

# groepsaanbod: *interactionele groepstherapie*

## voor wie?

*Heb je regelmatig moeilijkheden in je relaties?*

*Zou je graag willen weten hoe je bij anderen overkomt?*

*Vraag je je soms af hoe je meer jezelf kan blijven in je relaties?*

*Wil je experimenteren met je anders op te stellen tegenover anderen dan je gewoon bent?*

*En...*

*Ben je bereid om samen met anderen hier rond te werken?*

*Dan...*

*Kan deze groepstherapie je eventueel verder helpen op weg naar meer bevredigende relaties.*

## wat bieden we aan?

Een gezamenlijke zoektocht in een groep van ongeveer acht mensen wekelijks op dinsdagavond.

Wij kijken samen naar de manier waarop je relaties aangaat, hoe jij je hierbij voelt en welke effect dit heeft op de ander.

We creëren ruimte om op je ervaringen te kunnen reflecteren. Een veilig klimaat binnen de groep is hierbij erg belangrijk.

Je wordt geholpen om aan elkaar opbouwende feedback te geven en om je anders op te stellen in relaties.

Door elkaar een spiegel voor te houden, helpen we elkaar vooruit in ieders zoektocht en groeiproces.

De thema's waaraan we werken worden niet vooraf vastgelegd.

Wat de groepsleden zelf inbrengen en de dynamiek tussen hen bepalen hoe en waaraan gewerkt wordt.

## doelstellingen

De bedoeling is om in de groep een intensieve ervaring op te doen waarbij je meer zicht krijgt op hoe je in relaties staat met anderen. Door anderen te ontmoeten en op een open en veilige manier met elkaar ervaringen uit te wisselen ervaar je wederzijds begrip en voel je je minder eenzaam met je problemen. De groep kan je steunen in het omgaan met moeilijke situaties in je leven. Je leert jouw specifieke patronen kennen in het omgaan met anderen en hoe deze je beletten om voldoeninggevende relaties te ontwikkelen. In de veilige klimaat van de groep kan je ook experimenteren met jezelf andersop te stellen tegenover anderen. Als je ervaart dat anderen daardoor ook anders omgaan met jou, zal je dit ook in je relaties buiten de groep meer en meer toepassen.

## hoe aanmelden?

Als je geïnteresseerd bent, neem contact op met ons centrum voor een kennismakingsgesprek. In enkele ontmoetingen bekijken we samen of ons aanbod inderdaad een antwoord kan bieden op jouw problemen. Als dit het geval is, kan je aansluiten bij de groep. Eens je deel uitmaakt van de groep word je verondersteld elke sessie bij te wonen. Als je op een bepaald moment met de groep wil stoppen, vragen we dit twee sessies vooraf aan te geven. Dat geeft iedereen de gelegenheid om je therapeutisch proces op een goede manier af te ronden.

## praktisch

### **Wanneer?**

Elke dinsdag van 17u30 tot 19u

### **Prijs?**

€ 11 per keer, eens je gestart bent wordt je verondersteld elke sessie bij te wonen.

*(Zoals bij alle therapievormen in de CGG wordt de prijs aangepast voor mensen in financieel kwetsbare situaties).*

### **Begeleiding**

Arpi Süle, psycholoog, psychotherapeut

### **Plaats en info**

CGG Brussel deelwerking Zuid  
Van Volxemlaan 169 - 1190 Vorst  
Tel: 02/344 46 74  
[www.cgg-brussel.be](http://www.cgg-brussel.be)  
e-mail: [zuid@cgg-brussel.be](mailto:zuid@cgg-brussel.be)