Minder kritisch en bestraffend voor jezelf
Kortdurende gespecialiseerde groep hardnekkig negatief zelfbeeld

Heb je veel last van schaamte- en schuldgevoelens, gevoelens van tekortschieten, niet goed genoeg te zijn? In deze groep ervaar je hoe het is om op meer afstand naar je eigen kritische stem te kijken, met als doel ze te verminderen en ze te kunnen verdragen. We willen je helpen om te kunnen doen wat je belangrijk vindt, zelfs al zegt die stem iets anders.

Ook als je al heel wat hulpverlening achter de rug hebt, of aan het wachten bent op gespecialiseerde hulp, ben je welkom in onze groep.

We werken met max. 8 deelnemers en twee begeleiders samen gedurende 12 sessies, op maat vanuit gedragstherapie, schematherapie en creatieve therapie.

Begeleiders: Mieke Autrique (klinisch orthopedagoog, gedragstherapeut en schematherapeut), Wouter Stassen (klinisch psycholoog en schematherapeut), Valérie Gerard (creatief therapeut)
Waar? Mikado-praktijk, Van Schoonbekestraat 94, 2018 Antwerpen
Wanneer? Maandagnamiddag van 13u30 tot 15u
Data: 23/1/23, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 11/4, 17/4, 24/4

In een intake gesprek kunnen we samen bekijken of de groep iets voor jou is.
Je engageert je voor de volledige duur van het traject, m.n. 12 sessies.
Totale kostprijs van de groepssessies: 30 euro

Aanmelden kan via terugbetaaldezorg@mikado-praktijk.be