

In contact met je gevoel zonder overspoeld te worden

Kortdurende terugbetaalde gespecialiseerde groep emotieregulatie

Voel je vaak te veel, te weinig, of lijkt het verkeerd wat je voelt? In deze groep ervaar je waarom voelen belangrijk is en hoe je contact kan maken met je gevoel zonder erdoor overspoeld te worden. We werken rond angst/spanning, verdriet, boosheid, schaamte- en schuldgevoelens.

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 lichaamsgerichte therapie. Je engageert je voor de volledige duur van het traject.

In een intakegesprek bekijken we samen of en hoe deze groep binnen jouw therapeutisch traject past. Deze groep kan o.a. aanvullend zijn bij een individueel traject, een eerste kennismaking zijn met schematherapie of passen binnen nazorg. In een afrondend gesprek kunnen we samen evalueren wat deze groep voor jou betekend heeft en hoe verder.



Begeleiders: Mieke Autrique (klinisch orthopedagoog, gedragstherapeut en senior schematherapeut), Annelies Vanheuckelom (klinisch psycholoog, gedragstherapeut en aspirant schematherapeut), Isabelle Hoet (kinesist en lichaamsgericht therapeut)

Waar? Mikado-praktijk, Van Schoonbekestraat 94, 2018 Antwerpen

Wanneer? Donderdagnamiddag van 13u30 tot 15u. Uitzondering: de eerste sessie vindt plaats in de voormiddag van 10u30 tot 12u

Data: 20/4 (VM), 27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6, 20/7, 27/7, 3/8

Totale kostprijs van de groepssessies: 30 euro

Aanmelden kan via terugbetaaldezorg@mikado-praktijk.be