



Praktijk Hoboken en Geneeskunde voor het Volk Hoboken straten met groepstherapie: “Bouw gezonde intieme relaties op”.

Voor wie?

Heb je moeite met het opbouwen van gezonde, gelijkwaardige relaties? Vind je jezelf vaak in ongezonde en onveilige relaties waarin je herhaaldelijk traumatische ervaringen meemaakt? Wellicht heb je niet geleerd wat een veilige en gezonde relatie inhoudt, waardoor je moeite hebt om onderscheid te maken tussen veilige en onveilige relaties. We begrijpen hoe frustrerend en ontmoedigend dit kan zijn. Deze groepstherapie, “Bouw gezonde intieme relaties op”, richt zich op het herkennen van ongezonde relaties en het ontwikkelen van gezonde en gelijkwaardige relaties.

Wat kan je verwachten?

Inzicht in je hechtingsstijl: We zullen je helpen begrijpen hoe je huidige hechtingsstijl invloed heeft op je intieme relaties en/of partnerkeuze. Dit doen we door middel van familieopstellingen, zodat we ongezonde patronen kunnen identificeren die voortkomen uit je verleden en deels kunnen verklaren waarom je je aangetrokken voelt tot personen of partners die deze patronen in stand houden. De groep biedt een ondersteunende omgeving waarin jullie elkaar kunnen helpen, ervaringen delen en van elkaar leren.

Ons groepsaanbod wordt geleid door ervaren professionals op het gebied van psychologie en relatietherapie.

Wat wordt er verwacht?

Van de deelnemers wordt verwacht dat ze bereid en in staat zijn om met andere mensen over hun klachten te praten en actief deel te nemen. De wisselwerking tussen de deelnemers onderling is belangrijk om herkenning, steun en feedback te geven en te ontvangen. Vertrouwelijkheid is van groot belang; alles wat besproken wordt in de groep, inclusief de gegevens zoals namen van de aanwezigen, moet strikt vertrouwelijk blijven en mag niet naar buiten worden gebracht. Om een effectieve dynamiek te waarborgen, werken we met een vaste groep van minimaal 6 en maximaal 9 deelnemers.

Wanneer?

Het programma omvat 12 sessies, telkens op maandag van 17u30 tot 19u30. De data in 2023 zijn: 9/10, 16/10, 23/10, 30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 en in 2024: 8/01.

We verwachten een engagement van de deelnemer om alle 12 sessies bij te wonen.

Kostprijs

De kosten voor deelname aan de groepstherapie bedragen een eenmalig remgeld van slechts 30 euro voor de 12 sessies.

Hoe aanmelden?

Om deel te nemen, schrijf je in via e-mail praktijk.hoboken@telenet.be. Na inschrijving wordt de deelnemer gecontacteerd om een intakegesprek in te plannen op 07/09/2023 tussen 9u en 12u of op 14/09/2023 tussen 13u en 17u.

Locatie:

Geneeskunde voor het Volk Hoboken
(Cdt. Weynsstraat 85)

Via e-mail:

praktijk.hoboken@telenet.be

Klinische psychologen:

Farida Zarouali en Rody Verhage