

Minder kritisch en bestraffend voor jezelf

Kortdurende terugbetaalde 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. 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), Wouter Stassen (klinisch psycholoog en senior schematherapeut), Valérie Gerard (creatief therapeut)

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

Wanneer? Maandagnamiddag van 13u30 tot 15u

Data: 8/5, 15/5, 22/5, 5/6, 12/6, 19/6, 26/6, 10/7, 17/7, 24/7, 31/7, 7/8

Totale kostprijs van de groepssessies: 30 euro

Aanmelden kan via terugbetaaldezorg@mikado-praktijk.be