

**Aanbod groepstherapie:**

# **GROEIEN IN GROEP**



**Koningin Astridlaan 14**

**3010 Kessel-Lo**

**[www.naiade-therapie.be](http://www.naiade-therapie.be)**

**E-mail: [info@naiade-therapie.be](mailto:info@naiade-therapie.be)**

**GSM: 0473/111674**

## **Wat is groepstherapie ?**

Groepstherapie is een therapievorm voor de groepsleden, door de groep. Het delen van je ervaringen met lotgenoten staat centraal. Dit gebeurt in een veilige context samen met een therapeut, met respect voor ieders eigenheid, tempo en gevoeligheden.

In deze therapievorm spelen niet alleen de cliënt en de therapeut, maar alle groepsleden een rol. In het contact tussen de groepsleden gebeuren dingen die vergelijkbaar zijn met het gewone leven buiten de therapie. Groepsleden brengen hun eigen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en problemen binnen, waarop ieder op een specifieke wijze reageert.

Oefenen met nieuwe omgangswijzen, in functie van verwachtingen en noden van het individu... ook daarvoor dient het forum van de groep. Het is best spannend maar ook deugddoend om te ervaren niet alleen met deze moeilijkheden te worstelen.

## **Groeien in groep: wat houdt dit in?**

Heb jij soms meer dan je lief is de idee de speelbal te zijn van onaangename gevoelens en gedachten? Lok jij in relaties wel eens juist datgene uit wat je vreest? Heb je de ervaring dat je reacties regelmatig niet in overeenstemming of verhouding zijn met wat er rondom je aan de hand is? Krijg jij dat maar niet gekeerd in je eentje?

Dan is het aanbod 'groeien in groep' een kans om hierop meer grip te krijgen. In de contacten met andere groepsleden speelt zich immers hetzelfde af als wat je tegenkomt in de relaties met je geliefde(n), vrienden, collega's. Jouw moeilijkheden of patronen komen tot leven in de groep. Mekaar levendige feedback geven over hoe je mekaar ziet en beleeft, helpt om eigen blinde vlekken in beeld te krijgen. Je zo bewuster kunnen worden van wat er zich juist afspeelt tussen jou en de anderen, is een eerste stap in de zoektocht naar andere, meer passende reactiewijzen.

Twee groepstherapeuten begeleiden dit proces en hebben onder andere aandacht voor de fase waarin de groep zich bevindt, de cultuur die er gecreëerd wordt en hoe samen met het groepsproces ook ieders persoonlijk proces aan bod kan komen. Daar waar nodig zullen zij methodieken inbrengen in functie van deze processen.

## Voor wie is groepstherapie?

Groepstherapie kan dus zorgen voor een heel actief en leerzaam proces voor elk van de individuen. De groep kan een plek worden waar je kan experimenteren met nieuwe manieren van jezelf te uiten. Het kan je helpen ontdekken wie je eigenlijk bent, in een meer volledige versie van jezelf. Groepsleden kunnen je stimuleren en inspireren om ongekennde vaardigheden aan te scherpen en nieuwe aspecten van je persoon te helpen ontdekken.

Groepstherapie is een geschikt aanbod voor wie vragen of problemen heeft met (ondermeer):

- Het kunnen aangeven van grenzen in relaties
- Het rechtstreeks kunnen uiten van gevoelens en gedachten in contact met anderen
- Het voldoende zichzelf kunnen zijn bij anderen
- Het voldoende voeling hebben met wie men is (geworden)

## Hoe verloopt de groepstherapie?

De groep bestaat uit min. 6 en max. 10 groepsleden. Voorafgaand vindt een intakegesprek plaats. Het aanbod omhelst blokken van telkens 14 sessies. Na elke reeks is er de mogelijkheid om af te ronden. Tevens is dit een instapmoment voor nieuwe leden. Een groepssessie duurt 2 uur (met een korte pauze na 1 uur), meestal (buiten 1 en 14) van 18.30u tot 20.30u. De data voor de nieuwe reeks van eind 2018 – begin 2019:

zaterdag 20 oktober **van 9.00u - 12.30u**  
woensdag 24 oktober van 18.30u-20.30u  
dinsdag 30 oktober van 18.30u-20.30u  
woensdag 7 november van 18.30u-20.30u  
dinsdag 13 november van 18.30u-20.30u  
woensdag 21 november van 18.30u-20.30u  
woensdag 28 november van 18.30u-20.30u  
woensdag 5 december van 18.30u-20.30u  
dinsdag 11 december van 18.30u-20.30u  
dinsdag 18 december van 18.30u-20.30u  
woensdag 9 januari van 18.30u-20.30u  
dinsdag 15 januari van 18.30u-20.30u  
woensdag 23 januari van 18.30u-20.30u  
zaterdag 2 februari **van 9.00u-12.30u**

Het intakegesprek kost €50. Groepsleden betalen het bedrag voor de reeks in twee schijven: een eerste schijf van €350 en in de helft van de reeks een schijf van €150 voor 12 sessies van 2 uur en 2 sessies van 3 uur. Bij sommige ziekenfondsen is een gedeeltelijke terugbetaling mogelijk. Raadpleeg hiervoor onze website. Indien een groepslid een sessie afwezig is, kan deze niet worden terugbetaald.

## Wie begeleidt de groepstherapie?

Martine van Rolleghem en Michiel Panis begeleiden samen de groepstherapie.

Beiden volgden de basisopleiding in de cliëntgericht-experiëntiële psychotherapie en verschillende bijkomende opleidingen, onder andere in de experiëntiële groepspsychotherapie. Bovendien zijn ze verschillende jaren werkzaam in een psychiatrische setting waar intensieve groepstherapie de hoeksteen van het therapeutisch programma is.



## Waar vindt de groepstherapie plaats?

Het adres is Koningin Astridlaan 14, 3010 Kessel-lo. Onze praktijk ligt op wandelafstand (600m) van het trein- en busstation van Leuven. Vlak voor de praktijk is een bushalte gelegen ('Guido Gezellelaan'). Buslijn 3 stopt aan deze halte. Met de auto zijn we vlot bereikbaar via de ring van Leuven. Er is doorgaans vlotte parkeergelegenheid in de Koning Albertlaan of in de aangrenzende straten.



**Koningin Astridlaan 14**

**3010 Kessel-Lo**

**[www.naiade-therapie.be](http://www.naiade-therapie.be)**

**E-mail: [info@naiade-therapie.be](mailto:info@naiade-therapie.be)**

**GSM: 0473/111674**