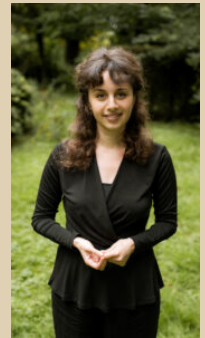


Groepstherapie

Vanaf mei starten wij wekelijks met groepstherapie. Het doel van deze therapie is om je beter te voelen door het vrij (leren) ervaren van je gevoelens. Dit helpt ook om onafhankelijker te worden en betere relaties op te bouwen. Naast de gesprekken zullen er ook Tai Chi-oefeningen uitgevoerd worden.

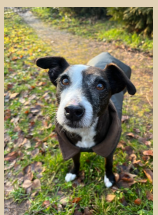
De bijeenkomsten vinden 8 weken lang plaats bij Nedanza (Westersingel 104), van 9.30-11.00 uur



Iedere dinsdag vanaf 7 mei

&

Iedere woensdag vanaf 8 mei



Groepstherapie

Groepstherapie is praten met anderen om jezelf beter te begrijpen. Het idee is dat door te praten met anderen, je leert over jezelf, je problemen en hoe je die kunt aanpakken. Je probeert gevoelens waar je normaal voor wegloopt, juist te accepteren en ermee om te gaan. Hierdoor word je meer vertrouwd met je gevoelens, behoeftes en dus je eigen binnenwereld.

Tijdens de sessies praat iedereen vrijuit over wat hen bezighoudt, zonder vaste agenda, en geeft men elkaar feedback. Dit helpt je om te zien hoe je met anderen omgaat en om patronen te doorbreken die je tegenhouden. Tegelijkertijd maak je dus ook kennis en verken je elkaars binnenwereld.

In de therapie wordt ook aandacht besteed aan hoe dingen uit je verleden je nu nog beïnvloeden, zoals gevoelens die je als kind moest verbergen. Met hulp van de groep en de therapeuten werk je eraan om deze gevoelens nu wel toe te laten, wat vaak zorgt voor opluchting en meer controle over je leven.

