

*Hieronder vind je een overzicht van het groepsaanbod in de volwassenenzorg.*

*Na aanmelding in ons CGG volgt een indicatiestellingsfase. Tijdens deze fase wordt bepaald welke zorg het beste aansluit bij de hulpvraag en of dit best een individueel of een groepsaanbod is.*

## **Groepstherapie ‘Groeien in Gehechtheid’ Belgiëlei**

Deze groep richt zich tot volwassenen (+23) met ernstige psychische en/of psychiatrische problemen, die veelal te kampen hebben met hechtingsmoeilijkheden en een traumatisch verleden met zich mee-dragen (in kindertijd en/of volwassenheid). Door het gemis aan (basis-)veiligheid en het geschonden vertrouwen is er weinig geloof in zichzelf en de anderen; in contact zien we dat deze mensen zich vaak kwetsbaar voelen, zich eerder terugtrekken en moeilijkheden ervaren met afgrenzen en opkomen voor zichzelf. Er is dikwijls weinig voeling met de eigen behoeften, mening en onderliggende emoties. De groep vormt dan een veilige plek waarin basisbehoeften (veiligheid, steun, plaats, vertrouwen, grenzen,...) beantwoord kunnen worden via de verbinding met de therapeuten, andere groepsleden en zichzelf. Van daaruit kunnen eigen thema's geëxploreerd worden, nieuwe ontwikkelingen worden toegelaten en ontstaan er corrigerende hechtingsrelaties en - ervaringen, van waaruit persoonlijke groei mogelijk wordt gemaakt.

**Doorlopend—wekelijks**

**Contact: Manuella De Clerc of Sofie Van Hooydonk**

## **Angstgroep (Door de angst)**

Voor cliënten met stress- en angstklachten: paniekaanvallen, hyperventilatieklachten, gegeneraliseerde angsten, piekeren, vermijdingsgedrag.

De groep werkt psycho-educatief en informatie over stress, angst en paniek (cirkel van Vermijding).

Er wordt gewerkt vanuit een gedragstherapeutisch model: inzoomen op denken, voelen en doen:

- denken: cognitieve interventies en mindfulness
- voelen: lichaamsgerichte interventies (ontspanning/mindfulness)
- doen: exposure & opstellen van individueel actieplan

**8 sessies**

**Contact: Sofie Robijn of Anja Fonteyn**

## **Beweggroep Op-Stap**

Dit is een groepstherapie waarin mensen samen op stap gaan in een buitenomgeving, op zoek naar een manier om (terug) meer voeling te krijgen met zichzelf, hun lichaam en het contact met anderen. Er wordt ook gewerkt rond grenzen aan de hand van lichaamsgerichte en ervaringsgerichte oefeningen. Het gaat dus om mensen letterlijk en figuurlijk terug in beweging krijgen.

Deze groepstherapie biedt vooral een alternatief voor cliënten voor wie “therapie in een kamertje, praten en/of nadenken met het hoofd” niet toereikend is.

**8 sessies—op locatie**

**Contact: Raf Lambrechts of Loeka Snijders**

## **De kracht van het positieve**

De ‘Kracht van het Positieve’-groep is gebaseerd op de ontwikkelingen binnen de positieve psychotherapie. Het opzet van de groep is om cliënten hun eigen krachten te laten herontdekken zodat ze met deze nieuwe wijsheid anders kijken en omgaan met hun moeilijkheden in het leven. In deze groep gaan we met cliënten op zoek naar hun sterke kanten, deugden, vaardigheden die hen veerkrachtig maken. De tegenslagen en de pijn mogen er zijn maar om deze te kunnen dragen is het nodig om ze vanuit een geïntegreerd perspectief te begrijpen...

De focus ligt op drie pijlers:

- Sterke kanten van zichzelf ontdekken
- Sterk netwerk leren ontwikkelen of onderhouden
- Emoties die je sterker maken meer aanspreken

**10 tot 12 sessies**

**Contact: Loeka Snijders**

## **Intensief aanbod: schematherapie**

Schematherapie is een gedragstherapeutische methode die ontwikkeld is door Jeffrey Young en die bedoeld is als behandeling voor cliënten met complexe psychische problemen zoals persoonlijkheidsstoornissen en trauma's. Binnen de schematherapie krijgen niet enkel de huidige problemen aandacht maar ook de ontstaansgeschiedenis ervan.

In deze groepstherapie gaan we werken met concepten (schema's) die de cliënten hebben ontwikkeld over zichzelf, de anderen en de wereld. Deze schema's beïnvloeden namelijk heel sterk hoe de cliënten omgaan met verschillende situaties in hun volwassen leven.

De sessies bestaan uit een deel psycho-educatie (vooral in de eerste sessies) en een deel oefeningen (individueel als in groep). Er wordt elke week huiswerk meegegeven en verwacht van de cliënten dat ze deze voorbereiden.

**Ca. 30 sessies**

**Contact: Anja Fonteyn, Irina Pasyugina, Sofie Robijn**

## **Patronen herkennen (schematherapie)**

Schematherapie vertrekt vanuit drie belangrijke basisconcepten, namelijk: 1) basisbehoeften, 2) schema's en 3) modi. Basisbehoeften zijn een aantal universele psychologische behoeften die wij als mens nodig hebben om gezond te kunnen ontwikkelen. Als kind zijn het voornamelijk de zorgfiguren die in de behoeften van het kind dienen te voorzien. Wanneer op jonge leeftijd reeds ernstige en/of herhaaldelijke tekorten ontstaan in deze **basisbehoeften**, ontstaan er psychologische kwetsuren, ook wel schema's genoemd. **Schema's** zijn dieperliggende gevoelens en overtuigingen over jezelf, anderen en de wereld. Met andere woorden, "kleuren" schema's jouw kijk op de wereld, jezelf en anderen waardoor er een patroon ontstaat van naar situaties kijken alsook je in deze situaties op een bepaalde manier te voelen. Om met de tekorten in behoeften en de daaruit ontstane schema's om te kunnen gaan, ontwikkelen kinderen naar eigen mogelijkheden, hun temperament alsook hun hulpbronnen, bepaalde kanten aan zichzelf die hen gaan helpen om te overleven, ook wel **modi** genoemd. Waar als kind zo een overlevingsstrategie ons hielp, zien we dat de overlevingswaarde van deze strategie verandert naarmate we ouder worden alsook onze omgeving vaak zal veranderen ten opzichte met die in onze kindertijd. Dit zorgt er voor dat ook in de volwassenheid basisbehoeften niet vervuld kunnen geraken en de kwetsuren/schema's opnieuw geraakt en bevestigd worden. Dit patroon is vaak op termijn niet vol te houden, waardoor er psychische klachten ontstaan.

**15 sessies**

**Contact: Irina Pasyugina, Emma Debecker, Jan Bosman**

## **C-PTSS Begrijpen en beheersen (Vroegkinderlijk trauma begrijpen en beheersen) (stabilisatietraining)**

In de training komen volgende thema's aan bod:

- Een grondige psycho-educatie rond vroegkinderlijk trauma en de gevolgen hiervan op het algemeen functioneren, relaties, lichamelijke klachten, ...
- We gaan dieper in op hoe trauma een zware impact heeft op de werking van de hersenen en het zenuwstelsel.
- Aan de hand van de polyvagaal theorie leren we cliënten stap per stap herkennen waar ze in hun zenuwstelsel zitten.
- Van hieruit gaan we kijken met welke vaardigheden ze hun zenuwstelsel kunnen leren reguleren. We maken gebruik van een ruim aanbod technieken uit onder andere DGT, ACT, PMT, rots en water, enzovoort.
- Ook grenzen en assertiviteit komen als thema aan bod.

**Ca 20 sessies**

**Contact: Annelies Van Weereld of Belinda Soumoy**

## **Groepstherapie: 'Groeien in gehechtheid' - Zoersel**

Deze groep richt zich tot volwassenen (+23 jaar) met ernstige psychische problemen, die veelal te kampen hebben met hechtingsmoeilijkheden en een traumatisch verleden met zich meedragen (in de kindertijd en/of volwassenheid).

Door het gemis aan (basis-) veiligheid en het geschonden vertrouwen is er weinig geloof in zichzelf en de anderen. In contact zien we dat deze mensen zich vaak kwetsbaar voelen, zich eerder terugtrekken en moeilijkheden ervaren met afgrenzen en opkomen voor zichzelf. Er is dikwijls weinig voeling met de eigen behoeften, mening en onderliggende emoties.

De groep vormt dan een veilige plek waarin basisbehoeften (veiligheid, steun, plaats, vertrouwen, grenzen, ...) beantwoord kunnen worden via de verbinding met de therapeuten, andere groepsleden en zichzelf; een plek die ruimte maakt voor persoonlijke groei.

### **Doorlopend wekelijks**

**Contact : Jelena Stamenkovic of Sofie Eelen**

## **DGT**

Dialectische gedragstherapie (DGT) is een ambulant, gestructureerd en geprotocolleerd behandelprogramma dat werd uitgewerkt door Marsha Linehan.

Oorspronkelijk is dit programma ontwikkeld voor de behandeling van mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis, maar inmiddels is deze ook effectief gebleken bij andere psychische problemen (waarbij er een tekort is aan vaardigheden om emoties te reguleren en heftige gevoelens te verdragen).

De therapie richt zich op het verminderen van zelfdestructieve gedragingen, het inzicht krijgen in disfunctionele gedachten en het vergroten van je vaardigheden om met (heftige) emoties en gedachten om te gaan. Via de vaardigheidstraining leren we deze vaardigheden aan. Om deze vaardigheidstraining te kunnen volgen is het belangrijk dat je een individueel traject bij een therapeut hebt lopen.

### **Ca 20sessies**

**Contact: Jan Bosman, Anja Michiels of Jill Nachtegael**

## **ACT**

ACT gaat over keuzes maken in je leven, om een leven te leiden dat voor jou kwaliteitsvol is en de onvermijdelijke tegenslagen die daarbij horen erbij te nemen.

Door ACT leren mensen:

- om minder te vechten tegen gevoelens en gedachten
- om moeilijke situaties minder te vermijden
- om meer contact te krijgen met het hier en nu en de eigen waarden

Het gaat over zowel acceptatie als verandering.

### **8 sessies**

**Contact: Anneleen Lecoutre en Griet Dereymaeker**