

Groepsbehandeling Body en Mind

Denkbeelden over jezelf, over anderen of over jezelf in de relatie met anderen kunnen je gezond functioneren in de weg staan. De B&M groepsbehandeling kan een goede behandeling zijn om meer zicht te krijgen op deze denkbeelden en de invloed die ze hebben op jouw leven.

De groepsbehandeling is gebaseerd op de uitgangspunten van schematherapie. Je leert dus bewust te worden van, en gezonder om te gaan met je gevoeligheden. Door te delen wat er in je omgaat met leeftijdsgenoten, en te merken hoe jouw gevoeligheden worden geraakt in contact met anderen, krijg je de gelegenheid om in een veilige omgeving te experimenteren en nieuwe ervaringen op te doen.

De groep bestaat uit 2 delen;
een gespreksdeel (mind)
en een psycho-motorische deel (body);
zodat je ook aan de slag gaat met
lichaamsgerichte oefeningen.

Voor wie?

De body en mind-groep is geschikt voor jongvolwassenen (18-25 jaar) met langdurige en/of terugkerende klachten.

Deze groep is geschikt voor jou als je minder last wil hebben van patronen (aangeleerd gedrag en gewoontes) die je niet meer helpen, negatieve overtuigingen, emotionele triggers en jouw interne kritische stem.

Groepsbehandeling Body en Mind

Praktische informatie

Je kunt je via jouw behandelaar bij jongvolwassenen/jeugd aanmelden voor de Body en Mind-groep. Deze groep start bij voldoende aanmeldingen, dus het kan zijn dat je even moet wachten.

Er zitten maximaal 10 jongvolwassenen in de groep. Voordat je start, bespreek je in een intakegesprek waar je aan wilt werken. Als je aan de groep deelneemt, krijg je een voortraject van een aantal individuele sessies om jouw schema's en modi in kaart te brengen.

De groep is vrijwillig, maar niet vrijblijvend. We verwachten dat je je actief inzet in de groep en aanwezig bent tijdens de bijeenkomsten. Je krijgt ook opdrachten mee om thuis verder aan de slag te gaan.

De groep bestaat uit 12 bijeenkomsten. De eerste anderhalf uur is het gespreksgedeelte. Na een welverdiende pauze heb je nog een uur PMT. De groep wordt begeleid door twee gesprekstherapeuten en een psychomotore therapeut van de afdeling Jongvolwassenen. De groep vind plaats op locatie Hoofdlaan (vrederust) te Halsteren.

Contact

Wil je meer weten? Neem dan contact op met je behandelaar of met het secretariaat van de afdeling Jongvolwassenen (0164) 28 95 95