

SFT- GROEP

GROEPSBEHANDELING

Veel mensen kampen met langdurige problematiek en hebben door de tijd heen veel manieren ontwikkeld om met moeilijke zaken in hun leven om te gaan. Vaak zijn er allerlei patronen ontstaan, zoals het wegdrukken van herinneringen of het uit de weg gaan van situaties, of het steeds maar doorgaan. Dit kan behoorlijk hardnekkig zijn. Ook hebben veel mensen last van negatieve gedachtenpatronen die ze telkens wegdrukken in hun gedachten of het vermijden om er met anderen over te praten. Wij willen je helpen om deze patronen te leren herkennen en te doorbreken. In de behandeling ga je de confrontatie aan met jezelf en bepaalde patronen.

DOELGROEP

Deze groepsbehandeling is geschikt voor volwassen cliënten met hardnekkige of recidiverende klachten, denk aan angst, stemming of overbelasting, waarbij belemmerende patronen een rol spelen.

DOEL VOOR DEELNEMER

Je leert wat je belemmerende patronen zijn.
Je leert deze herkennen en hiermee anders om te gaan in je dagelijkse leven.
Je leert naar je eigen behoeften te luisteren.
Je leert ruimte te maken voor je gevoel, waardoor je milder leert worden voor jezelf.

KOSTEN GROEPSBEHANDELING

Aan deelname van groepstrainingen zijn geen extra kosten verbonden. Net als bij een individuele behandeling worden de kosten vergoed door de zorgverzekeraar, indien deze gecontracteerd is, waarbij altijd eerst het eigen risico wordt aangesproken. Voor meer informatie zie: www.mensggz.nl/kosten

MENSGGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.

