

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.

SFT- GROEP

SESSIES

Deze groepsbehandeling bestaat uit 16 sessies die plaatsvinden op:

Maandag van 15:00 - 16:30 uur

locatie: **Oranjeplein 10, 6224 KD Maastricht**

	onderwerp	datum
1	Kennismaking met schema's en modi	23-02-2026
2	Basisbehoeften	02-03-2026
3	Gezonde volwassene	09-03-2026
4	Het kwetsbare kind	16-03-2026
5	Pijnlijke ervaringen uit de jeugd	23-03-2026
6	Pijnlijke ervaringen en zelfbeeld	30-03-2026
7	De beschermende modi	13-04-2026
8	De beschermende modi, vervolg	20-04-2026
9	Historisch rollenspel	04-05-2026
10	Veeleisende en straffende ouder	11-05-2026
11	Wegsturen oudermodi	18-05-2026
12	Het kwetsbare kind	01-06-2026
13	Wegsturen oudermodi	08-06-2026
14	Boosheid	15-06-2026
15	De gezonde volwassene en behaalde resultaten	22-06-2026
16	Follow up & afscheid	07-09-2026

Inschrijving kan uitsluiten in overleg met en door de behandelaar van Mens GGZ worden gedaan.

Wanneer er nog geen behandeling loopt bij Mens GGZ dient dit eerst te worden opgestart middels een verwijzing door de huisarts.

Voor meer info kunt u mailen naar Alexa Goertz a.goertz@mensggz.nl of Camille Starmans c.starmans@mensggz.nl



MENS GGZ

SAMEN KUN JE ZOVEEL MEER.