

## Kostprijs

Je betaalt **135 euro voor de volledige training** (12 sessies).

Wanneer je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming betaal je 50 euro. In deze prijs is eveneens een werkboek, koffie en water inbegrepen.

Betaling geldt als bewijs van inschrijving.

Gebrek aan financiële middelen is bij ons nooit een hinderpaal voor hulp. Praat er zo nodig over met je hulpverlener.

## Wil je graag deelnemen?

Contacteer **CGG DE DRIE STROMEN, 052 21 36 95** en vermeld bij aanmelding de groepstraining 'Leren mentaliseren'.

Er wordt onmiddellijk samen met jou een telefonisch verkennend contact met een therapeut ingepland.

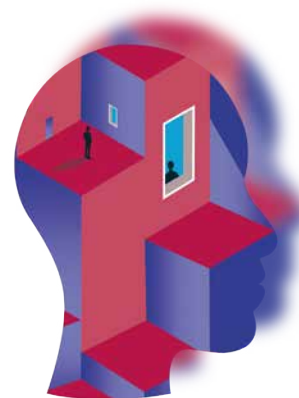
Vervolgens word je uitgenodigd voor een individueel kennismakingsgesprek waarna je al dan niet kan beslissen tot inschrijving.

De training 'Leren mentaliseren' is een op zichzelf staand aanbod, maar kan ook als voorbereiding op of in aanvulling binnen CGG De Drie Stromen.

Spreek je therapeut hier gerust over aan.

## Verwijzers?

Contacteer **CGG DE DRIE STROMEN, 052 21 36 95** voor meer info.



## Groepstraining LEREN MENTALISEREN

**HOE JEZELF, EN ANDEREN  
BETER LEREN BEGRIJPEN [?]**

**Mentaliseren** is kortweg het kunnen nadenken over onszelf en anderen. Het is het begrijpen dat gedrag voortkomt uit gevoelens, gedachten, verlangens en wensen. Mentaliseren helpt ons om stil te staan bij onszelf (Wat denk ik? Hoe voel ik mij nu echt?) en anderen (Wat zou zij nu voelen? Hoe komt het dat ze zo reageert?).

Mentaliseren doen en kunnen we allemaal. Maar soms komt dit **onder druk te staan** en kunnen hevige emoties, zoals verdriet en kwaadheid ons **overweldigen**. Het wordt dan moeilijker om gepast te reageren en we komen vaker in conflict met anderen. Veel mensen hebben dan de idee er alleen voor te staan of zoeken andere, vaak minder gezonde manieren, om met die emoties (en conflicten) om te gaan. Bovendien speelt het 'minder goed mentaliseren' een belangrijke rol bij psychologische problemen zoals depressieve en angstklachten.

In deze groepstraining willen we dat mentaliseren versterken.

Door samen na te denken en te ervaren, trainen we het vermogen tot mentaliseren.

Zo blijft het beter overeind in moeilijker en meer emotionele situaties.

Dit leidt tot minder conflicten in relatie tot anderen én een beter mentaal welzijn.

Deze training is wetenschappelijk onderbouwd en uit onderzoek blijkt ze ook heel effectief.

## Praktisch

De groepstraining is **een leercursus van 12 sessies van telkens 1,5 uur**. De sessies vinden plaats in het CGG. Een groep bestaat uit een **8-tal deelnemers**.

Een **actieve inbreng staat centraal**. Dit betekent ook dat **je aanwezigheid in elke sessie wordt verwacht**.

Via huiswerkopdrachten ga je ook tussen de sessies door actief aan de slag.

Zo haal je er het meeste uit voor jezelf!

## Voor wie

**Volwassenen** die moeilijkheden ervaren in het omgaan met hun emoties en/of vastlopen in hun relaties tot anderen en **die zichzelf en anderen beter willen leren begrijpen**.

## Waar & wanneer

**CGG De Drie Stromen**, vestiging **Wetteren**, Kon. Astridlaan 12

Elke donderdag van 13.30 tot 15.00 uur (niet tijdens schoolvakanties)

Startdatum : **17/11/2022**