

## Aanmelden ?

Telefonisch:  
051/25.99.30

Per mail:  
roeselare@cgglargo.be

Interesse om deel te nemen? Bel gerust op, ook hulpverleners kunnen contact opnemen bij vragen.

Voor de jongvolwassengroep nodigen we jongeren indien mogelijk samen met een zorgfiguur uit voor een kennismakingsgesprek.



kwadraat

netwerk geestelijke gezondheid  
midden-west-vlaanderen

ontdek meer aanbod op

[www.elpen.be](http://www.elpen.be)



EersteLijnsPsychologische zorg  
individuele of groepstherapie

## Waar ?

Brugsesteenweg 44, Roeselare

## Kostprijs ?

De jongvolwassengroep (16-23j) is kosteloos en bestaat uit 8 sessies.

De totaalprijs voor de volwassengroep (+24j) bedraagt €25 en bestaat uit 10 sessies.

Individuele kennismaking, nabespreking en werkboek zijn telkens inbegrepen.

ROESELARE  
IEPER  
VEURNE  
DIKSMUIDE

## Groepstraining Leren Mentaliseren

Een introductie tot  
Mentalisatie-  
bevorderende  
Therapie (MBT-i)

**Largo**



## Groepstraining: leren mentaliseren

Wil je je eigen gedachten, gevoelens en gedrag beter leren begrijpen?

Wil je het gedrag van anderen beter kunnen begrijpen?

Vind je het moeilijk om je emoties te verwoorden?

Wil je zicht krijgen op jezelf in relaties?

Dan is dit groepsaanbod iets voor jou!

In een kleine groep staan we stil bij wat er zich in ons eigen hoofd afspeelt, waar onze emoties en ons gedrag vandaan komen en leren we hoe we hiermee kunnen omgaan.

We denken na over hoe we ons voelen en hoe anderen zich kunnen voelen.

Door theoretische uitleg in combinatie met oefeningen tijdens de sessies en thuis, oefenen we in hoe we beter kunnen communiceren en onze gevoelens en gedachten kunnen uiten.



## Voor wie ?

Jongvolwassengroep 16-23jaar,  
volwassengroep vanaf 24jaar.

Personen die het soms moeilijk vinden om met hun emoties om te gaan of problemen ervaren in relaties met anderen.

Bv. personen die zich vaak onbegrepen voelen, reacties van anderen niet begrijpen, emotioneel overspoeld worden, zich moeilijk kunnen uiten....

## Wanneer ?

De sessies gaan wekelijks door en duren 2u.

Check de website van CGG Largo voor de concrete data!

[www.cgglargo.be/nl/groepsaanbod/leren-mentaliseren](http://www.cgglargo.be/nl/groepsaanbod/leren-mentaliseren)