



binnenruimte

Groepsaanbod volwassenen

Verbinding in ontmoeting

De juiste plek vinden in jezelf en met de ander

Ervaar je moeilijkheden in relaties?

Merk je dat bepaalde contacten niet verlopen
zoals je zou wensen?

Zou je graag willen weten hoe je overkomt bij
anderen?

**Dan kan dit groepsaanbod je mee op weg
helpen naar meer bevredigende relaties met
anderen en met jezelf.**

Wat doen we?

De groep kan een plek vormen waar je kan
experimenteren met nieuwe manieren om jezelf
te tonen. Via de ander kan je ervaren dat je niet
alleen worstelt met bepaalde moeilijkheden.

Tijdens deze groepssessies ligt de focus op
groei/herstel en verbinding. Verbinding met het
zelf, de ander, je lichaam, je emoties en met het
ruimere bestaan. Dit proces wordt begeleid en
ondersteund met oefeningen en focussen.

Aanbod

Een geconventioneerd groepsaanbod van
minimum 6 tot maximum 8 personen telkens op
een maandagavond van 19u30 t.e.m. 21u en
gedurende 10 sessies.

Thema's

Aan de hand van wat er in de groep leeft,
kunnen volgende thema's aan bod komen:

- Spanningen in mijzelf en in relaties.
- Hoe kan ik mijzelf blijven/ tonen in relaties?
- Hoe ga ik om met mijn angsten en
gevoelens van verdriet, boosheid, schaamte?
- Waar liggen mijn grenzen?
- Wat geeft me energie, levensvreugde?
- Hoe ga ik om met eenzaamheid?

Voor wie?

Voor volwassenen die op zoek willen gaan naar
hoe ze sociale interacties ervaren.

**Indien je interesse hebt, kan je bellen of
mailen voor een kennismakingsgesprek naar:**

- **Joke De Vreese:** 0485/949007
joke@binnenruimte.be
- **Hilde Raes:** 0497/488112
hilde@binnenruimte.be

Tijdens dit gesprek bekijken we samen of dit
aanbod een antwoord kan bieden op je noden.
Eens je deel uitmaakt van de groep, engageer je
je voor 10 sessies.

Bij de start van de groepssessies onderschrijft
iedereen de ethische code waar de privacy en
veiligheid van iedere deelnemer dient
gerespecteerd te worden.

Praktische informatie

De groep wordt begeleid door Joke De Vreese,
psychologe - psychotherapeute en
Hilde Raes, psychotherapeute beiden uit praktijk
Binnenruimte.

**De groep gaat door telkens op een
maandagavond van 19u30 – 21u** in praktijk
Binnenruimte, Ter Lo 40 te Sint-Kruis Brugge op
volgende data:

23/09, 30/09, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11,
25/11, 2/12, 9/12

De **kostprijs bedraagt 2,5 euro per sessie** en
kadert in het GPZ-aanbod vanuit de
psychologische zorg NOWE.