

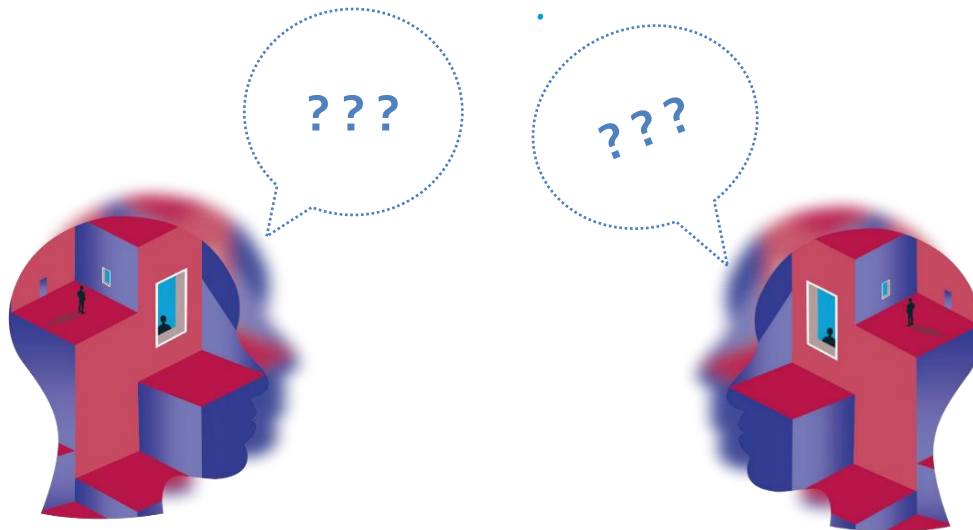
Groepstraining

LEREN MENTALISEREN

voor jongeren (16–20 jaar)

Groepstraining Leren Mentaliseren

Een Introductie tot Mentalisatie-Bevorderende Therapie (MBT-I)



Begrijp je niet goed waarom anderen op een bepaalde manier reageren? Voel jij je vaak onbegrepen? Leidt dit geregeld tot ruzies of conflicten? Raak je soms overspoeld door je eigen emoties zonder goed te begrijpen wat er gebeurt? Reageer je af en toe heftig en impulsief? Wil je jezelf en anderen beter begrijpen?

Dan is deze training misschien iets voor jou!

De manier waarop mensen zich gedragen en reageren, wordt sterk bepaald door allerlei mentale processen zoals emoties, gedachten, verlangens, behoeften, ... al deze elementen hebben een grote invloed op ons gedrag.

Mentaliseren betekent dat we nadenken over onszelf en anderen. Dat we **ons eigen gedrag en dat van anderen proberen te begrijpen als een uiting van bepaalde gedachten, gevoelens, verlangens,...** Mentaliseren betekent dat we stilstaan bij wat zich afspeelt in ons eigen hoofd en in dat van anderen.

Mentaliseren maakt dat we onszelf en anderen beter leren begrijpen. Dit is niet altijd even gemakkelijk. Goed mentaliseren helpt om op een goede manier met onszelf en anderen om te gaan. Het heeft een positief effect op ons mentaal welbevinden en op onze relaties met anderen.

Een voorbeeld:

Een vader is 's ochtends al vroeg in de weer. Wanneer zijn dochter een aantal keer vraagt of hij zin heeft om dit weekend samen naar de cinema te gaan, vliegt hij plots uit: 'ZWIJG NU TOCH EENS!'. Het meisje barst in tranen uit. De vader staat stil en zegt: 'Sorry, dat had ik niet zo bedoeld. Ik heb nu geen tijd, maar vanavond kunnen we het er samen over hebben.'

Mentaliseren helpt ons op zo'n moment te begrijpen hoe de reactie van deze vader voortkomt uit wat er in zijn hoofd omging op dat moment. De vader was die dag namelijk erg zenuwachtig. Hij moest op gesprek gaan bij zijn baas omdat die niet zo tevreden was over zijn werk. De vader vreesde dus eigenlijk voor zijn job. Nu was hij ook nog eens te laat en hij werd zenuwachtiger met de minuut. Als zijn dochter dan herhaaldelijk een vraag komt stellen, ontploft hij. Dat kon er eventjes niet meer bij.

Mentaliseren helpt deze ouder ook stil te staan bij wat zijn dochter op dat moment zou kunnen voelen. Op het moment dat zijn dochter begint te huilen, beseft hij: 'Zij heeft hier eigenlijk niets mee te maken. Ze wil gewoon iets samen doen en snapt natuurlijk niet waarom ik zo boos ben. Dit moet ik eerst even goed maken.'



Praktisch

Voor wie?

Jongeren (16-20 jaar) die moeilijkheden ervaren in het omgaan met emoties en in hun relaties met anderen.

Wat en wanneer?

De groepstraining bestaat uit **8 sessies** van **2u**. Er wordt aan de hand van oefeningen uitleg gegeven over mentaliseren. Een groep bestaat uit 6 à 8 deelnemers. Van de deelnemers wordt gevraagd dat ze actief meewerken tijdens de sessies. Daarom is het belangrijk dat je steeds **aanwezig** kan zijn. We voorzien voor elke deelnemer een individueel kennismakings- en afrondingsgesprek.

Kostprijs?

De bijdrage is 11€ per bijeenkomst, de totaalprijs bedraagt 99€.

Wanneer je recht hebt op verhoogde tegemoetkoming is de bijdrage 4€ per bijeenkomst en komt de totaalprijs neer op 36€.

De nabespreking en een werkboek zijn inbegrepen.

De betaling van het totale bedrag gebeurt op het einde van het kennismakingsgesprek.

Waar?

CGG Mandel & Leie – Beverlaai 3B 8500 Kortrijk

Aanmelden?

Aanmeldingen gebeuren steeds op verwijzing. Jouw verwijzer kan jou telefonisch aanmelden op 056/23.00.23 op maandag van 9h30-11h, woensdag van 9h30-11h en donderdag van 14h-15h30.

Indien je reeds in behandeling bent binnen Mandel & Leie kan de aanmelding gebeuren door jouw hulpverlener.

Trainers

Sofie Vandewiele is klinisch psychologe en psychodynamisch therapeut

sofie.vandewiele@cggml.be

Liselotte Wyseur is klinisch psychologe en integratief psychotherapeut

liselotte.wyseur@cggml.be

Veiligheidsmaatregelen covid19

Wij waken er over dat alle sessies op een veilige manier kunnen doorgaan en volgen hiertoe strikt de geldende maatregelen.