

Mindwise



Netwerk
Geestelijke
Gezondheidszorg
Zuid -West-Vlaanderen

Reflect&Connect

Wat is een Reflect&Connect Groep?

De R&C Groep is een dynamisch interactieve therapie van 16 sessies die mensen helpt hun innerlijke kracht terug te vinden door zelfreflectie en verandering. Men wordt 'mindwise', men krijgt inzicht in zichzelf en hoe men met anderen omgaat. Door innerlijke groei en verbondenheid kunnen we persoonlijke en emotionele problemen begrijpen en ze veranderen.

Wanneer mensen problemen ontwikkelen kunnen we drie factoren onderscheiden: de klachten, de omstandigheden en de persoon.

Klachten kunnen zijn: moeilijk kunnen slapen, te veel eten, piekeren, zich moeilijk kunnen ontspannen. Er zijn groepen die zich hier specifiek op richten. Je kunt er vaardigheden aanleren om beter te slapen, om anders met voeding om te gaan of om zijn stressniveau te verminderen door relaxatietechnieken of mindfulness.

Omstandigheden kunnen zijn: een relatiebreuk, stresserend werk, conflicten, financiële tegenslag.. Ze kunnen bepaalde klachten uitlokken.

Andere factoren hebben met onszelf als persoon te maken: zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde, onze manier van omgaan met anderen, de manier waarop we ons aan anderen hechten. Ze kunnen de problemen in stand houden.

In de reflectie en connectie groep(RCG) kijken we vooral hoe we als persoon een rol spelen bij de opbouw van emotionele stress.

De RCG behoort dus tot de gespecialiseerde zorg, binnen de conventie voor psychologische zorg aangeduid als functie 3 met een kostprijs van 2,5 euro per sessie.



Hoe eraan beginnen?

In de Reflectie & Connectie Groep zorgen de begeleiders ervoor dat je je veilig en gerespecteerd voelt. Veel mensen vinden het moeilijk om over hun problemen of over hun gevoelens te spreken, in het bijzonder met mensen die ze niet kennen. In de groep wordt daarom voor een sfeer gezorgd waarin men vrijuit kan spreken. Het is dus belangrijk dat je het gevoel hebt dat je de begeleiders en

de andere groepsleden kunt vertrouwen. Dat je geholpen wordt als je spreekt over ervaringen die je overstuur maakten of over gevoelens waarover je gegeneerd bent.

Openlijk spreken over jezelf in de groep, kan moeilijk zijn. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen hoe anderen over je denken. We vinden het belangrijk dat je je zorgen hierover kunt delen. Wij weten dat het moeilijk is om openlijk te kunnen zijn in een groep en helpen je om voor jezelf uit te komen en om een plaats te krijgen in de groep.

Wat is er aan de hand?

Het is belangrijk om een beeld te krijgen van wat er moeilijk gaat in je leven en hoe dit jou en je naasten beïnvloedt. Er kunnen vragen gesteld worden, maar je hoeft enkel de informatie te geven waar je comfortabel bij voelt. Veel mensen vinden het makkelijker om als de groep vordert openlijker over hun gevoelens en ervaringen te spreken.. Je hoeft jezelf niet onder druk te zetten om meer te zeggen dan je wil.

Alhoewel de begeleiders geïnteresseerd zijn om meer te weten over jou, je leven en je relaties met anderen, zullen ze soms wachten en jou de tijd laten om te spreken. Dit is omdat ze geïnteresseerd zijn in hoe je denkt, wat je voelt..hoe je geest werkt. Dit is beter dan veel vragen stellen die je in een richting kunnen duwen die je niet belangrijk vindt. Het kan wat ongemakkelijk aanvoelen als het stil is in de groep,. Je krijgt de kans om na te gaan wat erin je op komt van gedachten en gevoelens, maar het kan onzeker aanvoelen om hierover te spreken. De begeleiders, maar ook de andere groepsleden, zullen ervoor zorgen dat dit niet te oncomfortabel wordt.

Wat is belangrijk bij een RCG?

We baseren op twee wetenschappelijk bewezen psychodynamische richtingen: de mentalisatie- en de overdrachtsgerichte benadering.

Mentaliseren daagt je uit om bewust te worden van je eigen gedachten, gevoelens en die van anderen. Het helpt je om empathie en begrip te cultiveren, zowel voor jezelf als voor anderen, waardoor je meer verbondenheid en vervulling in je relaties ervaart.

In de overdrachtsgerichte benadering richten we ons op de overdracht van gevoelens en ervaringen uit het verleden op het heden, waardoor je inzicht krijgt in hoe oude patronen je huidige relaties en gedrag beïnvloeden. Dit helpt je om vastgeroeste patronen te doorbreken en nieuwe, gezondere manieren van denken en handelen te ontwikkelen.

Wat is de focus voor je zelf in de groep?

Doorheen het praten over onze ervaringen kunnen er bepaalde patronen duidelijk worden in onze relaties. Een voorbeeld. Iemand die als kind heel braaf deed wat haar strenge en kritische ouders verwachtten, kan bijvoorbeeld een relatie hebben met een man waar ze altijd voor klaar staat en op haar werk kan ze heel onderdanig zijn voor een veeleisende leidinggevende. Zij voelt zich vaak angstig in relaties. Ze vindt dat ze aan de verwachtingen van anderen moet voldoen maar hiertoe niet bekwaam is.

In de individuele gesprekken gaan we na wat jouw focus kan zijn. Welk belangrijk patroon verbindt jou met de ander? Hoe beleef je je jezelf? Hoe ervaar je de ander? Welk gevoel speelt hierbij een dominerende rol.

De structuur ZELF-GEVOEL-ANDER wordt in wetenschappelijke werken een Inter Persoonlijke Affectieve focus (IPAF) genoemd.

Wat is mentaliseren?

Mentaliseren is als een innerlijke detective zijn, je zoekt wat jezelf en anderen beweegt. Het gaat om het begrijpen van gedachten, gevoelens en intenties, zowel bij jezelf als bij anderen. Stel je voor dat je in een spannend detectiveverhaal zit, waarbij je aanwijzingen probeert te vinden om te begrijpen waarom mensen doen wat ze doen. Bij het mentaliseren gaan we in de groep op zoek naar die aanwijzingen voor het dagelijks leven. Het is een boeiende reis waarbij je meer inzicht krijgt in jezelf en anderen, waardoor je beter kunt omgaan met emoties en relaties. Eigenlijk leer je jezelf van buiten uit te bekijken en anderen van binnenuit.

Het is niet altijd makkelijk om na te denken over zichzelf. Soms maakt men denkfouten. Soms neemt men zijn gedachten voor realiteit. Men denkt: 'hij wil mij kleineren' niet 'ik voel mij gekleineerd'. De gedachte wordt dan als echt aangenomen worden, terwijl de ander misschien iets anders bedoelde en men zelf gevoelig is aan opmerkingen die kleinerend kunnen overkomen.

Of men neigt ertoe om menselijke kwesties vooral op een verstandelijke manier te benaderen en dreigt hierbij het contact met zijn gevoel te verliezen.

In de groep krijgt men de kans om jezelf en anderen dieper te begrijpen en een doorleefde verbinding aan te gaan.



Wat gebeurt in de eerste persoonlijke gesprekken?

In die gesprekken gaat de psycholoog met jou op zoek naar jouw interpersoonlijke focus. Wat is jouw persoonlijke thema dat je parten speelt in je relaties met anderen of jou stress bezorgt? Wat is jouw valkuil?

Misschien leerde je dat het veilig is en je meest bekomt en door anderen te pleasen. Maar het kan stresserend om je voortdurend aan te passen aan de verwachtingen van een ander. Misschien staat die ander positiever tegenover jou staat dan je dacht. Of is die minder veeleisend dan je voor had.

het zou ook kunnen dat je snel het gevoel hebt dat de ander jou kan vernederen en dat je dit kunt voorkomen door je gevoelens niet te tonen, je cool te gedragen of misschien zelfs arrogant op te stellen.

Jouw thema, jouw interpersoonlijke focus zal in de groep verder aan bod komen en uitgewerkt worden.

Hoe gaat het met jou?

Aan het begin of aan het einde van een sessie kan er gevraagd worden hoe je een sessie ervaren hebt. Dit biedt de gelegenheid om na te denken over gevoelens, gedachten en belevingen uit de sessies. Het is belangrijk dat je het ook kunt aangeven dat je er **onvoldoende** uit gehaald hebt. Zo wordt het mogelijk om na te gaan hoe dit kwam en wat we met zijn allen kunnen doen om dit te verbeteren.

Er kunnen ook vragenlijsten gegeven worden waarin je kunt aangeven welke problemen je ervaart en hoezeer deze problemen jouw leven beïnvloeden. Op deze manier kunnen jij en de begeleiders zien welke vooruitgang je maakt. Als zou blijken dat je geen voordeel haalt uit de groep, geeft dit de kans om hierover na te denken en een oplossing te zoeken.

Hoe lang, hoe vaak, hoe veel? Praktisch

We komen wekelijks op **donderdag van 19:00 tot 20u30** samen met minimaal 4 en maximaal zeven deelnemers en twee begeleiders.

Je schrijft in voor 16 sessies en betaalt hiervoor 16 keer 2,5 euro dus in totaal 40 euro.

We vinden het belangrijk dat je telkens aanwezig bent. Zo leren we elkaar best kennen en wordt er snelst vooruitgang bereikt. Als je een sessie mist, kun je de verhalen van anderen missen, waar in andere bijeenkomsten op doorgegaan wordt.

Als je met vakantie gaat of je kunt omwille van werk niet komen, wil je dit dan op voorhand in de groep weten?

Als je door ziekte of andere onverwachte reden niet aanwezig kunt zijn is het nodig om een van de groepstherapeuten te verwittigen.

De bijeenkomsten gaan door in **zaal Emmaüs, Wevelgemstraat 13 te Lauwe**

Wil je deelnemen?

Vooraf wordt een kennismakingsgesprek gepland om uit te maken of de groep iets voor jou kan zijn. Dit kan bij één van de begeleidende psychologen.



- Michael Naessens
0497/50.45.13
info@michaelnaessens.be

- Filip Vanneste
0479/13.68.27
vannestefilip@hotmail.com



