

MIND MOTIONS is een therapeutisch groepsaanbod voor mannen als vluchteling (18+) en posttraumatische stress ervaren

De groep bestaat uit 12 sessies van telkens anderhalf uur en is gratis. De gehanteerde taal is Engels en/of Nederlands.

De groep loopt telkens van ongeveer maart tot juni, telkens op vrijdagvoormiddag van 10u00-11u30.

De sessies gaan door in CGG Andante in Merksem (Bredabaan 579, 2170 Merksem) in samenwerking met Wijkgezondheidscentrum De Regent.

Groepstherapeut: Aje Vloeberghs, Chris Van Eyken.

Voor een aanmelding voor deze groepstherapie neem je **telefonisch contact op met CGG Andante**

via 03/361 11 11.

Dit nummer is bereikbaar op werkdagen van 09.30u tot 12.00u en van 13.00u tot 15.00. Een hulpverlener van de volwassenenteams is beschikbaar voor overleg van 11.00u tot 12.00u en van 14.00u tot 15.00u.



MIND MOTIONS

Praatgroep voor vluchtelingen met
posttraumatische stress (voor mannen).

CGG Andante

MIND MOTIONS is een therapeutisch groepsaanbod voor mannen als vluchteling (+18j) posttraumatische stress ervaren.

Methodiek:

- Psycho-educatie over het proces van de posttraumatische stress- stoornis
- Creatieve technieken (schilderen, tekenen, muziek)
- Steeds vertrekkend vanuit laagdrempelige toegankelijke thema's.
- Elke deelnemer brengt om de beurt iets mee uit zijn land of cultuur
- Leren uit ervaring van anderen
- Coping en oefeningen rond het omgaan met stress
- Afsluiten met ontspanningsoefeningen

Doel:

- Onderlinge steun en herkenning in hun lijden
- Inzicht in psychische processen
- Reflectie van betekenis van lichamelijke klachten
- Coping en omgaan met stress
- Reductie van psychische en psychosomatische klachten

Indicatie:

- Stress
- Allerlei lichamelijke klachten en pijn
- Piekeren
- Slaapproblemen, verhoogde waakzaamheid
- Nachtmerries
- Depressieve stemming
- Negatief zelf- en toekomstbeeld
- Sociale problemen
- Isoleren
- Concentratieproblemen
- Bereid zijn om te spreken
- Voldoende beheersen van de taal (Nederlands of Engels)

Contra- indicatie:

- Hulpvraag kadert in andere thematiek
- Verslaving
- Psychose
- Ernstige persoonlijkheidsproblemen