



Groepstraining

LEREN MENTALISEREN

Een Introductie tot Mentalisatiebevorderende Therapie
(MBT-I)

Groepstraining: LEREN MENTALISEREN

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



Mentaliseren is nadenken en reflecteren over onszelf en anderen in gedachten, gevoelens, verlangens, wensen, enz. Mentaliseren helpt ons stilstaan bij wat er omgaat in ons eigen hoofd (*Wat denk ik?, Hoe voel ik me?*) of dat van anderen (*Wat voelt zij nu?*) en hoe dit aanleiding geeft tot onze reacties en gedragingen (*Wat maakt nu dat hij zo reageerde op mijn vraag?*).

Terwijl mentaliseren in ons dagelijks leven onopgemerkt verloopt, kan het **onder druk komen te staan** wanneer we intense emoties ervaren zoals verdriet en kwaadheid. Als dat reflecteren dan wegvalt, kunnen die emoties je overvallen en zelfs **overweldigen**. Het wordt dan moeilijker om eerst de situatie te bekijken en te beoordelen voordat je reageert. Misschien reageer je onmiddellijk, zonder na te denken en wordt een boodschap vaak **fout begrepen**, wat kan eindigen in conflict.

Dit kan aanleiding geven tot moeilijke gevoelens en het idee er alleen voor te staan. Veel mensen zoeken andere manieren om met die emoties om te gaan zoals zelfmedicatie of zelfverwondend gedrag. 'Minder goed' mentaliseren speelt een belangrijke rol bij heel wat psychologische problemen, zoals relatieproblemen maar ook depressieve en angstklachten.

In deze groepstraining versterken we dat mentaliseren: door middel van oefeningen maken we kennis met het begrip mentaliseren en het belang hiervan in relaties. Door samen na te denken en te ervaren, trainen we het vermogen tot mentaliseren. Zo blijft het beter overeind in moeilijkere en meer emotionele situaties, en kunnen mogelijke gevolgen vermeden worden. We bouwen zo bovendien aan het ervaren van meer veiligheid in relatie tot anderen.

Een voorbeeld ter illustratie

Een papa is 's ochtends al vroeg in de weer. Wanneer zijn dochtertje een aantal keer vraagt om samen een spelletje te spelen, vliegt hij plots uit: 'ZWIJG NU TOCH EENS!' Het meisje barst in tranen uit. Papa staat stil en pakt het meisje snel op: 'Sorry meisje, dat had ik niet zo bedoeld. Nu heb ik geen tijd, maar vanavond zullen we zeker een spelletje spelen.'

Mentaliseren helpt ons op zo een moment begrijpen hoe de reactie van deze papa voortkomt uit wat er in zijn hoofd omging op dat moment.

Papa was die dag erg zenuwachtig. Hij had een gesprek met zijn baas want die had laten weten dat hij niet zo tevreden was van zijn werk. Papa 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 hij er eventjes niet meer bijnemen.

Mentaliseren helpt deze papa ook om stil te staan bij wat zijn dochtertje op dat moment zou kunnen voelen.

Op het moment dat zijn dochtertje begint te huilen, beseft papa: 'Zij heeft hier eigenlijk niets mee te maken. Ze wil gewoon een spelletje spelen en snapt natuurlijk niet waarom ik zo boos ben. Dit moet ik eerst even goed maken.'

Praktisch

In de groepstraining van 12 sessies wordt uitleg gegeven over mentaliseren en verwachten we een **actieve inbreng** van de deelnemers. Het is de bedoeling je te engageren voor het hele traject en **in elke sessie aanwezig** te zijn.

Het kan een voorbereiding op een ander behandeltraject binnen De Pont (bv. individuele psychotherapie of groepstherapie), maar kan ook op zichzelf staan.

De training is gebaseerd op inzichten uit wetenschappelijk onderzoek en wordt aanbevolen voor personen met terugkerende relationele en/of persoonlijkheids-moeilijkheden.

Voor wie?

Volwassenen (+18 jaar) die moeilijkheden ervaren in het omgaan met hun emoties en vastlopen in bepaalde patronen met relationele en/of psychologische moeilijkheden tot gevolg. Daarom wil men bijleren over hoe zichzelf en anderen te begrijpen.

Je kan ook deelnemen aan deze training wanneer je wacht om te kunnen starten met een andere behandeling binnen De Pont.

Wat?

- De groepstraining bestaat uit 12 sessies van 2 uur, in groep (min. 6, max. 8 dlns).
- Check de website voor concrete data!
- De datum van de laatste sessie wordt in overleg met de groep vastgelegd.

Waar & wanneer?

CGG De Pont

<i>Lier</i>	<i>Paradeplein 2/B3, 2500</i>	<i>Start op <u>donderdag 16 mei 2024</u></i>
<i>Mechelen</i>	<i>Lange Ridderstraat 20, 2800</i>	<i>Start in najaar 2024</i>
<i>Boom</i>	<i>Kolonel Silvertopstraat 10, 2850</i>	<i>Start in voorjaar 2025</i>

Kostprijs?

Uw bijdrage is €152, wanneer u recht heeft op verhoogde tegemoetkoming is dit €68. In deze prijs zijn de 12 groepssessies, een individueel afrondend gesprek én een werkboek inbegrepen.

Afrekening van het volledige bedrag gebeurt aan het onthaal vóór de eerste groepssessie. Het individueel kennismakingsgesprek vooraf is kosteloos.

Aanmelden?

Aanmelding bij De Pont gebeurt bij voorkeur op verwijzing. Jouw verwijzer, maar ook jijzelf kan je tijdens de kantooruren telefonisch aanmelden:

- Mechelen: 015/420832
- Lier: 03/4801801
- Boom: 03/8440543

Indien je reeds in behandeling bent binnen De Pont kan de aanmelding gebeuren door je hulpverlener.

Veiligheidsmaatregelen m.b.t. Covid-19

Wij waken erover dat alle sessies op een uiterst veilige manier kunnen doorgaan.

Voor de **face-to-face** sessies zorgen we bv. voor een groot lokaal met goede verluchting en wanneer de maatregelen dat voorschrijven, vragen we aan alle deelnemers om gedurende de sessies een mondkapje te dragen. Bij symptomen van Covid-19 (keelpijn, hoesten, koorts, etc.) kan je uiteraard niet deelnemen die week.