



Brussels
Mental Health
Center

D.I.T. GROEPSTHERAPIE

emoties & relaties



Heb je het gevoel dat je alles alleen moet aankunnen?

Voel je je vaak minderwaardig ten opzichte van anderen?

Heb je de neiging om jouw gevoelens niet te uiten naar anderen?

Loop je vast in bepaalde gevoelens of gedachten zonder te begrijpen waarom?

Onze Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT) gespreksgroep, kan jou helpen om deze vragen te ontwarren. In deze **12-delige groepsreeks onderzoeken we samen hoe jouw relaties invloed hebben op jouw emotionele welzijn**. Of je nu kampt met depressieve gevoelens, angstklachten, relationele moeilijkheden of aanhoudende lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak. Deze veilige, gestructureerde groep biedt jou nieuwe manieren om met jezelf en anderen om te gaan.

Onder begeleiding van ervaren psychotherapeuten **Marjolein Stevens en Mélanie Bex** krijg je de kans om dieper inzicht te krijgen in je gevoelens en gedragingen, en ontdek je hoe je jouw veerkracht in het omgaan met uitdagingen in de toekomst kan verhogen.



Elke dinsdagavond van 18u tot 19u30, **vanaf 30/09/2025** (12 sessies)

Taal De sessies gaan door in het **Nederlands**.

Kostprijs Het individueel intakegesprek kost €86,69. Elke groepsessie kost €60. (Raadpleeg uw ziekenfonds voor eventuele financiële tegemoetkoming)



Brussels Mental Health Center Flagey: Renbaanlaan 71, 1050 Elsene

 **Interesse?**

Neem contact op voor een **intakegesprek** via deze QR-code of via

marjolein.stevens@mentalhealth.brussels

