



Groepsaanbod

Over drempels

Therapiegroep Ambulant centrum Antwerpen

Hey, lang geleden dat ik je gezien heb. Hoe gaat het met jou? Heb je je school nu uiteindelijk afgemaakt? En wat doe je nu voor werk? En jij had toch een lief he? Dit soort gesprekjes ken je misschien wel en geven je achteraf niet het beste gevoel.

Tijdens deze groepssessies verkennen we samen wat voor soort verwachtingen dagelijks onbedoeld worden doorgegeven. Welke druk geeft zo'n goed bedoeld gesprekje jou? Hoe denk je dat dit voelt voor anderen? En op welke manier heeft gebruik hiermee te maken?

We gaan in groep na in welke mate dit soort drempels worden ervaren en wat de verschillende manieren zijn om hiermee om te gaan. Een individuele zoektocht wordt een gezamenlijke zoektocht!



“De groepsdynamiek in de praatgroep was enorm waardevol. De herkenning en erkenning in elkaars verhalen gaven steun en kracht.

Het delen van ervaringen voelde als een belangrijke aanvulling op individuele therapie en versterkte mijn vertrouwen in herstel.”

Iets voor jou ?

- Je hebt al stappen gezet om te minderen of bent reeds gestopt met gebruiken.
- Groepsaanbod voor maximum 8 deelnemers.

Plan in je agenda?

Data therapiegroep:

- 08/01/2026
- 15/01/2026
- 22/01/2026
- 29/01/2025
- 05/02/2025
- 12/02/2026
- 26/02/2026
- 05/03/2026
- 19/03/2026
- 02/04/2026
- 16/04/2026
- 30/04/2026
- 21/05/2026
- 04/06/2026
- 18/06/2026
- 29/06/2026

Praktisch

Voor wie?

Heb je al actief stappen gezet om te minderen of stoppen met gebruik of ben je reeds volledig gestopt?

Heb je voldoende stabiliteit verworven op vlak van druggebruik, maar ervaar je drempels bij het zetten van verdere stappen? Voel je je bijvoorbeeld angstig of onzeker of vind je het moeilijk om aansluiting te vinden bij (cleane) mensen?

Heb je het gevoel niet te kunnen voldoen aan de verwachtingen van mensen uit je omgeving?

Ben je benieuwd naar hoe dit is voor anderen en wil je hierover graag ervaringen uitwisselen? En sta je ervoor open om eens vanuit een andere invalshoek met je proces bezig te zijn?

Dan is deze groep iets voor jou!

Wanneer?

Gedurende de eerste 3 maanden wekelijks op donderdag van 18u00 tot 20u30, daarna om de 14 dagen.

- De eerstvolgende groep start op donderdag 8/01/2026 en loopt tot en met 29/06/2026.

Waar?

- Ambulant centrum De Sleutel
Dambruggestraat 78, 2018 Antwerpen
- Telefoonnummer: 03 233 99 14
- Email: aca.info@desleutel.broedersvanliefde

Door wie?

- De therapiegroep 'over drempels' wordt begeleid door Elke Paques, klinisch psychologe en systeemtherapeute.
Ze werkt sinds 2006 bij De Sleutel en heeft heel wat praktijkervaring in het herstellen van een verslaving en de drempels die mensen daarbij ervaren.
Ze heeft ook geruime ervaring in het werken met groepen.

Interesse?

- Bij interesse maak je dit kenbaar aan je individuele begeleider of als je nog geen individuele begeleider hebt, aan het onthaal. Na een intakegesprek zal beslist worden of je kan deelnemen.
- Bij vragen over de inhoud van het programma, mail naar elke.paques@desleutel.broedersvanliefde.be



"Ik heb de groepssessies als aangenaam ervaren en heb er veel aan gehad. Ik heb dankzij deze groep stappen kunnen nemen die me ervoor niet zouden gelukt zijn. Ik heb nog een hele weg af te leggen, maar dankzij de groep zijn de eerste stappen werkelijkheid geworden."



"De groep heeft me meer inzicht gegeven in de drempels die ik in mijn leven ervaar en hoe ik hier anders en beter mee om kan gaan. Doorheen de verschillende sessies ontdek je tools die je helpen over deze drempels heen te stappen. Het contact met de andere leden geeft kracht, moed en inspiratie om door te gaan. Doorheen de sessies creëerden we een warme groep waarin iedereen zichzelf kon zijn en waarin we elkaar aanmoedigden. De sessies zijn inhoudelijk relevant en worden op een fijne en warme manier begeleid door Elke."