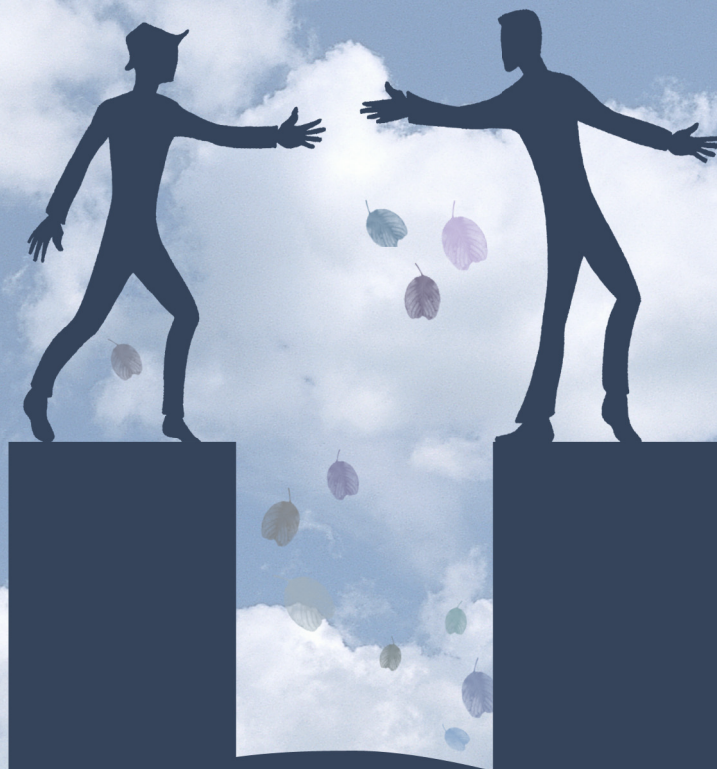


*Waar en hoe kan je
ons centrum bereiken?*

Steeds op afspraak!

- door persoonlijk te telefoneren;
- via Uw militair of aangenomen geneesheer;
- via de Raadgever Mentale Operationaliteit;
- via de Sociale Dienst van Defensie.



**CGG
Dienst
Individuele
Hulpverlening**



.be

Verantwoordelijke uitgever: Maj Psy Coene Yves
Blok 1 - Kwartier Koningin Elisabeth - Eversestraat 1 - 1140 Brussel - Tel.: 02 701 33 16

BEMILCOM: 9 2820 4402
BELGACOM: 02 264 44 02

Adres:
Militair Hospitaal Koningin Astrid (MHKA)
Centrum voor Geestelijke Gezondheid
Dienst Individuele Hulpverlening
Bruynstraat
1120 Brussel

**Centrum voor Geestelijke
Gezondheid (CGG)**

Dienst Individuele Hulpverlening

Breek de stilte...



Ieder mens streeft van nature uit naar een zo volmaakt mogelijk bestaan, naar een leven dat voldoening geeft op verschillende vlakken: in het gezin, in de vriendenkring, in de werksituatie... We proberen er elke dag opnieuw iets moois van te maken, om te groeien, om "verder te komen", om het beste van onszelf te geven.

Het leven kent helaas tal van hindernissen, we worden soms verhinderd in ons groeien. Sommige mensen ontvingen nooit de veiligheid en geborgenheid die zo noodzakelijk is voor onze ontwikkeling.

Op onze levensweg worden we vaak geconfronteerd met situaties die veel kracht van ons vergen om "in de wereld te blijven staan": het plots verliezen van onze partner door scheiding of dood, het verliezen van een kind of een ouder, problemen in onze relatie, moeilijkheden op het werk, financiële teleurstellingen...

Tijdens die momenten van "crisis" kunnen de meesten onder ons gelukkig rekenen op steun, begrip, een "luisterend oor" van onze naasten, onze familieleden, onze vrienden en collega's. Ze helpen ons er bovenop te komen, de "weg terug te vinden"...

Soms echter ontbreekt die steun of blijkt die niet voldoende te zijn om ons terug "goed in ons vel" te laten voelen. We blijven ons angstig, kwaad, intens verdrietig, onzeker, of minderwaardig voelen.

Blijf in een dergelijke situatie niet alleen "langs de kant staan", zoek tijdig professionele hulp en vooral...

Spreek erover

Die professionele hulp kan je vinden bij ons, in het Centrum voor Geestelijke Gezondheid. Tijdens een eerste kennismakend en verkennend gesprek bekijken we met welke klachten de cliënt zich aanmeldt. Vervolgens zal er in samenspraak met de andere leden van ons multidisciplinair team (psychiaters, psychologen, sociaal/psychiatrisch verpleegkundigen, maatschappelijk assistenten) de meest gepaste vorm van hulp gezocht worden. Die hulp kan heel divers van aard zijn: medicamenteuze behandeling/ondersteuning, doorverwijzing naar andere diensten binnen het psychosociaal werkveld, enz. Maar vaak kan die hulp ook bestaan uit psychotherapie.

Wat is psychotherapie?

Psychotherapie kent veel gezichten maar is er op de eerste plaats op gericht om jezelf "terug te vinden" en om verandering op gang te brengen. Elke psychotherapeut heeft een eigen manier van werken. Tijdens de gespreksessies probeert de therapeut in te voelen wat er in je omgaat: Hoe beleef je de klachten die je ervaart? Waar wil je heen? Wat belemmert je om te zijn wie je bent en te doen wat je wilt?

Indien je meer informatie wenst over de verschillende vormen van psychotherapie kan je ons centrum steeds contacteren of eens op bezoek gaan op de volgende website:

www.psychotherapie.nl

Voor welke klachten kan je op ons centrum terecht?

- **Aanpassingsproblemen:** werksituatie (bv. na een buitenlandse opdracht), levensfase (midlifecrisis, pensionering...).
- **Verwerkingsmoeilijkheden:** na relatiebreuk of ziekte, overlijden, posttrauma (overval, ongeval, aanranding...).
- **Persoonlijkheidsproblematiek:** minderwaardigheid, angst, onzekerheid, agressie, assertiviteit, schuldgevoelens...
- **Gezins- en relatiemoeilijkheden**
- **Algemene levensvragen**

