

Omgaan met angst

Type

Groepsaanbod

Startdatum

07/10/2025 - 02/12/2025

Locatie

Hortensiastraat 12, 8800 Roeselare, Belgium (Groepspraktijk de Sleutelbloem)

Door

Lieslot Cool

Julie Verhanneman

Praktische info

Datums

07 oktober 2025 - 15:00 - 16:30

21 oktober 2025 - 15:00 - 16:30

04 november 2025 - 15:00 - 16:30

18 november 2025 - 15:00 - 16:30

02 december 2025 - 15:00 - 16:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Gratis voor iedereen

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep voor dit initiatief betreft (jong)volwassenen die worstelen met angstgerelateerde klachten en het gevoel hebben dat die angst hun dagdagelijks leven belemmert.

Hulp bij

Angstgevoelens, Faalangst

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Heb je vaak last van een verhoogde hartslag, snellere ademhaling, gespannen spieren in een (op het eerste zicht) onschuldige situatie? Denk je dan meteen in rampen? Probeer je deze situatie dan ook zoveel mogelijk te vermijden of dat ene voorwerp/ die ene persoon bij je te hebben die je een wat veiliger gevoel geeft? In deze groepssessies zoomen we in op het herkennen en hanteren van angstklachten.

Contact en inschrijven

E-mailadres

lieslot.psycholoog@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/omgaan-met-angst-8