

Veilig herstellen: samenwerken aan basisvaardigheden en inzicht in trauma

Type

Groepsaanbod

Startdatum

09/11/2026 - 07/12/2026

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (De Sleutelbloem Kortrijk)

Door

Hilde Ackaert

Emma Braem

Praktische info

Datums

09 november 2026 - 10:30 - 12:00

16 november 2026 - 10:30 - 12:00

23 november 2026 - 10:30 - 12:00

30 november 2026 - 10:30 - 12:00

07 december 2026 - 10:30 - 12:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod :

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= €2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep bestaat uit mensen die trauma hebben ervaren en op zoek zijn naar een veilige en ondersteunende omgeving om hun herstel te beginnen. Mensen die op zoek zijn naar manieren om meer inzicht te krijgen in de impact van trauma op hun lichaam, gedachten en gedrag, en willen leren hoe ze hiermee om kunnen gaan.

Hulp bij

Stress, Traumaverwerking, Ademhalingsproblemen, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Automutilatie, Boosheid, Conflicten, Depressie, Dwang, Echtscheiding, Eenzaamheid, Eetproblemen, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Intrafamiliaal geweld, Piekeren, Relatieproblemen, Seksuele problemen, Stress, Traumaverwerking, Zelfmoordgedachten

Bereikbaarheid

Gratis parking, Met de bus

Inhoud

In deze groep krijg je de kans om op een veilige manier aan de slag te gaan met het verwerken van trauma. We starten met het leren van simpele, maar krachtige vaardigheden die helpen om meer inzicht te krijgen in hoe je lichaam, gedachten en gedrag met elkaar verbonden zijn. We kijken ook naar wat jou kan helpen om jezelf te ondersteunen in dit proces.

Het doel is om een eerste stap te zetten in het uiten van je gevoelens en ervaringen op een manier die veilig voelt. Je krijgt de ruimte om te praten, maar het kan ook een moment zijn om stil te staan bij wat er in je leeft, zonder druk.

In de groep gaan we samen aan de slag. Er is aandacht voor hoe we met elkaar omgaan, want verbinding met anderen kan je helpen om verder te komen. Je bent niet alleen – je deelt je ervaringen in een groep die elkaar begrijpt en ondersteunt. Zo bouwen we samen aan een positieve, veilige ruimte voor herstel.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/veilig-herstellen-samenwerken-aan-basisvaardigheden-en-inzicht-trauma-6