

Anders leren omgaan met mentale en/of fysieke pijn: Module 3- Waardegericht leven met pijn

Type

Groepsaanbod

Startdatum

26/10/2026 - 30/11/2026

Locatie

Condédreef 12, 8500 Kortrijk, Belgium (Groepspraktijk de Sleutelbloem)

Door

Emma Braem

Hilde Ackaert

Praktische info

Datums

26 oktober 2026 - 13:00 - 14:30

09 november 2026 - 13:00 - 14:30

16 november 2026 - 13:00 - 14:30

23 november 2026 - 13:00 - 14:30

30 november 2026 - 13:00 - 14:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

87

Voor wie

Deze reeks richt zich tot volwassenen die te maken hebben met aanhoudende fysieke pijn, emotionele pijn of een combinatie van beide en die het gevoel hebben dat de pijn je leven (deels) bepaalt.

Deze groep is er voor wie wil stilstaan bij wat er is en op een meer bewuste manier wil leren omgaan met pijn.

Hulp bij

Chronische pijn of vermoeidheid, Stress, Ademhalingsproblemen, ADHD, Agressiebeheersing, Alcoholproblemen, Angstgevoelens, Automutilatie, Boosheid, Chronische pijn of vermoeidheid, Concentratieproblemen, Depressie, Druggebruik, Dwang, Eenzaamheid, Eetproblemen, Faalangst, Game- of schermverslaving, Gedragsproblemen, Gezinsdynamieken, Hyperventilatie / paniekaanvallen, Identiteit, Intrafamiliaal geweld, Kanker (ondersteuning bij), Lichaamsgericht, Perfectionisme, Pesten, Piekeren, Psychosomatische klachten, Rouwverwerking, Slaapproblemen, Slachtofferhulp, Stotteren, Stress, Tinnitus-oorsuizen, Traumaverwerking, Zelfbeeld, Zelfmoordgedachten, Zelfzorg

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus, Betaald parkeren aan straat

Inhoud

Leven met chronische pijn, zowel fysiek als mentaal, kan zwaar en eenzaam aanvoelen. In deze groepsreeks bieden we een veilige plek om stil te staan bij wat pijn met je doet, en om samen te zoeken naar manieren om ermee om te gaan. De reeks bestaat uit drie afzonderlijke modules, die je apart kan volgen of combineren naargelang jouw noden en tempo.

Hier kan je je inschrijven voor **module 3:**

In de derde module: **Waardegericht leven met pijn** gaan we aan de slag met *waardegericht leven* vanuit ACT (Acceptance and Commitment Therapy). We onderzoeken wat voor jou echt belangrijk is, en hoe je, ondanks de pijn, stappen kan zetten richting een waardevol en betekenisvol leven.

Via aparte link kan je je inschrijven voor de 2 andere modules:

In de eerste module: **Rouw en pijn: leren dragen wat er is** staan we stil bij verlies en de verschillende rouwfases die gepaard gaan met leven met aanhoudende pijn. We geven ruimte aan wat moeilijk is, en zoeken samen hoe je hier zachter mee kan omgaan.

De tweede module: **De relatie met pijn veranderen** focust op *omgaan met pijnsensaties in het hier en nu*. We werken rond angst en spanning, en verkennen hoe je met meer aandacht en mildheid aanwezig kan blijven bij wat je voelt.

Je kan één module volgen, of meerdere combineren. Elke stap die je zet, hoe klein ook, telt.

Contact en inschrijven

E-mailadres

emma@praktijkdesleutelbloem.be

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/anders-leren-omgaan-met-mentale-enof-fysieke-pijn-module-3-waardegericht-leven-met