

Meer rust in je hoofd: voor mensen met ADHD en/of autisme

Type

Groepsaanbod

Startdatum

19/11/2026 - 17/12/2026

Locatie

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

Door

Sophie Vandenbroucke

Jore Wesenbeek

Praktische info

Datums

19 november 2026 - 09:00 - 10:30

26 november 2026 - 09:00 - 10:30

03 december 2026 - 09:00 - 10:30

10 december 2026 - 09:00 - 10:30

17 december 2026 - 09:00 - 10:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

89

Voor wie

Volwassenen (18+) met ADHD en/of ASS die last hebben van stress, overprikkeling en piekeren.

Hulp bij

ADHD, Autisme(spectrumstoornis), Piekeren, Stress

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Staat jouw hoofd niet stil, ben je vaak gespannen en weet je niet direct hoe je de rust kan terugvinden? Onrust of stress gaan vaak gepaard met piekeren, lichamelijke klachten en kan van persoon tot persoon verschillen. Daarom leer je in de therapeutische groepssessies jouw onrust kennen en onderzoeken we wat je ermee kan doen.

Overkoepelende doelen

- Inzicht krijgen in stress en piekeren bij ADHD/ASS
- Leren signalen van stress eerder herkennen
- Praktische tools ontwikkelen om piekeren te verminderen
- Meer zelfregulatie en mildheid naar jezelf
- Vergroten van gevoel van grip en rust

Contact en inschrijven

E-mailadres

sophie@praktijkdesleutelbloem.be

Inschrijven

https://www.praktijkdesleutelbloem.be/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/meer-rust-je-hoofd-voor-mensen-met-adhd-enof-autisme-2