

Je spinnenangst de baas

Type

Groepsaanbod

Startdatum

04/09/2026 - 11/09/2026

Locatie

Grote Markt 10, 8930 Menen, Belgium (ELG De Piramide Menen)

Door

Brecht Noyez

Ruth Loosvelt

(Externe partner)

Praktische info

Datums

04 september 2026 - 13:30 - 15:00

11 september 2026 - 13:30 - 15:00

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

2

Duur sessies

90

Voor wie

Volwassenen die last hebben van spinnenangst

Hulp bij

Angstgevoelens

Bereikbaarheid

Gratis parking

Inhoud

Ben je bang voor spinnen of insecten? Raak je in paniek bij een onverwachte confrontatie met een spin? Vermijd je plaatsen waar je een spin of insect zou kunnen tegenkomen, zoals kelders, zolders, parken of bossen? Mijd je (verre) reizen uit angst om geconfronteerd te worden met kriebeldiertjes?

Veel mensen ervaren angst voor spinnen of insecten, maar soms wordt die angst en de bijhorende vermijding zo intens dat ze je dagelijkse leven beïnvloeden. Dan spreken we van een spinnenfobie of insectenfobie.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat cognitieve gedragstherapie, met psycho-educatie en exposure, een effectieve behandeling is voor deze fobie.

In deze groep werken we stap voor stap samen aan het overwinnen van je angst voor spinnen.

Contact en inschrijven

E-mailadres

brecht.noyez@outlook.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/je-spinnenangst-de-baas-0