

Piekeren de baas

Type

Groepsaanbod

Startdatum

08/03/2027 - 03/05/2027

Locatie

Vichtsesteenweg 102, 8570 Anzegem, Belgium ('t Buurthuis Anzegem)

Door

Hilde Ackaert

Debbie Demiddel

Praktische info

Datums

08 maart 2027 - 09:00 - 10:45

22 maart 2027 - 09:00 - 10:45

12 april 2027 - 09:00 - 10:45

26 april 2027 - 09:00 - 10:45

03 mei 2027 - 09:00 - 10:45

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

5

Duur sessies

90

Voor wie

De doelgroep voor deze groepstherapie rond piekeren en het herwinnen van rust kan als volgt worden omschreven:

1. **Volwassenen (18+)**
   De therapie is gericht op volwassenen die kampen met piekeren en een constante mentale druk ervaren.
2. **Individuen met Stressklachten**
   Personen die last hebben van stressgerelateerde klachten, zoals slapeloosheid, concentratieproblemen en emotionele uitputting, kunnen baat hebben bij deze therapie.
3. **Mensen met Angsten of Onzekerheden**
   Degenen die vaak worstelen met angstgevoelens of onzekerheid en daardoor in een vicieuze cirkel van piekeren terechtkomen.
4. **Persoonlijke Ontwikkeling**
   Mensen die bereid zijn te werken aan hun persoonlijke groei en leren omgaan met hun gedachten en emoties.
5. **Zoekende naar Verbinding**
   Personen die behoefte hebben aan een ondersteunend netwerk en willen delen met anderen die soortgelijke ervaringen hebben.

Hulp bij

Piekeren

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

Vind rust in je hoofd: Groepstherapie voor piekeren

Ben je moe van de constante stroom aan gedachten die maar niet tot rust komen? Voel je je overweldigd door piekeren en stress? Je bent niet alleen! Veel mensen ervaren dezelfde uitdagingen, en dat is precies waar onze groepstherapie om draait.

Waarom deze groepstherapie?

In vijf sessies bieden we een veilige en ondersteunende omgeving waar je samen met anderen kunt werken aan het verminderen van piekeren. Je leert praktische technieken om gedachten los te laten en meer rust in je hoofd te vinden. Onze ervaren therapeut begeleidt je door effectieve oefeningen, waaronder mindfulness, emotionele regulatie en cognitieve herstructurering.

Wat kun je verwachten?

- **Inzicht**: Ontdek wat piekeren is en wat jouw specifieke triggers zijn.
- **Praktische technieken**: Leer bewezen strategieën om je gedachten onder controle te krijgen en stress te verminderen.
- **Steun van anderen**: Deel je ervaringen en bouw een netwerk van gelijkgestemden op die begrijpen wat jij doormaakt.

- **Verbeterde kwaliteit van leven**: Ontwikkel vaardigheden die je helpen om beter om te gaan met stress en meer te genieten van het moment.

Contact en inschrijven

E-mailadres

hilde.ackaert@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/piekeren-de-baas-4