

Groepstherapie: omgaan met pijn.

Voor iedereen die kampt met chronische pijn

In deze reeks van 10 sessies geven informatie over hoe pijn ontstaat en blijft bestaan. Op basis van deze informatie gaan we op zoek naar de specifieke factoren die de pijn beïnvloeden en bespreken we strategieën om hier anders mee om te gaan. Zowel aanpassingen van de omstandigheden, nieuwe denkpatronen, anders leren omgaan met emoties en gedragsveranderingen kunnen aan bod komen. We maken ruimte om steun te vinden bij elkaar en te leren van elkaars ervaringen. Je krijgt ook opdrachten mee om thuis te doen.

We baseren ons op wetenschappelijke inzichten uit de cognitieve gedragstherapie, act en mindfulness.

We werken rond deze thema's in een groep van maximum 8 mensen.

De therapeuten zijn Carla Giebens, psychologe en Charlotte Libeer, verpleegkundige.

Vooraf vindt een kennismakingsgesprek plaats.

Data:

Donderdagen 12 oktober, 19 oktober, 26 oktober, 9 november, 16 november,
23 november, 30 november, 7 december, 14 december, 21 december

Telkens van 13u30 tot 15u

Locatie:

Wijkgezondheidscentrum De Regent

Regentstraat 1 – 2060 Antwerpen

Info en afspraak:

Carla Giebens: 0486 70 66 19 of carla.giebens@protonmail.com

OF

WGC De Regent: 03 217 97 90 of info@wgcderegent.be

Kostprijs:

Kennismakingsgesprek en 10 sessies: € 25,00