

PRAKTIJK HOBOKEN EN
GENEESKUNDE VOOR HET VOLK HOBOKEN
ORGANISEREN:

GROEPSCURSUS

je pijn te lijf.

10 lessen voor mensen met
aanhoudende pijnklachten.

Je leert ... wat pijn is.
... hoe pijn te begrijpen.
... hoe pijn te beïnvloeden.

Donderdag
8/2 t.e.m. 25/4
van 10.30 tot 12.30u.
bij GVHV Hoboken

geneeskunde 
voor het volk



PRAKTIJK HOBOKEN EN GENEESKUNDE VOOR HET VOLK

HOBOKEN STARTEN MET GROEPSCURSUS "JE PIJN TE LIJF"

Voor wie?

Voor mensen met aanhoudende pijnklachten.

Wat wordt er verwacht?

Ben je bereid op een andere manier te kijken naar je pijn en te leren hoe een hoop andere zaken mee jouw pijn bepalen, los van een mogelijk probleem daar waar je de pijn voelt? Dan is deze cursus iets voor jou. Je leert samen met lotgenoten hoe pijn in je lichaam gemaakt wordt en waardoor de pijn soms aanhoudt. Je ontdekt hoe je zelf de volumeknop van je pijn kan leren onder controle te krijgen.

Je bent bereid om samen met anderen te reflecteren, je ervaringen uit te wisselen, te oefenen hoe je anders kan omgaan met je klachten, en te luisteren naar elkaar. Huisarts en pijntherapeut Leen Vermeulen en psycholoog Farida Zarouali bieden een **medisch wetenschappelijk kader** aan en begeleiden de groep. Wat je tot nu toe nooit hebt begrepen omtrent jouw pijn, zal duidelijk worden in deze cursus.

Vertrouwelijkheid is van groot belang; alles wat besproken wordt in de groep, inclusief de gegevens zoals namen van de aanwezigen, moet strikt vertrouwelijk blijven en mag niet naar buiten worden gebracht. Om een effectieve dynamiek te waarborgen, werken we met een vaste groep van minimaal 9 en maximaal 12 deelnemers.

We werken met het **handboek** "Je pijn te lijf" en verwachten dat iedereen het boek voor de eerste les aankoopt op de praktijk van Geneeskunde voor het Volk Hoboken (20 euro).

Wanneer?

Het programma omvat 10 sessies, telkens op donderdag van 10.30 u tot 12.30 u. De data zijn: 8/2, 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 18/4, 25/4.

We verwachten een engagement van de deelnemer om alle 10 sessies bij te wonen.

Kostprijs

De kosten voor deelname aan de groepstherapie bedragen een eenmalig remgeld van 25 euro voor de 10 sessies.

Hoe aanmelden?

Om deel te nemen, schrijf je in via e-mail praktijk.hoboken@telenet.be.

Na inschrijving word je gecontacteerd om een intakegesprek in te plannen op 12/01 of 19/01 tussen 14u en 18u of op 26/01 tussen 10u en 16u.

Patiënten van GVHV Hoboken kunnen inschrijven via het onthaal en worden nadien gecontacteerd voor een intakegesprek.

Getuigenissen van mensen die deze cursus reeds volgden:

"Ik voel me niet meer alleen met mijn pijn. Dankzij de groep heb ik geleerd hoe beter controle te krijgen over mijn klachten."

"Ik begrijp nu eindelijk waarom de dokters zeggen dat alles in orde is, ook al blijf ik veel pijn hebben."

"Deze cursus heeft mijn leven veranderd"

"Ik ben dankbaar voor zoveel steun en erkenning in deze groepscursus."