

# SAMEN LEREN OMGAAN MET PIJN

Worstel je met aanhoudende pijn en vind je het moeilijk om er alleen mee om te gaan? Neem deel aan onze groepstherapie sessies en leer praktische hulpmiddelen en technieken om beter met jouw pijn om te gaan.

De groep biedt een veilige omgeving om ervaringen te delen en van elkaar te leren.



## Wat komt aan bod?

- Pijn in zijn verschillende facetten
- Mindfulness en ACT
- Ontspanningsoefeningen
- Cognitieve gedragstherapie om angst en depressie te verminderen
- Slaap en energie verbeteren

Wij verwelkomen mensen van alle leeftijden en achtergronden die steun en begeleiding zoeken bij het omgaan met hun aanhoudende pijn.

Laat chronische pijn uw leven niet beheersen.

Neem deel aan ons groepstraject en zet de volgende stap naar een betere levenskwaliteit. Neem vandaag nog contact met ons op om u aan te melden voor een gratis intakegesprek.



## Waar

Praktijk Compass  
Gitschotellei 226  
2140 Borgerhout

## Wanneer

8 woensdagen van 9u30 tot 11u  
10.05 - 17.05 - 24.05 - 31.05 -  
07.06 - 14.06 - 21.06 - 28.06

## Door wie

Catherine Folders  
Valérie Everaerts  
Psychologen bij praktijk Compass

## Prijs

20,00€ voor de reeks (via RIZIV terugbetaling voor GPZ)

## Meer info

[www.praktijkcompass.be](http://www.praktijkcompass.be)

[Valerie@praktijkcompass.be](mailto:Valerie@praktijkcompass.be)

[Catherine@upmind.be](mailto:Catherine@upmind.be)

## Inschrijving

Klik op deze [link](#) of scan de QR code

