

Spinnengroep, overwin je spinnenangst

INFORMATIEFICHE

1/ Doel

Aan de hand van **vijf groepsessies** willen we meer inzicht geven in het **ontstaan** en **de instandhouding** van **spinnenangst**. Daarnaast gaan we aan de slag met **cognitieve therapie** om de niet-helpende gedachten in kaart te brengen en deze te leren uitdagen. Vervolgens pakken we jouw **veiligheids- en vermijdingsgedrag** aan met behulp van **gedragsexperimenten**. Uiteindelijk is het doel van deze sessies dat je jouw gedrag niet meer hoeft aan te passen aan jouw angst en deze **angst** ook steeds meer **afneemt**.

2/ Vorm

De sessie gaat door in **een kleine groep** (vier tot vijftien deelnemers).

Het accent ligt op **informatie ontvangen**.

Interactie is (beperkt) mogelijk. Ieders comfort en veiligheid wordt gerespecteerd.

De therapeut bewaakt de **structuur** van de sessie.

Concrete en wetenschappelijke **tools en inzichten** worden aangereikt.

Materiaal wordt meegegeven waardoor je je ook zelf nog meer kan verdiepen in de materie.

Huiswerkopdrachten maken belangrijk deel uit van de sessies.

3/ Praktisch

- Data:

Reeks vanaf oktober 2023	5 en 19 okt, 16 en 30 nov, 11 jan	18u30-20u00
--------------------------	-----------------------------------	-------------

- Vijf sessies van telkens anderhalf uur (optie 2 opvolgingsessies) – **€2,5 per sessie**
- Leeftijd voor deelname minimum 18
- The Human Link: Eikelsstraat 66 – 2600 Berchem
- Inclusief materiaal (slides, exposure materiaal, oefeningen)
- De sessies worden begeleid door een therapeut van The Human Link

Om je in te schrijven (of bij vragen), kan je contact opnemen via onderstaande gegevens:

Admin@thehumanlink.be of 03/218.78.17

Check eventueel ook onze website: www.thehumanlink.be

Dit document is eigendom van The Human Link. Geen enkel onderdeel in dit document mag gepresenteerd of gereproduceerd worden zonder schriftelijke toegang. © 2023 – BVBA The Human Link - Alle rechten voorbehouden.