

# Informatiemoment over piekeren

**Wanneer is nadenken zinvol?  
En wanneer spreken we over piekeren?  
Hoe komt het dat je piekert?  
Hoe kan je stoppen met piekeren?**

**Tijdens dit informatiemoment  
bespreken we verschillende  
strategieën die kunnen helpen om  
anders te leren omgaan met  
piekergedachten.**



wijkgezondheidscentrum  
**De Regent**

**Je kan deelnemen op  
donderdag 6 juni 2024  
van 14u - 15u30  
OF  
van 19u - 20u30**



**Carla Giebens, psychologe  
Chris Truyens**



**WGC De Regent  
Regentstraat 1 - Antwerpen**

**Deelnemen is gratis,  
inschrijven verplicht.  
Schrijf je in aan het  
onthaal  
of bel 03 217 97 90.**