

IN GESPREK OVER VERSLAVING

NIEUWE REEKS VANAF JANUARI!

Ben je al eerder in behandeling geweest voor verslaving? Worstel je met gebruik van alcohol, drugs of medicatie? Dan zijn deze groepsessies misschien iets voor jou. Tijdens deze 12 bijeenkomsten bespreken we verschillende thema's. Je krijgt de kans om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten, een psycholoog en een ervaringsdeskundige.

Voor wie? Volwassenen die al in behandeling geweest zijn voor verslaving en nog nood hebben aan extra begeleiding

Door wie? Psycholoog Lise Docx & ervaringsdeskundige Liesbeth Vermeeren

Liesbeth Vermeeren is ervaringsdeskundige en heeft reeds 4 jaar ervaring met het ondersteunen van mensen in hun herstelproces. Ze is als ervaringsdeskundige actief bij het Mobiel Psychiatrisch Team Multiversum, Cadenza, zelfhulpgroepen en een privé praktijk. Lise Docx is klinisch psycholoog en systeemtherapeut. Ze heeft meer dan 10 jaar ervaring in zowel ambulante als residentiële verslavingszorg.

Waar? Zorggroep Multiversum, Campus Alexianen
Provinciesteenweg 408, Boechout

Data en thema's? Tweewekelijks op maandagmiddag (enkel 22 april vindt plaats op dinsdag en geen sessies tijdens vakantieperiodes) van 11.00 tot 12.30 uur.

De reeks loopt van januari 2025 tot juni 2025. Er zijn twee instapmomenten: 6 januari 2025 en 31 maart 2025. Je kan er ook voor kiezen om meteen voor de hele reeks van 12 sessies in te schrijven.

- **Maandag 6 januari: Wat is verslaving?** Wanneer is gebruik problematisch en wanneer spreek je van een verslaving? Welke factoren spelen mee in het ontstaan en in het in stand houden van verslaving?
- **Maandag 20 januari: Motivatie** is belangrijk om tot verandering te komen. Wat kan je doen om je motivatie te versterken en te behouden?
- **Maandag 3 februari: Sociaal netwerk.** We staan stil bij je sociale context. Wat wil je graag behouden en veranderen?
- **Maandag 17 februari: Zelfzorg.** Moeilijke momenten horen bij het leven. Hoe ga je hiermee om en behoud je je veerkracht?
- **Maandag 3 maart: geen sessie (krokusvakantie)**
- **Maandag 10 maart: Triggers.** Gebruik komt meestal niet uit de lucht vallen. We staan stil bij wat (jouw) triggers zijn die je in verleiding brengen om te gebruiken en hoe je hiermee kan omgaan.
- **Maandag 24 maart: Omgaan met emoties.** Emoties zijn niet weg te denken uit het leven, toch kan het soms best lastig zijn om hiermee om te gaan. We denken samen na over hoe je op een gezonde manier kan omgaan met (lastige) emoties.
- **Maandag 31 maart: Piekeren.** Soms draait je hoofd overuren en lijkt het alsof je je gedachten niet kan stoppen. Waarom piekeren we en wat kan je eraan doen?
- **Maandag 14 april: geen sessie (paasvakantie)**
- **Dinsdag 22 april: Eerlijkheid en openheid.** Een verslaving gaat vaak gepaard met leugens en geheimhouding. Opnieuw eerlijk en open durven zijn, is een belangrijk proces in je herstel; maar: hoe doe je dat?
- **Maandag 5 mei: Omgaan met terugval.** Omgaan met een verslaving is vaak een proces met vallen en opstaan. Wat betekent terugval in dit proces en hoe kan je hiermee omgaan?

- **Maandag 19 mei: Ik in herstel.** Herstellen van een verslaving is meer dan alleen stoppen met gebruiken. Wat vind jij belangrijk en hoe wil jij je leven graag (opnieuw) invullen?
- **Maandag 2 juni: Gedragsverandering.** Als je wil herstellen van een verslaving zal je je gedrag moeten veranderen. Maar wat betekent dat en hoe begin je eraan?
- **Maandag 16 juni: Hoe sta je er zelf in?**

Kostprijs? € 30 voor 12 sessies en € 15 voor 6 sessies (€ 2,5 per sessie) via Conventie Psychologische Zorg = 1 keer aangerekend via factuur, bedrag blijft hetzelfde, ook al ben je niet alle sessies aanwezig.

Hoe inschrijven? Inschrijven via 03 443 79 23 - bereikbaar van maandag tot vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur. Heb je de startdag gemist of is de groep volzet? Dan kom je terecht op de wachtlijst voor de volgende reeks.