

OMGAAN MET CRAVING

NIEUWE REEKS VANAF JANUARI!

Zou je graag anders omgaan met alcohol, drugs of medicatie, maar val je steeds terug in oude patronen? Ervaar je een sterke drang die je telkens opnieuw naar je middel doet grijpen? Dan zijn deze groepssessies misschien iets voor jou. We komen tweewekelijks samen om meer inzicht te krijgen in wat craving is en hoe je ermee kan omgaan. Tijdens deze 4 bijeenkomsten kan je ervaringen uitwisselen met lotgenoten, een psycholoog en een ervaringsdeskundige.

Voor wie? Volwassenen die misschien nog geen voorgaande behandelingen kregen voor verslaving en gehinderd worden door een drang naar alcohol, drugs of medicatie

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, PZ Campus Alexianen
Provinciesteenweg 408, Boechout

Data en thema's? Tweewekelijks op maandagmiddag van 11.00 tot 12.30 uur.

- **Maandag 13 januari: Wat is craving?** Craving is een sterke drang om een middel te gebruiken. Tijdens deze sessie staan we stil bij waar dit gevoel vandaan komt en hoe je het beter kan begrijpen.
- **Maandag 27 januari: Wat zijn mijn triggers?** Craving wordt uitgelokt door triggers: mensen, plaatsen, gedachten, gevoelens, dingen ... die gelinkt zijn aan gebruik. We helpen je om je eigen triggers te leren herkennen en hier meer inzicht in te krijgen.
- **Maandag 10 februari: Hoe omgaan met cravings?** Hoe reageer je best als je craving ervaart en als je je triggers kent, hoe kan je hier dan best mee omgaan?
- **Maandag 24 februari: Signaleringsplan.** In de laatste sessie proberen we alles samen te brengen. Welke manieren kunnen jou helpen om om te gaan met triggers en craving? Hoe kan jouw omgeving hierbij helpen?

Kostprijs? € 10 (€ 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.