

# Groepsaanbod

## Psycho-educatie en Stabilisatie bij Trauma

In kleine groep (5 deelnemers) wordt gedurende 8 sessies van telkens 2 uur uitgebreid informatie gegeven over wat een psychologisch trauma inhoudt en de gevolgen voor lichaam en geest.

Aansluitend worden er ook tools aangereikt om beter om te kunnen gaan met belastende ervaringen uit het verleden. Deze tools zijn technieken gekend vanuit yoga, mindfulness, meditatie en hartcoherentie. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan het belang van voeding en beweging voor mentale gezondheid.

**Wanneer?** Dit groepsaanbod kan op 2 ogenblikken gevolgd worden

Groep 1: Dinsdagnamiddag van 13u-15u

Data: 3/9, 10/9, 17/9, 24/9, 1/10, 8/10, 15/10, 22/10

Groep 2: Vrijdagvoormiddag van 10u-12u

Data: 6/9, 13/9, 20/9, 27/9, 4/10, 18/10, 25/10, 8/11

Op voorhand vindt 1 individueel gesprek plaats met de psycholoog om het aanbod toe te lichten en de verwachtingen af te stemmen.

**Waar?** Patersstraat 144, 2300 Turnhout

**Prijs?** 20 euro voor de 8 sessies + kennismakingsgesprek

**Inschrijven:**

Mailen naar [standaertfrank@outlook.com](mailto:standaertfrank@outlook.com) met vermelding 'aanmelden groepsaanbod'. Gelieve je rijksregisternummer en telefoonnummer te vermelden evenals wanneer je bereikbaar bent. Inschrijven kan vanaf 18 jaar.

**Door wie?**

Frank Standaert, Klinisch Psycholoog - Psychotherapeut  
Mysak Wolfs, Kinesitherapeut - Psychotherapeut  
Gwen Hass, Voedingsdeskundige

Met ondersteuning van: RIZIV & Netwerk GGZ Kempen