



najaar 2025

EERSTELIJNSPSYCHOLOGISCHE ZORG

Groepssessies voor volwassenen in Diest

Voor wie?

Via groepssessies kun je op een laagdrempelige manier werken aan je veerkracht en mentaal welzijn. Het groepsaanbod is er voor wie milde tot matige psychische klachten ervaart.

Wat?

In een beperkte groep kom je samen rond een specifiek thema zoals slaap of piekeren. Je leert van elkaars ervaringen en voelt je minder alleen. De groepssessies worden begeleid door een psycholoog en een klinisch orthopedagoge/gedragstherapeute.



GROEPSSESSIES ELP - NAJAAR 2025



Mildheid in je leven: minder streng, meer rust

startdatum: 8/09

Zorggroep Annendael - Activering, Diest

Mildheid helpt je om stress, zelfkritiek en hoge eisen los te laten. Via praktische oefeningen leer je vriendelijker zijn voor jezelf en anderen, wat leidt tot meer rust, balans en een positievere levenshouding.



Slaap slim: effectieve strategieën

startdatum: 7/10 - De Zonnebloem (CAW Diest)

Ontdek hoe je slapeloosheid aanpakt met praktische tips en wetenschappelijk onderbouwde inzichten. Deze cursus helpt je stap voor stap naar een betere nachtrust.



Grip op piekeren: kom los uit je gedachten

startdatum: 9/10 - CC Begijnhof Diest

Piekeren beïnvloedt je welzijn en kan leiden tot stress, angst en slapeloosheid. Deze cursus leert je technieken en oefeningen om negatieve gedachten los te laten en meer rust, focus en mentale ruimte te ervaren.

Data groepssessies

Raadpleeg alle data op www.annendael.be/elp of scan de QR-code.

Meer info of jezelf inschrijven:

- ingrid.daems@annendael.be, gsm 0489 11 93 59
- benedicte.dirix@animodiest.be, gsm 0476 55 15 94

