

STRESS-LES(S)

Groepsreeks voor jongeren tussen 8 en 14 jaar



Wat?

In een klein groepje zal er worden stilgestaan bij **stress**: wat is de invloed ervan op ons lichaam? Hoe werkt ons brein als we stress hebben? Wat zorgt ervoor dat we stress krijgen?

Via **oefeningen en spel** kunnen jongeren meer inzicht verwerven in hun stressreacties. De jongeren zullen daarnaast kennismaken met verschillende **ontspanningsmethoden**. Zo kunnen ze zelf aanvoelen wat hen kan helpen bij stress.

In **groep** samenkomen creëert bovendien herkenbaarheid. Jongeren krijgen zo het gevoel niet alleen te zijn en kunnen van elkaar tips krijgen hoe om te gaan met stress.



De groepsreeks is in samenwerking met het **Huis van het Kind Zemst** en wordt **gegeven door**:

- Veerle Breugelmans: klinisch psycholoog
- Nathalie De Smedt: klinisch orthopedagoog en ELP

Beiden hebben we ervaring in het werken met kinderen rond stress, faalangst en weerbaarheid.

Wanneer? Wie? Waar?

Deze groepsreeks is voor alle jongeren **tussen 8 en 14 jaar** die wel eens last kunnen hebben van stress.

De groepsreeks vindt plaats in de **zomervakantie**: van **maandag 14/7 tot en met donderdag 17/7** telkens van **10u tot 12u**.

Op **vrijdag 18/7** van 10u tot 12u plannen we een **oudersessie**.

Locatie: De Hoeve (Meerweg 2a, Zemst)

Inschrijven?

De groepssessies worden aangeboden binnen de geconventioneerde eerstelijnspsychologische zorg voor kinderen en jongeren. Meer informatie kan je terugvinden op de website van het Riziv.

Vooraf plannen we een kennismakingsgesprek.

Om in te schrijven kan je **mailen naar**: veerle.breugelmans@praktijkdeboom.be of nathalie.de.smedt@praktijkdeboom.be