

SUPPORTTEAM GGZ

Gedragsverslavingsgroep

Informatie voor zorgverstrekkers en zorgvragers

ZIT JE VAST IN EEN GEDRAG DAT JE NIET MEER ONDER CONTROLE HEBT? SAMEN WERK JE AAN GRIP EN HERSTEL.

VOOR WIE EN WAAROM EEN GROEP?

Deze groep is er voor volwassenen (18+) die last ervaren van een gedragsverslaving — welke vorm ook — en hinder voelen in werk, gezin, geldzaken of relaties.

Je hoeft geen diagnose te hebben om te starten. De herkenning en steun van anderen helpt om schaamte te doorbreken en motivatie vast te houden.

WAT LEVERT HET OP?

- Herkenning en steun: je staat er niet alleen voor.
- Grip en herstel: stap voor stap controle terugwinnen.
- Inzicht en vaardigheden: patronen zien en doorbreken.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

Tijdens de bijeenkomsten werken we aan:

1

ERVARINGSDELING:

open gesprekken, delen wat werkt en wat moeilijk is; elkaar motiveren. Twee vaste vragen komen telkens terug:

- *Wat doe ik om me zo goed mogelijk te beveiligen tegen het toegeven aan mijn gedragsverslaving?*
- *In welke gezonde, leuke dingen investeer ik?*

2

HERSTEL EN GROEI:

we bouwen aan realistische doelen, helpen terugval te voorkomen en vieren kleine stappen vooruit.

3

INZICHT EN VAARDIGHEDEN (PSYCHO-EDUCATIE):

je leert triggers herkennen, denk- en gedrag patronen doorzien, en alternatieven toepassen (bv. noodplan bij drang, structuur, steun zoeken).

PRAKTISCH

2 wekelijks op woensdag, tussen 18.30 en 20.30 uur

INSTROOM

je kan op elk moment aansluiten;
je pikt in waar je staat.

LOCATIE

Dagcentrum Alexianen Zorggroep Tienen
(ingang rechts, begin Ark van Noëstraat, 3300 Tienen)

PARKEREN

In de omliggende straten geldt gratis parkeren met blauwe schijf.
Op de parking Tienen Centrum (Alexianenweg) zijn betaalbare plaatsen beschikbaar op wandelafstand.

De sessies vallen binnen de eerstelijnsconventie.
Je betaalt € 2,50 per sessie.

Wanneer je deelneemt aan de sessies én tegelijk opgenomen bent op een afdeling van de Alexianen Zorggroep Tienen, kan relevante informatie worden gedeeld binnen je behandelteam. Zo stemmen we de zorg goed op elkaar af en verloopt je behandeling zo effectief en veilig mogelijk.

WAT IS EEN 'GEDRAGSVERSLAVING'?

Een gedragsverslaving draait niet om een stof zoals alcohol of drugs, maar om gedrag dat een sterk belonend, kortstondig gevoel geeft (bv. gokken, gamen, kopen, seks, smartphonegebruik). Wat onschuldig begint, kan een vast patroon worden dat je dagelijks leven belemmert.

Omdat er geen externe stof aan te pas komt, blijft het vaak langer onopgemerkt. De gevolgen kunnen ernstig zijn: depressieve klachten, spanningen in relaties, financiële problemen en afstand tot gezin of vrienden.

OPSTARTEN OF MEER INFO?

Mail of bel:

aztgedragsverslavingsgroep@azt.evara.be | 016/80 76 35.

We bekijken samen of en wanneer je kan aansluiten.

We geven je informatie over hoe de groep werkt en wat je mag verwachten.

Aanmelden kan via je huisarts/andere hulpverlener of rechtstreeks bij dr. Hendrik Peuskens (psychiater), Eva Lameire (psycholoog), Siebert Eyben (ervaringsdeskundige).

*Tijdens de groepssessies beslis je zelf wat je deelt.
Alles gebeurt vertrouwelijk en met respect.*

www.alexianentienen.be



V.U.: Jill Hermans, directeur zorg AZT | Liefdestraat 10 | 3300 Tienen

SUPPORTTEAM GGZ
Gedragsverslavingsgroep
Informatie voor zorgverstrekkers en zorgvragers

