

## Contacteer ons

CGG Mandel & Leie  
Beverlaai 3B  
8500 Kortrijk  
056/23 00 23



CGG Mandel en Leie is elke werkdag telefonisch bereikbaar op 056/23 00 23 van 8u30 tot 12u30 en van 13u tot 17u. Op vrijdag tot 16u.

## Aanmelden

Aanmelden kan enkel op verwijzing en verloopt via het screenings- en oriënteringsteam. Neem contact op met uw huisarts of betrokken hulpverlening om een aanmelding te doen.



## Info voor cliënten: groepstraining 'Piekeren loslaten'

Lise Claeys



## Info voor cliënten: groepstraining 'Piekeren loslaten'



Lise Claeys

## Wat?

Piekeren doen we allemaal, het is een normaal menselijk gegeven dat we naast positieve ook negatieve gedachten hebben. Zeker als we bij de aanwezigheid van stresserende levensomstandigheden geconfronteerd worden met problemen, kan het piekeren soms moeilijk te stoppen zijn. Ook bij vermoeidheid, angstige of depressieve gevoelens gaan we vlugger piekeren. Tevens zijn sommige mensen wat betreft persoonlijkheid sneller geneigd om te piekeren dan anderen. Uit recente wetenschappelijke inzichten blijkt dat piekeren mensen kwetsbaarder maakt voor zowel psychische als lichamelijke klachten.

Piekeren is dus eigen aan het menselijke brein. Echter, als het een tweede natuur wordt of het dagelijkse leven hindert, dan zoek je best professionele hulp om het piekeren te leren doorbreken. Dit kan door middel van deze **groepstraining** in het CGG Mandel en Leie.

Mensen piekeren vaak over het verleden of de toekomst en vergeten de aandacht te richten op het hier en nu. We kunnen als mens niet verhinderen dat we piekeren en daarom is het opzet van de training niet per se het aantal negatieve gedachten verminderen of die te veranderen in positieve gedachten.

**Het doel van de training is vooral het anders leren omgaan met pieker-gedachten en zo gezondheidsklachten te helpen voorkomen of verbeteren.**



De training wordt begeleid door Lise Claeys. Deelname aan de groep wordt voorafgegaan door een kennismakingsgesprek om de doelen en verwachtingen op elkaar af te stemmen.

## Praktische info:

De groepstraining omvat 8 bijeenkomsten van 90 minuten.

De minimumleeftijd om deel te nemen is 18 jaar

Per sessie wordt een bijdrage van 11 euro gevraagd. Indien je in aanmerking komt, is een verminderd tarief mogelijk.

We proberen om de training meerdere keren per jaar aan te bieden. Voor meer info, neem contact op met Lise Claeys via 056/23 00 23 of [lise.claeys@cggml.be](mailto:lise.claeys@cggml.be)