

Eerste hulp bij stressklachten

Kruispunt Oost
Startdatum 20 oktober 2025



Praktisch

Voor wie?

Iedereen van 16 jaar of ouder.

Wanneer?

20, 27 oktober en 3, 17, 24 november

Telkens van 13:00 - 15:00 uur

Waar?

Kruispunt Oost
Cornelis Schutstraat 28
2100 Deurne

Prijs

12,50 euro voor de hele reeks.

Inschrijven

antwerpen-oost@kruispunten.be



Informatie

Heb je last van **angst, stress, piekergedachten** of **depressieve gevoelens**? Wil je meer rust, vertrouwen en controle? Schrijf je dan in voor deze cursus. Aan de hand van oefeningen en groepsgesprekken leer je omgaan met stressklachten en weet je wat te doen als je stress ervaart.

De groepscursus bestaat uit 5 sessies:

- **Sessie 1:** Wat is draagkracht en draaglast?
- **Sessie 2:** Hoe omgaan met emoties?
- **Sessie 3:** Hoe omgaan met negatieve gedachten?
- **Sessie 4:** Hoe omgaan met piekergedachten?
- **Sessie 5:** Hoe omgaan met grenzen?