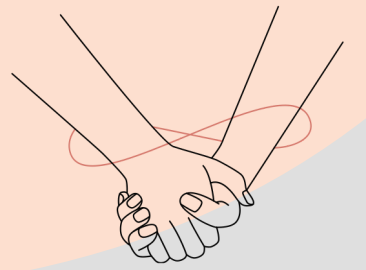


Jongeren training eetstoornissen



Herken jij dit?

- Jij voelt je vaak alleen met je gedachten en gevoelens.
- Het lijkt alsof niemand écht begrijpt wat er in je hoofd omgaat.
- Eten, niet eten, calorieën tellen, sporten of de weegschaal: het neemt steeds meer ruimte in je leven in.
- Je voelt je schuldig wanneer je afwijkt van je “regels”.
- Discussies thuis maken alles nog moeilijker.
- Je voelt je moe, onzeker en futloos.

Je bent niet alleen.

Elke groepssessie heeft een centraal thema, afgestemd op wat de groep nodig heeft. We behandelen onder andere motivatie voor herstel, denkfouten over eten en lichaam, omgaan met angsten en zelfbeeld. In de groep ervaar je dat je niet de enige bent die worstelt, krijg je meer inzicht in jezelf, en vind je een veilige plek om steun te ontvangen en te geven, waardoor je meer in je kracht komt te staan.

Wanneer?

Jongvolwassenen +18-jarigen

Vanaf 2 oktober start de nieuwe jongere training.
Om de week op vrijdag van 9:00 tot 10:30 uur.
Uitgezonderd schoolvakanties.

Trainingsdagen:

02/10/2026 - 16/10/2026 - 06/11/2026
20/11/2026 - 04/12/2026 - 11/12/2026
08/01/2027 - 22/01/2027 - 05/02/2027
19/02/2027 - 05/03/2027 - 19/03/2027
16/04/2027 - 07/05/2027 - 21/05/2027.

Groepssessies onder het
tarief van de conventie
voor klinische
psychologen:
GRATIS

Inschrijven via volgende
QR-code



Waar?

Praktijk De Mast
Dorpsstraat 6, Kapellen

