

GROEPSAANBOD: EXPOSURETHERAPIE BIJ SMETVREES (RIZIV CONVENTIE)

Samen leren omgaan met de angst zonder dwanghandelingen

Voor wie en wat is het?

Heb je last van zaken zoals obsessief handen wassen of schoonmaken, uit angst voor de gevolgen van besmetting (zoals ziek worden)? Merk je dat de spanning tijdelijk afneemt door de handelingen, maar daarna weer terugkomt? Merk je dat de angst en de dwangmatige rituelen je dagelijks leven beïnvloeden? Merk je dat je bepaalde situaties vermijdt?

Dit kan je aanpakken door middel van exposure!

In onze groepsbehandeling op basis van exposure ga je aan de slag en leer je stapsgewijs omgaan met de angst zonder de handelingen uit te voeren.



Waarom in groep?

- Steun en herkenning van anderen die hetzelfde of iets gelijkaardigs meemaken
- Ruimte om samen te oefenen
- Kostenefficiënt: voordeliger dan individuele therapie
- Wetenschappelijk bewezen effectief bij dwangklachten

Begeleiding

De groep wordt begeleid door twee ervaren psychologen en gedragstherapeuten gespecialiseerd in angstbehandeling en exposuretherapie.



Praktisch

- Intakegesprek bij de start
- 5 groeps sessies (op dinsdag namiddag in november/december van 14u-16u)
- Locatie: Brasschaat
- Kostprijs: 2.5€ per sessie (jonger dan 24j = gratis)
- Inschrijven via de QR code of onze website.
- Meer info? www.atraves.be

