

Groepsaanbod 'Eten, vriend of vijand?'

(dinsdag 26/03, 16/04, 23/04, 30/04,
07/05/2024)

Worstel je soms met jouw eetgedrag? Eet je regelmatig meer of minder dan dat je eigenlijk graag zou willen? Lig je nu en dan wakker van wat je wel of niet eet? Maak je je zorgen over de impact van jouw eetgedrag op jouw gewicht of lichaam? Kortom, heb je een moeizame relatie met eten?

Psychologen Barbara Brunelli en Stéphanie Vandeweyer - beide inhoudelijk expert op het vlak van 'problemen met eten' - nemen je mee om samen te gaan onderzoeken welke triggers, gedachten en/of emoties jouw eetgedrag vandaag sturen. Door meer inzicht in steeds terugkerende patronen, trachten we op zoek te gaan naar wat jou kan helpen om deze patronen te doorbreken. We bekijken hoe jij opnieuw meer vat kan krijgen op jouw eetgedrag.

Na inschrijving zal je door één van de psychologen uitgenodigd worden voor een intakegesprek om de wederzijdse verwachtingen te bespreken. Na afloop van de sessies is het ook mogelijk om een afrondend gesprek (facultatief) te plannen.

De sessies gaan door in **campus de Vest (Zandpoortvest 60) in Mechelen** op **dinsdagen 26/03, 16/04, 23/04, 30/04, 07/05/2024 van 19.30u - 21.15u**.

Deelname aan dit aanbod is **gratis** voor alle studenten van Thomas More en wordt georganiseerd en medegefinancierd door Stuvo en de conventie psychologische zorg in de eerste lijn in samenwerking met het Geestelijke Gezondheidsnetwerk Emergo.

Het traject bestaat uit 1 individueel intakegesprek en 5 groepssessies. Je engageert je voor de hele reeks. **Aantal deelnemers** is minimum 4 en maximum 8.

Dit aanbod staat open voor **studenten** van Thomas More, KUL (campus de Nayer) en AP. De sessies staan ook open voor **andere jongeren tussen 18 jaar en 25 jaar**. Zij zullen echter wel het remgeld moeten betalen indien ze 24 jaar of ouder zijn (*voor alle jongeren tot en met 23 jaar valt het remgeld weg voor zowel groepssessies als individuele sessies binnen de conventie*). Dit is 2,5€ per groepssessie en 0€/11€ (of 4€ bij verhoogde tegemoetkoming) voor de individuele gesprekken (intake en afrondend gesprek).

Schrijf je in via mail of stel je vraag met als onderwerp "Groepsaanbod Thomas More" naar barbara.brunelli@telenet.be of stephanie@gedragstherapiemechelen.be

Uiterste inschrijvingsdatum: 08/03/2024

Hartelijk welkom!