

OMGAAN MET TRAUMA

De gevolgen van trauma in je leven leren begrijpen en managen

WAT?

Heb je in je vroege jeugd, opvoedingssituatie of recent een of meerdere traumatische ervaringen meegemaakt? Dan heb je misschien last van de volgende klachten:

- Slecht slapen
- Je moeilijk kunnen concentreren
- Problemen met zelfbeeld en zelfvertrouwen
- Moeilijkheden in relaties
- Voortdurende stress
- Heftige emoties
- ...

In dit traject bieden we een mix van psycho-educatie, (ontspannings)oefeningen en gespreksonderwerpen, en leren we trauma begrijpen en manieren vinden om hiermee om te gaan.

Om de groep zo laagdrempelig mogelijk te maken, gaan we vooral in op de huidige klachten en manieren om hiermee om te gaan, en minder op het spreken over de traumatische ervaringen op zich.

VOOR WIE?

Studenten en jongvolwassenen (17-29j)

Min. 4 - max. 10 deelnemers

WANNEER?

9 x woensdagavond 17:30 – 19:00

4 - 11 - 18 - 25 maart 1 - 22 - 29 april 6 - 13 mei 2026

WAAR?

Ontmoetingsruimte van CABIN @ STAN (na openingsuren CABIN) - GATE15, Kleine Kauwenberg 19, Antwerpen



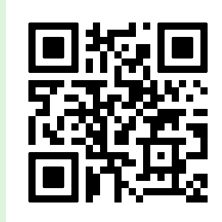
KOSTPRIJS

Deelname is gratis voor iedereen tot en met 23 jaar. Vanaf 24 jaar betaal je 22,5 euro voor de volledige reeks.



INSCHRIJVEN

Inschrijven via <https://forms.gle/K3iitkTv9EgDf4AB9> of via QR-code:



Na inschrijving contacteren we je voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek, dit kan online.



THEMA'S

4/3 De impact van trauma, typische trauma-reacties

11/3 Ervaren van veiligheid & zelfzorg

18/3 Vertrouwen in jezelf & anderen

25/3 Moeilijke herinneringen

1/4 Moeilijke emoties: schuldgevoel, schaamte & boosheid

22/4 Met mildheid naar jezelf kijken

29/4 Zelfbeeld & lichaamsbeeld

6/5 Relaties met anderen

13/5 Je verleden een plek geven & de weg naar herstel



BEGELEIDING

Daglinde Masure - klinisch psycholoog & Dietlind Vanhove - ervaringsdeskundige

Mogelijk gemaakt door Netwerk Sara & PSY-net