

Piekeren - Hoe ontkom je eraan?

Infomoment voor mantelzorgers



25-11-2024

14u - 16u

**Beverbeekhuis
Diest**

Voor mantelzorgers die piekeren

Mantelzorgcafé - Piekeren

Piekeren, we doen het allemaal. Als mantelzorger zit je in een zorgsituatie waarbij je bekommerd bent om de naaste aan wie je zorg verleent. Vragen zoals 'wat als' en 'hoe moet het nu verder' spoken door jouw hoofd, maar je geraakt geen stap vooruit.

Merk je dat jouw hoofd nooit stil lijkt te staan? Komen dezelfde gedachten steeds opnieuw voor zonder dat je tot een oplossing komt? Of lijkt jouw piekeren een gewoonte te zijn geworden? Dan is deze bijeenkomst iets voor jou!

In het eerste deel staan we stil bij wat piekeren juist is en wat de gevolgen kunnen zijn van overmatig piekeren. In het tweede deel worden jou een aantal handvaten en technieken aangereikt om met piekergedrag om te gaan en terug controle te krijgen over jouw gedachten. Er is ook gelegenheid om bij een tas koffie uit te wisselen over de verkregen informatie.

Spreker: Greet Demesmaeker - coach, auteur, lector, onderzoeker

**We weten graag hoeveel stoelen we best klaarzetten.
Daarom is het fijn als je op voorhand laat weten of je erbij bent.**

Praktisch

Maandag 19 februari 2024
Van 14u tot 16u

Beverbeekhuis
Tulpenstraat 10, 3290 Diest

Gratis sessie

Schrijf je nu in!

Inschrijven kan via 02 211 35 65
of via mantelzorg@samana.be

www.samana.be