AUTISME? ONTDENK JOUW SUPERKRACHT!

Psycho-educatietraining voor kinderen en jongeren van 8-12 jaar

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

Minder stress en meer rust in je leven

Beter begrijpen wat autisme nu juist is en hoe het ons dagelijks leven kan beïnvloeden. Via leuke en interactieve activiteiten leren we onszelf beter kennen en leren we ons beter afstemmen op anderen.

We werken rond emoties en hoe we deze kunnen aanvoelen, erkennen en begrijpen.

We zoeken samen steun bij elkaar, we leren dat we er niet alleen voor staan en hoe we hulp kunnen zoeken.

We ontdekken eigen bijzondere superkrachten en talenten en we leren ons te accepteren zoals we zijn!

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven voor 20/09/2025:

Sessies gaan door op:

27/09/2025: 10u - 11u30
04/10/2025: 10u - 11u30
11/10/2025: 10u - 11u30
18/10/2025: 10u - 11u30
25/10/2025: 10u - 11u30

Oudersessie:

03/11/2025: 18u - 19u

Locatie:

Dorpsstraat 6
2950 Kapellen

Meer informatie:

info@praktijkdemast.be
www.praktijkdemast.be
0468/02.79.75

De Mast
GROEPSPRAKTIJK

ADHD, WAT MOET IK ERMEE?

Psycho-educatietraining voor kinderen en jongeren van 8-12 jaar

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

We werken samen rond:

Beter begrijpen wat ADHD nu net is en hoe het ons dagelijks leven en omgeving kan beïnvloeden. Via leuke en interactieve activiteiten leren we onszelf beter kennen.

We zoeken naar manieren om rust te vinden in ons hoofd en hoe we kunnen omgaan met een overdaad aan prikkels.

We zoeken aansluiting bij elkaar en leren elkaar ondersteunen. We leren dat we er niet alleen voor staan en dat we hulp kunnen vragen.

We leren onze eigen talenten ontdekken en ons zelfbeeld te versterken.

We oefenen om onszelf te accepteren zoals we zijn.

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven voor 20/09/2025:

Sessies gaan door op:

27/09/2025: 11u30 - 13u
04/10/2025: 11u30 - 13u
11/10/2025: 11u30 - 13u
18/10/2025: 11u30 - 13u
25/10/2025: 11u30 - 13u

Oudersessie:

03/11/2025: 19u - 20u

Locatie:

Dorpsstraat 6
2950 Kapellen

Meer informatie:

info@praktijkdemast.be
www.praktijkdemast.be
0468/02.79.75

De Mast
GROEPSPRAKTIJK

FAALANGST? DURF TE FALEN, LEER TE STRALEN!

Psycho-educatietraining voor jongeren van 12-18 jaar

Sta sterker in je schoenen!

Beter begrijpen wat faalangst is en hoe het invloed heeft op ons dagelijks leven.

Op een speelse en actieve manier ontdekken hoe we sterker kunnen omgaan met spanning en onzekerheid.

Leren voelen, erkennen en begrijpen van onze gedachten en emoties, zodat ze ons minder in de weg staan.

Samen steun vinden en ervaren dat je er niet alleen voor staat, terwijl je ontdekt hoe je je eigen kwaliteiten en talenten kunt inzetten.

De faalangsttraining wordt gebaseerd op het evidence based werkboek “Eerste Hulp Bij Faalangst” van Daphne Rijkée.

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

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven voor 12/10/2025

Sessies gaan door op:

28/10/2025: 17u - 18u30
04/11/2025: 17u - 18u30
11/11/2025: 17u - 18u30
18/11/2025: 17u - 18u30
25/11/2025: 17u - 18u30

Oudersessie:

27/11/2025: 19u - 20u

Locatie:

Dorpsstraat 6
2950 Kapellen

Meer informatie:

info@praktijkdemast.be
www.praktijkdemast.be
0468/02.79.75

De Mast
GROEPSPRAKTIJK

Oudertraining
eetstoornissen

Wanneer je kind een eetstoornis heeft, voelt het vaak alsof je er alleen voor staat.

De emoties zijn heftig, het onbegrip groot en je voelt je machteloos. Daarom organiseren wij een oudertraining.

Samen met onze experten en andere ouders ontdek je:

- Hoe je de eetstoornis beter kan begrijpen.
- Hoe je je kind kan ondersteunen in het herstelproces.
- Hoe je ook goed zorg kan dragen voor jezelf.
- Hoe je kan omgaan met moeilijke (eet)momenten.

Je krijgt praktische handvatten, gebaseerd op wetenschap én jarenlange klinische ervaring. Daarnaast is er ruimte om ervaringen uit te wisselen met ouders die hetzelfde meemaken.

Deze training is er voor ouders die hun kind beter willen begrijpen, op zoek zijn naar steun en houvast en graag in contact komen met lotgenoten.

Je staat er niet alleen voor. Schrijf je in en ontdek hoe jij het verschil kan maken.

Wanneer?

19u00-20u30

16/9/25

23/9/25

30/9/25

7/10/25

14/10/25

21/10/25

4/11/25

11/11/25

18/11/25

25/11/25

Groepssessies onder het tarief van de conventie voor klinische psychologen: 2,5€ per deelnemer per sessie

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven via QR-code

De Mast
GROEPSPRAKTIJK

De Mast
GROEPSPRAKTIJK

Bodywise

YinYoga - voor eetherstel

Wanneer?

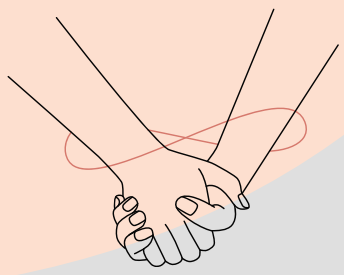
- 22/12: 10u - 11u30
- 23/12: 10u - 11u30
- 29/12: 10u - 11u30
- 30/12: 10u - 11u30
- 03/01: 10u - 11u30
- 04/01: 10u - 11u30

Herstellen van een eetstoornis vraagt niet alleen mentale kracht, maar ook een herstel van de relatie met het lichaam. Veel jongeren in herstel voelen zich vervreemd van hun lichaam, ervaren angst, spanning of controle, of hebben moeite om signalen van honger, verzadiging of stress te herkennen.

Yinyoga is een zachte, trage vorm van yoga die je uitnodigt om te vertragen, stil te staan en te voelen, precies wat vaak moeilijk is bij eetstoornissen.

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven via QR-code voor 10/12/2025

Jongerentraining
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?

Groep 1: jongeren van 12 tot 17 jaar

Om de week op maandag van 17:00 tot 18:30 startende op maandag 22 september. Uitgezonderd schoolvakanties.

Groep 2: jongvolwassenen +18-jarigen

Om de week op vrijdag van 09:30 tot 11:00 startende op vrijdag 26 september. Uitgezonderd schoolvakanties.

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

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven via QR-code voor 10/9/2025

De Mast
GROEPSPRAKTIJK

Tussen-in

Voor broers en zussen van iemand met een eetstoornis

Heb jij vaak het gevoel dat je er een beetje **tussenin** staat?

- Tussen je zus of broer met een eetstoornis en je ouders
- Tussen het willen helpen en niet goed weten hoe
- Tussen begrepen willen worden en het gevoel dat je moet zwijgen
- Tussen trouw zijn en tegelijk boos of verdrietig zijn
- Tussen het missen van aandacht en het zoeken naar je eigen plek

Ook jouw plek telt.

In het groepstraject Tussenin krijg jij de ruimte om stil te staan bij jouw verhaal, gevoelens en vragen, want ook jouw plek telt. Je bent niet de enige die zich “tussenin” voelt: je hoort herkenbare verhalen van andere broers en zussen, wat erkenning, steun en nieuwe inzichten geeft. Samen zoeken we naar manieren om met deze complexe situatie om te gaan.

Wanneer?

Woensdag 8/10: 17u - 18u
Woensdag 10/12: 17u - 18u
Woensdag 18/02: 17u - 18u
Woensdag 12/11: 17u - 18u
Woensdag 14/01: 17u - 18u
Woensdag 18/03: 17u - 18u

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

Slechts beperkte plaatsen beschikbaar, inschrijven via QR-code voor 1/10/2025

De Mast
GROEPSPRAKTIJK