**Stress en burn-out**Hoe krijg ik er vat op?

NIEUW!!!

Een betaalbaar groepsaanbod specifiek voor cliënten met een werkgerelateerde zorgvraag

**Voor wie?**

Dit aanbod richt zich tot cliënten wiens klachten verwijzen naar burn-out.

Mogelijke klachten zijn vermoeidheid/uitputting, vergeetachtigheid, lichamelijke spanningen (hoofdpijn, nekpijn, maaglast…), hyperventilatie, piekeren, het perfect willen doen… Deze klachten hebben een link met de werkcontext van de cliënt.

**Wat mag je verwachten?**

In een beperkte groep van lotgenoten staan we stil bij wat cliënten voelen/ervaren en denken en vertrekken van daaruit om te komen tot wat zij nodig hebben om zich terug goed te voelen. We doen dit zowel door middel van gesprek als “lichaamsgerichte” oefeningen. Cliënten krijgen een aantal tools waarmee zij concreet aan de slag kunnen.

Alvorens cliënten te laten deelnemen aan de groepstraining, vinden we het waardevol om kennis te maken in een voorafgaand individueel gesprek.

Na het groepsaanbod volgt een individueel afrondend gesprek waarin we samen terugblikken op de begeleiding en vooruit kijken naar wat eventueel nog nodig is.

**Begeleiders**

Dit groepsaanbod wordt begeleid door klinisch orthopedagoge Heidi Adriaensen en klinisch psychologe/loopbaancoach Inge Van der Veer.

Ben je benieuwd naar wie wij zijn? Neem dan een kijkje op de website via www.sensespraktijkhuis.be

**Aanmelden en bijkomende info**

Heb je bijkomende vragen over dit aanbod? Of wil je graag iemand aanmelden?

Contacteer dan:

Heidi Adriaensen via adriaensen.heidi@telenet.be of 0473/33 51 25 of

Inge Van der Veer via vanderveeringe@gmail.com of 0479/57 40 20

**Waar en wanneer**

We starten dit aanbod van 5 groepssessies in januari 2023 (mits minimum 4 deelnemers).

We komen om de 2 weken samen op dinsdag voormiddag (10 – 11.30 uur) op onderstaand adres:

Senses praktijkhuis
Hofstraat 14
2500 Lier

De data voor de reeks die start in januari 2023 zijn:

* 17/01/2023
* 31/01/2023
* 14/02/2023
* 28/02/2023
* 14/03/2023

**TARIEVEN**

Voor dit aanbod geldt het terugbetalingstarief dat is vastgelegd binnen de conventie eerstelijns psychologische zorg.

Voor de 5 groepssessies betaalt de cliënt 12.5 euro + 11 euro (4 euro bij verhoogde tegemoetkoming) voor het individuele afrondingsgesprek.