

# Stress en burn-out

## Hoe krijg ik er vat op?

“burn-out”, een term die de laatste jaren heel vaak uitgesproken wordt. Toch wil je hem liever niet horen, zeker als je er middenin zit en het over jezelf gaat.

Je laten begeleiden in het goed zorg dragen voor jezelf is essentieel om sterker uit deze moeilijke periode te komen. Vanuit groepspraktijk elipsa werkten we hiervoor een specifiek aanbod uit om jou verder te helpen.

### Voor wie?

Voel je je vaak moe? Heb je ondanks die vermoeidheid toch het gevoel dat je wil doorgaan? Voel je je niet meer gelukkig op jouw werk, met wat je doet of wie je bent? Heb je het gevoel dat je leeft om te werken en niet meer werkt om te leven? Voel je je vaak gespannen, zit je lichaam vast? Wil je het altijd heel erg goed doen en heb je het gevoel dat dat niet meer lukt? ...

Als het antwoord op een of meerdere van deze vragen positief is dan is dit aanbod iets voor jou.

### Wat mag je verwachten?

In een beperkte groep van lotgenoten staan we stil bij wat jij voelt/ervaart en denkt en vertrekken van daaruit om te komen tot wat jij nodig hebt om je terug goed te voelen. We doen dit zowel door middel van gesprek als “lichaamsgerichte” oefeningen.

Vooraleer je deelneemt aan de groep maken we graag kennis met jou in een individueel gesprek. We bekijken dan samen of dit aanbod is wat jij nodig hebt en maken ruimte voor jouw verhaal.

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

### Begeleiders

Dit groepsaanbod wordt begeleid door psychologe Karlijn De Groof en orthopedagoge Heidi Adriaensen.

Ben je benieuwd naar wie wij zijn? Neem dan een kijkje op onze website via [www.elipsa.be](http://www.elipsa.be)

### Aanmelden en bijkomende info

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

Contacteer dan:

Karlijn De Groof via [karlijn@elipsa.be](mailto:karlijn@elipsa.be) of 014/70 74 47

Heidi Adriaensen via [heidi@elipsa.be](mailto:heidi@elipsa.be) of 0473/33 51 25

### **Waar en wanneer**

We starten dit aanbod van 5 groepssessies in oktober en februari (mits voldoende deelnemers).

We komen om de 2 weken samen op vrijdag voormiddag op onderstaand adres:

Elipsa, groepspraktijk voor psychotherapie en counseling  
Molenstraat 71A  
2200 Herentals-Morkhoven

De data voor de reeks die start in oktober 2022 zijn:

- 21/10
- 04/11
- 18/11
- 02/12
- 16/12

### **TARIEVEN**

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

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