

Terug op weg na burnout en depressie: Een 7-delige reeks groepssessies mindfulness, ACT en CGT.

Type

Groepsaanbod (verdiepend)

Startdatum

04/04/2025 - 23/05/2025

Locatie

Xaverianenstraat 13, 8200 Brugge, Belgium

Door

Esther Cornelis

Dieex Bitegets Imana (Externe partner)

Laurence Luteijn (Externe partner)

Praktische info

Datums

04 april 2025 - 18:00 - 19:30

11 april 2025 - 18:00 - 19:30

25 april 2025 - 18:00 - 19:30

02 mei 2025 - 18:00 - 19:30

09 mei 2025 - 18:00 - 19:30

16 mei 2025 - 18:00 - 19:30

23 mei 2025 - 18:00 - 19:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod en kampen:

0-23 jaar = gratis

+23 jaar= 2,5 per sessie

Aantal sessies

7

Duur sessies

90

Voor wie

- Deze reeks is specifiek **gericht op cliënten die lijden aan één van ondergenoemde psychische problematieken (depressie, burnout, angst)**, of herstellende zijn.
- cliënten die herstellende zijn van depressie, of in het verleden één of meerdere depressies meemaakten
- zowel gericht op herstel als hervalpreventie
- Eventueel aanvullend op individuele therapie voor cliënten met angst, depressie, burnout
- (jong-) volwassenen, volwassenen en ouderen
- Ook toegankelijk voor anderstaligen indien de deelnemer i.p.v. Nederlands wel voldoende Frans of Engels spreekt/begrijpt
- Exclusiecriteria: acute psychose, verslavingsproblematiek die dusdanig onstabiel is waar het onmogelijk is om nuchter in sessie te komen, complex trauma waar nog geen enkele mate van stabilisatie is => bij twijfel graag contact opnemen met psycholoog die de sessies begeleidt, zodat samen met verwijzer kan gekeken worden of cliënt in aanmerking komt

Hulp bij

Depressie, Piekeren, Postnatale depressie, Stress

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking, Met de bus

Inhoud

In deze 7-delige reeks groepssessies wordt er dieper ingegaan op oorzakelijke en instandhoudende factoren van burnout en depressie, om zo te bestendigen tegen herval. Deelnemers worden op weg gezet aan de hand van psycho-educatie en praktische oefeningen die gebasseerd zijn op mindfulness, cognitieve gedragstherapie en acceptance and commitment therapy.

Contact en inschrijven

E-mailadres

esther@praktijkoker.com

Inschrijven

https://www.praktijkoker.com/contact

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/terug-op-weg-na-burnout-en-depressie-een-7-delige-reeks-groepssessies-mindfulness-act