

Data

Individueel gesprek (1u) af te spreken

Groepssessies: Alternierend op
woensdag om 14u30 en **zaterdag 9u30**
(telkens gedurende 2u):

- Zaterdag 21 november 2026
- Woensdag 2 december 2026
- Zaterdag 12 december 2026
- Woensdag 6 januari 2027
- Zaterdag 16 januari 2027
- Woensdag 27 januari 2027
- Zaterdag 6 februari 2027
- Woensdag 17 februari 2027
- Woensdag 24 februari 2027
- Zaterdag 6 maart 2027
- Woensdag 17 maart 2027
- Woensdag 24 maart 2027

Individueel gesprek (1u) af te spreken
Materiaal wordt beschikbaar gesteld.

Voor wie?

Herken je jezelf in één van deze uitspraken:

- Het gevoel dat mensen over je heen lopen
- Het gevoel dat je geen "nee" mag zeggen
- Het gevoel niet gezien/gehoord te worden
- Het gevoel dat jouw mening niet mee telt
- Het gevoel dat anderen belangrijker zijn
- ...



In 12 groepssessies werken we rond de thema's identiteit, coping, trauma, grenzen, hechting, zelfzorg

We streven naar een authentiekere versie van onszelf zodat we gewoon onszelf kunnen zijn, kunnen genieten en gelukkig zijn

Prijzen

Door organisatie vanuit ELP is de bijdrage voor cliënten beperkt. Voor de prijzen van het geconventioneerde groepsaanbod scan QR-code



Praktisch

Aanmelden via mail:

karen@karenramaekers.be of
christina.psy@proximus.be met

vermelding "groepsaanbod Innerlijke Kracht In Eigen Handen".

Je wordt uitgenodigd voor een individueel gesprek voor de start van de groep.

Wat?

Tijdens de groepstherapie willen we samen op zoek naar de achtergronden die ons gevormd hebben tot wie we nu zijn en waarom het zo moeilijk is grenzen te stellen.

We leren onze eigen grenzen bepalen, respecteren en communiceren, zonder schuld of schaamtegevoel.



Groepsaanbod ELP

Groepsaanbod georganiseerd vanuit Eerstelijnspsychologische zorg (ELP) met kennismakingsgesprek in de groepspraktijk In Harmonie Diest. De locatie van de groepssessies wordt medegedeeld.

De groep wordt begeleid door:

- Christina Clark (Psycholoog-coach-ELP)
- Karen Ramaekers (Stress & burn-out coach, Perfectionisme coach & Loopbaan coach)

Door organisatie vanuit ELP is de bijdrage voor cliënten beperkt. De groep kan slechts doorgaan in geval van 4 effectieve deelnemers. We werken met een vaste groep van maximum 8 deelnemers.

Contact en locatie

Kennismaking: Overstraat 2 – 3290 Diest

0476 77 27 63 (Christina Clark)

0473 43 03 75 (Karen Ramaekers)

INNERLIJKE KRACHT IN EIGEN HANDEN:

Gezonde persoonlijke
grenzen na trauma



Groepsaanbod ELP