OVER SENSITIEF GROEPSAANBOD

www.tessaract.be

DOELGROEP

Over Sensitief is een groepstraject, binnen ELP-conventie, speciaal voor meisjes tussen 15 en 19 jaar, vanaf het 4de middelbaar tot en met het eerste jaar hoger onderwijs. Het traject richt zich tot meisjes die regelmatig worstelen met onzekerheden, het gevoel hebben 'anders' te zijn of er niet helemaal bij te horen. Dit kan ervoor zorgen dat ze zich slecht in hun vel voelen en moeilijk aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten. In een veilige en ondersteunende omgeving krijgen deelnemers de kans om anderen te ontmoeten die zich in gelijkaardige situaties herkennen. Het traject combineert lotgenotencontact met psycho-educatie, zodat meisjes elkaar kunnen steunen en tegelijk meer leren over zichzelf, hun gevoelens en hoe ze hiermee kunnen omgaan. Op die manier ontdekken ze dat ze niet alleen zijn en zetten ze stappen naar meer zelfvertrouwen.

PROGRAMMA

Eerst vindt er een intake plaats om de psychologen te leren kennen, gevolgd door 8 groepssessies met iedere sessie één vast thema.

Iedere sessie bestaat uit psycho-educatie met concrete oefeningen en praatgroep (lotgenotencontact).

De thema's die aan bod komen:
Zelfbeeld & identiteit, (faal)angst, emotie- & stressregulatie, etc.

We baseren ons op principes uit EFT (Emotional Focused Therapy) & systeemtherapeutische methodieken.

PRAKTISCH

De individuele intakes om deel te nemen aan deze groep vinden plaats op woensdag 17 december 2025. Gelieve te mailen naar Joyce of Sienna om je aan te melden.

Wanneer?

De sessies zullen plaats vinden op woensdagen en duren 90 minuten. Exacte data en uren wanneer deze plaatsvinden worden nog meegedeeld. Verwachte start is na de kerstvakantie.

Waar?

Tessaract: groepspraktijk voor psychologen en psychotherapeuten
Binnenlaan 19
3600 Genk

TER INFO

KOSTPRIJS

- Gratis

JOYCE GEEBELEN

Klinisch psycholoog - psychotherapeut
Joyce.geebelen@tessaract.be
0492 10 15 75

SIENNA SCHIFFELEERS

Klinisch psycholoog
sienna.schiffeleers@gmail.com
0468 34 15 46