



In deze nieuwsbrief lees je over...

- Krachtiger door het leven
- Wachttijden
- Ons groepsaanbod voor volwassenen
- Rots en Water : laatste plekjes
- Terugbetaling van psychische zorg
- De Oase is op zoek naar jou!



Krachtiger door het leven

Uitdagingen, tegenslagen en spanningen maken deel uit van het leven. Veerkracht is het vermogen om met deze mindere momenten om te gaan, om door te zetten, ook als het leven tegenzit. Het is dan ook een belangrijk aspect van ons mentaal welbevinden.

De 10-daagse van de geestelijke gezondheidszorg staat dit jaar in het thema van veerkracht.

Veerkrachtig zijn betekent dat je op zoek kunt gaan naar manieren die ook nu, in tijden van corona, voor jou helpen om je goed in je vel te blijven voelen.

Op deze site <https://geluksdriehoek.be/themas/veerkracht> vindt je heel wat achtergrondinformatie over veerkracht en tips waarmee je aan de slag kan.

Een ander kenmerk van veerkrachtige mensen is dat ze zich verbinden met anderen. Ze durven hulp te vragen waar nodig. Omgekeerd zijn ze oprecht betrokken op mensen in hun omgeving, wat een positief effect heeft op de veerkracht van anderen.

In de Oase willen we je veerkracht ondersteunen waar nodig. Je kan terecht bij onze therapeuten voor ondersteuning voor jezelf, als koppel, als gezin... maar kan ook beroep doen op ons groepsaanbod. Lees er mee over verder in deze nieuwsbrief!

meer weten over de tiendaagse van
de geestelijke gezondheidszorg?

Wachttijden in de Oase



Hoe lang duurt het vooraleer begeleiding kan opstarten?

In de Oase vinden we het belangrijk dat ook therapeuten hun grenzen aangeven en aan zelfzorg doen. Dit betekent dat we soms beslissen om tijdelijk geen nieuwe cliënten op te starten en de wachttijd oploopt. Weet dat dit er mee voor zorgt dat we u kwaliteitsvolle zorg kunnen blijven bieden.

Hieronder geven we u een indicatie van de huidige wachttijden mee:

KIINDEREN EN JONGEREN :

- individuele therapie bij kinderpsycholoog (Sarah): begin 2022
- test-onderzoek (Sarah/Sofie): november/december 2021
- auti-coaching (Petra) : begin 2022
- gezintherapie (Gilles) : snelle opstart mogelijk

VOLWASSENEN

- relatietherapie/bemiddeling (Anne-Pascale) : december 2021
- individuele therapie (Catherine) : snelle opstart mogelijk
- individuele begeleiding voor ouderen/mantelzorgers (Cathy): snelle opstart mogelijk
- auti-coaching (Petra) : begin 2022

Groepsaanbod volwassenen



Anne-Pascale Christiaens

Groepstherapie omgaan met narcisme

Dit traject is bedoeld voor ieder die in zijn nabije omgeving met narcisme te maken krijgt.

Het is een **gesloten, therapeutische** groep, wat betekent dat je enkel kan inschrijven voor het volledige traject (6 sessies).

Doelstelling is meer inzicht te krijgen in wat narcisme nu eigenlijk is (theoretisch kader) en te groeien in het omgaan met narcistische personen in je omgeving.

De groep gaat van start half januari op dinsdagavond en gaat tweewekelijks door.

[Daar wil ik meer over weten!](#)



Catherine Lannoo

Ontmoetingsavonden hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk waarbij er sprake is van een verhoogde prikkelgevoeligheid en een intensere, diepe verwerking van deze indrukken en prikkels. Herken je jezelf in deze omschrijving, dan ben je welkom op onze ontmoetingsavonden.

Deze gaan door als een **open** groep, je kan dus voor één avond deelnemen. Ontmoeting van andere hoogsensitieve personen en het delen van ervaringen staan als doelen voorop.

We komen maandelijks samen op donderdagavond, van januari tot juni 2022.

Rots en Water



Sociale vaardigheidstraining voor kinderen en jongeren

Zoals aangekondigd in onze vorige nieuwsbrief bieden we in onze praktijk binnenkort ook Rots en Water trainingen aan. Wil je meer lezen over deze groepstraining, die in wetenschappelijk onderzoek zijn doeltreffendheid heeft bewezen, klik dan even [hier](#)!

Ons eerste traject start in oktober!

De groep kinderen **einde lagere school** is zo goed als volledig, er zijn nog slechts een paar plekje beschikbaar.

In de groep **jongeren** zijn er nog verschillende plaatsjes. Tieners uit eerste of tweede middelbaar die moeilijkheden ondervinden met opkomen voor zichzelf, zelfvertrouwen, omgaan met leeftijdsgenoten,... zijn welkom om aan te sluiten. Twijfel je of dit aanbod aansluit bij de noden van je tiener, neem dan gerust vrijblijvend contact op met Nele De Backer via kindercoachnele@gmail.com.

Rots en Water in de Oase

Terugbetaling van psychische zorg



Iedereen voor 11 euro naar de psycholoog?

Onlangs pakten de media uit met groot nieuws: psychologische hulp zou terugbetaald worden en vanaf september zou iedereen voor 11 euro naar de psycholoog kunnen. Helaas was deze berichtgeving wat 'kort door de bocht' en zijn we nog lang niet zover.

Het is wel zo dat vanaf 1 september 2021 het nieuwe plan geestelijke gezondheid wordt uitgerold. Doel is om de psychologische hulp toegankelijker te maken en de zorg dichterbij de mensen te brengen.

De uitwerking van het plan door lokale netwerken moet eigenlijk nog volop starten. Ook zijn er – naast positieve elementen – heel wat bedenkingen bij de conventie die nu op tafel ligt. Deze hebben onder meer te maken met het beroepsgeheim, de beperkingen in vrije keuze van de cliënt voor een therapeut, de beperking tot psychologen (hoe zit het dan met alle andere therapeuten?) enz.

We blijven dit alles opvolgen en houden jullie op de hoogte van verdere evoluties... Voorlopig blijven de huidige tarieven in onze praktijk en de bijhorende terugbetaling (verschillend bij elk ziekenfonds, afhankelijk van cliënt en therapeut) gelden!

Wist je trouwens dat het Vlaams Patiëntenplatform elk jaar een overzicht publiceert van de terugbetalingen? Je kan het inkijken via de link hieronder.

Bij vragen kan je je ziekenfonds of je therapeut aanspreken!

De Oase zoekt...



Creatieve geesten gezocht

Graag herhalen we hier nog even de oproep uit onze vorige nieuwsbrief!

- We kregen reeds een aantal leuke suggesties binnen via email en in onze brievenbus, maar jullie voorstellen voor onze **therapietuin** blijven welkom! Drop jouw voorstellen of tekeningen in onze ideeënbbox in de wachtzaal of stuur een mailtje naar sarah.bultynck@groepspraktijkdeoase.be
- We blijven op zoek naar creatievelingen die graag willen **exposeren** in onze wachtruimte en gang. Schilder je graag? Kruip je wel eens in je pen om te dichten? Maak je foto's die je graag wil delen met de wereld? Dan ben jij wie we zoeken! Stuur een mailtje naar anne-pascale.christiaens@groepspraktijkdeoase.be

Groepspraktijk de Oase is...

(klik op de naam om meer info te zien over deze therapeut)

[Sarah Bultynck](#) – kinderpsychologe – coördinator

[Anne-Pascale Christiaens](#) - erkend bemiddelaar familiale zaken -
relatietherapeut

[Catherine Lannoo](#) - bachelor gezinswetenschappen - integratief
psychotherapeut

[Cathy Devroe](#) - psychologisch consulente/psychosociaal gerontologe

[Gilles Seymus](#) - gezinscoach - integraal therapeut

[Fleur Verfaillie](#) - kinderpsychologe

[Petra Byttebier](#) - anti-coach

[Louise Viaene](#) - rouw- en verliesconsulent i.o.

Groepspraktijk de Oase BV

Gentstraat 40
8760 Meulebeke

Belgium



0479/44.98.44
info@groepspraktijkdeoase.be

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je in
het verleden interesse had in ons aanbod.
Wens je deze niet langer te ontvangen, dan
kan je afmelden via onderstaande link.

[Afmelden](#)

mailerlite