

# Liesbeth Otte

## Wie ben ik?

Mijn naam is Liesbeth. Ik ben dialectisch en cognitief gedragstherapeute met haar roots in het sociaal werk. Na mijn studies besloot ik om mijn eigen praktijk te starten en mensen te gaan begeleiden doorheen de woelige periodes in hun leven. Ik verdiepte en specialiseerde me in allerlei methodieken die een vangnet kunnen bieden bij allerlei kwetsbaarheden zoals emotieregulatie, stress en burn-out, depressieve klachten, angst en paniekstoornissen,...

Mijn werking typeert zich door de combinatie van het therapeutisch en coachend werken. Het therapeutische luik focust zich op de kwetsbaarheden in jouw verleden en hoe deze zich verhouden tot het heden. De dingen die jou uit balans brachten en die jij op vandaag misschien nog steeds meedraagt in jouw rugzak waardoor bepaalde patronen zich herhalen. Het coachende luik kijkt naar de toekomst. Hierbij stellen we doelen voorop waar we samen naar toe willen werken. Misschien wil jij wel terug wat steviger in je schoenen staan of wil je zelf terug aan het stuur zitten van je leven? We maken samen jouw doelen concreet en gaan op zoek naar tools en handvaten om jouw doelen te verwezenlijken.

We gaan samen aan de slag aan de hand van gesprekstherapie, schrijf oefeningen, creatieve oefeningen, ademhalingstechnieken, ... Kortom we gaan op zoek naar datgene wat jij nodig hebt om jou te versterken.

## Hoe ga ik te werk?

Aanmelden kan telefonisch, via mail of via het contactformulier op de website.

Na jouw aanmelding plannen we een intake in. Tijdens de intake is het mijn bedoeling jou te leren kennen, jouw hulpvraag samen met jou te onderzoeken en om de eerste basis te leggen van jouw proces. Ik bespreek met jou de mogelijke werkwijzen en methodieken zodat jij weet wat er je te wachten staat.

Na de intake plannen we jouw vervolg afspraak in waarin we telkens een stukje dieper in gaan op jouw hulpvraag en jou concrete tools en handvaten aanbieden.

DGT- ondersteuning: Indien je je aanmeldt voor een DGT-traject (al dan niet in combinatie met jouw ondersteuning in groepstrajecten of na opname) zal er worden gewerkt volgens de richtlijnen van dit kader. Tijdens de intake wordt er bekeken welke vaardigheden jij al dan niet reeds verworven hebt en toepast en zal jouw traject hierop aangepast worden. Indien jij voor de eerste keer aan de slag wilt gaan met DGT bekijken we tijdens het intakegesprek waar jij nood aan hebt en passen we het traject aan aan jouw noden. Eventuele aankoop van het DGT werkboek wordt ook besproken tijdens het intake gesprek.

De duurtijd van een sessie bedraagt maximum 1 uur. Duur en frequentie van het traject is afhankelijk van de eigen wens(en) en hulpvraag.

## Tarieven

Soort sessie	Tarief
Intakegesprek	€60
Vervolgssessie	€60

## Annulatiebeleid

Indien u een afspraak wenst te annuleren, gelieve dit zo spoedig mogelijk te laten weten. Je kan een afspraak kosteloos annuleren tot 48u voor de consultatie. Indien een sessie binnen de 48u voor de consultatie wordt geannuleerd, zal deze worden aangerekend.