

DE KRACHT VAN MIJN SIGNALERINGSPLAN

BEGELEIDING KELLY HOEBEKE & ISABELLE VANNIEUWENHUYSE

WAT Signaleringsplannen zijn geen toverstafjes, maar wat kunnen we er dan wel van verwachten? Wat heb ik nodig in een werkbaar signaleringsplan? Welke impact hebben mijn verwachtingen op mijn signaleringsplan? Samen met een ervaringsdeskundige en een professional gaan we in groep aan de slag om te sleutelen aan een signaleringsplan dat echt werkt!

WANNEER Deze sessies gaan door op 05/11/2019, 12/11/2019, 19/11/2019 en 26/11/2019.
Telkens van 13u30 tot 15u30.

WAAR CC Het Perron, Fochlaan 1, 8900 Ieper

PRIJS € 20 (voor de volledige reeks)

VRIJE TIJD! WUK?? HOE ERAAN TE BEGINNEN

BEGELEIDING STEPHAN DELSOIR & STEVEN HANTSON

WAT De cursus staat open voor iedereen die problemen ondervindt met zijn vrije tijd (en de beleving ervan), en die zin/goesting heeft om hier aan te werken! Stephan en Steven brengen zaken naar voor, vanuit eigen ervaringen. Iedereen vertaalt dat naar de eigen persoon en situatie: het is een workshop! Wij proberen eigen sterkte te bevorderen in de eigen zoektocht naar de eigen vrijetijdsactiviteit.

WANNEER Deze sessies gaan door op 04/12/2019, 11/12/2019 en 18/12/2019.
Telkens van 14u00 tot 16u00.

WAAR Vrijtijdswinkel, Stationsplein 46, 8800 Roeselare

PRIJS € 15 (voor de volledige reeks)

OP STAP NAAR WERK

BEGELEIDING KAROLIEN DECLERCQ & JOKE VANDE VOORDE

WAT Voel je de kriebel om te solliciteren, maar doen heel wat vragen je twijfelen?

Heb je op vandaag nog geen (goede) ervaringen op de werkvloer en wil je steviger in je schoenen staan?

Dan kan de opleiding 'op stap naar werk' gegeven door een arbeidscoach en ervaringsdeskundige jou net hét duwtje in de rug geven dat je nodig hebt!

De cursus is geschikt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die een duwtje in de rug nodig hebben om stappen in het werkveld te zetten.

WANNEER Deze sessies gaan door op 26/09/2019, 03/10/2019, 10/10/2019, 17/10/2019 en 24/10/2019. Telkens van 09u00 tot 11u30.

WAAR Gele Zaal (Kerelsplein), Accaciastraat 6, 8800 Roeselare

PRIJS € 25 (voor de volledige reeks)

WAT IS PRITLINK/SURPLUS²?

We bieden een samenwerkingsplatform dat vorming, ambulante groepsaanbod en herstelgerichte activiteiten organiseert en aanbiedt. PritLink/Surplus² zet in op **deskundigheidsbevordering** in geestelijke gezondheid voor mensen met een **psychische kwetsbaarheid** en **betrokkenen** uit hun omgeving enerzijds en voor professionele **zorgverleners** anderzijds.

Meer info ivm PritLink/Surplus² is te raadplegen op www.pritlink.be. Er is een sociaal tarief onder bepaalde voorwaarden mogelijk. (zie website)

VU: THOMAS DHONDT - ONZE LIEVE VROUWEMARKT 20-22 - 8800 ROESELARE

PRAATCAFÉ 'ALCOHOL'

BEGELEIDING EEN PROFESSIONAL SAMEN MET DIVERSE ERVARINGSDESKUNDIGEN

WAT Een zeer laagdrempelige mogelijkheid om in gesprek te gaan en ervaringen te delen met een ervaringswerker over jouw alcoholgebruik of alcoholprobleem.

WANNEER Elke 2e maandag van de maand van 19 tot 21u00.

WAAR De Kiem (Allegría) Sint-Hubrechtstraat 33A, 8800 Roeselare

PRIJS € 2 (per bijeenkomst)

OP WEG NAAR HERSTEL

BEGELEIDING LOBKE DEBEUF & KAROLIEN DECLERCQ

WAT Doel van deze activiteiten is om de mensen op een positieve manier te laten kijken naar hun psychische kwetsbaarheid door:

- Hun eigen kwetsbaarheid beter te leren kennen, bespreekbaar te maken en te aanvaarden.

- (h)erkenning en verbinding te vinden in het delen van ervaringen met lotgenoten

- Op zoek te gaan naar individuele triggers, vroege waarschuwingstekens, hulpmiddelen, en dit samen te vatten in een actieplan en een goed-gevoel-schatkist waar ze kunnen op terugvallen indien nodig in de toekomst.

WANNEER Deze sessies gaan door op 03/09/2019, 17/09/2019, 01/10/2019, 15/10/2019, 05/11/2019 en 19/11/2019. Telkens van 13u00 tot 15u00.

WAAR Den Ommegang, Ommegangstraat 19, 8870 Izegem

PRIJS € 30 (voor de volledige reeks)

KRACHT VAN KWETSBAARHEID

BEGELEIDING INGE MAES & CONNY VERCAIGNE

WAT In deze lees- en doegroep gaan we aan de slag met met het boek 'de kracht van kwetsbaarheid' van Brené Brown. We delen het op in een aantal stukken en lezen thuis telkens één stuk ter voorbereiding van de volgende bijeenkomst. De groep biedt ruime gelegenheid tot verdieping, vragen stellen en oefenen. De oefeningen nodigen uit tot zelfreflectie met een milde knipoog. Door je ervaring te delen inspireer je tevens de ander. We halen alles eruit wat erin zit: wat kan dit boek in ons eigen leven concreet betekenen én veranderen?

We verlangen allemaal naar een 'bezielid leven', maar wat is daar voor nodig en wat zit ons in de weg?

Kom en laat je inspireren!

WANNEER Deze sessies gaan door op 27/11/2019, 04/12/2019, 11/12/2019 en 18/12/2019.
Telkens van 09u30 tot 11u30.

WAAR ARhus, De Munt 8, 8800 Roeselare

PRIJS € 20 (voor de volledige reeks)

Programma PritLink / Surplus² NAJAAR 2019

PritLink wordt in 2020 Surplus²

Nieuw binnen PritLink/Surplus²: De HerstelAcademie

Een HerstelAcademie organiseert cursussen rond allerlei thema's gerelateerd aan psychische kwetsbaarheid: het leren zinvol invullen van je vrije tijd, de eerste stappen (terug) zetten naar werk, een lees- en doegroep rond het boek 'Kracht van kwetsbaarheid' van Brené Brown, ...

Elke sessie wordt gegeven in duo, door iemand met ervaringskennis en iemand met professionele kennis over het thema. Iedereen is welkom!

Vormingsavond



© Selina De Maeyer

LEEN DENDIEVEL: 'ASEM'

Je hart gaat als een razende tekeer, zweetparels op je voorhoofd, een ijzeren gordijn blokkeert je borstkas en je longen zijn te klein om te ademen. Ga je dood? Ben je ziek? Of gewoon gek? Met die vragen stap je elke dag opnieuw de wereld in. Maar je gaat niet dood, toch nu nog niet. Je bent bang, in paniek. Je lijf wil je iets vertellen. Naar schatting heeft de helft van de bevolking last van een of meerdere angsten. Ook Leen's getikte hart ging haar levensritme verstoren. In ASEM gaat ze op zoek naar de oorzaak van haar paniekaanvallen. Wat gebeurt er in je hoofd tijdens zo'n aanval? En wat kan je eraan doen? In haar zoektocht sprak Leen Dendievel met vele lotgenoten en ervaringsdeskundigen. Ze onderzoekt waarom voeding zo'n invloed heeft op de werking van paniekaanvallen en ze ontdekt hoe we ademruimte kunnen terugvinden in deze hectische tijden.

Leen Dendievel is actrice. In 2014 studeerde ze af als assistente in de psychologie. In 2016 debuteerde ze als auteur van het boek 'Hard'.

WANNEER Ma 04.11.19 / 19u30-21u30

WAAR Arhus, De Munt 8, 8800 Roeselare

PRIJS € 8 (4€ met vrijetijdspas)

INSCHRIJVEN KAN VIA WWW.ARHUS.BE/KALENDER

In de kijker

EEERSTE HULP BIJ PANIEK

THERAPEUT LIESLOT COOL

WAT Deze sessies gaan over paniekaanvallen en paniekstoornis: wat is het en wat zijn mogelijke oorzaken? Vervolgens leer je gevoelens van angst te herkennen en sta je stil bij het gedrag dat daaruit voortvloeit. Door de signalen eerder te leren oppikken, krijg je meer grip op de paniekstoornis. Zo leer je om, ook in het dagelijkse leven, de negatieve gedachten, fysieke klachten en ongemakken die met paniek gepaard gaan niet meer 'overrompend' te laten zijn en dus hanteerbaar te worden zonder 'angstaanval'.

WANNEER Deze sessies gaan door op 19/11/2019, 26/11/2019, 03/12/2019, 10/12/2019 en 14/01/2020. Telkens van 17u30 tot 19u00.

WAAR Huis in de stad (O.L.-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

EXTRA INFO

Na inschrijving is er een telefonisch contact voorzien om wat meer info uit te wisselen.

PRIJS € 90

Therapiegroepen

OVERWINNEN VAN SOCIALE ANGST

THERAPEUT CARMEN MEEUS

WAT In deze training leer je omgaan met sociale angst aan de hand van technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

Sociale angst is je ongemakkelijk voelen bij anderen. Je wil sociale situaties zoveel mogelijk uit de weg gaan, wat op de duur de levensruimte beperkt.

Je mag de eerste sessie een steunfiguur meebrengen. De volgende sessies kom je alleen. Na inschrijving bellen we je op zodat je zeker kan zijn dat deze activiteit iets voor jou is.

WANNEER Deze sessies gaan door op 29/10/2019, 12/11/2019, 26/11/2019 & 10/12/2019.
Telkens van 19uur tot 21uur.

WAAR De Leest, Sint-Jorisstraat 62, 8870 Izegem

KOSTPRIJS €96 (voor de volledige reeks)

TRAINING IN SOCIALE VAARDIGHEDEN VOOR VOLWASSENEN

THERAPEUT LIEN VAN BELLE

WAT In deze training oefen je, in een kleine groep, een aantal vaardigheden die je helpen om je meer zelfzeker te voelen. Via theorie, rollenspel en uitwisselingen met elkaar, oefen je onder meer volgende: een kort gesprek voeren, waardering geven en ontvangen, kritiek geven en ontvangen, conflicthantering, weigeren, kwaadheid uiten, onderhandelen, opkomen voor je mening. Ook je eigen specifieke situatie kan je inbrengen.

WANNEER Deze sessies gaan door op 08/10/2019, 22/10/2019, 05/11/2019, 19/11/2019, 03/12/2019, 17/12/2019 & 07/01/2020. Telkens van 18uur tot 20uur.

WAAR Huis in de stad (O.L-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

EXTRA INFO Na inschrijving bellen we je op om wat meer info uit te wisselen

KOSTPRIJS €168 (voor de volledige reeks)

LOSLATEN: ANDERS LEREN OMGAAN MET “PIEKEREN” (ROESELARE)

THERAPEUT NATHALIE BODDEZ & ANNICK DOBBELAERE

WAT Heb je soms last van piekeren? Blijf je soms lang hangen bij dezelfde thema's zonder dat je ermee vooruit kan? Ervaar je soms slapeloze nachten omdat je je gedachten niet kan stoppen?

Dan is deze training iets voor jou! Je krijgt uitleg over het fenomeen 'piekeren' en je leert vaardigheden om met je negatieve gedachten beter te kunnen omgaan aan de hand van oefeningen en opdrachten. Daarnaast krijgt je tips en tricks over wat je anders kan doen dan piekeren in stresserende situaties.

WANNEER Deze sessies gaan door op 30/09/2019, 07/10/2019, 14/10/2019, 21/10/2019, 28/10/2019, 04/11/2019, 18/11/2019 en 09/12/2019. Telkens van 18u30 tot 20uur.

WAAR Huis in de stad (O.L-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

EXTRA INFO Na inschrijving bellen we je op om wat meer info uit te wisselen.

PRIJS €144 (voor de volledige reeks)

LOSLATEN: ANDERS LEREN OMGAAN MET “PIEKEREN” (TIELT)

THERAPEUT EVI DE LISSNYDER

WAT Heb je soms last van piekeren? Blijf je soms lang hangen bij dezelfde thema's zonder dat je ermee vooruit kan? Ervaar je soms slapeloze nachten omdat je je gedachten niet kan stoppen?

Dan is deze training iets voor jou! Je krijgt uitleg over het fenomeen 'piekeren' en je leert vaardigheden om met je negatieve gedachten beter te kunnen omgaan aan de hand van oefeningen en opdrachten. Daarnaast krijgt je tips en tricks over wat je anders kan doen dan piekeren in stresserende situaties.

WANNEER Deze sessies gaan door op 14/10/2019, 21/10/2019, 28/10/2019, 4/11/2019, 18/11/2019, 25/11/2019, 2/12/2019 en 9/12/2019. Telkens van 18uur tot 19u30.

WAAR Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg Mandel en Leie, Grote Hulststraat 55, 8700 Tielt

EXTRA INFO Na inschrijving bellen we je op om wat meer info uit te wisselen.

PRIJS €144 (voor de volledige reeks)

HET IS WAT HET IS: 'LEER OMGAAN MET EMOTIES'

THERAPEUTEN KELLY HOEBEKE & EVELINE VERSCHATSE

WAT Deze vaardigheidstraining is onderdeel van een reeks trainingen gebaseerd op de dialectische gedragstherapie van Marsha Linehan. Na de reeks in het voorjaar 2019 rond het doorkomen van crisissen focussen we op omgaan met emoties. Deze vaardigheden leer je pas als je er tijd en ruimte voor krijgt. Het is dus belangrijk dat je tijdens het volgen van de reeks het engagement aangaat om voldoende te oefenen met de technieken die je leert.

WANNEER Deze sessies gaan door op 10/01/2020, 17/01/2020, 24/01/2020, 31/01/2020, 07/02/2020, 14/02/2020, 21/02/2020 en 06/03/2020. Telkens van 10uur tot 11u30.

WAAR Huis in de stad (O.L-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

EXTRA INFO - inschrijven voor deze activiteit kan alleen via een verwijzer!
- Na inschrijving is er een telefonisch contact voorzien om wat meer info uit te wisselen.

PRIJS €144 (voor de volledige reeks)

BETER SLAPEN KAN JE LEREN

THERAPEUT KELLY MONTENY

WAT Tijdens deze module kunnen mensen met een chronische slapeloosheid aan de slag gaan met tal van methodieken en inzichten. Via huiswerkopdrachten en de bespreking er van komt een proces op gang waarin je nieuwe vaardigheden en inzichten verwerft zodat dit een positief effect heeft op je slaappatroon.

WANNEER Deze sessies gaan door op 21/10/2019, 04/11/2019, 18/11/2019, 25/11/2019 en 02/12/2019, telkens van 17uur tot 18u30.

WAAR Huis in de stad (O.L-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

EXTRA INFO Na inschrijving bellen we je op om wat meer info uit te wisselen.

PRIJS €90 (voor de volledige reeks)

RELAXATIE: ONTSPANNEN VERBINDING MAKEN MET JEZELF EN JE GEVOEL

THERAPEUT ANNELIES PLANCKAERT

WAT Door je lichaamsbewustzijn te vergroten voel je je – letterlijk en figuurlijk - beter in je vel. Eenvoudige oefeningen die met gerichte aandacht worden uitgevoerd zorgen dat er meer energie in je voelend lichaam komt. Piekeren is dan minder aanwezig. Als je dit in het dagelijks leven inzet vormt het het startpunt van vele oefenmogelijkheden. We gaan op zoek naar onze innerlijke resetknop en laten alle overbodige spanningen varen. Ademhalingstechnieken vormen hiervoor het anker.

Dit lichaamswerk gericht op relaxatie brengt inzicht, lichaamsbewustzijn, rust en balans.

WANNEER Deze sessies gaan door op 05/10/2019 en 19/10/2019. Telkens van 13uur tot 17uur.

WAAR Relaxatieruimte op het domein Johan Vanackere: Kouterweg 51, 8800 Roeselare

EXTRA INFO Na inschrijving bellen we je op om wat meer info uit te wisselen.

PRIJS €96 (voor de volledige reeks)

ROUW EN VERLIES NA EEN OVERLIJDEN

THERAPEUT VÉRONIQUE VANHIXE

WAT In 3 sessies die een afwisseling bieden van verschillende theorieën rond rouw en verhalen van de deelnemers wordt er een beeld gegeven van wat rouw nu precies is. Wanneer spreken we van een 'normaal rouwproces' en wanneer begint het rouwen problematisch te worden? Er worden mythes rond rouw doorprikt. Er wordt aandacht besteed aan verschillende rouwtheorieën en stilgestaan bij welke van de theorieën jij het meeste aansluiting vindt. Tenslotte komt uitgestelde rouw aan bod: waarom gebeurt dit en hoe kan men daarmee omgaan? Er wordt ruimte gegeven om je eigen verhaal te doen en er worden handvaten en inzichten aangeboden om ermee aan de slag te gaan.

WANNEER Deze sessies gaan door op 22/10/2019, 05/11/2019 en 19/11/2019.
Telkens van 19uur tot 22uur.

WAAR Huis in de stad (O.L-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

PRIJS €108 (voor de volledige reeks)