



NIEUWSBRIEF HERSTELACADEMIE SaRA februari 2020 - 2

Regio Antwerpen, voor- en noorderkempen

Sinds het verspreiden van onze vorige nieuwsbrief werden nog enkele nieuwe cursussen aan het aanbod toegevoegd : “Jezelf in herstel” – “wandelen stilstaan bij jezelf” – “omgaan met bipolaire stoornis” - “PhotoVoice”.

↓ NIEUW IN HET AANBOD ↓

JEZELF IN HERSTEL

Herstellen gaat over je leven leven en rekening houden met je psychische kwetsbaarheid. Bij herstel gaat het om de toekomst: de uitdaging om weer zelf je keuzes te maken en je leven te bepalen. Heb je een psychische kwetsbaarheid? Wil je een stap verder zetten in je herstelproces? En wil je weer de regie nemen over je eigen leven? Dan is deze cursus iets voor jou.

Er kunnen allerlei redenen zijn waarom herstel traag op gang lijkt te komen. “Jezelf in herstel” is een praktische (basis)vorming om zelf aan je welbevinden te werken, in een kleine groep.

Aan de hand van oefeningen, herstelteksten, en discussiemomenten maken we kennis met het begrip herstel. Door onszelf vragen te stellen, te ontdekken en plannen te maken, gaan we na hoe we herstel in ons leven kunnen bevorderen.

Data : woensdagen 1/4 ; 8/4 ; 15/4 ; 22/4 van 14.00-16.30

Plaats : De Link Mortsel

Deelnameprijs : 20€

WANDELEND STILSTAAN BIJ JEZELF

Een wandelcoach en een ervaringswerker nemen je mee in de natuur en laten je ervaren hoe die natuur “niet spreekt maar wel veel zegt”. Al wandelend horen, zien en voelen we. Je staat stil bij hoe de natuur en jijzelf voortdurend bezig zijn met evolutie, groei en herstel. Er worden 3 wandelingen met elk een eigen thema voorzien.

21/4 van 14.00-16.00 . Thema ‘in je kracht’. Plaats : Oude spoorwegberm Mortsel

5/5 van 14.00-16.00. Thema ‘veerkracht in de lente’. Plaats : domein klein Zwitserland (Mortsel)

19/5 van 14.00-16.00. Thema ‘energie’. Plaats : Nachtegalenpark

Deelnameprijs : 5€ per wandeling

Bij inschrijving wordt de concrete plaats van afspraak meegedeeld.

OMGAAN MET BIPOLAIRE STOORNIS

In deze sessies zoemen we in op bipolaire stoornis ook gekend als manisch depressiviteit. Dit zijn vooral informatieve sessies over wat het is en hoe je ermee om kan gaan. Er wordt besproken wat de behandelmogelijkheden zijn (en wat erbij komt kijken) van ambulante hulp tot opname, bijdrage van de medicatie, de mogelijkheden van begeleiding en de verschillende kijk die de persoon zelf of de omgeving op de situatie kunnen hebben. Er wordt ruimte voor vragen voorzien.

Data : woensdagen 29/4 en 6/5 van 14.00-16.30
Plaats : LDC Cogelshof, Deuzeldlaan 49 2900 Schoten
Deelnameprijs : 10€

PHOTOVOICE

PhotoVoice is een methodiek waarbij je via foto's en het achterliggend verhaal, op zoek gaat naar processen in je persoonlijk herstel. Deze 2 sessies laten je kennismaken met de methode PhotoVoice. Foto's nodigen uit tot spreken. Foto's dragen vaak ook diepere lagen van betekenis in zich. Tijdens deze vorming kijken we samen naar foto's en staan we stil bij hoe elke foto een verhaal vertelt. Processen zoals psychische kwetsbaarheid, veerkracht en persoonlijk herstel worden hierdoor ook meer zichtbaar. We nodigen je uit om in de eerste sessie een eigen foto, die voor jou betekenisvol is, mee te brengen (digitaal of afgedrukt). Vervolgens ga je op pad om zelf foto's te maken die we gebruiken in sessie 2. Wie geen eigen camera (of gsm met camera) heeft, kan er eentje in bruikleen vragen. Graag dan een seintje vooraf.

Data : 28/5 en 4/6 van 13.00-15.00
Plaats : Instuif, Lamorinièrestraat 183 2018 Antwerpen
Deelnameprijs : 10€

↓ VORMINGEN DIE WELDRA STARTEN ↓

PSYCHOSE, VAN ONTHECHT NAAR VERBINDING

In deze workshop leer je beter begrijpen wat een psychose kan betekenen voor jezelf of voor iemand die je dierbaar is, zonder medisch of wetenschappelijk in de diepte te gaan. Verteld vanuit verwondering over wat hen overkwam, delen Leen en Joost hun verhaal om taboe en stigma rond psychose te doorbreken en een boodschap van hoop te verspreiden. We leggen samen met hen een weg af naar hoop en herstel ; een weg van psychische kwetsbaarheid naar veerkracht. Leens boekje "zintuig verzint" is de rode draad doorheen deze sessie.

Datum : 20/3 van 14.00-16.30
Plaats : Instuif, Lamorinièrestraat 183 2018 Antwerpen
Deelnameprijs : 5€



ONTSPANNEN ADEMEN

Een kennismaking met ademhalingstechnieken voor stressregulatie om gezondheid te herstellen, te behouden en te verbeteren, met als resultaat een fysiek en mentaal kwaliteitsvol welzijn. Via coherent en statisch ademen ontwikkelen we in opeenvolgende sessies een 'rustig ademen'. We werken aan het onthaasten van het ademen via eenvoudige technieken. Resultaat is intrinsieke kalmte, evenwichtig leven en verscherpte inzichten. Een goede ademhaling geeft een voordeel op zowel lichamelijk als mentaal vlak.

In maart is er een reeks in Mortsel, in april is er een reeks in Schoten.

Data Mortsel: dinsdagnamiddagen 3/3, 10/3, 17/3, 24/3 telkens van 14.00-16.00

Plaats : De Link, Antwerpsestraat 179 Mortsel

Deelnameprijs voor de reeks van 4 sessies : 20€

Data Schoten: dinsdagvoormiddagen 7/4, 14/4, 21/4, 28/4 telkens van 10.00-12.00

Plaats : Cogelshof, Deuzeldlaan 49 2900 Schoten

Deelnameprijs voor de reeks van 4 sessies : 20€

VERSLAVING BEGRIJPEN

Wil je graag iets meer te weten komen over verslaving en hoe het komt dat het zo moeilijk is om te stoppen of te minderen? Of ken je iemand in jouw buurt die te veel drinkt of gebruikt en waarover jij je zorgen maakt? Aan de hand van een getuigenis van een ervaringsdeskundige staan we stil bij wat er allemaal speelt bij het ontstaan van een verslaving en hoe je ermee kan omgaan.

In samenwerking met Vagga.

Datum : dinsdagnamiddag 31/3 van 14.00-16.00

Plaats : De Link, Antwerpsestraat 179 Mortsel

Deelnameprijs : 5€

INITIATIE DYNAMISCHE RELAXATIE

In deze initiatie sessie Sofrologie maak je kennis met dynamische relaxatie, een eenvoudige methode om je lichaam en geest te ontspannen én te activeren. Je leert :

- aandacht op jezelf richten
- gedachten pauzeren
- innerlijke rust ervaren
- positiever in het leven staan



De aandachtsoefeningen zijn eenvoudig en worden staand of zittend op een stoel uitgevoerd. Vanuit lichaamsgevoelens gaan we leren ontspannen en concentreren. Zo worden gedachten en emoties onderbroken en kunnen we makkelijker omgaan met moeilijke situaties.

Woensdag 11/3 om 19u in Dienstencentrum Vesalius; Prins Kavellei 77 2930 Brasschaat

Dinsdag 28/4 om 10u in gemeentehuis Sint Antonius Zoersel; Handelslei 167 2980 Zoersel (lokaal 0.3)

Maandag 18/5 om 19u in Rozenkransheem; Jozef Hendrickxstraat 1 2900 Schoten

Dinsdag 9/6 om 10u in Cogelshof, Deuzeldlaan 49 Schoten

Deelnameprijs : 5€

PERFECTIONISME BEGRIJPEN

Ook zo moe van al dat moeten ?

Perfectionisme werkt belemmerend op het denken, doen en voelen van mensen. Het zorgt vaak voor voortdurende stress en brengt mensen uit hun evenwicht. Deze sessies bieden inzichten in hoe het uitputtende patroon van perfectionisme uiteindelijk kan leiden tot burn-out.

Daarnaast wordt stilgestaan bij wat je kan doen om beter voor jezelf te zorgen.

In deze sessies wordt ook gewerkt met enkele yoga- en meditatie oefeningen.

Data : dinsdagavonden 5/5 en 12/5 van 19.00-21.00

Plaats : Thomas More hogeschool, campus National, Kronenburgstraat 62-72 Antwerpen

Deelnameprijs voor de 2 sessies : 10€

HOOGSENSITIVITEIT ALS KRACHT

Over hoogsensitiviteit is al heel wat gezegd en geschreven. Het wordt automatisch geassocieerd met prikkels en prikkelgevoeligheid.

We overlopen nog even kort de theorie rond hoogsensitiviteit, met de verschillende vormen, om die meteen te toetsen aan de praktijk. Hoe ervaar jij die prikkels in het dagelijks leven?

Hoe ga je daar bewuster mee om?

In deze vorming gaan we vooral samen op zoek naar tips & tricks om hoogsensitiviteit aan te wenden als een kracht.

Data : donderdagnamiddagen 7/5 en 14/5 van 13.30-16.00

Plaats : De Link, Antwerpsestraat 179 Mortsel

Deelnameprijs voor de 2 sessies : 10€

Heb je een vraag?

Mail : antwerpen@herstelacademie.be www.herstelacademie.be

HerstelAcademie SaRA—regio Antwerpen:

Algemene coördinatie: Tom Vansteenkiste— 0473 88 24 56

Inschrijven, vragen en suggesties: Luc Jordens— 0474 88 59 35 (di. woe. dond.)

HerstelAcademie SaRA— Regio Voor-en Noorderkempen:

Algemene coördinatie, inschrijven, vragen: Lavinia Vervecken/Kathleen Van Laer - 03 380 38 83

Inschrijven

Inschrijven voor bovenstaande vormingen kan je eenvoudig : telefonisch of per mail (antwerpen@herstelacademie.be) of online via de website.

Na inschrijving ontvang je verdere info en alle gegevens ivm inschrijvingsgeld.

Omdat we onze lesgevers niet willen belasten met cash verrichtingen ter plaatse, verzoeken we je om je inschrijvingsgeld vooraf te betalen.

