SaRA

HERSTELACADEMIE

INFOBROCHURE EN VORMINGSAANBOD VOORJAAR 2023

WERKEN AAN HERSTEL DOEN WE SAMEN

HERSTELACADEMIE SaRA

REGIO ANTWERPEN
REGIO VOOR- EN NOORDERKEMPEN

HerstelAcademie SaRA

Wat?

Wij bieden kortdurende vormingen aan rond herstel, psychische kwetsbaarheid en veerkracht, op verschillende locaties in de regio Antwerpen, Voor- en Noorderkempen.
Ons vormingsaanbod ontstaat in coproductie, vanuit een evenwaardige samenwerking tussen trainers met een theorerische achtergrond in een bepaald domein en trainers met een ervaringsdeskundigheid. Met hun verhaal brengen ze een boodschap van hoop, begrip en mogelijkheden, evenals praktische handvaten om je leven in eigen handen te nemen.

Voor wie?

Onze vormingen staan open voor iedereen. Onze studenten zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid, hun naaste omgeving, (toekomstige) hulpverleners, maar evenzeer elke geïnteresseerde burger. We werken steeds in groep. We bieden ruimte om eigen ervaringen te delen met elkaar. Ons doel is om mensen te ondersteunen in hun persoonlijke ontwikkeling door het uitwisselen van kennis, ervaringen en sociale contacten met medestudenten.

Waar?

De cursussen gaan door in de verschillende eerstelijnszones. Het kaartje vind je achteraan in de brochure. Zo weet je in welke gemeentes de cursussen kunnen doorgaan.

Hoe inschrijven?

Inschrijven kan via de website www.herstelacademie.be (regio Antwerpen) of via mail antwerpen@herstelacademie.be
met vermelding van cursus(sen) naar keuze en je telefoonnummer. Binnen de week ontvang je van ons een bericht met de betaalgegevens en de praktische gegevens zoals locatie, bereikbaarheid,etc.
Abonneren op de nieuwsbrief kan ook via de website.

Onvoorziene wijzigingen zijn altijd mogelijk, voor up-to-date informatie betreffende cursussen neem je best eerst even een kijkje op de website.

Roadshow

Wat?

HerstelAcademie, wat is dat nu weer voor iets?
Cursussen, ervaringsdeskundigheid,...? Heel graag willen wij ons aan jullie voorstellen: wie we zijn, wat we doen, welke lesgevers er cursussen geven, maar bovenal willen we vooral een antwoord geven op jullie vragen.

Waar en wanneer?

Data en locaties worden nog meegedeeld via de website en de nieuwsbrief.

Vormingsaanbod voorjaar 2023

Hoe gaat het nu met jou?

Spreken met familieleden en naasten van mensen die het psychisch moeilijk hebben.

Als iemand die je nauw aan het hart ligt, het psychisch moeilijk heeft, is het voor jou vaak ook niet eenvoudig.
In deze cursus/gespreksgroep voor familieleden en naasten willen we stilstaan bij de vraag “Hoe gaat het nu met jou?”. We gaan aan de slag met thema’s zoals ‘stress’ en ‘zelfzorg’, maar we spreken ook over ‘schuld en schaamte’ en ‘herstel’. Leen, zelf ook familie-ervaringsdeskundige, werkt elke sessie met een andere ‘gastspreker’ om ook het perspectief van ervaringsdeskundigen, hulpverleners en familie/naasten mee aan tafel te brengen.

Er worden telkens enkele handvaten aangereikt, maar de kracht gaat ook zeker uit van het uitwisselen van ervaringen binnen deze groep.

Locatie

Zoersel,
Bar Divers
Handelslei 165

Datum & tijdstip

Dinsdag 14/3, 28/3, 18/04 en 25/4.
Steeds van 19u00 tot 21u00.

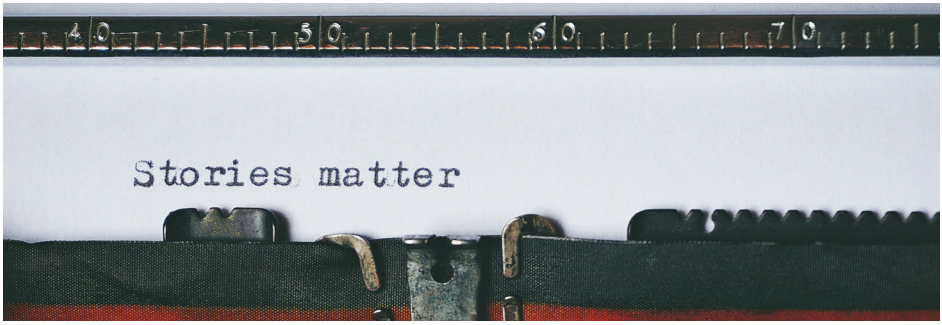
Prijs

€20 voor 4 sessies

Aan je herstelverhaal schrijven

Via korte schrijfoefeningen tracht je te vatten wat jou overkomen is. Inzicht in jouw parcours kan verhelderend zijn voor jezelf en/of je omgeving. Wij begeleiden en prikkelen, jij beslist wat er op papier komt. Als auteur werken we zo aan herstel, hoop en toekomst. In deze cursus schrijven we, delen we ons resultaat en leren we uit elkaars feedback. Bij inschrijving zal je worden uitgenodigd voor een voorafgaand kennismakingsgesprek.

Locatie	Datum & tijdstip	Prijs
Kalmthout, Dienstencentrum De Groten Uitleg	Woensdag 19/4, 03/5, 17/5, 31/5, 14/6 en 28/6. Steeds van 13u30 tot 16u00.	€30 voor 6 sessies
Bib Mortsel	Donderdag 27/4, 4/5, 11/5, 25/5, 1/6 en 8/6. Steeds van 10u00 tot 12u30.	€30 voor 6 sessies



Omgaan met piekeren

Piekeren... het zet je soms vast in het dagelijkse leven. Waarom piekeren we? Wat is piekeren? En hoe ga je hier mee om? Tijdens een psycho-educatief traject staan we stil bij deze vragen.

Locatie

Brasschaat,
Dienstencentrum
Vesalius zaal Crikemans
Prins Kavellei 77

Datum & tijdstip

Woensdag 8/3, 15/3 en 22/3.
Steeds van 13u00 tot 16u00.

Prijs

€15 voor 3 sessies.

Versterk je veerkracht door zelfzorg

Neem je voldoende tijd voor jezelf? Wat betekent zelfzorg precies voor jou? Wat voor effect heeft dit op jouw dagelijks leven?
Zelfzorg is vaak niet meer vanzelfsprekend als je geconfronteerd wordt met een psychische kwetsbaarheid. Je hebt misschien het gevoel uit balans te zijn of juist prikkelbaarder en emotioneler in het leven te staan. We staan stil bij wat zelfzorg precies betekent, hoe je hier op kan inzetten en wat je precies nodig hebt om jouw veerkracht te versterken.

Locatie	Datum & tijdstip	Prijs
Wuustwezel, Zaaltje Spiegel in GC Blommaert, Gemeentepark 22	Woensdag 08/02, 15/02 en 22/02. Steeds van 13u00 tot 16u00.	€15 voor 3 sessies
De Notelaar Malle Lierselei 15	Woensdag 12/4, 19/4 en 26/4. Steeds van 18u00 tot 21u00.	€15 voor 3 sessies

Tussen het volhouden door mag je best even uitrusten...

Een slaap om van te dromen

We bekijken waar jouw nachtrust voor staat en wat die beïnvloedt. Als onze nachtrust uit balans geraakt heeft dat gevolgen op hoe we onze dag doorkomen. In deze cursus overlopen we hoe we terug tot een verkwikkende slaap kunnen komen. Hopelijk.... een slaapverwekkende les.

Locatie

Deurne,
Buurthuis Dinamo, Ten Eekhovelei 337 Deurne

Datum & tijdstip

Donderdag 2/2.
Vanaf 14u00.

Prijs

€5 voor 1 sessie.

PhotoVoice

Met PhotoVoice vertel je jouw verhaal via foto's. Zo breng je in beeld wat voor jou betekenisvol is in het leven.
In deze vorming van 5 sessies kijken we samen naar foto's, maken we zelf foto's en staan we stil bij hoe elke foto een eigen verhaal of persoonlijke boodschap kan uitdrukken. Als rode draad richten we ons op thema's zoals hoop, verbondenheid, veerkracht en persoonlijk herstel. We maken zichtbaar wat ons kracht geeft, wat ons belemmert en hoe we daarmee kunnen omgaan. Doorheen al deze verhalen gaan we op zoek naar wat ons verbindt en hoe we dit aan de wereld kunnen tonen.

Locatie

Antwerpen,
Instuif
Lamorinierestraat 183

Datum & tijdstip

Woensdag 19/4, 26/4, 3/5, 10/5 en 24/5.
Steeds van 14u00 tot 16u00.

Prijs

€25 voor 5 sessies.

Roes(t) tussen ons

Wanneer iemand die je lief hebt meer gebruikt of drinkt dan goed voor hem/haar is, ben je vaak radeloos. Je voelt je machteloos, wordt boos, vraagt jezelf af waar het fout liep, wat je kan doen, hoe je overeind kan blijven te midden deze storm…
Tijdens onderstaande vormingsavonden staan we stil bij deze en andere vragen rond de verslavingsproblematiek. Naast het aanreiken van psycho educatie en het stilstaan bij hoe in contact blijven, voorzien we ook voldoende ruimte voor uitwisseling.

Voor wie?
Voor iedereen die zich zorgen maakt om het middelengebruik of misbruik van kind, partner, familie, vriend…

Locatie

Brasschaat,
Dienstencentrum
Vesalius Rode zaal
Prins Kavellei 77

Datum & tijdstip

Dinsdag 18/4, 2/5 en 16/5.
Steeds van 19u00 tot 21u00.

Prijs

€15 voor 3 sessies.

Als je het niet meer trekt moet je duwen.

Jezelf in herstel

Werken aan je herstel is zoeken naar omgaan met je kwetsbaarheid. Wellicht stuit je op hindernissen maar je hebt ook kwaliteiten en krachten die je helpen.
“Jezelf in herstel” is een praktische vorming van opeenvolgende sessies om aan je welbevinden te werken.
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.

Locatie

Mortsel,
De Klapper

Datum & tijdstip

Dinsdag 7/2, 14/2, 21/2, 28/2 en 7/3.
Steeds van 14u00 tot 16u00.

Prijs

€25 voor 5 sessies.

Leven voorbij de grijze zone

Heb jij soms ook het gevoel dat je je anders voelt dan dat je overkomt; dat jouw binnenkant anders is dan jouw buitenkant? Jouw leven geeft je soms voldoening en soms is alles zwart. En daartussen is dan die grijze zone, die we doorgaans als “normaal” horen te bestempelen.
Jezelf heel goed of heel slecht voelen zijn uitersten die jou soms vanuit een diagnose (depressie, bipolair, burn-out) in de rode zone plaatsen, maar je hoeft geen diagnose te hebben om dit te herkennen en deel te nemen aan deze cursus.

Neem je genoegen met dit leven, of wil je eraan sleutelen?
In deze cursus kijken we naar hoe je jouw geluk kan optimaliseren zonder in gevaar te komen.
Hoe kan je met jouw gevoel en stemmingen omgaan zodat de grijze zone meer kleur krijgt.

Locatie

Antwerpen,
De Rui,
Falconrui 51

Datum & tijdstip

Donderdag 16/2, 23/2, 2/3 en 9/3.
Steeds van 13u30 tot 15u30.

Prijs

€20 voor 4 sessies.

Verbindende communicatie

Wil je jezelf en de ander beter begrijpen en van daaruit echt contact maken? Verbindende communicatie kan helpen om jezelf op een eerlijke, assertieve en respectvolle manier te uiten.
Je leert bij jezelf te blijven in spannende situaties, op een gezonde manier zorg te dragen voor jezelf, omgaan met je oordelen over jezelf en over anderen, ...
Kortom, je krijgt handige handvaten om je communicatieve vaardigheden te ontplooien en toch dicht bij jezelf te blijven.

Locatie

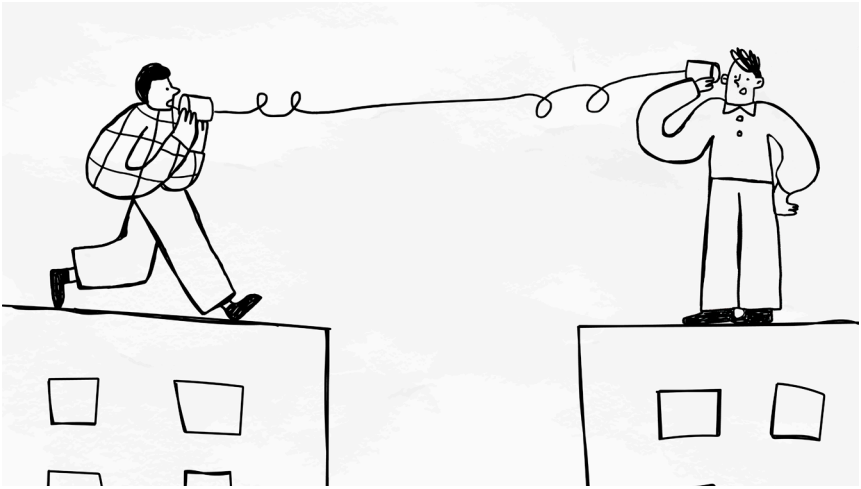
Schoten,
Cogelshof
Deuzeldlaan 53

Datum & tijdstip

Woensdag 24/5, 31/5, 7/6 en 14/6.
Steeds van 13u00 tot 16u00.

Prijs

€20 voor 4 sessies.



Wellness Recovery Action Plan

WRAP is een herstelactieplan voor welbevinden. Dit is een herstelmethode die je helpt om weer grip te krijgen op je leven, wanneer dit door ingrijpende gebeurtenissen is ontregeld. WRAP gaat uit van de kracht van mensen. We kiezen ervoor om de cursus in groep te geven, omdat de ervaringen van anderen een inspiratie zijn voor elkaar.

Hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf, steun geven en krijgen, zijn begrippen die centraal staan in deze cursus.
Volgende onderdelen komen aan bod tijdens de WRAP-training: de gereedschapskoffer voor een goed gevoel, het dagelijkse onderhoudsplan, triggers en actieplan, vroege waarschuwing-stekens en actieplan, signalen van ontsporing en actieplan, crisisplan en post-crisisplan.

Locatie

Antwerpen,
De Rui,
Falconrui 51

Datum & tijdstip

Dinsdag 28/2, 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 18/4, 25/4 en 2/5.
Steeds van 13u30 tot 15u30.

Prijs

€40 voor 8 sessies.

Werken aan werk

Wil je graag weer aan het werk maar weet je niet goed waar of hoe er aan te beginnen? Dan ben je van harte welkom in de vorming “Werken aan werk.”

In 7 lesmomenten gaan we samen op zoek naar wat werk (betaald werk of vrijwilligerswerk) voor ieder van ons kan betekenen. En wat er bij de stap naar werk voor ieder van ons komt kijken.
Thema’s als dromen, kansen krijgen, veerkracht, verandering, mildheid en (zelf) vertrouwen komen hierbij dan ook uitgebreid aan bod. Om dan uiteindelijk te landen.
Op het einde van de lessenreeks gieten we samen alles wat we geleerd hebben in een persoonlijk ontwikkelingsplan. Tijdens een terugkommoment (maand later) kijken we naar waar we staan en wat nodig is om verder te gaan.

Locatie

Mortsel,
de Klapper

Datum & tijdstip

Donderdagen 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3, 6/4 en 4/5.
Steeds van 9u30 tot 12u00.

Prijs

€35 voor 7 sessies.

hope

Aanbod herstelverdieping

De ervaringswerkers van de herstelverdieping brengen een aanbod waarbij ze vanuit lotgenotencontact en ontmoeting meehelpen aan een herstelproces.

Zij organiseren maandelijkse online groepsgesprekken en herstelcafes. De herstelcafes vinden plaats elke 1e dinsdag van de maand (Hoboken), 2e dinsdag (Mortsel), 4e dinsdag (Antwerpen).

Voor inschrijven en meer info over herstelcafes en online gesprekken : zie website www.herstelacademie.be/antwerpen

Wil je graag een afspraak maken voor een gesprek, dan kan dat via **herstelverdieping@gmail.com**.
Adres: **De Klapper, Antwerpsestraat 179 Mortsel**

Een verder overzicht van hun aanbod vind je op:
https://sites.google.com/vieuw/herstelverdieping
Facebook: herstelverdieping Mortsel

Adressen Cursuslocaties

Kalmthout:
Den Groten Uitleg, Kerkeneind 20, 2920 Kalmthout

Mortsel:
Bibliotheek Mortsel, Eggestraat 32, 2640 Mortsel
De Klapper, Antwerpsestraat 179 Mortsel

Brasschaat:
Dienstencentrum Vesalius, Prins Kallevei 77, 2930 Brasschaat

Malle:
De Notelaar Malle, Lierselei 15, 2390 Malle

Zoersel:
Bar Divers, Handelslei 165, 2960 Zoersel

Antwerpen:
De Rui, Falconrui 51, 2000 Antwerpen
Instuif, Lamorinierestraat 183, 2000 Antwerpen

Deurne:
Buurthuis Dinamo, Ten Eekhovelei 337, Deurne

Schoten:
Dienstencentrum Cogelshof, Deuzeldlaan 53, 2900 Schoten

Wuustwezel:
GC Blommaert, Gemeentepark 22, 2990 Wuustwezel

Regio en eerstelijnszones

Noorderkempen: Brasschaat: Essen, Kamlthout, Kapellen en Wuustwezel

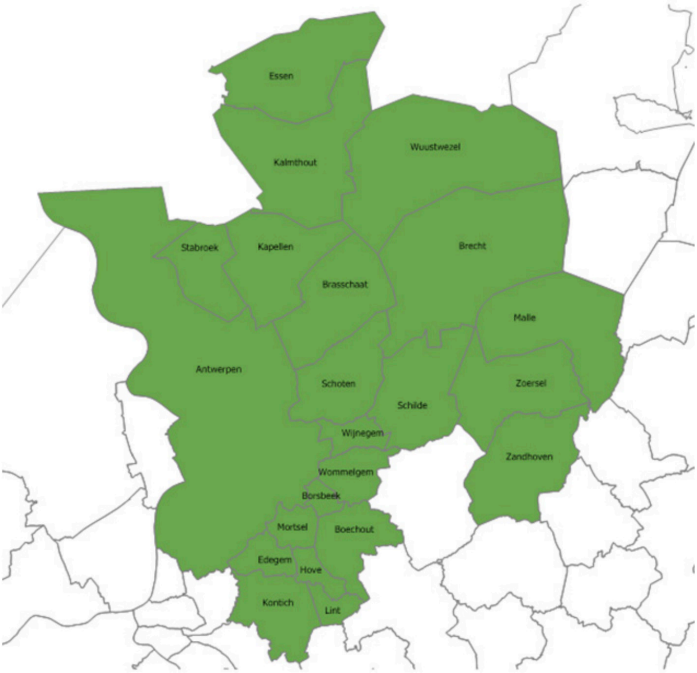
Voorkempen: Brecht, Malle, Zoersel, Schilde, Wijnegem en Zandhoven

Noord-Antwerpen: Merksem, Antwerpen-Luchtbal, Ekeren, Berendrecht-Zandvliet-Lilo, Schoten en Stabroek

Oost-Antwerpen: Deurne, Borgerhout en Wommelgem
Antwerpen Centrum: Antwerpen (2000, 2018, 2060) Berchem en Linkeroever

Zuid-Antwerpen: Antwerpen (2020), Hoboken en Wilrijk

Zuid-Oost-Rand Antwerpen: Mortsel, Boechout, Edegem, Hove, Kontich, Lint en Borsbeek



Contactinformatie

antwerpen@herstelacademie.be
www.herstelacademie.be/antwerpen
Facebook: herstelacademie SaRA

ELZ Antwerpen Oost, ELZ Antwerpen Centrum,
ELZ Antwerpen Zuid en ELZ Zuid Oost Rand Antwerpen
Antwerpsestraat 179, 2640 Mortsel
Algemene Coördinatie:
Tom Vansteenkiste - 0473 88 24 56
Inschrijvingen, vragen en suggesties:
Luc Jordens - 0474 88 59 35 (niet bereikbaar op maandag en vrijdag)
Peter De Vos - 0473 87 35 70

ELZ Voorkempen, ELZ Noorderkempen en
ELZ Noord-Antwerpen
Andreas Vesaliuslaan 38, 2980 Zoersel
Algemene Coördinatie:
Lavinia Vervecken - 03 380 38 83
Inschrijvingen, vragen en suggesties:
Kathleen Van Laer - 03 380 34 30

In organisatie van

SaRA, Zorggroep Multiversum en
Bethanië geestelijke gezondheidszorg

Bethanië
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

SaRA

ZORGGROEP
MULTIVERSUM
IEDER VERHAAL TELT

Met steun van de Vlaamse Wekrgoep HestelAcademies en steunpunt Geestelijke Gezondheid en in samenwerking met verschillende partners van netwerkSaRA en de eerstelijnszones.