

*Goed in je vel zitten is belangrijk. Maar veranderingen, stress of tegenslagen kunnen je uit evenwicht brengen. Hoe sterk je uit evenwicht raakt, hangt af van je veerkracht op dat moment. Met een cursus leer je hoe je jouw veerkracht en mentaal welzijn kunt versterken. Het is de bedoeling dat je elke bijeenkomst volgt.*

## VOOR WIE?

Iedereen is welkom. Dit aanbod is niet bedoeld voor wie vanuit professionele interesse wil deelnemen (bijvoorbeeld studenten of zorgprofessionals). Ook wanneer je je in een crisissituatie bevindt, is het nog niet het juiste moment om een cursus te volgen.

Heb je vragen over de toegankelijkheid van deze activiteiten? Kunnen extra aanpassingen ervoor zorgen dat je erbij kunt zijn? Laat het weten!

## PRIJS?

Een cursus kost 5 euro per sessie. Wie een verhoogde tegemoetkoming heeft, betaalt 1 euro per sessie. Zorgt de kostprijs ervoor dat je niet kunt deelnemen? Laat het ons weten.

## HOE INSCHRIJVEN?

- HerstelAcademie Gent: [www.herstelacademie.be/gent](http://www.herstelacademie.be/gent), 0496 03 04 48 (bereikbaar op dinsdag en vrijdag van 10 tot 15 uur), [ovl-gent@herstelacademie.be](mailto:ovl-gent@herstelacademie.be)
- The Human Link: [www.stad.gent/veerkrachtcursussen](http://www.stad.gent/veerkrachtcursussen)

Is een cursus volzet? Schrijf je in op de wachtlijst. Zodra er een plaatsje vrij komt, nemen we contact op.

⇒ **Meer info over de cursussen en wijzigingen:**  
**check de website!**



## WIE GEEFT DEZE CURSUSSEN?

### *HerstelAcademie Gent*

Een **HerstelAcademie** geeft korte vormingen rond psychische kwetsbaarheid, herstel en weerbaarheid. Een persoon met ervaringskennis en een hulpverlener geven de vormingen in duo. Je krijgt nieuwe inzichten, oefent vaardigheden en gaat anders kijken naar jezelf. Daarbij bepaal je zelf wat jou inspireert.

Je leert ook andere mensen kennen die met hun herstel aan de slag zijn. De groepen zijn klein, er is veel interactie en een veilig gevoel in de groep staat voorop. Hou er rekening mee dat er tijdens een cursus niet de tijd is om je hele verhaal te vertellen.

Zit je met vragen of twijfels? In een onthaalgesprek luisteren we naar jouw verwachtingen en geven we uitleg over de cursus. \*

[www.herstelacademie.be/gent](http://www.herstelacademie.be/gent)

### *The Human Link*

**The Human Link** bevordert het psychisch welzijn bij mensen met kennis, inzichten, praktische tips en oefeningen die je verder op weg helpen.

De groepen zijn iets groter, maar er is zeker ruimte voor interactie.

[www.thehumanlink.be](http://www.thehumanlink.be)

## Organisatie

Dienst Regie Gezondheid en Zorg  
09 266 35 19

[regiegezondheidenzorg@stad.gent](mailto:regiegezondheidenzorg@stad.gent)  
[www.stad.gent/veerkrachtcursussen](http://www.stad.gent/veerkrachtcursussen)

\*HerstelAcademie Gent wordt gedragen door veel vrijwilligers en deze partners: BW-IPSO, CGG Adentro, RC Mirabello, CAW Oost-Vlaanderen, Compagnie De Sporen, De Keiberg, Tendens IBW, Cliëntenbureau, Avansa, Stad Gent, het PAKT en Vlaams Overlegplatform Geestelijke Gezondheid. .



gent:

# Mentale veerkracht Cursussen, workshops en gespreksgroepen

April - juni 2022

[www.stad.gent/veerkrachtcursussen](http://www.stad.gent/veerkrachtcursussen)



## PROGRAMMA

### APRIL - JUNI 2022

#### EENZAAMHEID

Je krijgt in deze cursus zicht op wat een rol speelt bij eenzaamheid, wat voor jou belangrijk is om je verbonden te (blijven) voelen en welke concrete stappen je kunt zetten.

**Wanneer** WOENSDAG 20/4, 27/4 en 4/5 van 9 tot 11 uur  
**Locatie** Open Huis Botermarkt, Hundelgemsesteenweg 2A, 9050 Ledeborg  
**Prijs** 15 euro (3 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *The Human Link*

#### HOE KAN IK MIJN SLAAP VERBETEREN?

We vertrekken van onze ervaring met slaapproblemen. We verbinden de kennis van de groep met wetenschappelijke inzichten over slaap. Zo komen we tot oplossingen, tips en werkwijzen om onze slaap te verbeteren.

**Wanneer** WOENSDAG 20/4 en 27/4 van 15 tot 17 uur  
**Locatie** Open Huis Het Hoeveke, Patiëntjestraat 62, 9000  
**Prijs** 10 euro (2 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *HerstelAcademie*

#### DEPRESSIE BETER BEGRIJPEN

De diagnose depressie, voor jezelf of iemand uit je directe omgeving, kan veel vragen oproepen. Wat is depressie? Hoe komt het? Hoe geraak ik er vanaf? Wat kan ik doen voor iemand die een depressie doormaakt? In deze sessie staan we er uitgebreid bij stil.

**Wanneer** VRIJDAG 22/4 van 13.30 tot 15.30 uur  
**Locatie** Bibliotheek De Krook, Miriam Makebaplein 1, 9000 Gent  
**Prijs** 5 euro (1 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *HerstelAcademie*

#### VEERKRACHTIG OUDERSCHAP

Je gaat positief kijken naar jezelf als opvoeder, naar jezelf in relatie tot je kinderen en leert omgaan met de uitdagingen die daarbij komen kijken.

**Wanneer** VRIJDAG 22/4, 6/5, 20/5 en 3/6 van 13 tot 15 uur  
**Locatie** Zie website  
**Prijs** 20 euro (4 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *HerstelAcademie*

#### ANGST

Je komt meer te weten over angst, hoe je er vat op krijgt en hoe je 'anders' kunt functioneren. Je krijgt inzichten, oefeningen en tips om je angst weer in balans te brengen met je mentaal welzijn.

**Wanneer** DONDERDAG 5/5, 12/3, 19/5 en 2/6 van 17 tot 19 uur  
**Locatie** Wijkgezondheidscentrum De Kaai, Maïsststraat 380, 9000 Gent  
**Prijs** 20 euro (4 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *The Human Link*

#### ZEG IK HET OF ZEG IK HET NIET

Leer vooroordelen en stigmatiserende gedachten over psychische klachten herkennen bij de samenleving en bij jezelf. Samen zoeken we manieren om stigma's om te buigen naar herstelgerichte gedachten over jezelf.

**Wanneer** VRIJDAG 6/5 en 13/5 van 10.30 tot 12.30 uur  
**Locatie** Bibliotheek De Krook, Miriam Makebaplein 1, 9000 Gent  
**Prijs** 10 euro (2 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *HerstelAcademie*

#### SAMEN EEN HERSTELVRIENDELIJKE OMGEVING CREËREN (DEEL 1)

In deze cursus onderzoek je hoe mensen rondom jou kunnen bijdragen aan je herstelproces. Vertrekkend vanuit een tekst en met afgebakende spreektijd voor elke deelnemer kom je tot een respectvolle uitwisseling van ervaringen. Deel 2 van deze reeks volgt in september.

**Wanneer** DINSDAG 10/5, 24/5 en 7/6 van 10.30 tot 12.30 uur  
**Locatie** Open Huis Mariakerke, Kasteeldreef 6, 9030 Mariakerke  
**Prijs** 15 euro (3 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *HerstelAcademie*

#### DEPRESSIE BETER BEGRIJPEN

De diagnose depressie, voor jezelf of iemand uit je directe omgeving, kan veel vragen oproepen. Wat is depressie? Hoe komt het? Hoe geraak ik er vanaf? Wat kan ik doen voor iemand die een depressie doormaakt? In deze sessie staan we er uitgebreid bij stil.

**Wanneer** DONDERDAG 16/6 van 9 tot 11 uur  
**Locatie** Huize Nieuwpoort, Nieuwpoort 50, 9000 Gent  
**Prijs** 5 euro (1 euro met kansentariaf)  
**Organisator** *HerstelAcademie*