



kwadraat

netwerk geestelijke gezondheid
midden-west-vlaanderen

Vorming
Therapiegroepen
HerstelAcademie

Surplus²

Programma
NAJAAR 2020



EEN NIEUW HOOFDSTUK VOOR SURPLUS²

Hoofdstuk na hoofdstuk schrijven wij de lijnen uit van het Surplus² verhaal van vandaag en morgen. Duik mee in ons verhaal, weet waarom wij doen wat we doen.

Surplus² wordt geschreven vanuit een breed samenwerkingsverband van actoren binnen het zorgnetwerk Kwadraat /netwerk geestelijke gezondheid Midden-West-Vlaanderen/ en partners uit andere sectoren, oa bibliotheken, dienstencentra, open kenniscentrum, vormingscentra,...

Wij doen het samen! We ontwikkelen een gedragen aanbod bestaande uit een 3-luik:

Vorming, Therapiegroepen en HerstelAcademie.

VORMING

We organiseren vorming en opleidingen. We richten ons naar medewerkers en hulpverleners vanuit diensten, organisaties en voorzieningen uit de welzijns- en gezondheidssector. Daarnaast organiseren we informatieve bijeenkomsten en lezingen gericht naar het ruim publiek.

THERAPIE- GROEPEN

We organiseren therapie/training (in kleine groepen) gegeven door deskundige, ervaren therapeuten. Het is een aanbod, gericht op persoonlijke ontwikkeling waarbij er ingezet wordt op jouw vaardigheden in het omgaan met psychische kwetsbaarheid.

HERSTEL- ACADEMIE

We organiseren activiteiten en vormingen rond 'herstel'. Dit in co-creatie tussen ervaringsdeskundigen in geestelijke gezondheid en hulpverleners. Gericht naar mensen met een psychische kwetsbaarheid en betrokkenen uit hun omgeving.

Even een kort woordje: De afgelopen periode zijn heel wat zaken in ons dagelijks leven veranderd. We willen meegeven dat we in ons aanbod rekening houden met mogelijke korte termijn- veranderingen. We zijn creatief om, indien nodig, ons aanbod hierop af te stemmen. Via onze website www.surpluskwadraat.be en Facebook pagina Surplus² blijft u op de hoogte.

We wensen jullie allen een boeiend, inspirerend, ondersteunend najaar-programma toe!

Vorming

1. Wegwijs in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) te Pittem **4**
2. Wegwijs in de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) te Staden **4**
3. 'Er is geen beginnen aan' De uitdaging in het omgaan met mensen met een verzamelzucht... te Poperinge **5**
4. Cultuursensitieve zorg: verhalen uit de praktijk, te Roeselare **5**
5. Open aanbod Suïcidepreventie te Izegem **6**
6. Lezing van Sonja Kimpen 'Minder piekeren, meer energie! Grote schoonmaak in je hoofd!' te Izegem **6**

Therapiegroepen

1. Infomoment en terugkomdag Linehan (DGT) te Roeselare **7**
2. Ik pieker me suf! Hoe kan ik anders leren omgaan met 'piekeren'? te Roeselare **8**
3. Ik pieker me suf! Hoe kan ik anders leren omgaan met 'piekeren'? te Poperinge **8**
4. Overwinnen van sociale angst te Ieper **9**
5. Help! Ik ben op! Het vinden van nieuwe perspectieven bij suïcidaliteit te Roeselare **10**
6. Bouwstenen voor een evenwichtig leven te Ieper **10**
7. Zelfmassage te Ieper **11**
8. Massage voor partners te Ieper **12**
9. Eerste hulp bij paniek! te Izegem **12**

HerstelAcademie

1. Op weg naar Herstel te Ieper **13**
2. Op weg naar Herstel te Roeselare **13**
3. Uit de greep van mijn belemmerende gedachten te Poperinge **14**
4. WRAP, een zelfhulptool om meer grip te krijgen op jouw leven! te Roeselare **15**

Een vooruitblik!

15

1. WEGWIJS IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (GGZ)

Het landschap van de GGZ verandert continu. Voor kinderen en jongeren, voor volwassenen alsook voor ouderen. We zien een verschuiving van ziekenhuizen naar de thuiszorg, mensen blijven – ook tijdens een behandeling – midden in de maatschappij. Als gevolg ontstaat er een nieuw aanbod die zicht richt naar deze hedendaagse hulpvragen.

Met deze vorming leer je als hulpverlener om psychische en psychiatrische problemen nog beter te herkennen. We willen een aantal handvatten aanreiken zodat je leert wat je zelf kan doen bij verschillende problematieken, en we willen je informatie geven over hoe en naar waar je kan doorverwijzen.



Lesgevers: Tine Vandewalle en Mieke Honoré
(medewerkers Psychiatische Zorg in de Thuissituatie)

Doelgroep: De vorming richt zich tot medewerkers uit de eerstelijnszorg, de welzijnszorg en de niet ggz-organisaties uit de regio Midden West-Vlaanderen.

 Vrijdag 25 september 2020 van 8.45u tot 12.30u

 **Kliniek Sint-Jozef vzw** | Boterstraat 6 | 8740 Pittem

 € 50

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

2. WEGWIJS IN DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG (GGZ)

Het landschap van de GGZ verandert continu. Voor kinderen en jongeren, voor volwassenen alsook voor ouderen. We zien een verschuiving van ziekenhuizen naar de thuiszorg, mensen blijven – ook tijdens een behandeling- midden in de maatschappij. Als gevolg ontstaat er een nieuw aanbod die zicht richt naar deze hedendaagse hulpvragen.

Met deze vorming leer je als hulpverlener om psychische en psychiatrische problemen nog beter te herkennen. We willen een aantal handvatten aanreiken zodat je leert wat je zelf kan doen bij verschillende problematieken, en we willen je informatie geven over hoe en naar waar je kan doorverwijzen.



Lesgevers: Tine Vandewalle en Mieke Honoré
(medewerkers Psychiatische Zorg in de Thuissituatie)

Doelgroep: De vorming richt zich tot medewerkers uit de eerstelijnszorg, de welzijnszorg en niet ggz-organisaties uit de regio Midden West-Vlaanderen.

 Vrijdag 9 oktober 2020 van 8.45u tot 12.30u

 **De Nestel** | Vijfwegenstraat 17 | 8840 Staden

 € 50

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

3. 'ER IS GEEN BEGINNEN AAN': DE UITDAGING IN HET OMGAAN MET MENSEN MET EEN VERZAMELZUCHT...

Hoarding of problematisch verzamelen komt vrij frequent voor. Mensen die hier aan lijden zijn in vele gevallen zorgvermijders, zodat zorgverlening dikwijls pas aan de orde is als de gevolgschade flinke proporties heeft aangenomen. De eerstelijnswerker kan hier veel betekenen in het onderkennen, motiveren, een aanzet geven tot aanpak en een multidisciplinaire samenwerking op gang zetten. In deze vorming wordt stilgestaan bij wat een verzamelstoornis is, hoe en in welke stappen die kan aangepakt worden en worden de vele valkuilen onder de loep genomen. Dit alles vanuit de specifieke rol van de thuisbegeleider..



Lesgever: Jan Callens (*klinisch psycholoog en gedragstherapeut*)

Doelgroep: De vorming richt zich tot medewerkers uit de eerstelijnszorg, de welzijnszorg en de niet ggz-organisaties uit de regio Midden West-Vlaanderen.



Donderdag 29 oktober 2020 van 13.30u tot 16.30u



Raadzaal Sociaal huis | Veurnestraat 22 | 8970 Poperinge



€ 40



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

4. CULTUURSENSITIEVE ZORG: VERHALEN UIT DE PRAKTIJK

Een vorming opgebouwd vanuit de praktijk in het verlenen van hulp aan vluchtelingen en mensen met migratie. Met de bedoeling om in dialoog te gaan rond jullie ervaring, vragen en inspiratie bij deze thema's.

Enkele zaken om bij stil te staan:

"Cultuursensitieve zorg in de praktijk" (handvaten en hindernissen),

"Het aanbod vanuit CGG aan eerstelijnspartners"

"Do's en Don'ts, wat met taalondersteuning en werken met tolken?"

"Hoe op weg naar een (nieuwe) samenwerking en goede toeleiding naar diensten".



Lesgevers: Stefanie Goossens (*psychologe Project Vluchtelingen, CGG Mandel & Leie*)
Fatima El Ghazoini (*Toeleider In Diversiteit, Stad Kortrijk, Agentschap Integratie & Inburgering*)

Doelgroep: De vorming richt zich tot medewerkers uit de eerstelijnszorg, de welzijnszorg en de niet ggz-organisaties uit de regio Midden West-Vlaanderen.



Woensdag 21 oktober 2020 van 9.00u tot 12.00u



Het Verzonken Kasteel ARhus | De Munt 8 | 8800 Roeselare



€ 40



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

5. OPEN AANBOD SUÏCIDEPREVENTIE

“Voor mij hoeft het niet meer...” Die woorden te horen krijgen, roept doorgaans heel wat vragen op: Hoe moet je die uitspraak begrijpen? Hoe komt iemand tot dit idee? Wat hoeft er niet meer? Denkt hij/zij nu aan zelfmoord? Hoe moet het nu verder en hoe kan je helpen? Wat als je enkel een vermoeden hebt? Zijn er signalen waarop je moet letten? Waar kan je met je bezorgdheid terecht? Wanneer moet je doorverwijzen en naar waar?

In deze vorming wordt een aanzet tot antwoorden gegeven op de vele vragen die gepaard gaan met het thema zelfdoding.



Lesgever: Annick Dobbelaere (medewerker CGG Suicidpreventiewerking West-Vlaanderen)

Doelgroep: De vorming richt zich tot medewerkers uit de eerstelijnszorg, de welzijnszorg en niet ggz-organisaties uit de regio Midden West-Vlaanderen



Donderdag 3 december 2020 van 9.00u tot 12.00u



Platijnzaal Bibliotheek | Wolvestraat 1 | 8870 Izegem



€ 40



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

6. MINDER PIEKEREN, MEER ENERGIE! GROTE SCHOONMAAK IN JE HOOFD!



De persoon tegen wie je het meeste praat ben jezelf. Dit is geweldig, als dat een positief enthousiasmerend gesprek is, want daar krijg je energie van. Door dat gesprek, vorm je gedachten. Gedachten hebben de macht elke cel van je lichaam, je gevoelens en je gedrag positief of negatief te beïnvloeden. Via gedachten kan je ook je doelen waar maken, je leven regisseren en je leven zin geven. Fantastisch als je die processen kan sturen.

Helaas hebben veel mensen last van hun gedachten. Dat noemt piekeren. Het zijn boycottende gedachten die het plezier van je leven vergallen, je de slaap ontnemen en je dromen doen verdampen.

In deze presentatie helpt Sonja je met dé schoonmaak in je hoofd en leer je gedachten gebruiken als energiebron.

Na deze presentatie ga je met concrete actiepunten naar huis en zal je voor altijd anders denken!

Passie, humor en interactie maken een presentatie van Sonja tot een uitje.



Gastspreker: Sonja Kimpen

Sonja is master bewegingswetenschappen en staat bekend om moeilijke onderwerpen zeer toegankelijk te brengen. Zij is wars van hokjes denken. Zij combineert verschillende vakgebieden (gedachten – voeding – beweging) op een speelse begrijpbare wijze.

Doelgroep: Geïnteresseerden



Woensdag 23 september 2020 om 20.00u



Platijnzaal Bibliotheek | Wolvestraat 1 | 8870 Izegem



€ 8



Via www.webshop-vrijetijd.izegem.be/Tickets
In samenwerking met de stadsbibliotheek van Izegem en
Dienstencentrum De Leest

THERAPIEGROEPEN

1. INFO- ÉN TERUGKOMDAG LINEHAN

De info- en terugkomdag biedt de mogelijkheid om contact te hebben met de trainers en de deelnemers van de vorige vaardigheidstrainingen. We maken tijd om ervaringen uit te wisselen in het gebruiken van DGT (Dialectische GedragsTherapie)-vaardigheden én in te gaan op de meest prangende vragen hierrond.

Of je nu veel, weinig of helemaal geen ervaring hebt met DGT, maakt niet uit! We gaan samen op zoek naar de beste tips en tricks uit alle voorbije reeksen en we stimuleren elkaar om nog meer vaardigheden uit te proberen. Tot slot bereiden we ons voor op de volgende reeks vaardigheidstraining, aangepast aan jullie noden.



Therapeut: Kelly Hoebeke

Doelgroep: Volwassenen die interesse hebben én graag nodigen we ook de mensen uit die een eerdere module gevolgd hebben van dit aanbod.



Vrijdag 13 november 2020 van 9.30u tot 11.30u



Huis in de stad | Onze-Lieve-Vrouwemarkt 20-22 | 8800 Roeselare



Gratis



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

2. IK PIEKER ME SUF! HOE KAN IK ANDERS LEREN OMGAAN MET 'PIEKEREN'?

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 krijg je tips en tricks over wat je anders kan doen dan piekeren in stresserende situaties.



Therapeuten: Annick Dobbelaere en Griet Cardon

Doelgroep: Volwassenen die het gevoel hebben geen controle te krijgen over hun piekergedachten.



Deze therapiegroep gaat door in 8 sessies:

Dinsdag	5 oktober 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	12 oktober 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	19 oktober 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	26 oktober 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	9 november 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	16 november 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	23 november 2020	van 17.45u tot 19.15u
Dinsdag	13 januari 2021	van 17.45u tot 19.15u



Huis in de stad | Onze-Lieve-Vrouwemarkt 20-22 | 8800 Roeselare



€ 144 / € 48 ('sociaal tarief' mogelijk)



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be
Infomoment volgt nog via de website!

3. IK PIEKER ME SUF! HOE KAN IK ANDERS LEREN OMGAAN MET 'PIEKEREN'?

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 krijg je tips en tricks over wat je anders kan doen dan piekeren in stresserende situaties.



Therapeuten: Leen Ballieu en Carmen Meeus

Doelgroep: Volwassenen die het gevoel hebben geen controle te krijgen over hun piekergedachten.

 **Deze therapiegroep gaat door in 8 sessies:**

Dinsdag	6 oktober 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	13 oktober 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	20 oktober 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	27 oktober 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	10 november 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	17 november 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	24 november 2020	van	19.00u tot 20.30u
Dinsdag	15 december 2020	van	19.00u tot 20.30u

 **De Bres Cultureel Centrum** | Veurnestraat 15 | 8970 Poperinge

 **€ 144 / € 48** ('sociaal tarief' mogelijk)

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be
Infomoment volgt nog via de website!

4. OVERWINNEN VAN SOCIALE ANGST

Voel je je in aanwezigheid bij anderen ongemakkelijk? Heb je de neiging om sociale situaties uit de weg te gaan? Binnen deze training wordt gepoogd grenzen te verleggen door het gebruik van gerichte oefeningen in en buiten de sessies. De nadruk binnen deze training ligt op 'doen'. We gaan zoeken hoe we op een andere manier kunnen leren kijken naar sociale situaties en hoe we ons in zo'n situaties ons terug vrijer kunnen voelen in de omgang.

In de eerste sessie kan een steunfiguur meekomen om de stap te helpen zetten, in de daaropvolgende sessies komt men alleen.



Therapeut: Carmen Meeus

Doelgroep: Volwassenen die sociaal angstig zijn en de neiging hebben om sociale situaties te vermijden

 **Deze therapiegroep gaat door in 4 sessies:**

Maandag	19 oktober 2020	van	19.00u tot 21.00u
Maandag	26 oktober 2020	van	19.00u tot 21.00u
Maandag	9 november 2020	van	19.00u tot 21.00u
Maandag	23 november 2020	van	19.00u tot 21.00u

 **PZ Heilig Hart** | Poperingseweg 16 | 8900 Ieper

 **€ 96 / € 32** ('sociaal tarief' mogelijk)

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

5. HELP! IK BEN OP! HET VINDEN VAN NIEUWE PERSPECTIEVEN BIJ SUÏCIDALITEIT.

De toekomstgerichte training wil samen met mensen inzetten op het terug zien van een toekomst. De sessies zijn niet gericht op problemen, maar juist op mogelijkheden. In plaats van te focussen op wat al is geweest, wordt de aandacht gevestigd op wat nog zou kunnen komen.



Therapeuten: Katrien Parmentier en Lien Van Belle

Doelgroep: Volwassenen die kampen met suïcidedgedachtes



Deze therapiegroep gaat door in 8 sessies:

Woensdag	7 oktober 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	14 oktober 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	21 oktober 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	28 oktober 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	4 november 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	18 november 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	25 november 2020	van 10.00u tot 12.00u
Woensdag	2 december 2020	van 10.00u tot 12.00u



CGG Largo | Sint-Hubrechtstraat 20 | 8800 Roeselare



€ 192 / € 64 ('sociaal tarief' mogelijk)



Inschrijven via **via www.surpluskwadraat.be**

Mededeling: er is een verwijzer nodig die de deelnemer gedurende de training nauw opvolgt. Bij inschrijving neemt de therapeut contact op met de verwijzer. Op de website bij 'info: verwijzer' kan u meer info raadplegen.

6. BOUWSTENEN VOOR EEN EVENWICHTIG LEVEN

Tijdens het eerste deel van de training leer je hoe je 'mindful' in het leven kan staan. Hoe je je aandacht kan richten op de realiteit van het moment, om die beter te leren herkennen en accepteren.

Negatieve gedachten kunnen psychisch "onwelbevinden" in stand houden. Inzicht in de band tussen gevoelens, gedachten en gedrag doet ons beter omgaan met deze gedachten. Op een interactieve manier wordt dit inzicht gecreëerd in onze denkpatronen.

In het tweede deel van de reeks bouwen we hierop verder. Centraal staat dan het thema: hoe kan je beter opkomen voor jezelf zonder een ander te kwetsen? Hoe kan je adequaat uiting geven aan wat er in je leeft?

De klemtoon hierbij ligt op het trainen van assertieve vaardigheden.



Therapeuten: Ivan Adriaen, Kyra Olivier en Anne-Sophie Dupuis

Doelgroep: Volwassenen die zich willen trainen in minder negatief denken, aandacht en assertiviteit en dit in de dagdagelijkse realiteit willen toepassen

 **Deze therapiegroep gaat door in 8 sessies:**

Maandag	7 september 2020	van 18.30u tot 20:45u
Maandag	14 september 2020	van 18.30u tot 20:45u
Maandag	21 september 2020	van 18.30u tot 20:45u
Maandag	28 september 2020	van 18.30u tot 20:45u
Maandag	5 oktober 2020	van 18.30u tot 20:45u
Dinsdag	13 oktober 2020	van 18.30u tot 20:45u
Maandag	19 oktober 2020	van 18.30u tot 20:45u
Maandag	26 oktober 2020	van 18.30u tot 20:45u

 **PZ H. Hart** | Poperingseweg 16 | 8900 Ieper

 **€ 216 / € 72** ('sociaal tarief' mogelijk)

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

7. ZELFMASSAGE

Massage is een weldaad voor lichaam en geest. Het zorgt voor ontspanning, verlicht pijn, stress en kan energie geven! Je hoeft hiervoor niet naar een professioneel masseur. Lieven Vercauteren leert je een aantal eenvoudige technieken aan: je probeert 'skinbrushing' uit, je oefent met een aantal minder uitdagende yogahoudingen die op zelfmassage terugvallen, je experimenteert met op Feldenkrais en mindfulness gerichte manier van bewegen. Voor deze oefeningen kan je ook gebruik maken van alledaagse voorwerpen zoals een tennisbal, washandje,... Met de specifieke technieken kan je makkelijk nadien thuis aan de slag.



Therapeut: Lieven Vercauteren

Doelgroep: Volwassenen

 Woensdag 4 november 2020 van 19.00u tot 21.00u

 **Jan Yperman Ziekenhuis** | Briekestraat 12 | 8900 Ieper

 **€ 24 / € 8** ('sociaal tarief' mogelijk)

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

8. MASSAGE VOOR PARTNERS

In de nasleep van de Corona-restricties blijft lichamelijk contact tussen partners belangrijk. Maar hoe begin je eraan, als je zelf geen massage-opleiding hebt gevolgd? In deze workshop leer je enkele basale praktischgerichte aandachts-punten en handelingen, die ermee voor zullen zorgen dat je liefdevolle aanrakingen makkelijker als zodanig kunnen ontvangen worden. We zijn allemaal anders in of/hoe/wanneer/door wie we willen aangeraakt worden. In deze workshop vertrekken we van 'communicatie over aanraken' om een basis te leggen en dit verder uit te kunnen bouwen.



Therapeut: Lieven Vercauteren

Doelgroep: Volwassenen



Donderdag 5 november 2020 van 18.30u tot 21.30u



Jan Yperman Ziekenhuis | Briekestraat 12 | 8900 Ieper



€ 36 (per duo) / **€ 12** ('sociaal tarief' mogelijk)



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

9. EERSTE HULP BIJ PANIEK!

Wat is een paniekaanval? Hoe ontstaat dit? We staan hierbij stil en gaan gericht in op angstige gevoelens en gedachten. We bekijken welk gedrag voortvloeit uit die angst en gaan op zoek naar handvaten en manieren om signalen van paniek af te wenden. Tot slot bekijken we samen welke activiteiten in het dagelijks leven kunnen gedoseerd worden.



Therapeut: Lieslot Cool

Doelgroep: Volwassenen die last hebben van paniekerige gevoelens en paniekaanvallen



Deze therapiegroep gaat door in 5 sessies:

Donderdag 15 oktober 2020 van 17.30u tot 19.00u

Donderdag 29 oktober 2020 van 17.30u tot 19.00u

Donderdag 12 november 2020 van 17.30u tot 19.00u

Donderdag 3 december 2020 van 17.30u tot 19.00u

Donderdag 17 december 2020 van 17.30u tot 19.00u



Dienstencentrum De Leest | Sint- Jorisstraat 62 | 8870 Izegem



€ 120 / € 40 ('sociaal tarief' mogelijk)



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be (enkel mogelijk via verwijzer)

1. OP WEG NAAR HERSTEL

In deze sessies staan we stil bij thema's die belangrijk zijn tijdens de reis naar herstel.

'Hoop. Ik ben goed genoeg. Leef! Moeilijk gaat ook. Ik zit zelf aan het stuur van mijn leven!'

We willen vooral op een positieve manier kijken naar psychische kwetsbaarheid en deze in een veilige context bespreekbaar maken door o. a. ervaringen te delen met lotgenoten. Want, we staan er niet alleen voor! We gaan op zoek naar wie en wat ons kan helpen of steunen als we het even moeilijker hebben. We sluiten elke sessie af met een creatief moment om de inhoud vorm te geven en individueel nog verder te verwerken.



Trainers: Els Ballegeer en Benedikte Covemaeker

Doelgroep: Volwassenen

 **Deze herstelgerichte activiteit bestaat uit 6 sessies:**

Maandag 9 november 2020 van 9.30u tot 12.00u

Maandag 16 november 2020 van 9.30u tot 12.00u

Maandag 23 november 2020 van 9.30u tot 12.00u

Maandag 30 november 2020 van 9.30u tot 12.00u

Maandag 7 december 2020 van 9.30u tot 12.00u

Maandag 14 december 2020 van 9.30u tot 12.00u

 **Centrum voor psychische revalidatie** | Boomgaardstraat 19 b | 8900 Ieper

 **€ 30**

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

2. OP WEG NAAR HERSTEL

In deze sessies staan we stil bij thema's die belangrijk zijn tijdens de reis naar herstel.

'Hoop. Ik ben goed genoeg. Leef! Moeilijk gaat ook. Ik zit zelf aan het stuur van mijn leven!'

We willen vooral op een positieve manier kijken naar psychische kwetsbaarheid en deze in een veilige context bespreekbaar maken door o. a. ervaringen te delen met lotgenoten. Want, we staan er niet alleen voor! We gaan op zoek naar wie en wat ons kan helpen of steunen als we het even moeilijker hebben. We sluiten elke sessie af met een creatief moment om de inhoud vorm te geven en individueel nog verder te verwerken.



Trainers: Karolien Declercq en Jocelyne Demeulenaere

Doelgroep: Volwassenen



Deze herstelgerichte activiteit bestaat uit 6 sessies:

Donderdag 3 september 2020 van 14.00u tot 16.30u

Donderdag 17 september 2020 van 14.00u tot 16.30u

Donderdag 1 oktober 2020 van 14.00u tot 16.30u

Donderdag 15 oktober 2020 van 14.00u tot 16.30u

Donderdag 29 oktober 2020 van 14.00u tot 16.30u

Donderdag 12 november 2020 van 14.00u tot 16.30u



Activiteitscentrum De Bieweg | Wallenstraat 46 | 8800 Roeselare



€ 30



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

3. UIT DE GREEP VAN MIJN BELEMMERENDE GEDACHTEN

Ervaar je het ook opgeslorpt worden door allerlei vervelende gedachten, moeilijk emoties of onaangename lichaamsgevoelens? Zou je iets hebben aan praktische uitleg, oefeningen, beelden of metaforen? We zetten in op hoe je meer bewust kan leven met minder remmingen en gericht zijn op wat echt belangrijk is.



Trainers: Inge Noyez en Sofie Vanthourenhout

Doelgroep: Volwassenen die opgeslorpt worden door vervelende gedachten, gevoelens en onaangename lichaamsgevoelens.



Deze herstelgerichte activiteit bestaat uit 5 sessies:

Donderdag 15 oktober 2020 van 19.00u tot 20.30u

Donderdag 22 oktober 2020 van 19.00u tot 20.30u

Donderdag 29 oktober 2020 van 19.00u tot 20.30u

Donderdag 5 november 2020 van 19.00u tot 20.30u

Donderdag 12 november 2020 van 19.00u tot 20.30u



De Bres Cultureel Centrum | Veurnestraat 15 | 8970 Poperinge



€ 25



Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

4. WRAP, EEN ZELFHULPTOOL OM MEER GRIP TE KRIJGEN OP JOUW LEVEN!

WRAP of Wellness Recovery Action Plan is een cursus die werd gelanceerd in Amerika en sinds enkele jaren ook in Vlaanderen in opmars is.

Wie een **WRAP**-training volgt, krijgt meer handvatten om het leven weer/ meer in eigen hand te nemen. De cursus gaat uit van hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Dit zijn de sleutelbegrippen van herstel. Je kan **WRAP** ook gebruiken om specifieke doelen te bereiken of veranderingen in gang te zetten.

Werken aan de **WRAP** in groepsverband werkt ondersteund en inspirerend. Samen kom je tot prachtige ideeën, die inpasbaar zijn in je leven.



Trainers: Caroline Van Holme en Kimberly Lambert

Doelgroep: Volwassenen

 **Gratis info- en ontmoetingsmoment:**

Donderdag 29 oktober 2020 van 17.30u tot 18.30u

Deze herstelgerichte activiteit bestaat uit 4 sessies:

Donderdag 19 november 2020 van 13.00u tot 17.00u

Donderdag 26 november 2020 van 13.00u tot 17.00u

Donderdag 3 december 2020 van 13.00u tot 17.00u

Donderdag 10 december 2020 van 13.00u tot 17.00u

 **Huis in de Stad** | Onze-Lieve-Vrouwemarkt 20-22 | 8800 Roeselare

 **€ 155 / € 85** ('sociaal tarief' mogelijk)

 Inschrijven via www.surpluskwadraat.be

EEN VOORUITBLIK!

Jullie hebben vast gemerkt dat dat onze folder deels in een nieuw jasje zit. We zijn echter voor ons 3-luik (Vorming – Therapiegroepen – HerstelAcademie) verder beelden aan het ontwikkelen voor Surplus² alsook een logo. Benieuwd? Volg ons op facebook en de website om mee op de hoogte te blijven.

Ondertussen zijn we alweer druk in de weer om ook in het voorjaar van 2021 een mooi programma te kunnen aanbieden. Even wat spieken? We zullen ons inzetten om een vorming te organiseren rond KOPP, er zal terug een piekertraining doorgaan, alsook gaat er een nieuwe module door van Linehan (DGT) en nog veel meer van zulks!

Indien jullie specifieke vragen, ideeën of noden hebben rond mogelijke thema's als persoon of organisatie laat ons gerust iets weten. We laten ons mede inspireren tot jullie!

“ *Herstel is een intens persoonlijk, uniek proces van verandering in iemands houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen. Het is een manier van leven, van het leiden van een bevredigend, hoopvol en zinvol leven met de beperkingen die de psychische klachten met zich meebrengen. Herstellen betreft het ontgroeien van de catastrofale gevolgen van een psychiatrische aandoening en de ontwikkeling van een nieuwe betekenis en een nieuw doel in iemands leven.* ”

William Anthony

(Directeur van het Psychiatric Rehabilitation Center in Boston)

Verantwoordelijke uitgever:

Surplus²

Coördinator Hanna De Baecke
Onze-Lieve-Vrouwemarkt 20-22

8800 Roeselare

0468 28 27 20

hanna.debaecke@netwerkkwadraat.be

www.surpluskwadraat.be

