

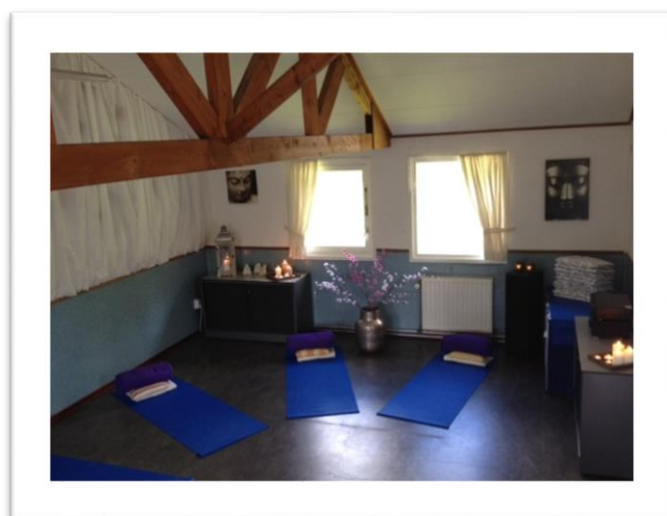
Eerste kennismaking Mindfulness

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Eerste kennismaking mindfulness.
Doelstelling	Kennismaken met “mindfulness”.
Methodiek	De deelnemers krijgen een beetje uitleg, maar ervaren door enkele oefeningen ook iets van wat mindfulness kan inhouden en of het hen verder aanspreekt.
Doelgroep	Wie geïnteresseerd is in mindfulness en zich afvraagt of het iets kan betekenen.
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Donderdag 14u45 – 16u00 (loopt niet het ganse jaar, bevrage bij PB)
Locatie	Gebouw 2 – zaal 2
Praktisch	
Therapeut	



Basiscursus Mindfulness

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Basiscursus mindfulness (bestaat uit 8sessies)
Doelstelling	Ervaringsgerichte basistraining van “mindfulness”.
Methodiek	8 wekelijkse bijeenkomsten met oefeningen en nabesprekingen, dagelijks individueel werk.
Doelgroep	Interne en externe deelnemers zijn voldoende hersteld van depressie en of worden niet te erg overspoeld door acute problemen.
Aantal deelnemers	Max. 15 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u30 tot 16u
Locatie	Gebouw 2 – Zaal 2
Praktisch	Deelnemers nemen zelf, of via afdeling, contact met therapeut (Paul Bosiers) voor een voorafgaand gesprek.
Therapeut	



Spreken over alcohol met AA

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Alcoholgebruik is een maatschappelijk ingeburgerd gegeven. Alcohol heeft zowel positieve als negatieve gevolgen bij gebruik. We zien echter dat alcohol ook heel wat schade kan aanrichten voor de gebruikende persoon op zich en / of voor de omgeving. Stilstaan bij gebruik, misbruik, problematisch gebruik, verslaving ... proberen we samen te doen.
Doelstelling	Alcohol als thema bespreekbaar maken!!
Methodiek	Samen met een ervaringsdeskundige van AA (= anonieme alcoholisten) willen we een open gesprek voeren over alcohol.
Doelgroep	We richten ons op mensen die willen stilstaan bij de betekenis van alcohol voor zichzelf en de maatschappij.
Aantal deelnemers	Min. 3 en max. 8 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 15u00-16u15
Locatie	Gebouw 4 – aanmelden bij Archipel
Praktisch	Lokaal op afdeling Archipel, B0002
Therapeut	Therapeuten Archipel



Training in specifiek geheugen

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Cognitieve training om met meer detail kleine gebeurtenissen en belevingen te kunnen ophalen uit het geheugen.
Doelstelling	- Verbeteren van de manier waarop we herinneringen ophalen en vertellen - Het is aangetoond dat een specifiekere geheugen helpt bij het herstelproces
Methodiek	Groepsbijeenkomsten met huiswerk
Doelgroep	- Wie het ergste van een depressieve crisis achter de rug heeft en nu wacht op een verdere intensieve behandeling - Wie reeds wat meer hersteld is van depressie, maar kwetsbaarheid wil verminderen
Aantal deelnemers	Min. 4 en max. 8 deelnemers
Wanneer	5 weken lang elke donderdag training van 13u15-14u30 met voor- en nameting
Locatie	Therapieruimte Oever (het eerste lokaal rechts in de gang richting Oever)
Therapeut	

Gespreksgroep bipolaire stoornis

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Manisch depressiviteit
Doelstelling	Laagdrempelig aanbod om te spreken over manisch – depressiviteit, enerzijds ondersteuning van lotgenotencontact, anderzijds een forum aanbieden waar men terecht kan voor tips, handvaten, hoe houvast vinden in dagelijks leven, zonder zichzelf als persoon hierin te verliezen. Een groepsaanbod waarin men ook op langere termijn terecht kan, ook tijdens dagbehandeling, of Postkuur.
Methodiek	Gesprekken
Doelgroep	Mensen met bipolaire stoornis, met een hulpvraag hierrond. Voldoende mogelijkheid om in contact te treden met zichzelf en de buitenwereld (dus niet middenin een decompensatie, eerder vanaf een beetje opklaring).
Aantal deelnemers	Max. 15 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 15u tot 16u
Locatie	Gebouw 7 – keuken 2
Praktisch	Vooraleer je kan inschrijven voor deze module, gelieve eerst contact op te nemen met Paul Bosiers.
Therapeut	



Herstelwerkgroep 1

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	We staan stil bij essentiële factoren in ieder zijn herstelproces en delen ervaringen daarrond in de groep. Daarnaast is er zeker ook ruimte voor andere thema's. We staan open voor voorstellen uit de groep. We bewaken samen dat herstel centraal blijft.
Doelstelling	Inzicht krijgen in het eigen herstelproces door stil te staan bij herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren. We ontdekken deze samen en ondersteunen mekaar met feedback.
Methodiek	Open dialoog vertrekkend vanuit eigen ervaring of aangereikte thema's.
Doelgroep	We richten ons op personen die in behandeling zijn in gebouw 4.
Aantal deelnemers	Min. 4 en max. 8 deelnemers
Wanneer	Dinsdagnamiddag om de 14 dagen van 13u30 tot 15u30
Locatie	Bungalow (tussen gebouw 3 en 5)
Praktisch	Eerst is er een verkennend gesprek om de werking van de herstelwerkgroep toe te lichten. Met regelmaat zijn er instapmomenten. Je bepaalt zelf hoe lang je deelneemt. Er is ook de mogelijkheid om na ontslag te blijven deelnemen.
Therapeut	2 ervaringswerkers



Herstelwerkgroep 2

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	We staan stil bij essentiële factoren in ieder zijn herstelproces en delen ervaringen daarrond in de groep. Daarnaast is er zeker ook ruimte voor andere thema's. We staan open voor voorstellen uit de groep. We bewaken samen dat herstel centraal blijft.
Doelstelling	Inzicht krijgen in het eigen herstelproces door stil te staan bij herstelbevorderende en herstelbelemmerende factoren. Het is de bedoeling van elkaar te leren door het uitwisselen van ervaringen.
Methodiek	Open dialoog vertrekkend vanuit eigen ervaring of aangereikte thema's.
Doelgroep	Staat open voor iedereen die werk wil maken van herstel, mensen vanuit de doelgroep angst en depressie verwijzen we graag door naar de andere herstelwerkgroep.
Aantal deelnemers	Min. 5 en max. 8 deelnemers
Wanneer	Dinsdagnamiddag om de 14 dagen van 13.30u tot 15.30u.
Locatie	Bungalow (tussen gebouw 3 en 5)
Praktisch	Je bepaalt zelf hoe lang je deelneemt. Er is ook de mogelijkheid om na ontslag te blijven deelnemen. Je kan instappen als er een plaats vrijkomt.
Therapeut	

Herstelwerkgroep 3

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	We staan stil bij essentiële factoren in ieder zijn herstelproces en delen ervaringen daarrond in de groep. Daarnaast is er zeker ook ruimte voor andere thema's. We staan open voor voorstellen uit de groep. We bewaken samen dat herstel centraal blijft.
Doelstelling	Inzicht krijgen in het eigen herstelproces door stil te staan bij herstel-bevorderende en herstel-belemmerende factoren. Het is de bedoeling van elkaar te leren door het uitwisselen van ervaringen.
Methodiek	Open dialoog, vertrekkend vanuit eigen ervaring of aangereikte thema's.
Doelgroep	Stelt zich in het bijzonder open voor mensen die traject lopen of hebben gelopen op Monding of Koraal. Staat verder ook open voor iedereen die werk wil maken van herstel, los van traject, aansluitend op persoonlijke noden.
Aantal deelnemers	Min. 5 en max. 8 deelnemers
Wanneer	Dinsdagnamiddag om de 14 dagen van 14u45 tot 16u45.
Locatie	HOP-huis (tussen gebouw 3 en 5)
Praktisch	Je bepaalt zelf hoe lang je deelneemt. Er is ook de mogelijkheid om na ontslag te blijven deelnemen. Je kan instappen als er een plaats vrijkomt.
Therapeut	2 ervaringswerkers

Sinds oktober 2014 volg ik de tweewekelijkse bijeenkomsten van de HOP Herstelwerkgroep en ik ben heel blij dat ik me daarbij heb aangesloten.

Het doet me stilstaan bij mezelf op diverse vlakken, waardoor ik mezelf beter leer kennen. Ook de uitwisseling met de andere deelnemers vind ik heel waardevol omdat er respect is voor ieders verhaal en beleving. We leren van elkaar en steunen elkaar.

Ook de begeleiding door Sven en Geert is waardevol voor mij want ze kunnen ons hoop geven en door hun voorbeeld leren we dat we ondanks onze kwetsbaarheid toch iets kunnen betekenen voor anderen.

Ik hoop dat ik op deze manier zelf ook nog verder kan evolueren en misschien andere mensen kan helpen in de toekomst.

Vanaf het begin had ik er een goed gevoel bij. De waarden van de groep worden op een zinvolle manier uitgedragen namelijk lotgenoten-contact. Het we-gevoel overheerst(niet het ik-gevoel). Je kan er alles vertellen en de opbouw vond ik ook heel goed (steunpunten, valkuilen, ...)

“Schilderen, ik kan dat niet.”

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	<i>“Schilderen, ik kan dat niet!”</i> Beeldende middelen, zoals schildertechnieken, tekentechnieken, steen, klei, textiel en digitale media, vormen de basis van het beeldend therapeutisch werken. Er wordt individueel gewerkt in groep.
Doelstelling	EEN POSITIEF ZELFGEVOEL ONTWIKKELEN <i>‘Niet symptoomgericht werken in beeldende therapie, kan leiden tot het ontdekken van je eigen mogelijkheden. Deze mogelijkheden kunnen ingezet worden om tot een oplossing te komen van je klacht.’</i> Tijdens de therapie leert de cliënt zichzelf beter kennen, gevoelens van persoonlijke controle worden vergroot en het zelfvertrouwen neemt toe. Er worden vaardigheden ontwikkeld om te leren omgaan met onverwachte problemen of uitdagingen. Deze helpen de cliënt om de controle over zijn leven te vergroten en bieden de mogelijkheid om de cliënt te laten participeren in voor hem relevante activiteiten.
Methodiek	Deze module is gebaseerd op de Empowerment theorie. In deze module richten we ons op de kracht van ieder mens en niet op de negatieve symptomen. En hanteren we de cliënt-centered therapy. Waarbij niet het probleem centraal staat in de therapie, maar de cliënt zelf met zijn mogelijkheden om vanuit zichzelf te groeien. Door positieve ervaringen op te doen tijdens het beeldend werken, maken we het individu sterker in zijn sociale context, zodat deze beter in staat is om zijn omgeving te controleren. <i>‘Jouw bekwaamheden en mogelijkheden worden versterkt. We gaan op zoek naar de manier van werken met beeldende materialen die bij jou past en gaan deze ontwikkelen tot jouw vorm en jouw kleur.’</i>
Doelgroep	Mensen waarbij een negatief zelfgevoel aanwezig is.
Aantal deelnemers	Max. 8 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 15u15-16u30

Locatie	Gebouw 7 - Beeldende therapie lokaal
Praktisch	– mensen komen uit eigen beweging – 1 keer per week – 1 uur en een kwartier beeldend werken – Module van 8 weken





Traumacursus

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Traumacursus
Doelstelling	Zicht krijgen op effect van trauma, plus hoe omgaan met
Methodiek	Theorie Trauma Mindfulness- en compassietraining specifiek bij trauma
Doelgroep	Voor mensen die: -enkelvoudig of meervoudig trauma hebben meegemaakt, hetgeen nog steeds doorwerkt in het dagelijkse leven -kampen met bijv. herbelevingen, piekergedachten, stress, slechte emotieregulatie, slaapstoornissen, sterke interne criticus, impulsieve gedragingen, relationele problemen ten gevolge van de traumatisch voorgeschiedenis,... -gemotiveerd zijn om de aandacht te brengen naar wat er bij zichzelf aanwezig is Tegenindicatie: psychotische problematiek
Aantal deelnemers	Max. 18 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 14u tot 17u
Locatie	Gebouw 2 – zaal 1
Praktisch	Intensieve cursus van 13 weken
Therapeut	