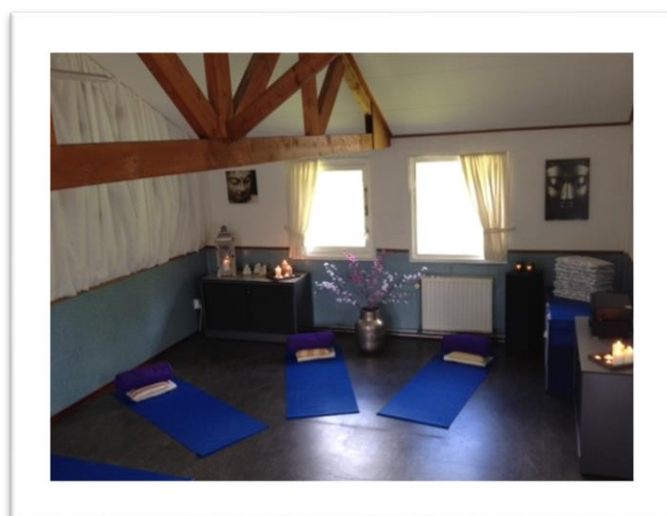




Basiscursus Mindfulness

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 6 – Bewegingszaal 1
Praktisch	Deelnemers nemen zelf, of via afdeling, contact met therapeut (Paul Bosiers) voor een voorafgaand gesprek.
Therapeut	



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 6 – Bewegingszaal 1
Praktisch	
Therapeut	



Spreken over rouw

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Ervaringen delen rond de verliesverwerking bij de dood van een dierbare.
Doelstelling	Contact maken met het verlies. Steun vinden bij/ verbinding maken met anderen.
Methodiek	Gespreksgroep
Doelgroep	Iedereen die een dierbare heeft verloren en nood heeft aan ondersteuning bij de verwerking hiervan.
Aantal deelnemers	Maximum 6 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u15 tot 14u30
Locatie	Gebouw 5 – therapielokaal 3
Praktisch	
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	Max. 8 deelnemers
Wanneer	Op afspraak
Locatie	Gebouw 7; keuken 1
Praktisch	Vooraf telefonisch een afspraak maken op het nummer 03 380 38 83 of via vlot.boekingen@emmaus.be
Therapeut	Ervaringsdeskundigen AA



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	Gebouw 7, keuken 1
Therapeut	



WRAP-training

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een herstelmethode die je kan helpen om weer zicht of grip te krijgen op je leven, als dat door ingrijpende gebeurtenissen is ontregeld.
Doelstelling	In kleine groep denken we samen actief na over een eigen, uniek en persoonlijk plan. Dat werken we uit aan de hand van de erkende WRAP-methodiek.
Methodiek	WRAP kan je volgen in de vorm van een training. Samen met andere deelnemers ga je stap voor stap aan de slag. Bij elke stap wordt stilgestaan en worden ideeën uitgewisseld. Deze stappen worden in een eerste versie vastgelegd, waar je als deelnemer vervolgens zelf verder mee aan de slag kan, zo concreet en authentiek mogelijk.
Doelgroep	Iedereen die, actief en in groep, werk wil maken van een eigen uniek en persoonlijk herstelplan.
Aantal deelnemers	Max. 10 deelnemers
Wanneer	Elke donderdagnamiddag, van 13u tot 16u, in een reeks van 8 opeenvolgende samenkomsten. Voor exacte data contacteer hop.werking@emmaus.be
Locatie	HOP-huis
Praktisch	Inschrijven via VLOT-loket. Inschrijving na ontslag eveneens mogelijk.
Trainers	HOP-medewerkers

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	Donderdag van 12u30 tot 13u30
Locatie	Gebouw 7 – keuken 1
Praktisch	Vooraleer je kan inschrijven voor deze module, gelieve eerst contact op te nemen met Paul Bosiers.
Therapeut	



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. 15 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u30 tot 16u
Locatie	Gebouw 6 – bewegingszaal 2
Praktisch	Intensieve cursus van 11 weken
Therapeut	



Positieve psychologie basis

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	In de positieve psychologie worden de inzichten en gedragingen van de gelukkige mens bestudeerd. In positieve psychologie komen alle aspecten aan bod die ons helpen om meer continuïteit te krijgen in onze staat van welbevinden en hoe we kunnen evolueren naar een hoger niveau. Positieve ervaringen zorgen voor positieve herinneringen die ons in de toekomst kunnen ondersteunen en voor een opwaartse dynamiek kunnen zorgen. Na deze module is er de mogelijkheid om een verdiepende module te volgen.
Doelstelling	We leren technieken en aandachtspunten die ons kunnen helpen om meer gelukkige ervaringen op te doen.
Methodiek	We werken in vaste sessies: Sessie 1: Keuze en tijdsperspectief Sessie 2: Wat te doen Sessie 3: Wie we zijn Sessie 4: Doelen Elke sessie bestaat uit een stukje theorie en een aantal oefeningen.
Doelgroep	Iedereen die interesse heeft.
Aantal deelnemers	Min. 2 en max. 6 deelnemers
Wanneer	Dinsdag van 13u15 tot 14u30
Locatie	Gebouw 4, Koraal
Praktisch	
Begeleider	



Schrijven aan je herstelverhaal

Domein	Psychische gezondheid
Omschrijving	Denk je er al langer aan om iets over je kwetsbaarheid en het zoeken naar herstel aan het papier toe te vertrouwen? Maar heb je tot nu toe de juiste start nog niet gevonden? Dan is deze vorming wellicht iets voor jou. Een herstelverhaal is een stukje levensverhaal. Je schrijft over hoe jij met moeilijke situaties hebt leren omgaan en over de weg die je al hebt afgelegd en de lessen die je geleerd hebt. Ieder herstelverhaal is een uniek en ander verhaal.
Doelstelling	In de cursus krijg je inspiratie om je herstelverhaal te schrijven. Door middel van schrijfoefeningen onderzoek je je eigen herstelproces. Het neerschrijven van je ervaringen op zich kan al herstellend of helend zijn.
Methodiek	In groep worden korte schrijfopdrachten uitgewerkt en wie dit wil kan die ook delen. Je krijgt tips en begeleiding bij het schrijven. Na elke sessie krijg je ook een thuisopdracht. Het gaat niet om een perfect geschreven verhaal, maar om het vinden van handvaten in je eigen herstelproces. Je kan kiezen voor een doorlopende tekst, proza of poëzie, er bestaan geen vaste regels voor.
Doelgroep	Iedereen die werk wil maken van herstel en graag schrijft.
Aantal deelnemers	Min. 6 max. 9 deelnemers
Wanneer	Donderdag van 13u tot 15u30 in een reeks van 6 bijeenkomsten
Locatie	HOP-huis of gebouw 5
Praktisch	Inschrijven via VLOT-loket, je PB of via hop.werking@emmaus.be
infomoment	af te spreken via tel 03.380.30.23 of hop.werking@emmaus.be
Begeleiders	2 ervaringswerkers