

Herstel Academie

SaVHA?!

Halle-Asse-Vilvoorde



De HA maakt deel uit van het
SaVHA netwerk



- Herstel Academies (HA) bieden een open cursusaanbod, gericht naar iedere burger en gelinkt aan thema's rond mentaal welzijn en psychisch herstel. Het aanbod krijgt vorm vanuit een co-creatie tussen mensen met ervaringskennis en hulpverleners uit het brede netwerk van GGZ en niet-GGZ-partners in een regio. Het herstelgericht werken voor mensen met een psychische kwetsbaarheid kent vandaag meer en meer haar ingang.



- De basis voor deze herstelgerichte praktijken is veelal ingegeven vanuit de dynamiek van sociale inclusie en actief burgerschap, gekoppeld aan vermaatschappelijking en het streven naar een meer integrale zorg. Het geloof in de kracht en de meerwaarde van deze benadering uit zich in de ontwikkeling van tal van methodieken en praktijken. Die keuze is gemaakt om maximaal te kunnen inzetten op het versterken en ontwikkelen van sterke punten van mensen, in de plaatst van aandacht te vestigen op wat er mis is gelopen. Een HA creëert een leeromgeving waar mensen kunnen ontdekken wie ze zijn, vaardigheden en tools leren om herstel te bevorderen, ontdekken wat ze kunnen en te beseffen welke unieke bijdrage ze te bieden hebben.



- Missie

De missie van de HerstelAcademie (HA) is vorming bieden aan mensen die willen werken aan hun eigen herstel. Met herstel bedoelen we: *“Weer hoopvol en met goesting bezig zijn in ’t leven en er terug uwen draai in vinden.”*



- In die zin is de HerstelAcademie een plek waar men kan werken aan ‘Persoonlijk Herstel’. We voorzien een educatief aanbod rond diverse thema’s. De instapmodules rond herstel zijn een eerste bouwsteen van de HerstelAcademie. Naast deze modules ontwikkelen we een zo breed mogelijke waaier aan cursussen, geïnspireerd door de vraag van de deelnemers. Cursussen worden ontwikkeld en gegeven door mensen met ervaringskennis in co-creatie met mensen met professionele kennis, of door twee ervaringsdeskundigen. Elke module kan meerdere keren per jaar ingericht worden. In het aanbod van de HerstelAcademie staan de eigen ervaringen van deelnemers centraal.



- De HerstelAcademie doorbreekt wij/zij-barrières zoals patiënt/hulpverlener en deelnemer/lesgever. Het gaat over een proces van levend leren waarbij deelnemers en lesgevers ervaringen delen. De deelnemer gaat in het aanbod van de HerstelAcademie zelf op zoek naar wat helpend is voor zijn/haar herstel m.a.w elke deelnemer kiest zijn eigen traject/ zijn eigen cursussen.



Doelstellingen

- Vervangt geen zorg en behandeling.
- Een HerstelAcademie geeft een aanvulling op zorg en behandeling. Het vormingstraject bouwt aan kennis en inzicht en beweegt de student naar maatschappelijke participatie. Vervangt geen onderwijsprogramma.
- Een HerstelAcademie werkt aanvullend op het aanbod van onderwijsinstellingen. Het is gericht op persoonlijke ontwikkeling. Het kan een opstap zijn om verder of opnieuw te studeren.



Doelgroep

- De HerstelAcademie richt zich in de eerste plaats op volwassenen met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast staan de lessen open voor iedereen, m.a.w. volwassenen met een psychische kwetsbaarheid, professionelen, familieleden, geïnteresseerden, ... Kortom: **IEDEREEN IS WELKOM!** De boeiendste sessies zijn de sessies met een 'gemengde' groep deelnemers. Het aanbod van de HA kan een aanvulling zijn op het reguliere aanbod binnen het SaVHA?!-netwerk. Het kan ook deel uitmaken van een voor –of na-traject. Daarnaast is het aanbod toegankelijk voor iedereen, dus ook voor mensen buiten de GGZ. We beogen het aanbod zo laagdrempelig mogelijk te houden door o.a. een eenvoudige deelname te voorzien en de kostprijs te drukken.



Ervaringsdeskundigheid

- We beogen, door inzet van ervaringsdeskundigheid, een meerwaarde te geven, en op die manier ook het cliëntperspectief in te brengen, naast het hulpverleners perspectief, in het herstelproces.
- Ervaringsdeskundigen dragen bij omdat zij in staat zijn op basis van gedeelde herinneringen, toegang te hebben tot de leefwereld en achtergrond van cliënten.
- Zij kunnen fungeren als rolmodel doordat zij een eigen herstelproces hebben doorgemaakt en op die manier hoop binnenbrengen

- Inzet van ervaringsdeskundigheid vermindert het stigma
- Ervaringsdeskundigen hebben kennis over wat het betekent om psychische problemen te hebben, welke handvatten, oplossingen, strategieën wel en niet werken, welke steun belangrijk is. Ook kennen ze van binnenuit het gevoel dat anderen vooroordelen en beelden hebben die niet kloppen en wat dat betekent voor hun zelfbeeld





De kracht van een HerstelAcademie

- Helpt individuen bij hun persoonlijk en gezamenlijk herstel
- Helpt deelnemende organisaties in hun herstelgerichte praktijk.
- Staat niet op zichzelf en werkt best vanuit een samenwerking met GGZ en niet-GGZ partners.
- Het samenwerken van ervaringsdeskundige en professionele medewerkers, vanuit een evenwaardige positie is de grootste kracht
- Het verhaal van hoop dat gebracht wordt.



- **De Herstel Academie biedt cursussen aan voor mensen met een kwetsbaarheid op vlak van geestelijke gezondheid.**

Herstel Academie

SaVHA?!

Halle-Asse-Vilvoorde

- Het doel van de cursussen is dat mensen hun eigen leven terug in handen nemen en zo kunnen werken aan hun eigen herstel.
- De Herstelacademie is een plek waar je een stap verder zet in je herstelproces. Herstellen gaat over zinvol leven, weer hoopvol en met goesting bezig zijn in het leven. Het is een proces van uitwisseling van ervaringen.



Voorbeelden van cursussen

HERSTELWANDELINGEN

- Wandelen geeft gemoedrust en energie Het haalt je hoofd leeg en verhoogt je veerkracht en doorzettingsvermogen. Wandelen komt je herstel ten goede.
- Tijdens de herstelwandeling nemen twee wandelcoaches je mee naar buiten. In een rust wandeltempo ontdekken we de kalmte van de natuur en staan we stil bij de schoonheid die ze ons biedt.
- We zoeken naar harmonie tussen onszelf en onze omgeving.
- Stapsgewijs en ongedwongen bouwen onze “GOESTING” op !

HERSTELWANDELINGEN

- ASSE
- HALLE
- EPPEGEM
- GRIMBERGEN
- MACHELEN
- VILVOORDE

Afstand gemiddeld 5 km

JEZELF IN HERSTEL

- Je wil meer grip op je leven krijgen... Maar hoe doe je dat in deze tijd?

Herstellen gaat over je leven leven en rekening houden met je psychische kwetsbaarheid. Bij herstel gaat het om de toekomst: de uitdaging om weer zelf je keuzes te maken en je leven te bepalen. Wat helpt jou vooruit, wat zijn de obstakels en wat geeft jou hoop?

Wil je een stap verder zetten in je herstelproces? En wil je weer de regie nemen over je eigen leven?

Dan is deze cursus iets voor jou !

Deze cursus geeft een inleiding op 'herstel' en zet cursisten op weg om hieraan invulling te geven voor zichzelf. Wij maken daarbij volop gebruik van de kracht de persoon en de groep.



GOED GEVOEL PLAN

- In deze cursus leer je je eigen signalen herkennen. We stellen een plan op over hoe je een negatieve spiraal kan beïnvloeden en een moeilijke situatie constructief kan aanpakken of overbruggen.

Dit doe je door op zoek te gaan naar je eigen krachten en valkuilen.



ZINGEVING ALS POORT NAAR HERSTEL

- Deze zesdelige module beoogt een inleiding te zijn op het ruime begrip 'zingeving', en hoe zingeving bij kan dragen aan elk herstelproces.

Sociale verbondenheid, het hebben van een doel en het deelnemen aan het hier en nu bewustzijn zijn een aantal thema's.

Er wordt ook ruimte voorzien voor ieders verhaal.


EENTJE DRINKEN OP ONZE GEZONDHEID

- Misschien maak jij je wel eens zorgen over je eigen alcoholgebruik? Of ken je iemand in je buurt die drinkt en waarover jij je zorgen maakt?

Misschien is het moeilijk om minder te drinken of te stoppen en wil je meer inzicht krijgen op wat alcohol precies doet met jou en waarom het zo moeilijk is te stoppen of te minderen?

Wat kan jou helpen? Hoe kan jij anderen helpen?

Ervaringen worden uitgewisseld en we gaan op zoek naar begrip, ook voor onbegrip!

- 
- De cursus 'Omgaan met somberheid' richt zich tot mensen die kampen met sombere gevoelens.

Tijdens de cursus staan we stil bij vier thema's:
gevoelens, bewegen, overtuigingen en zelfzorg.

Jouw ervaringen en het leren van elkaar staan tijdens de cursus centraal.

Jezelf in herstel

- Je wil meer grip op je leven krijgen... Maar hoe doe je dat in deze tijd?

Herstellen gaat over je leven leven en rekening houden met je psychische kwetsbaarheid. Bij herstel gaat het om de toekomst: de uitdaging om weer zelf je keuzes te maken en je leven te bepalen. Wat helpt jou vooruit, wat zijn de obstakels en wat geeft jou hoop?

**Wil je een stap verder zetten in je herstelproces? En wil je weer de regie nemen over je eigen leven?
Dan is deze cursus iets voor jou !**

Deze cursus geeft een inleiding op 'herstel' en zet cursisten op weg om hieraan invulling te geven voor zichzelf. Wij maken daarbij volop gebruik van de kracht de persoon en de groep.



DE VERSLAVING TUSSEN ONS

- Wanneer je zelf of iemand die je lief hebt meer gebruikt of drinkt dan goed voor je/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 sessies 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 of nieuwe manieren zoeken om te verbinden, voorzien we ook voldoende ruimte voor uitwisseling.

Voor iedereen die zich zorgen maakt om het middelengebruik of misbruik van zichzelf, kind, partner, familie, vriend...



OMGAAN MET UW VERSLAVING

- Stel je je soms vragen over je (alcohol)gebruik of dat van een naaste?
- We nemen je binnen deze cursus graag mee op een zoektocht rond de dynamiek van verslaving en hoe je jouw krachten en kwetsbaarheden kan inzetten om jouw doelen te bereiken.



IN JE EIGEN KRACHT

- Wat is stress? Hoe kan je ermee omgaan? Hoe blijf je in jouw kracht bij stressvolle gebeurtenissen? Hoe kom je hierna terug in je kracht?
- In het bewust zijn van jezelf ligt de sleutel. Doorheen diverse ervaringsgerichte oefeningen worden we ons bewust van ons lichaam, onze gedachten, onze gevoelens en onze omgeving.
- Ga jij in de cursus 'In je eigen kracht' mee op ontdekkingsreis?

CONTACTS

- Meer info via
- www.herstelacademie.be/halle-vilvoorde
- hallevilvoorde@herstelacademie.be
- www.facebook.com/HerstelAcademieHalleVilvoorde

