

10-daagse geestelijke gezondheid

Van 1 tot 10 oktober is er de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Verschillende partners zetten zich dan in om het belang van mentaal welzijn in de kijker te zetten.

Faalangsttraining

Faalangst is een veelvoorkomend probleem dat negatief ingrijpt in de ontwikkeling van mensen. Tijdig erkende faalangst en een goede begeleiding kunnen veel problemen voorkomen. We gaan op zoek naar manieren om onze negatieve gedachten de baas te blijven. Dit doen we door verschillende ontspanningstechnieken te

gebruiken, in te zetten op positieve zelfspraak en op een positief zelfbeeld. De faalangsttraining is gericht op kinderen uit het vierde, vijfde en zesde leerjaar en wordt gegeven door Ellen Verhulst (psychologisch consulent) en Sanne Groenen (klinisch psycholoog voor kinderen en jongeren).

- **Wanneer?** Vijfdelige sessie start op 2/10, 14 tot 15.30 uur
- **Waar?** Huis van het Kind Essen, Kerkeneind 1
- **Voor wie?** Leerlingen van het 4^e, 5^e en 6^e leerjaar
- **Prijs?** Gratis
- **Inschrijven:** www.huisvanhetkindessen.be
- **Info:** huisvanhetkind@essen.be of 0472 45 24 37

Infosessie: rouw en verlies

Het Steunpunt Mantelzorg vertelt over het verloop van rouwverwerking en de manieren waarop rouw en verlies een impact hebben op je leven. Je krijgt tips om bewust om te gaan met verlies.

- **Wanneer?** Maandag 7 oktober van 14 tot 16 uur
- **Waar?** LDC De Essentie, Moerkantsebaan 81
- **Voor wie?** Iedereen die met verlies te maken heeft
- **Prijs?** Gratis
- **Inschrijven:** de.essentie@zusters-berlaar.be of 03 637 52 39

Mantelzorgcafé: rouw en verlies

Tijdens dit mantelzorgcafé staan we stil bij het verlies van een geliefde. Je krijgt een kader en handvaten aangereikt om

hier meer vat op te krijgen of aandacht aan te geven. Iemand van CODA leidt het gesprek in goede banen.

- **Wanneer?** Donderdag 10 oktober van 14 tot 15.30 uur
- **Waar?** LDC 't Gasthuis, Nollekensstraat 5
- **Voor wie?** Iedereen die met verlies te maken heeft
- **Prijs?** Gratis
- **Inschrijven:** gasthuis@essen.be of 03 663 69 04.

Infosessie: parentale burn-out

Moe zijn, je emotioneel voelen, weinig tijd hebben voor jezelf ... Dat hoort nu eenmaal bij het ouderschap, hoor je wel eens. Dat klopt, maar toch vragen veel ouders zich af of de dagelijkse stress en het gevoel van uitputting nog wel normaal is. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 12% van de Belgische ouders te maken krijgt met een parentale burn-out.

Maar wat is dat nu precies, zo'n parentale burn-out? En is dat misschien wat jij nu ook ervaart?

Klinisch psychologe Lotte De Schrijver gaat met ouders in gesprek over hoe je een parentale burn-out herkent, hoe je die voorkomt en wat je eraan doet.

- **Wanneer?** Zaterdag 5 oktober van 10 tot 12 uur
- **Waar?** Huis van het Kind Essen, Kerkeneind 1
- **Voor wie?** Ouders (van kleuters)
- **Prijs?** Gratis
- **Inschrijven:** www.essen.be/tickets
- **Info:** vrijetijd@essen.be of 03 670 01 56

Infosessie: Rust in je hoofd

Piekerproblemen oplossen door erover te piekeren, is zoals meer gas geven als je in de modder zit: je geraakt alsnog dieper verstrikt. We onderschatten hoeveel ellende we onszelf bezorgen door voortdurend 'in ons hoofd te

zitten'. We genieten minder van het leven en zijn geen aangenaam gezelschap. Er duiken klachten op zoals stress en slaapproblemen. Tijdens deze sessie krijg je tips om zelf aan de slag te gaan om zo meer rust in je hoofd te creëren.

- **Wanneer?** Woensdag 16 oktober van 13.30 tot 16 uur
- **Waar?** LDC 't Gasthuis, Nollekensstraat 5
- **Voor wie?** Iedereen welkom
- **Prijs?** Gratis
- **Inschrijven:** gasthuis@essen.be of 03 663 69 04

Lezing: Faalangst, weg ermee

Faalangst of angst te mislukken doet zich voor in situaties waarin een kind denkt te moeten presteren en hierbij – vaak ten onrechte – denkt dat kans op mislukken erg groot is. Tijdens de voordracht beschrijft spreker Ilse Dewitte met concrete voorbeelden wat faalangst is en hoe je dit als ouder of als leerkracht kunt herkennen. Er worden tips gegeven om het zelfvertrouwen bij kinderen weer op te krikken en faalangst te voorkomen of aan te pakken, thuis en op school.

- **Wanneer?** Maandag 21 oktober van 20 tot 22 uur
- **Waar?** Zorgpunt Essen, zaal Atlas, Kerkeneind 1
- **Voor wie?** Ouders en leerkrachten
- **Prijs?** Gratis
- **Inschrijven:** inschrijven@olo-rotonde.be of 03 270 06 73
- **Info:** www.olo-rotonde.be

