
HERSTELACADEMIE

Halle-Vilvoorde

Welkom

HERSTELACADEMIE
Halle-Vilvoorde



De HerstelAcademies worden ondersteund door

Psyche
geestelijk gezond Vlaanderen



Kortlopende cursussen rond psychisch herstel en mentaal welzijn



- ✓ HerstelAcademies (HA) bieden een open cursusaanbod:
 - ✓ Gericht naar iedere burger
 - ✓ 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 netwerk GGZ en niet-GGZ partner
- ✓ Het herstelgericht werken voor mensen met een psychische kwetsbaarheid kent vandaag meer en meer haar ingang
- ✓ In Vlaanderen : 13 HerstelAcademies
- ✓ HA Halle-Vilvoorde maakt deel uit van het SaVHA?! netwerk

HERSTEL ACADEMIE

Halle-Vilvoorde

Herstelgericht denken

- ✓ 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 plaats van aandacht te vestigen op wat er mis is gelopen.
- ✓ Een HA is 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.
- ✓ Een HA 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 zelf op zoek naar wat helpend is voor zijn/haar herstel m.a.w elke deelnemer kiest zijn eigen traject/ zijn eigen cursussen.

Missie

- ✓ Vorming bieden aan mensen die willen werken aan hun eigen herstel
- ✓ Mensen hun eigen leven terug in handen nemen
- ✓ Een veilige plek aanbieden 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

Doelstelling

- ✓ Herstelvisie : oriënteren naar hoop, eigen kracht, eigen keuze, uitdagingen
- ✓ Laagdrempeligheid
- ✓ Vervangt geen zorg en behandeling.
 - ✓ Geeft een aanvulling op zorg en behandeling.
 - ✓ Het vormingstraject bouwt aan kennis en inzicht.
 - ✓ Het beweegt de student naar maatschappelijke participatie.
- ✓ Vervangt geen onderwijsprogramma.
 - ✓ Werkt aanvullend op het aanbod van onderwijsinstellingen.
 - ✓ Gericht op persoonlijke ontwikkeling.
 - ✓ Focus op educatie.

Doelgroep

- Volwassenen en jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid
- Toegankelijk voor iedereen, ook voor familie, naasten, professionelen, familieleden
- Gemengde groep deelnemers
- Aanvulling op het reguliere aanbod binnen het SaVHA?/-netwerk
- Preventief, tijdens of na een traject
- Eenvoudige deelname en lage kostprijs

Ervaringsdeskundigheid

- Een meerwaarde geven: cliëntperspectief naast het hulpverleners perspectief.
- 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 HA

- 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,
- We brengen een verhaal van hoop.
- Ondersteunt de vaardigheden en krachten
- Samen op weg naar beter



Cursussen

- De cursussen zijn gebaseerd op de noden en de wensen van de deelnemers en regio
- Het aanbod is inhoudelijk en thematisch
- Hoe ziet een cursus eruit:
 - Thema wordt bepaalt door de 2 trainers
 - Co-creatie: professional en ervaringsdeskundige
 - 1 tot 5 sessies – 1 sessie is +/- 2n5 uur
 - 8 à 10 deelnemers
 - Cursusmateriaal en evaluatie
 - Kostprijs: € 5 per sessie
- Inschrijven kan via:
 - Online : www.herstelacademie.be/regions/halle-vilvoorde
 - Mail : hallevilvoode@herstelacademie.be
 - Telefoon : 0488 20 77 06

enkele voorbeelden van het cursusaanbod

Basiscursus:

- jezelf in herstel
- zingeving als poort naar herstel
- goed gevoel plan
- samen lezen

Creacursus:

- de kracht van muziek
- herstelverhaal schrijven
- yoga en relaxatie
- kracht in beeld

Thema cursus:

- eenzaamheid
- verslaving
- het plezier van filosoferen
- burnout en depressie

Herstelwandelingen

*Harmonie
tussen onszelf
en de omgeving*



✓ Herstelwandelingen

- ✓ Wandelen geeft gemoedrust en energie. Samen met 2 wandelcoaches ontdekken we de kalmte van de natuur en staan we stil bij de schoonheid die ze ons biedt
- ✓ Halle, Dilbeek, Asse, Grimbergen, Machelen, Eppegem

✓ Jezelf in Herstel

- ✓ Je wil meer grip op je leven krijgen, maar hoe doe je dat? Deze cursus geeft een inleiding op herstel. We maken gebruik van de kracht van de deelnemer en de groep.

✓ Zingeving als poort naar Herstel

- ✓ Thema's zoals sociale verbondenheid, het hebben van een doel en het deelnemen aan het hier en nu bewustzijn.

✓ Het plezier van filosoferen

- ✓ Het doel van deze inleidende cursus is om even stil te staan bij enkele filosofische kwesties. Het gaat om een eerste kennismaking met de filosofie waarbij de drempel zo laag mogelijk is.

✓ Eentje drinken op ons gezondheid

- ✓ Maak jij je zorgen over je eigen alcoholgebruik? Wil je inzicht krijgen op wat alcohol precies met je doet? Wat kan jou helpen? Ervaringen worden uitgewisseld.

✓ Burn-out en depressie

- ✓ Beide aandoeningen worden soms met elkaar verward, ze zijn verschillend maar hebben wel enkele symptomen gemeen. De cursus is een interactieve zoektocht met ruimte voor eenieders verhaal.

✓ Omgaan met conflicten

- ✓ Iedereen heeft wel eens conflicten. Het gaat niet om de inhoud of kwestie alleen, maar ook om de relatie met de ander. Conflicten kunnen aanleiding geven tot spanning en stress.

✓ Van eenzaamheid tot verbinding

- ✓ wat betekent eenzaam zijn. Langzamerhand vinden we kracht in ieders ervaringen, tot we tenslotte komen tot de weg naar meer verbinding.

Heb je zin om mee de visie van de HerstelAcademie uit te dragen?
Heb je zin om trainer te worden?

Wij zijn steeds op zoek naar professionele lesgevers.

Contact : Kathleen Zaman
0489 21 05 55



HERSTELACADEMIE
Halle-Vilvoorde

