

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen Nu ook een HerstelAcademie in onze regio Midden-West-Vlaanderen

Eén op drie Vlamingen voelt zich niet altijd goed in zijn vel. Geestelijke gezondheid is een thema dat iedereen aanbelangt en waar veel mensen vroeg of laat mee geconfronteerd worden. Zelf of bij iemand in hun omgeving. Toch blijft de stap naar hulp nog vaak te groot, is de drempel te hoog. Netwerk geestelijke gezondheid KWADRAAT, GTB West-Vlaanderen, de werkgroep Ervaringsdelen², ARhus en Vormingplus MZW zetten daarom samen hun schouders onder de opstart van een HerstelAcademie in regio Midden-West-Vlaanderen.

HerstelAcademie

Een HerstelAcademie biedt cursussen aan rond allerlei thema's gerelateerd aan psychische kwetsbaarheid. Denk bijvoorbeeld aan het leren zinvol invullen van je vrije tijd, de eerste stappen (terug)zetten naar werk of het delen van ervaringen via een lees- en doegroep.

Wat het aanbod uniek maakt? Elke les wordt voorbereid en gegeven in duo, door iemand met ervaringskennis en iemand met professionele kennis over het thema. Een boeiende samenwerking op basis van gelijkwaardigheid, waarbij beide partijen worden uitgedaagd. Matthias Soenen, van werkgroep Ervaringsdelen², omschrijft het als volgt: *"Cocreatie is voor mij essentieel om écht samen op pad te gaan en stappen vooruit te zetten in mijn herstelproces. Ook wil ik zelf mijn steentje bijdragen als ervaringsdeskundige door een inspirerend aanbod te helpen samenstellen, waarmee lotgenoten aan de slag kunnen buiten de reguliere instanties in de geestelijke gezondheidszorg"*.

Een uniek partnerschap

Door een samenwerking op te zetten met organisaties buiten de geestelijke gezondheidszorg, zoals ARhus, Vormingplus MZW en GTB West-Vlaanderen, wordt de drempel tot deelname zo laag mogelijk gelegd. Want de eerste stap is vaak de grootste.

Als bibliotheek bereikt ARhus potentieel alle segmenten van de bevolking en elke burger levenslang. ARhus zet in op geletterdheid in de breedste zin van het woord, los van winstoogmerk of ideologische zuil, en biedt zo een neutrale, vertrouwde en niet-medische context waarin bezoekers kunnen kennismaken met verschillende aspecten van gezondheid. Als partner in de HerstelAcademie Midden-West-Vlaanderen kan het kenniscentrum nog sterker inzetten op mentale gezondheid.

Ook Vormingplus MZW werkt graag mee aan een HerstelAcademie in de regio. De organisatie streeft naar een zorgzame samenleving, met aandacht voor zorg voor jezelf, voor de andere en voor de brede samenleving. Het merkt dat er nood is aan meer zorgzaamheid en verbondenheid



bij mensen. De HerstelAcademie kan dankbaar beroep doen op de expertise in vormingsmethodieken en vormingen in persoon en relatie van Vormingplus MZW.

Via KWADRAAT, het netwerk geestelijke gezondheid in onze regio Midden-West-Vlaanderen, worden alle organisaties actief in de geestelijke gezondheidszorg in onze regio, bij de HerstelAcademie betrokken.

HerstelAcademie-aanbod najaar 2019

Op weg naar herstel: voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die een stap verder willen zetten in hun herstelproces. Een zesdelige cursus in Izegem, hoofdzakelijk tweewekelijks op dinsdag van 13u tot 15u, vanaf dinsdag 3 september tot 19 november (niet in de herfstvakantie); 30 euro voor de hele reeks.

Op stap naar werk: deze cursus is geschikt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die een duwtje in de rug nodig hebben om stappen in het werkveld te zetten. Een vijfdelige reeks in Roeselare, telkens op donderdag van 9u tot 11u30 op 26 september, 3 oktober, 10 oktober, 17 oktober en 24 oktober; 25 euro voor de hele reeks.

Later dit najaar volgen ook De kracht van mijn signaleringsplan (Ieper), de Kracht van kwetsbaarheid (Roeselare), en Vrije tijd! Wuk? Hoe eraan te beginnen (Roeselare).

Ook is er elke 2^e maandag van de maand een Praatcafé alcohol in De Kiem (Sint-Hubrechtstraat 33A in Roeselare) waar je op een zeer laagdrempelige manier in gesprek kan gaan en ervaringen kan delen met een ervaringswerker over je alcoholgebruik of -probleem.

Meer info & inschrijven via www.arhus.be/herstelacademie.

Partners HerstelAcademie Midden-West-Vlaanderen



KWADRAAT is een netwerk, dat actoren (organisaties) uit diverse sectoren verbindt om te komen tot een gemeenschappelijke visie op geestelijke gezondheidszorg. Vanuit deze gedeelde visie bouwen partners samen aan het meest passende aanbod in functie van geestelijke gezondheid van volwassenen.



vormingplus



Kenniscentrum ARhus zet in op geletterdheid in al haar vormen. Gezondheid is daarbij één van de kernthema's. ARhus staat garant voor kwaliteitsvolle en betrouwbare gezondheidsinformatie, en werkt daarvoor samen met tal van gespecialiseerde gezondheidsorganisaties.

Vormingplus MZW is een sociaal-culturele organisatie die vorming aanbiedt aan volwassenen in hun vrije tijd. Daarnaast engageert het zich voor trajecten rond belangrijke maatschappelijke thema's op vlak van zorgzame samenleving, armoede, duurzaamheid en diversiteit.

GTB is de dienst voor de bemiddeling van mensen met een arbeidsbeperking of gezondheidsproblemen naar een gepaste job. Het gespecialiseerd team van GTB staat klaar om te bemiddelen naar werk en om deze te behouden. Vzw GTB is erkend door VDAB.

De werkgroep Ervaringsdelen² is een groep voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid die samenkomt om ervaringen te delen. Ze organiseren vrije tijd activiteiten en geven getuigenissen en vormingen.

HerstelAcademie Midden-West-Vlaanderen is lid van de Vlaamse werkgroep HerstelAcademies; met de steun van Stad Roeselare.

Niet voor publicatie / contact voor meer informatie:

Bieke Deceuninck, verantwoordelijke communicatie ARhus: bieke.deceuninck@arhus.be
0477 65 33 04