

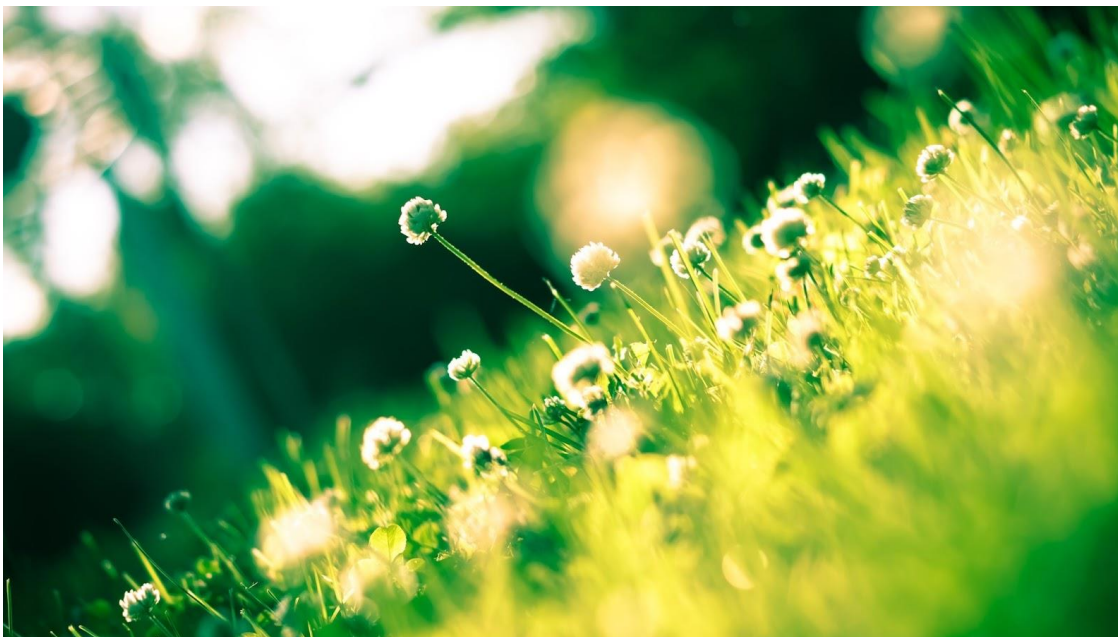


HERSTELACADEMIE OOST-VLAANDEREN REGIO GENT

# NIEUWSBRIEF

2023 nr. 1

De eerste nieuwsbrief van het jaar is er meteen eentje die goed gevuld is. We kondigen het cursusaanbod voorjaar 2023 aan, met daarin maar liefst 12 cursussen. Ook een uitgebreid verslag van ons eerste Veerkrachtcafé, vrijwilligers 'in de groentjes' gezet, ...en nog veel meer.



## 1. Aanbod voorjaar 2023

Bekijk nu [het nieuwe cursusaanbod!](#) Deze cursussen gaan door tussen februari en juni 2023. Een overzichtje:

## **Basiscursussen**

- [Weer in je kracht komen](#)
- [Hoe vul ik mijn goed-gevoel-schatkist?](#)

## **Thematische cursussen**

- [Depressie beter begrijpen](#) - nu 2 sessies
- [Zelfzorg, gun jezelf de tijd](#)
- [Veerkrachtig ouderschap na scheiding](#)
- [Zeg ik het of zeg ik het niet?](#)
- [Hoe kan ik mijn slaap verbeteren?](#)
- [De kracht van het filosoferen](#)
- [Veerkrachtig ouderschap](#)

## **Doe cursussen**

- [Ons lichaam als kompas](#)
- [Ontdek de kracht van schrijven](#)
- [Laat je lijf spreken](#) - NIEUW!

## **2. Cursus in de kijker: 'Depressie beter begrijpen'**

Als je zelf of in je directe omgeving geconfronteerd wordt met de diagnose depressie, kan dit veel vragen oproepen. Wat is depressie? Hoe komt het? Hoe geraak ik er vanaf? Wat kan ik doen voor iemand die een depressie doormaakt? We trachten in deze cursus een antwoord op deze vragen te formuleren. We willen daarbij theorie en ervaring aan elkaar verbinden.

'Depressie beter begrijpen' was in het verleden een heel informatieve cursus van slechts één sessie. Vanaf nu doen we het in twee sessies. Zo is er meer ruimte voor

interactie. Naast de theorie, kan ervaringskennis ook meer aan bod komen, wat een absolute meerwaarde is.

De cursus gaat door op dinsdag 14 en 21 februari 2023 van 10 tot 12 uur, in Trafiek vzw, Haspelstraat 37 A, 9000 Gent. Meer praktische informatie vind je [hier](#)

### **3. Verslag van een geslaagd eerste Veerkrachtcafé**

Op 4 oktober 2022 ging tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheid ons eerste Veerkrachtcafé door. De organisatie gebeurde in samenwerking met Stad Gent en psychosociaal revalidatiecentrum Mirabello. Hieronder delen een bezoeker en een mede-organisator hun ervaringen.

#### **(Karen - trainer, vrijwilliger en mede-organisator Veerkrachtcafé)**

*"Begin oktober organiseerden we, in samenwerking met revalidatiecentrum Mirabello, een veerkrachtcafé, een ontmoetingsmoment om te spreken rond veerkracht. Dit veerkrachtcafé kaderde in de Week van de Veerkracht. Thema's die aan bod kwamen: Wat is veerkracht? Wat kan je helpen om je veerkracht te versterken? Kan opleiding/educatie hierin iets betekenen? We mochten een vijftigtal aanwezigen verwelkomen en ontvingen positieve reacties achteraf. Zelf lichtte ik de rol toe van educatie in mijn herstelproces. Ik bracht mijn verhaal 3 keer, telkens voor een andere groep van om en bij de 10 personen. Er werd geluisterd, er werden vragen gesteld, er werd informatie gedeeld. Ik ben dankbaar dat ik deel mocht uitmaken van een mooie en inspirerende namiddag."*

#### **(Marleen - bezoeker Veerkrachtcafé en voormalig trainer bij HerstelAcademie Gent)**

*"Het Veerkrachtcafé ging door in Toreke, bij uitstek een aangename ontmoetingsplek in het Rabot. Ik had er wat vroeger afgesproken met Bart, allebei*

*zijn we nog trainer geweest in Herstelacademie Gent. We werden aangenaam onthaald en voelden ons al vlug welkom. Toen de medewerkers van Stad Gent het woord namen zetten we ons bij enkele mensen aan tafel. In de verschillende hoeken van de ruimte kon je in kleine groepjes aansluiten bij een thema.*

*We luisterden eerst naar de herstelverhalen van Hilde en Ben. Aangrijpend en mooi gebracht. Er ontstond spontaan een babbel met en tussen de toehoorders. Ik maakte zelf de bedenking dat mijn eigen herstelverhaal dynamisch is: ik zou het nu heel anders brengen dan 4 jaar geleden en waarschijnlijk is het volgend jaar ook weer anders. Vervolgens gingen we naar de hoek met bouwstenen voor je herstel, waar twee mensen van Mirabello ons begeleidden, daar voegde ik de bouwsteen muziek toe. Ten slotte arriveerden we aan tafel bij Karen die ons door haar eigen verhaal warm maakte voor het mooie concept van HerstelAcademie.*

*Bij een laatste hapje en drankje beseftte ik dat dit is wat ik af en toe nodig heb: een bad van warmte, een reminder om te blijven aandacht hebben voor het herstel waar ik nog altijd in zit, erkenning en herkenning. Dank je wel aan iedereen van Stad Gent, HerstelAcademie en Mirabello die dit mogelijk maakte! En tot volgend jaar?"*

#### **4. Dag van de vrijwilliger**

In 2022 zetten 25 vrijwilligers samen hun schouders onder HerstelAcademie Gent. Om hen daarvoor te bedanken werden ze op 5 december 2022 (internationale dag van de vrijwilliger) 'in de groentjes' gezet. Ze kregen thuis een groentepakket om ['Te Gekke soep'](#) te maken. Coördinator Freya maakte samen met enkele ijverige helpers (zoek Aki de poes) de pakketjes en enkele vrijwilligers stuurden trots foto's van hun brouwsels terug.



## 5. Filip zette stap van vrijwilliger naar projectmedewerker HerstelAcademie

Filip Van Dorpe is een jaar geleden gestart als vrijwilliger bij HerstelAcademie Gent én kon ondertussen de overstap maken naar een nieuwe betaalde functie! Filip ondersteunt de HerstelAcademies van Meetjesland, Vlaamse Ardennen en Gent o.a. op vlak van ervaringsdeskundigheid, organisatie en uitbreiden van partnerschappen. Filip is ingebed in het team van Cliëntenbureau waardoor hij niet alleen zijn eigen ervaringsdeskundigheid op vlak van geestelijke gezondheid kan inzetten maar ook kan voortbouwen op de expertise van het team van Cliëntenbureau.

De halftijdse tewerkstelling is mogelijk dankzij het Relance Plan van de Vlaamse

Regering dat opgesteld is om Vlamingen te versterken in hun welzijn na Corona. Helaas zijn de middelen slechts tijdelijk, tot eind 2023. HerstelAcademies in heel Vlaanderen hebben nood aan een structurele financiering zodat de werking vanuit een stabiele basis kan georganiseerd worden en (ervaringsdeskundige) medewerkers als Filip gehonoreerd worden met een duurzame tewerkstelling.

Ondertussen zijn we blij met Filip in ons midden. Samen met hem timmeren trainers en vrijwilligers aan een mooi cursusaanbod in voorjaar en najaar.

## **6. Samen met een buddy deelnemen aan een cursus**

Aarzel je om in te schrijven voor een cursus van HerstelAcademie? Zou het voor jou een steun zijn indien iemand samen met jou deelneemt aan een cursus? Bij HerstelAcademie kan wie dat wenst gerust een familielid, vriend of hulpverlener meebrengen om samen cursus te volgen. Deze persoon dient zich dan ook in te schrijven en deel te nemen aan de cursus.

Deelnemen aan een cursus van HerstelAcademie kan ook samen met een vrijwilliger die vooraf met hem of haar kennismakt. De gidsbuddy's van Buddywerking Vlaanderen doen dit met plezier en gratis! Je kan je vraag naar een vrijwillige gidsbuddy noteren bij jouw inschrijving voor een cursus [via onze website](#) of contact opnemen met [Buddywerking Regio Gent, Eeklo, Deinze](#), via mailadres: [gent.metawonen@buddywerking.be](mailto:gent.metawonen@buddywerking.be) of telefoon: 09/235 22 41. De gidsbuddy's van Buddywerking Vlaanderen kunnen je ook vergezellen naar andere activiteiten. Meer info vind je in [de folder van de gidsbuddywerking Vlaanderen](#).

## **7. Ondertussen bij de burens**

Neem ook eens een kijkje in het cursusaanbod bij onze collega's in Oost-Vlaanderen:

[HerstelAcademie Aalst-Dendermonde-St.Niklaas](#)

[HerstelAcademie Meetjesland](#)

[HerstelAcademie Vlaamse Ardennen](#)

[Discovery Colleges Gent](#) (voor jongeren tussen 14 en 25 jaar)

## Meer informatie en inschrijven:

- [www.herstelacademie.be/gent](http://www.herstelacademie.be/gent)

- Via mail: [ovl-gent@herstelacademie.be](mailto:ovl-gent@herstelacademie.be)

- Telefonisch: 0496/03 04 48 (we zijn te bereiken op dinsdag en vrijdag van 10 tot 15 uur)



Lid van: De Vlaamse Werkgroep

HerstelAcademie [www.herstelacademie.be](http://www.herstelacademie.be) [Privacyverklaring](#)

*Copyright © 2023 HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent, All rights reserved.*

Je ontvangt deze mail omdat je reeds een cursus bij ons volgde of omdat we denken dat jij of de mensen met wie je werkt interesse kunnen hebben in het cursusaanbod en de werking van HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent. Deze nieuwsbrief mag verder verspreid worden.

**Ons postadres is:**

HerstelAcademie Oost-Vlaanderen Regio Gent  
Putstraat 16  
Sint-Denijs-Westrem 9051  
Belgium

[Voeg ons toe aan je adresboek](#)

[Uitschrijven voor deze Nieuwsbrief.](#)

