

Wil je als lokaal bestuur inzetten op het verbeteren van het mentaal welzijn van je burgers?

Netwerk Emergo nodigt de lokale besturen in de regio uit om samen de krachten te bundelen ten voordele van het mentaal welzijn van hun burgers. In deze folder lichten we toe hoe we samen psychologische zorg dichterbij de burgers in je stad of gemeente kunnen brengen.



WAT DOET NETWERK EMERGO?

Meer dan tien jaar geleden startte binnen de geestelijke gezondheidszorg een hervorming om zorg in de maatschappij te verankeren. De Netwerken Geestelijke Gezondheid werden gecreëerd. Netwerk Emergo is actief in de regio Mechelen-Boom-Lier en zet dagdagelijks in op verbinding tussen actoren uit de geestelijke gezondheidszorg, partners uit zorg, welzijn en andere sectoren en (familie-)ervaringsdeskundigen. Ons doel is om toe te werken naar een helder aanbod van aangepaste, betaalbare en toegankelijke ondersteuning, zorg en contact voor volwassenen met een psychische kwetsbaarheid.



WAT IS DE CONVENTIE PSYCHOLOGISCHE ZORG IN DE EERSTE LIJN?

De conventie psychologische zorg in de eerste lijn vormt een mooi puzzelstuk in het verhaal van de Netwerken Geestelijke Gezondheid. Deze conventie maakt psychologische zorg laagdrempelig en betaalbaar. Dit kan zowel via individuele als groepsessies. Netwerk Emergo wil binnen deze conventie graag een gemeenschapsgericht groepsaanbod uitbouwen in samenwerking met de lokale besturen.

Eerlijk: 't is soms lastig.





WAT IS EEN GEMEENSCHAPSGERICHT GROEPSAANBOD?

Als lokaal bestuur kan je één of meerdere sessies over welbepaalde thema's rond mentaal welzijn organiseren in het kader van de conventie psychologische zorg in de eerste lijn. Je kan de thema's afstemmen op de noden van de burgers in je stad of gemeente. Het doel van de sessie(s) is om hun mentaal welzijn te bevorderen en hun veerkracht te versterken. We willen maximaal inzetten op preventie en laagdrempeligheid. Zo moeten burgers niet betalen om de sessie(s) bij te wonen. De enige vereisten zijn dat er minstens 16 personen deelnemen aan de groepssessie en dat een geconventioneerd zorgverstreker deze sessie geeft (eventueel in duo).



EEN GEMEENSCHAPSGERICHT GROEPSAANBOD ORGANISEREN: WIE DOET WAT?

Als lokaal bestuur:

- kies je rond welk(e) thema('s) je een gemeenschapsgericht groepsaanbod wil uitwerken;
- zorg je voor de praktische organisatie van de sessie(s), bijvoorbeeld een geschikte locatie (vlot toegankelijk, laagdrempelig, vriendelijk onthaal, gezellig kader met drankje en versnapering);
- promoot je de sessie(s) om een zo breed mogelijk publiek aan te spreken.

Netwerk Emergo:

- betaalt de vergoeding van de zorgverstreker die de sessie(s) geeft met middelen vanuit de conventie psychologische zorg in de eerste lijn;
- promoot graag mee de sessie(s) door deze toe te voegen aan het groepsaanbod op de Emergo website.



HUIDIG AANBOD BINNEN DE REGIO

Binnen de regio engageerden verschillende zorgverstrekers zich al om het gemeenschapsgericht groepsaanbod mee te helpen uitbouwen. Je vindt het actuele aanbod in deze folder. Regelmatig volgen ook updates op onze website via www.netwerkemergo.be/groepsaanbod.

Deze sessies spelen alvast in op thema's die leven binnen onze maatschappij. Uiteraard kan je ook zelf suggesties doorgeven, indien je de thema's nog beter wil afstemmen op de noden van de burgers in je stad of gemeente. In dit geval gaat Netwerk Emergo samen met jou op zoek naar een geschikte zorgverstreker.



ZULLEN WE DE KRACHTEN BUNDELEN?

Neem zeker contact op met Bart Jansen, lokale coördinator binnen Netwerk Emergo, om het gemeenschapsgericht groepsaanbod in je stad of gemeente verder uit te werken. Voor meer inhoudelijke info kan je de zorgverstreker(s) rechtstreeks contacteren.



bart.jansen@netwerkemergo.be



0470/70 33 37



www.netwerkemergo.be



Netwerk Emergo

LOSLATEN

Hugo Van Den Bergh

Loslaten is een belangrijke vaardigheid voor wie gezonder, leuker en gelukkiger door het leven wil gaan. Dikwijls dragen we dingen veel langer mee dan goed voor ons is: gewoonten, gedachten, gevoelens, verwachtingen van anderen, overtuigingen, ergernissen, een zelfbeeld, trauma's, activiteiten, verplichtingen, regels, perfectionisme, controle,...

Uit recente wetenschappelijke inzichten weten we dat 'vasthouden' en 'piekeren' meer kwetsbaar maakt voor allerlei problemen. In deze cursus leren we hiermee anders omgaan: uit de vicieuze cirkel van frustratie en piekeren komen, stap voor stap een meer ontspannen leefstijl vinden met meer gemoedsrust en bevrijd weer 'ja' zeggen tegen het leven.

Praktisch:

- 5 sessies (van de deelnemers wordt verwacht dat ze zich engageren voor de volledige reeks)
- alle ELZ Emergo
- info@oplossingsgericht.be of 0486/46 05 13

JOUW STRESS DE BAAS

Heidi Adriaensen

Heb je het gevoel dat stress af en toe, of redelijk vaak, jouw leven beheerst? Heb je het gevoel dat de zenuwen door je lijf kunnen gieren? Ben je soms lastig op jezelf of op anderen zonder te weten waarom? Voel je je af en toe gespannen en weet je er geen raad mee?

In deze cursus staan we samen stil bij wat stress in je leven kan betekenen, waarom stress je leven soms erg beheerst. Daarnaast krijg je concrete tips die je kunnen helpen om meer grip te krijgen op je stressniveau. Je leert hoe je stress bij jezelf kan herkennen en hoe je er op een voor jou goede manier mee kan omgaan.

Praktisch:

- 2 sessies (theoretisch en praktisch)
- ELZ Pallieterland
- adriaensen.heidi@telenet.be

EMOTIEREGULATIE

Ann Boschmans (i.s.m. Ellen Vandenplas)

Een reeks waarbij psycho-educatie gecombineerd is met oefeningen. Uitleg over de link met stress en de wisselwerking tussen emoties en gedachten, gedrag en het lichaam. Geschikt voor zowel mensen die overspoeld worden door emoties als voor wie moeilijk emoties toelaat. Kennismaking met verschillende manieren om optimaal gebruik te kunnen maken van de functies van emoties.

Praktisch:

- 5 sessies
- ELZ Mechelen-Katelijne, Pallieterland en Bonstato (vragen vanuit andere ELZ worden in overweging genomen)
- info@annboschmans.be

INFOSESSIE STRESSHANTERING

Ellen Excelmans

Gebukt onder de stress? Leer hoe je signalen van stress kan herkennen en ombuigen zodat stress je leven niet meer bepaalt.

Praktisch:

- Eenmalige sessie van 2 uur
- ELZ Bonstato
- ellen@psychologennet.be of 015/23 02 29

SLAAP JEZELF FIT!

Heidi Adriaensen

Je uitgerust voelen is erg belangrijk om je goed in je vel te voelen. Heel wat mensen kampen met vermoeidheid vanwege slaapproblemen.

Heb je het gevoel dat je slecht in- of doorslaapt? Voel je je 's ochtends niet echt uitgerust?

Samen staan we stil bij het belang van een goede nachtrust. We onderzoeken wat dit betekent voor jouw eigen welbevinden en goed voelen. Daarnaast krijg je tips om je nachtrust te verbeteren.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Pallieterland
- adriaensen.heidi@telenet.be

INFOSESSIE ANGST EN PANIEK DE BAAS?!

Ellen Excelmans

In deze infosessie wordt de ware aard van angst ontrafeld en leer je hoe je in een aantal stappen je angsten kan overwinnen.

Praktisch:

- Eenmalige sessie (2 uur)
- ELZ Bonstato
- ellen@psychologennet.be of 015/23 02 29

ERVARINGSGERICHTE SESSIE ACT MINDFUL @ WORK

Ellen Excelmans

Haal meer vreugde en energie uit je werk en ondervind hoe ACT jou kan helpen om te leren omgaan met de moeilijkheden die je ongetwijfeld op het werk tegenkomt.

Praktisch:

- Eenmalige sessie (2 uur)
- ELZ Bonstato
- ellen@psychologennet.be of 015/23 02 29

INFOSESSIE SLAAP ALS EEN ROOS

Ellen Excelmans

Houdt jouw slaap je wakker? Ontdek in deze infosessie hoe je je slaap kan verbeteren met behulp van gedragsmatige technieken.

Praktisch:

- Eenmalige sessie (2 uur)
- ELZ Bonstato
- ellen@psychologennet.be of 015/23 02 29

INFOSESSIE DEALEN MET VERSLAVING IN JE FAMILIE

Ellen Excelmans

Leven met een verslaafde is niet gemakkelijk. Gevoelens van angst, boosheid en machteloosheid kunnen de kop opsteken. Deze infosessie reikt je een aantal do's en don'ts aan over hoe jij kan helpen als familielid.

Praktisch:

- Eenmalige sessie (2 uur)
- ELZ Bonstato
- ellen@psychologennet.be of 015/23 02 29

OUDER WORDEN, HOE DOE JE DAT?

Ann Boschmans (i.s.m. Ellen Vandenplas)

Feiten en fabels over ouder worden met uitleg en tips voor een gezonde emotie verwerking en tips om de uitdagingen die komen met de ouderdom tegemoet te treden.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Mechelen-Katelijne, Pallieterland en Bonstato (vragen vanuit andere ELZ worden in overweging genomen)
- info@annboschmans.be

EENZAAMHEID BIJ OUDEREN

Ann Boschmans (i.s.m. Maarten Geens)

Eenzaamheid beleeft iedereen op zijn eigen manier. Ouderdom brengt vaak een verlies van betekenisvolle relaties met zich mee. Wat is nu net eenzaamheid en kunnen we bepaalde zaken doen om dit tegen te gaan?

Praktisch:

- Eenmalige sessie (ten vroegste december 2023)
- ELZ Mechelen-Katelijne, Pallieterland en Bonstato (vragen vanuit andere ELZ worden in overweging genomen)
- info@annboschmans.be

OUDER WORDEN – JONGER ZIJN

Heidi Adriaensen

We kunnen er niet omheen. Bij ieder van ons komt er telkens een jaartje bij. We worden ouder en voelen stilaan, zowel fysiek als mentaal, dat alles niet meer gaat als voorheen. Op leeftijd hebben we geen vat, wel op de kwaliteit van ons leven, op hoe we omgaan met deze leeftijd.

In deze sessie leer je hoe jij je levenskwaliteit ondanks je leeftijd zo hoog mogelijk kan houden. Je krijgt tips die je zelf kan toepassen.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Pallieterland
- adriaensen.heidi@telenet.be

VERLIESERVARINGEN BIJ OUDEREN ALS GEVOLG VAN WIJZIGING WOONSITUATIE

Ann Boschmans (i.s.m. Maarten Geens)

Uitleg over verlies en tips rond hoe hiermee om te gaan. Deze sessie is geschikt voor ouderen die overwegen om van woonsituatie te veranderen en voor wie al verhuisd is naar een serviceflat of woonzorgcentrum. Ook familieleden van de ouderen worden warm aanbevolen om mee te komen.

Praktisch:

- Eenmalige sessie (ten vroegste december 2023)
- ELZ Mechelen-Katelijne, Pallieterland en Bonstato (vragen vanuit andere ELZ worden in overweging genomen)
- info@annboschmans.be

DRUK, DRUK, DRUK... TOT MIJN LICHAAM "STOP" ZEGT OVER STRESS EN BURN-OUT

Mark Fonteyn

Heb je het gevoel dat je op je werk zoveel ballen tegelijk in de lucht moet houden? Dat het lijkt of er alleen maar bijkomen? Met denken aan je werk staat het huilen dichterbij dan het lachen. Je slaapt er niet van, je bent prikkelbaar, humeurig, emotioneel, je vindt geen rust in je hoofd. Je bent misschien thuisgeschreven voor (on)bepaalde tijd. We staan in deze sessie stil bij wat stress is en wat het met onze hersenen doet. Wat of wie is "de mentale tijger". We bespreken tips om van stress naar veerkracht te evolueren. Hoe zorgen we voor onze energiehuishouding. De infosessie geeft je inzicht in de stressmechanismen en hoe we een antwoord kunnen bieden op stress.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- alle ELZ Emergo
- mark@praktijkinspirant.be

PARTNERS SCHEIDEN... OUDER BLIJF JE LEVENSLANG KINDEREN IN HET VIZIER

Mark Fonteyn

Hoe geef je als ouder gestalte aan je ouderrol, wanneer je niet meer samen woont? Als gescheiden ouder sta je voor een reorganisatieopdracht... niet evident. Hoe kan een netwerk steunend van familie, kennissen, vrienden steunend aanwezig zijn? We geven je inzichten mee in de mechanismen die een rol spelen bij ouderschap na een scheiding. We staan stil bij een aantal spelregels om het welzijn van kinderen te bewaken. We denken na over een ouderschapsplan om zelf invulling te kunnen geven aan ouderschaps-reorganisatie.

Deze sessie is geschikt voor ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn, maar evenzeer voor familieleden, kennissen, vrienden van scheidende of gescheiden ouders. Of ook gewoon voor wie geïnteresseerd is.

Praktisch:

- Eenmalige sessie indien psycho-educatief infomoment. 3 sessies indien de doelgroep scheidende of gescheiden ouders is.
- alle ELZ Emergo
- mark@praktijkinspirant.be