

# GEMEENSCHAPSGERICHTE INTERVENTIES

## WAT IS HET?

Een lokaal bestuur, middenveldorganisatie of andere partner kan gemeenschapsgerichte interventies over thema's rond mentaal welzijn organiseren. De thema's worden afgestemd op de noden van een groep binnen de gemeenschap, waarbij er al dan niet een expliciete zorgvraag is.

De gemeenschapsgerichte interventies zijn gericht op zelfzorg, veerkracht en psycho-educatie. Deelnemers kunnen de sessie(s) **gratis en anoniem** bijwonen en staat er **geen limiet** op het aantal sessies die ze kunnen volgen.

In deze infographic vind je een overzicht van het aanbod vanuit Netwerk GGZ Kempen. Interesse? Stuur ons een mailtje op [elpz@ggzkempen.be](mailto:elpz@ggzkempen.be)

## ROUWEN, WAT IS HET?

Saskia Vloeberghs & Steffi De

Cnodder

Rouwen. We hebben er allemaal al van gehoord, maar hoe doe je dat nu precies? Gebaseerd op de gangbare rouwmodellen kijken we samen naar het universele karakter van rouwen. En hoewel dit wel verklarend kan zijn, staan we ook stil bij het unieke karakter van een rouwproces, want rouwen is voor iedereen anders en dat is helemaal oké.

**PRAKTISCH** 2 uur  
ELZ Middenkempen

## SCHULDGEVOEL BIJ MANTELZORGERS

Jeroen Dillen & Lieke Stouthard

Je mag tijdens deze sessie volgende items verwachten: (negatieve) emoties bij mantelzorgers, schuldgevoel bij mantelzorgers en de verschillende vormen, beïnvloedende factoren. Nog meer krijg je over tekenen en symptomen van schuldgevoelens, wat kan je eraan doen en de link tussen schuldgevoel en betrokkenheid/inzet.

**PRAKTISCH** 2 uur  
ELZ Baldemore, Zuiderkempen

## EN HOE GAAT HET NU MET JOU?

Elien Zegers & Leen Michiels

Tijdens de interventie zullen wij deelnemers uitnodigen om stil te staan bij de vraag: 'Hoe gaat het nu met jou?'. Dit doen we door het voorlezen van een verhaal en mensen op een creatieve manier te laten uiten (tekenen) wat hen raakt en hoe het met hen gaat. Vervolgens zullen wij een deelronde begeleiden waarin mensen vrij zijn om te delen.

**PRAKTISCH** 2 uur  
ELZ Middenkempen

## HOE OMGAAN MET MOEILIJKE PERIODEN

Veerle Daniels

Je nooit eens rot of uit balans voelen is niet realistisch. Het overkomen van uitdagingen, durven voelen van pijnlijke gevoelens en verwerken van tegenslagen maakt een even groot deel uit van ons geluk als het vieren van successen en het genieten van de mooie dingen des levens. We zoomen in op de verschillende manieren van omgaan met moeilijkheden en tegenslagen en staan we stil bij de voor- en nadelen ervan.

**PRAKTISCH** 2 uur  
ELZ Baldemore, Zuiderkempen

## ANGST MAAR DAN ANDERS

Katrijn Van Loock & Els Van den Bergh

Word je op één of andere manier geconfronteerd met het lijden en de angst die kanker met zich meebrengt? Sta je open om vanuit een creatieve insteek op zoek te gaan naar andere perspectieven? Krijg meer ruimte en zuurstof, maar wees vooral welkom!

**PRAKTISCH** 2 uur  
ELZ Middenkempen, Zuiderkempen, Baldemore

## PERFECTIONISME EN BEVESTIGINGSDRANG

Hanne Van Hirtum & Steffi Putseys

Perfectionisme ontstaat wanneer je signalen krijgt vanuit je omgeving die je het gevoel geven niet oké te zijn of niet gewaardeerd te worden om wie je werkelijk bent. Als gevolg pas je je aan. Je leidt een leven dat gebaseerd is op angst om anderen teleur te stellen of te kwetsen. De kans dat je daardoor vroeg of laat opgebrand geraakt is reëel. Kom in deze lezing alles te weten over het ontstaan van perfectionisme, de link met stress en burn-out en ontdek hoe je jezelf kan bevrijden van dit patroon.

**PRAKTISCH** 2 uur  
ELZ Zuiderkempen, Baldemore, Middenkempen, Kempenland