



Aanbod psychosociale groepsbegeleiding voorjaar 2024

CAW

maakt sterker

Voel je je niet goed in je vel en wil je je graag beter voelen? Word je soms overspoeld door heftige emoties en zoek je handvatten om hiermee om te gaan? Wil je graag beter voor jezelf leren opkomen? Misschien heb je kinderen in huis en heb je tips nodig voor als het eens wat moeilijk gaat?

Ook in het voorjaar van 2024 kan je bij CAW De Kempen terecht voor psychosociale groepsbegeleiding rond een brede waaier aan onderwerpen.

Lees verder in onze brochure en ontdek het volledige aanbod!

Warme groeten,
Het CAW-team

Verantwoordelijke uitgever:

Jan Bal
Maatschappelijke zetel
CAW De Kempen vzw
Hofkwartier 23
2200 Herentals

Inhoudsopgave

Inleiding	02
1. Zelfzorggroepen Turnhout • Mol • Herentals	04
2. Begeleidingsgroepen A. ACT-groep • Herentals • Mol B. Kracht in jezelf • Turnhout • Herentals • Mol C. Van last naar kansen • Turnhout • Herentals • Mol D. Omgaan met heftige emoties • Balen E. Mind-spring • voor Oekraïense vluchtelingen F. Time-Out	06
3. Ondersteuningsgroepen Online aanbod Thema: Depressie Thema: Hoogsensitiviteit Live aanbod Verlies en rouw • Herentals Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind • Herentals Minder stress, anders eten? • Turnhout Van isolement naar verbinding • Geel Omgaan met verdriet en verlies • Geel Stress in Balans • Geel LGBTQ+ groep • Herentals Kinderen in huis • Info-avond 'Heftige emoties bij kinderen' • Info-avond 'Stress bij kinderen' Tieners in huis • Lezing: puberteit: wat is het, wat doet het en wat doe ik er als ouder mee? • Info-avond 'Veelzijdige ontwikkeling bij tieners' • Info-avond 'Praten met mijn tiener' • Info-avond 'Grenzen stellen' • Info-avond 'Sociale media en gamen' • Info-avond 'Help, aan tafel!' Omgaan met stress in verbinding met de natuur • Herentals Wandelcoaching : Bewust in de natuur • Mol	18
4. Nazorggroep: Wat is jouw plan om in je kracht te blijven staan?	40

1. Zelfzorggroepen

Turnhout • Mol • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die wil werken aan zelfzorg en nood heeft aan tools om beter om te gaan met de dagelijkse moeilijkheden en uitdagingen.

Voorbeeld:


- Ik voel me niet goed in mijn vel en wil me graag wat beter voelen.
- Ik vind de dagelijkse verplichtingen steeds zwaarder om te dragen en heb nood aan wat meer aandacht voor mezelf.

Wat?

De zelfzorggroep bestaat uit 5 sessies rond mentaal, sociaal, emotioneel en lichamelijk zorgen voor jezelf.

Volgende thema's komen aan bod

- **Sessie 1:** slapen en voeding
- **Sessie 2:** bewegen en ontspannen
- **Sessie 3:** piekeren
- **Sessie 4:** innerlijke rust
- **Sessie 5:** sociale contacten



Tijdens deze begeleiding geven we handvatten rond onder andere het maken van gezonde levenskeuzes, leren luisteren naar je lichaam en het kiezen van acties die passen bij wat jij nodig hebt.

Hoe?

De zelfzorggroep focust op psycho-educatie, ervaringen delen met een beperkt aantal andere deelnemers en samen oefenen. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan gaan. Je kan op elk moment inspringen, je hoeft dus niet bij sessie 1 te starten. Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook individueel bij een trajectbegeleider terecht die extra ondersteuning biedt.

Wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Op dinsdagavond 18u30-20u30

- 09/01/24 - Piekeren
- 23/01/24 - Innerlijke rust
- 06/02/24 - Sociale contacten
- 20/02/24 - Slapen en voeding
- 05/03/24 - Bewegen en ontspannen
- 19/03/24 - Piekeren
- 16/04/24 - Innerlijke rust
- 30/04/24 - Sociale contacten
- 14/05/24 - Slapen en voeding
- 28/05/24 - Bewegen en ontspannen
- 11/06/24 - Piekeren
- 25/06/24 - Innerlijke rust

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Op vrijdagvoormiddag 10u-12u

- 12/01/24 - Innerlijke rust

- 26/01/24 - Sociale contacten
- 09/02/24 - Slapen en voeding
- 23/02/24 - Bewegen en ontspannen
- 08/03/24 - Piekeren
- 22/03/24 - Innerlijke rust
- 05/04/24 - Sociale contacten
- 19/04/24 - Voeding en slapen
- 03/05/24 - Bewegen en ontspannen
- 17/05/24 - Piekeren
- 31/05/24 - Innerlijke rust
- 14/06/24 - Sociale contacten

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

Op donderdagvoormiddag 10u-12u

- 18/01/24 - Innerlijke rust
- 01/02/24 - Sociale contacten
- 15/02/24 - Slapen en voeding
- 29/02/24 - Bewegen en ontspannen
- 14/03/24 - Piekeren
- 28/03/24 - Innerlijke rust
- 11/04/24 - Sociale contacten
- 25/04/24 - Slapen en voeding
- 09/05/24 - Bewegen en ontspannen
- 23/05/24 - Piekeren
- 06/06/24 - Innerlijke rust
- 20/06/24 - Sociale contacten

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep.

2. Begeleidingsgroepen

A. ACT-groep Herentals • Mol

Voor wie?

Voor iedereen die wil werken aan het verhogen van veerkracht, leren omgaan met stress, piekeren en negatieve gedachten en zo zijn levenskwaliteit wil verhogen.

Voorbeelden

- Ik blijf steeds opnieuw dezelfde keuzes maken waar ik me niet goed bij voel.
- Ik sta elke dag op met het gevoel dat ik niet goed genoeg ben en wil dit veranderen.

Wat?

ACT staat voor Acceptance and Commitment Therapy. Dit is een vorm van gedragstherapie die je helpt omgaan met persoonlijke moeilijkheden waar je steeds op vastloopt. Tijdens de acht groepssessies leer je niet alleen om te gaan met vervelende gevoelens en afstand te nemen van moeilijke gedachten, maar ook om op een andere manier naar jezelf te kijken en je aandacht te richten op het hier en nu.

In groep sta je stil bij wat jij echt belangrijk en waardevol vindt in het leven en hoe hiernaar te handelen.

Hoe?

Gedurende 8 weken krijg je naast theoretische kennis over hoe onze hersenen, emoties en ons lichaam werken, ook aandachtgerichte oefeningen en mindfulness. Daarnaast wordt er gebruikgemaakt van metaforen, ervaringsoefeningen en humor. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject.

Je dient aan alle sessies deel te nemen. Je start en eindigt dus in dezelfde groep.

Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook individueel bij een trajectbegeleider terecht die extra ondersteuning biedt.

Begeleidingsgroepen | ACT-groep

Wanneer?

CAW Herentals
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op donderdagvoormiddag van 10u-12u30

Data

29/02/24	28/03/24
07/03/24	18/04/24
14/03/24	25/04/24
21/03/24	02/05/24

CAW Mol
Markt 62, 2400 Mol

Telkens op donderdagvoormiddag van 10u-12u30

Data

18/04/24	30/05/24
25/04/24	06/06/24
16/05/24	13/06/24
23/05/24	20/06/24

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een trajectbegeleider contact met je op om voor de start van het programma een matchingsgesprek te plannen.

Het volgende komt dan aan bod

- je maakt kennis met de lesgever
- je verwachtingen worden besproken
- je krijgt informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 8 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De trajectbegeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.



B. Kracht in jezelf • Turnhout • Herentals • Mol

Voor wie?

Voor iedereen die wil leren opkomen voor zichzelf en sterker wil worden. Voor wie nee zeggen moeilijk is en voor wie graag op een sterkere manier en evenwaardige wijze in contact wil komen met anderen.

Voorbeelden

- Ik heb vaak het gevoel dat ik mensen teleurstel en zeg daarom te vlug ja als iemand me iets vraagt.
- Ik durf mijn mening niet te geven uit angst om kritiek te krijgen.

Wat?

'Kracht in jezelf' is een begeleidingsgroep waarin je voor jezelf leert opkomen op een assertieve manier. Deze zesdelige reeks is een boost voor je zelfvertrouwen, sociale relaties en daadkracht.

Hoe?

Tijdens de zes sessies komen volgende vragen en uitdagingen aan bod

- Vragen kunnen en durven stellen
- Wat heb ik nodig om me veilig te voelen?
- Nee leren zeggen en iets durven weigeren
- Oefenen in lichaamstaal
- Zelfbeeld/ lichaamsbewustzijn: Wie ben ik? Hoe kijk ik naar mezelf? Hoe kijken anderen naar mij?
- Opkomen voor jezelf
- Ik-boodschappen geven
- Omgaan met kritiek en complimenten
- Leren samenwerken en omgaan met conflicten
- Vlot sociale contacten aangaan.

Zowel ervaringsgerichte als creatieve methodieken komen aan bod. Verder is er ook aandacht voor terugkoppeling naar de alledaagse leefsituatie.

Na elke sessie krijg je een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject.

Wanneer?

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Telkens op donderdagvoormiddag van 10u-12u30

Data

07/03/24	28/03/24
14/03/24	18/04/24
21/03/24	25/04/24

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op donderdagochtend van 10u-12u30

Data

16/05/24	06/06/24
23/05/24	13/06/24
30/05/24	20/06/24

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

Telkens op maandagnamiddag van 13u-15u30

Data

19/02/24	18/03/24
26/02/24	25/03/24
11/03/24	08/04/24



Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Na het onthaal, contacteert een trajectbegeleider je om voor de start van het programma een gesprek te plannen.

Het volgende komt dan aan bod

- je maakt kennis met de lesgever
- je verwachtingen worden besproken
- je krijgt informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 6 sessies wordt een moment voorzien om terug te kijken op het traject. De trajectbegeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

C. Van last naar kansen: stap voor stap naar een plan van aanpak • Turnhout

Voor wie?

Voor iedereen die heel concreet wil werken rond hetgeen hij/zij wenst te bereiken en bereid is actief aan de slag te gaan, stappen te zetten en uitdagingen aan te gaan.

Voorbeelden

- Ik ben al een tijdje aan het denken om te veranderen van job.
- Ik zit wat vast maar weet niet goed hoe ik eraan moet beginnen.
- Ik ben heel vaak moe en ga vaak over mijn grenzen.
- Ik zou graag een nieuwe manier vinden om mijn dag in te delen.

Wat?

Iedereen heeft weleens last van iets of iemand maar soms is die last zo groot dat dit ervoor zorgt dat je het leven dat je wil leiden, niet kan leiden.

In deze groep krijgt elke deelnemer de kans om zijn/haar probleem in kaart te brengen en een individueel plan van aanpak op te maken.

We doen dit door na te denken over wat jij belangrijk vindt en graag wenst, jouw persoonlijke sterktes en mogelijkheden in de verf te zetten en kleine, haalbare stapjes te plannen en in actie te komen.



Tijdens de 6 sessies komen volgende elementen aan bod:

- **Sessie 1:** Wat wil je wel i.p.v. het probleem/uitdaging dat je ervaart?
- **Sessie 2:** Hoe is je leven anders als dit probleem/uitdaging is opgelost?
- **Sessie 3:** Welke stappen kan je zetten? Welke vaardigheden heb je nodig?
- **Sessie 4:** Welke krachten kan je inzetten & oefenen vaardigheden.
- **Sessie 5:** Opmaken plan voor jezelf & oefenen vaardigheden.
- **Sessie 6:** Hoe ver sta je? Wat heb je nog nodig?

Hoe?

Dit is een ervaringsgerichte begeleidingsgroep, we werken samen rond wat jij wil bereiken.

Ieder maakt een plan van aanpak in functie van je gewenste resultaat.

In elke sessie starten we met een focusoefening. In groep oefenen we een aantal vaardigheden die nodig zijn om te bereiken wat je verlangt.

Het is belangrijk om thuis verder aan de slag te gaan met hetgeen we in deze sessies bespreken.

Wanneer?

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Telkens op een dinsdagvoormiddag van 10u-12u30.

Data

19/03/24	23/04/24
26/03/24	30/04/24
16//04/24	07/05/24

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een trajectbegeleider contact met je op om voor de start van het programma een gesprek te plannen.

Het volgende komt dan aan bod

- Je maakt kennis met de lesgever
- Je verwachtingen worden besproken
- Je krijgt informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 6 sessies wordt er een terugkoment voorzien. De trajectbegeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

D. Omgaan met heftige emoties • Balen

Voor wie?

Voor iedereen die soms overspoeld wordt door hevige emoties zoals woede of verdriet en op een bewuste manier wil leren omgaan met deze emoties.

Voorbeelden

- Soms word ik zo kwaad dat ik iets stuk wil maken, ook al wil ik dit niet echt.
- Als ik slecht nieuws te horen krijg, zou ik een hele dag kunnen huilen. Ik doe alsof er niets aan de hand is, maar vanbinnen stort ik in.

Wat?

Dit is een begeleidingsgroep voor iedereen die wil leren omgaan met heftige emoties. Tijdens de sessies leer je hoe je kan ageren of bewust handelen in plaats van te reageren (onbewust).

Hoe?

Dit is een ervaringsgerichte begeleidingsgroep die je leert om meer emotionele balans en innerlijke rust te ervaren.



Aan de hand van oefeningen reflecteer je zowel individueel als samen over de verschillende onderwerpen.

Wanneer?

Balen
Vrijtijdscentrum De Kruierie
Bevrijdingsstraat 1
2490 Balen

Telkens op een dinsdagnamiddag van
13u-15u

Data

21/05/24	11/06/24
28/05/24	18/06/24
04/06/24	25/06/24

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be
(naam, e-mailadres, gsm-nummer,
postadres en rijksregisternummer) of
telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een trajectbegeleider contact met je op om voor de start van het programma een gesprek te plannen.

Het volgende komt dan aan bod

- je maakt kennis met de lesgever
- je verwachtingen worden besproken
- je krijgt informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

E. Mind-spring • voor Oekraïense vluchtelingen

Voor wie?

Mind-Spring is een psycho-educatief groepsaanbod gegeven door een opgeleide ervaringsdeskundige samen met een co-begeleider/hulpverlener in de taal van de deelnemers.

CAW De Kempen biedt Mind-Spring gratis aan voor Oekraïense vluchtelingen in de eigen taal (Oekraïens en/of Russisch) en dit voor jongeren en volwassenen.

Volgende thema's komen aan bod

- Normale reactie op een abnormale situatie
- Stress, stressklachten
- Rouw en verlies
- Veiligheid
- Identiteit en toekomstplannen
- Voor jongeren: eenzaamheid, leren ontspannen, waar kan je hulp vinden,...

Een Mind-Spring reeks bestaat uit:

- Een infosessie
- 6 Bijeenkomsten van 2 uur
- Een terugkomsessie



Interesse?

Ben je geïnteresseerd in dit aanbod?
Wil je graag zelf lokaal een Mind-Spring reeks organiseren?

Neem dan contact op met Vitali, onze Mind-Spring trainer:

vitali.iskra@cawdekempen.be

0490 / 65 98 52

F. Time-Out

Voor wie?

Time-Out is een project voor mensen die geweld gebruik(t)en tegenover hun (ex)partner. Dit partnergeweld kan zich op verschillende manieren uiten: fysiek, verbaal, psychisch, economisch, materieel ...

Deelnemers kunnen vrijwillig aansluiten. Mensen met een opgelegde maatregel (vrijheid onder voorwaarden, probatie, strafbemiddeling) kunnen terecht in een van onze andere projecten.

Voorbeelden

- Hoe kan ik ervoor zorgen dat onze ruzies niet meer uit de hand lopen?
- Ik zeg, in een ruzie, vaak stop tegen mijn partner, maar hij of zij respecteert dit niet waardoor ik mezelf verlies
- Ik heb na een ruzie vaak spijt van de woorden die ik gebruikte en het gedrag dat ik stelde

Wat doen we?

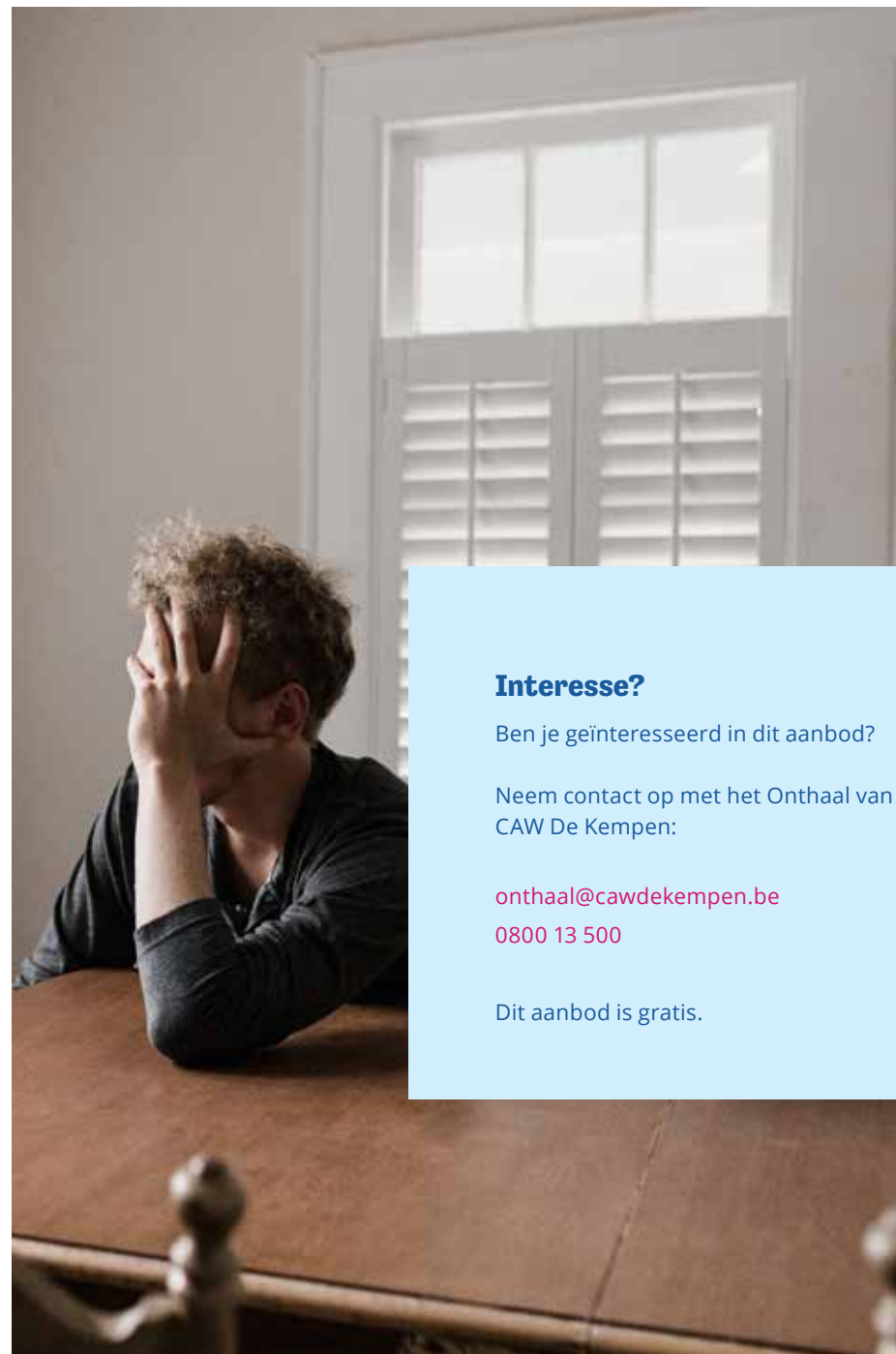
In groepssessies gebruiken we de Time-out methode en inzicht in de spanningsopbouw om geweld te voorkomen. Tijdens het startgesprek en de evaluatiegesprekken wordt je (ex) partner indien mogelijk betrokken.

Volgende thema's komen aan bod

- spiraal van geweld
- spanningsopbouw
- triggers
- veiligheidsafspraken
- Time-out methode
- impact op kinderen
- stress thermometer
- zelfzorg

Een Time-out aanbod bestaat uit

- individuele gesprekken waarin informatie wordt gegeven rond (ex)partnergeweld
- maandelijkse groepssessies:
 - themagebonden (bv. verslaving)
 - babbelgroep



Interesse?

Ben je geïnteresseerd in dit aanbod?

Neem contact op met het Onthaal van CAW De Kempen:

onthaal@cawdekempen.be

0800 13 500

Dit aanbod is gratis.

3. Ondersteuningsgroepen

A. Online aanbod

Thema: Depressie

Voor wie?

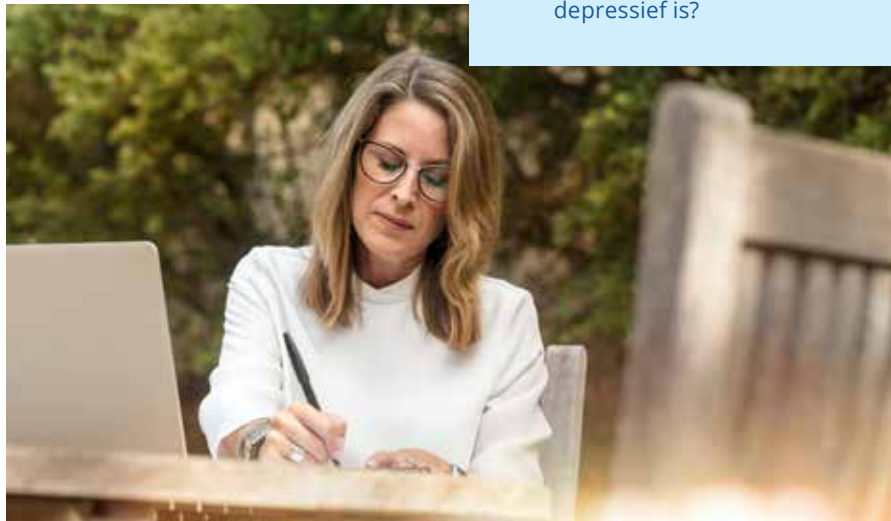
Voor iedereen die interesse heeft in het thema dat aan bod komt en hier actief mee aan de slag wil gaan.

Voorbeeld

- Mijn moeder is de laatste tijd heel erg somber, ik maak me zorgen en zou graag weten wanneer je kan spreken van een depressie.

Wat?

Dit is een laagdrempelig ondersteuningsprogramma over depressie



Heb je last van depressieve klachten?
Ben je vaak moe en zie je de toekomst eerder zwartgallig?
Heb je nergens meer zin in?
Of heb je iemand in je naaste omgeving die te maken heeft met een depressie?

In deze sessies bekijken we

- Wat is een depressie? Is er een verschil met een burn-out?
- Wat zijn de mythes over depressie?
- Hoe kan je omgaan met depressieve gevoelens en een depressie?
- Hoe kan je iemand in je naaste omgeving ondersteunen die depressief is?



Hoe?

Dit is een informatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma. De reeks geeft je hulpmiddelen om aan de slag te gaan met het thema depressie in je eigen leven.

Door oefeningen krijg je de uitnodiging om te reflecteren over hoe je individueel met het thema omgaat. Maar ook in groep wordt er nagedacht over wat mogelijke oplossingen zijn. Je zal telkens ook een opdracht krijgen om thuis uit te voeren tegen de volgende sessie.

Er is de mogelijkheid om je camera uit te zetten en niets te delen. Indien je dit wenst kan je aan het einde van elke sessie iets delen. Dat kan anoniem in de chat of voor de groep.

Je ontvangt de Powerpoint-presentatie na elke sessie in pdf-formaat.

Wanneer?

Online

2 sessies van telkens 1 uur

Data:

Di 02/07 van 19u – 20u

Di 09/07 van 19u – 20u

Opmerking: Je kan kiezen om de hele reeks te volgen of om bijvoorbeeld maar 1 sessie te volgen.

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. Na inschrijving ontvang je per mail een link om te kunnen deelnemen.

A. Online aanbod

Thema: Hoogsensitiviteit

Voor wie?

Voor iedereen die interesse heeft in het thema en hier actief mee aan de slag wil gaan.

Voorbeeld

- Ik heb iemand in mijn omgeving die hoogsensitief is en zou graag meer willen weten over hoe ik daar mee om moet gaan.
- Ik ben snel overprikkeld en voel me vaak een buitenbeentje in deze drukke maatschappij. Hoe kan ik hier beter mee leren omgaan?

Wat?

Dit is een laagdrempelig ondersteuningsprogramma over hoogsensitiviteit.

Heb je snel last van overprikkeling? Vinden anderen je vaak overgevoelig? Heb je meer tijd alleen nodig? Of heb je iemand in je naaste omgeving die dikwijls overgevoelig reageert?

In deze sessies bekijken we

- Wat zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit?
- Wat zijn de uitdagingen en de talenten?
- Hoe kan je omgaan met de uitdagingen van hoogsensitiviteit?
- Hoe kan je iemand in je naaste omgeving ondersteunen die hoogsensitief is?

Hoe?

Dit is een informatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma. De reeks geeft je hulpmiddelen om aan de slag te gaan met het thema hoogsensitiviteit in je eigen leven. Door oefeningen krijg je de uitnodiging om te reflecteren over hoe je individueel met het thema omgaat.

Maar ook in groep wordt er nagedacht over wat mogelijke oplossingen zijn. Je zal telkens ook een opdracht krijgen om thuis uit te voeren tegen de volgende sessie.

Er is de mogelijkheid om je camera uit te zetten en niets te delen. Indien je dit wenst kan je aan het einde van elke sessie iets delen. Dat kan anoniem in de chat of voor de groep. Je ontvangt de Powerpoint-presentatie na elke sessie in pdf-formaat.



Wanneer?

Online

4 sessies van telkens 1 uur

Data:

Do 25/04 van 11u – 12u
Do 02/05 van 11u – 12u
Do 16/05 van 11u - 12u
Do 23/05 van 11u - 12u

Opmerking: Je kan kiezen om de hele reeks te volgen of om bijvoorbeeld maar 1 sessie te volgen.

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. Na inschrijving ontvang je per mail een link om te kunnen deelnemen.

B. Live aanbod

Groep: Verlies en rouw

Voor wie?

Voor iedereen die iets of iemand heeft verloren of dreigt te verliezen en een proces van rouw doormaakt. Of voor iedereen die iemand wil helpen die rouw en verlies doormaakt.

Voorbeelden

- Enkele jaren geleden verloor ik mijn moeder aan kanker. Ik merk dat ik nog steeds elke dag verdriet voel. Is dit normaal?
- Ik ben een chronische pijnpatiënt en ik rouw nog steeds om het gezonde lichaam dat ik nooit meer terug zal krijgen.
- Ik ben nu 5 jaar gescheiden en heb het nog steeds moeilijk om mijn ex en mijn kerngezin los te laten.

Wat?

Rouwen is verdriet beleven bij het afscheid nemen van een dierbaar iemand of een dierbaar iets. De redenen van rouw kunnen heel uiteenlopend zijn:

- Relatiebreuk
- Verlies van je werk
- Verlies van een verwachting
- Echtscheiding
- Verlies van gezondheid
- Overlijden van iemand of een huisdier

In samenwerking met de
Herstelacademie Kempen



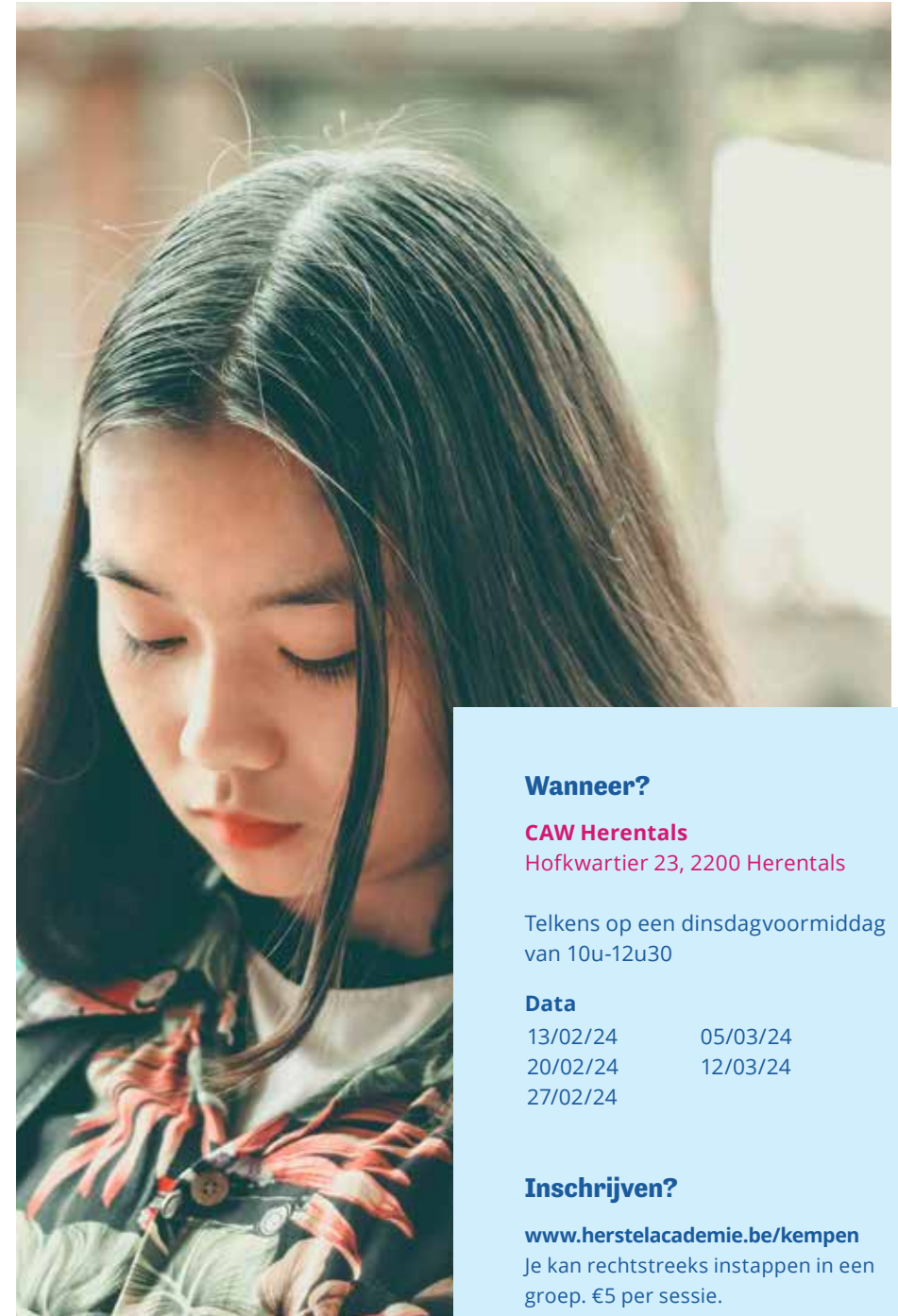
Deze reeks wordt i.s.m. de Herstelacademie Kempen gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige.

Hoe?

De rouw- en verliesgroep is een psycho-educatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma dat je leert omgaan met afscheid. Aan de hand van oefeningen reflecteer je zowel individueel als samen over de verschillende onderwerpen. Je krijgt telkens een opdracht om thuis uit te voeren.

In de sessies komen volgende thema's aan bod

- Hoe omgaan met verlies?
- Hoe omgaan met heftige emoties?
- Wat zijn de rouwtaken en rouwfasen?
- Hoe kan je iemand steunen die een verlies ervaart?



Wanneer?

CAW Herentals
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagvoormiddag van 10u-12u30

Data

13/02/24	05/03/24
20/02/24	12/03/24
27/02/24	

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen
Je kan rechtstreeks instappen in een groep. €5 per sessie.

B. Live aanbod

Groep: Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind - mantelzorggroep voor ouders • Herentals

Voor wie?

Voor ouders met meerderjarige kinderen die een middelenverslaving hebben.

Wat?

Volgende thema's komen aan bod:

- Vertrouwen
- Loslaten
- Grenzen stellen
- Omgaan met hoop en teleurstelling
- Omgaan met je omgeving

Hoe?

Deze groep voor ouders wordt begeleid door een psycholoog die aan de hand van psycho-educatie relevante thema's inbrengt. De kracht van de groep zit vooral in het uitwisselen van ervaringen en kennis van de deelnemende ouders.

Wanneer?

CAW Herentals
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagavond van 19u-21u

Data

20/02/24	21/05/24
19/03/24	18/06/24
23/04/24	

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt de begeleider telefonisch contact met je op om kennis te maken.

B. Live aanbod

Groep: Minder stress, anders eten? • Turnhout

Voor wie?

Voor iedereen die op zoek is naar een gezond evenwicht tussen lichaam en geest. Hoe kan ik beter voor mijn lichaam zorgen en mij mentaal ook fit voelen?

Voorbeelden

- Ik merk dat ik steeds in dezelfde slechte eetpatronen sukkel en mij dan ook vaak moe en futloos voel.

Wat?

Tijdens deze infomomenten gaan we in op de invloed van voeding en bewegen op ons mentaal welzijn.

Voedingstekorten kunnen bijvoorbeeld leiden tot stemmingswisselingen. Ook heeft elke levensfase en elk individu specifieke noden. Bewust omgaan met ons lichaam door elke dag keuzes te maken die goed zijn voor je lichaam, kan je al heel snel mentaal goed doen voelen.

Hoe?

Aan de hand van psycho-educatie en praktische voorbeelden gaan we deze avonden samen aan de slag. Deze sessies worden i.s.m. de Herstelacademie Kempen gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige.

Wanneer?

CAW Turnhout
Stationstraat 80, 2300 Turnhout

dinsdagvoormiddag 12/03/24 en 19/03/24 telkens van 10u-12u

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen
€5 per sessie.

In samenwerking met de
Herstelacademie Kempen



B. Live aanbod

Groep: Van isolement naar verbinding • Geel

Voor wie?

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan eenzaamheid? Wanneer is het fijn en wanneer is het lastig om alleen te zijn? Wanneer en met wie voel jij je wel verbonden?

Wat?

In deze cursus zoek je, onder begeleiding van een professional en ervaringsdeskundige, naar antwoorden en krijgen we meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid.



Hoe?

In een kleine en veilige groep spreken we over eenzaamheid, hoe het ervaren wordt en hoe we het in kleine stapjes kunnen aanpakken. Door het samen zijn en erover te spreken, hebben we alvast het eerste stapje gezet...

Wanneer?

CAW Geel
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

Woensdagvoormiddag 05/06 en woe
12/06 telkens van 10u-12u

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen
€5 per sessie.

B. Live aanbod

Groep: Omgaan met verdriet en verlies • Geel

Voor wie?

Verlies en verdriet is iets waar we allemaal mee te maken krijgen. Dit kan verlies van een geliefde zijn, een goede vriend(in), een huisdier, job of gezondheid.

Wat?

In deze korte avondcursus zoeken we samen naar wat verlieservaringen teweeg kunnen brengen en hoe we ermee om kunnen gaan. Je krijgt achtergrondinformatie over verlieservaringen en emoties. In een kleine en veilige groep, worden ervaringen hierover gedeeld.

Wanneer?

CAW Geel
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

Dinsdagavond 14/05 en 21/05 telkens
van 19u-21u

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen
€5 per sessie.



In samenwerking met de
Herstelacademie Kempen



B. Live aanbod

Groep: Stress in Balans • Geel

Iedereen ervaart stress. Recente gebeurtenissen en aanpassingen in ons leven, kunnen ervoor zorgen dat we net meer druk en spanning ervaren.

Voor wie?

Dit aanbod is voor iedereen die zich soms neerslachtig en angstig voelt, die wakker ligt van negatieve gedachten en niet weet hoe het verder moet.

Wat?

Tijdens deze informatieve avonden leer je omgaan met negatieve gedachten en met een onzekere toekomst. Samen



kijken we naar jouw stressniveaus en helpen we jou om je mentale veerkracht te versterken. We kijken naar wat jou energie geeft en wegneemt en hoe we in de toekomst jouw energiegevers kunnen doen toenemen.

Hoe?

Aan de hand van 4 sessies van 2 uur wordt op een laagdrempelige manier gekeken naar stresservaringen en de balans tussen draagkracht en draaglast.

Wanneer?

CAW Geel
Fien Geerinckxstraat 71/1, 2440 Geel

Dinsdagavond van 18u30 tot 20u30

Data

20/02/24	12/03/24
27/02/24	19/03/24

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempem.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer + depressie) of telefonisch: **0800 13 500**

Dit aanbod is gratis.

B. Live aanbod

Groep: LGBTQ+ • Herentals



Voor wie?

Voor jongeren tussen de 15 en 19 jaar die zich herkennen in of vragen hebben over de LGBTQ+ gemeenschap.

Wat?

Via ontmoeting willen we jongeren die zoekende zijn in hun genderidentiteit een klankbord laten zijn voor elkaar.

Wanneer?

CAW Herentals (JAC)
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

12/02/2024 (volgende data volgen nog) van 13u tot 15u

Inschrijven?

Inschrijven is gratis en kan via ashley.vanwijn@cawdekempem.be

B. Live aanbod

Info-avonden kinderen in huis • Turnhout

Voor wie?

Voor alle (groot)ouders met kinderen tussen 3-12 jaar in huis. (kinderen nemen niet deel aan de groep)

Info-avond 'Heftige emoties bij kinderen'

Bang, boos, blij, gefrustreerd, verdrietig, jaloers of teleurgesteld. Allemaal emoties die kinderen regelmatig ervaren. In de opvoeding is het omgaan met emoties vaak ingewikkeld. Je probeert van alles, maar kinderen uiten hun emoties primair en daardoor vaak heftig. Denk maar aan een driftbui, extreme angst of een fikse boosheid. Hoe kan je je kind helpen om terug rustig te worden en ondersteunen in het leren omgaan met emoties?

Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over het omgaan met hevige emoties, maar we bieden zeker ook de ruimte om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.



Wanneer?

Locatie en meer info:
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

maandag **23/04/24**
van 19u-21u

Inschrijven?

Via kindereninhuis@gmail.com
(naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer),
telefonisch: **0470 10 17 57** of
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

Dit aanbod is gratis.



Info-avond 'Stress bij kinderen'

Als volwassene link je stress soms snel met je job of drukte in het huishouden,... Maar ook kinderen hebben vaak last van stress. Vaak is dit niet zichtbaar of uit zich dit in onverklaarbaar gedrag. En dan weet je als ouder soms niet goed wat te doen om dit te verhelpen. Tijdens deze avond vertellen we meer over wat stress precies betekent, wat dit met de hersenen van je kind doet, hoe kinderen stress uiten. En heel belangrijk: wat je zelf kan doen als ouder om stress bij je kind te verlichten.

Wanneer?

Locatie en meer info:
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

donderdag **28/03/24**
van 19u-21u

Inschrijven?

Via kindereninhuis@gmail.com
(naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer),
telefonisch: **0470 10 17 57** of
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

Dit aanbod is gratis.

B. Live aanbod

Info-avonden Tiener(s) in huis • Turnhout

I.s.m. Huis van het kind Regio in Transitie

Voor wie?

Voor alle (groot)ouders met tieners in huis: 12-24 jaar (kinderen nemen niet deel aan de groep).

Lezing: puberteit: wat is het, wat doet het en wat doe ik er als ouder mee?

En plots is het zover, je bent ouder van een tiener. Jouw opvoedtrucs helpen opeens niet meer. Jouw dagelijkse knuffel zie je aan jezelf voorbijgaan en maakt plaats voor gebrom. Meegaan naar school is een no-go. En dan hebben we het nog niet over de nieuwe geuren als je dan toch een knuffel krijgt. Tijdens deze lezing gaan we in op wat puberteit is en wat dit voor jou als ouder betekent. Als je meer wilt weten over de thema's die aan bod komen gedurende deze avond, kan je op één of meerdere van onze infoavonden inschrijven om je verder te verdiepen in de wonderde wereld van je puber.

Wanneer?

Locatie en meer info:
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

maandag **05/02/24**
van 19u-21u

Info-avond 'Veelzijdige ontwikkeling bij tieners'

Tussen 12 en 20 jaar - de overgang van kindertijd naar volwassenheid - maken tieners een veelzijdige ontwikkeling door. Hun lichaam groeit vanbinnen en vanbuiten en als ouder sta je soms versteld van hoe snel dit allemaal gaat. Je tiener blijkt plots altijd honger te hebben, wordt regelmatig overspoeld door heftige, wisselvallige emoties, heeft interesse in meisjes en/of jongens,... Als ouder is het soms moeilijk te vatten.

Tijdens deze infoavond gaan we dieper in op de ontwikkeling van het puberlichaam en brein. We geven handvatten om onze tiener beter te begrijpen en ondersteunen.

Wanneer?

Locatie en meer info:
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

maandag **26/02/24**
van 19u-21u

Info-avond 'Praten met mijn tiener'

Elke ouder wil graag een goede relatie met zijn tiener, maar in de praktijk monden gesprekken vaak uit in ruzie en conflict. Zo worden goede bedoelingen van ouders door de tiener vaak opgevat als bemoeizucht. Een tiener die vooral met zichzelf bezig is, kan door de ouders dan weer gezien worden als ondankbaar. En dat terwijl zowel ouder als kind eigenlijk niets liever willen dan goed overeenkomen. Tijdens deze infoavond geven we tips over hoe je je tiener beter kan begrijpen en hoe je op een verbindende manier communiceert.

Wanneer?

Locatie en meer info:
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

maandag **18/03/24**
van 18u30-20u30



Inschrijven?

Via tenersinhuis@gmail.com
(naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer),
telefonisch: **0470 10 17 57** of
www.stadsregioturnhout.be/programmahuis

Dit aanbod is gratis.



Info-avond 'Sociale media en gamen'

Games, TikTok, YouTube, Snapchat,... Beeldschermen werken vaak als een magneet bij tieners en vormen een belangrijk onderdeel van hun leefwereld. Hoe kan je als ouder omgaan met het gsm-gebruik van je kinderen? Of wat als je kinderen continu actief willen zijn op sociale media of voortdurend gamen? Wat maakt dit eigenlijk zo aantrekkelijk en hoe kan je hier goede afspraken over maken? Waar moet je zeker op letten en hoe hou je het binnen de perken? Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over het omgaan met sociale media en gamen, maar we willen zeker ook de ruimte bieden om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.

Wanneer?

Locatie en meer info:
[www.stadsregioturnhout.be/
programmahuis](http://www.stadsregioturnhout.be/programmahuis)

maandag **13/05/24**
van 19u-21u

Deze info-avonden kunnen apart of als reeks gevolgd worden. Het is ook mogelijk om een individueel gesprek over je tiener te plannen met een begeleider.

Info-avond 'Grenzen stellen'

Ouders met tieners in huis worden dagelijks geconfronteerd met loslaten en grenzen stellen. Wat in het ene gezin vanzelfsprekend is, kan absoluut niet in een ander gezin. En zo is het als ouder soms moeilijk beslissingen te nemen rond de vele vragen die hun tiener dagelijks stelt.

Tijdens deze infoavond reiken we handvatten aan om als ouder vertrouwen te hebben in je eigen intuïtie en gevoel en zo waakzaam te zorgen voor je tieners.

Wanneer?

Locatie en meer info:
[www.stadsregioturnhout.be/
programmahuis](http://www.stadsregioturnhout.be/programmahuis)

maandag **22/04/24**
van 19u-21u

Inschrijven?

Via tienersinhuis@gmail.com
(naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer),
telefonisch: **0470 10 17 57** of
[www.stadsregioturnhout.be/
programmahuis](http://www.stadsregioturnhout.be/programmahuis)

Dit aanbod is gratis.

B. Live aanbod

Groep: Help, aan tafel! • Vosselaar

Voor wie?

Ouders met kinderen die vragen hebben rond voeding en eten.

Hoe?

Iedere ouder weet dat het belangrijk is dat je kind gezond eet. Gezonde voeding heeft immers een enorm grote invloed op het mentaal welzijn en het goed voelen van je kroost. Toch is het niet altijd even gemakkelijk om dit in de praktijk toe te passen. Een drukke agenda, kieskeurige etertjes, de verleiding van de snoepkast,... Ja, soms is samen aan tafel gaan eerder een opgave dan een gezellig momentje. Hoe ga je hier als ouder mee om? Waar moet je best op letten? Wat is normaal bij kinderen? En hoe kan je lief blijven voor jezelf als het even moeilijk gaat?



Wanneer?

De infoavond vindt plaats in Vosselaar.
Meer informatie volgt na inschrijving.

Woensdag **21/02/2024**
Van 19u tot 20u30

Inschrijven?

Deelname is gratis en kan via groepsbegeleiding@cawdekempem.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer)





B. Live aanbod

Omgaan met stress in verbinding met de natuur

• Geel • Herentals

I.s.m. de Herstelacademie Kempen

Voor wie?

Iedereen die kampt met stress en tot rust wil komen.

Voorbeelden

- Ik ben vaak opgejaagd en word overspoeld door alle to-do-lijstjes in mijn hoofd.
- Ik sta vaak moe op en zie op tegen wat me die dag te wachten staat.

Wat?

Dit is een laagdrempelige ondersteuningsgroep van 3 sessies waar je met hulp van de natuur op zoek gaat naar meer evenwicht in je hoofd. Dit programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'. We gebruiken elementen in de natuur als metaforen. Tijdens deze reeks gaan we ook wandelen. Al wandelend kan je je creativiteit verhogen en meer kansen ontdekken.

Deze reeks wordt i.s.m. de Herstelacademie Kempen gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige.

Hoe?

Tijdens sessies gaan we o.a. wandelen en wisselen we aandachts- en

ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je nadien voor jezelf kan gebruiken. Dit is een open groep, iedereen kan deelnemen.

Wanneer?

CAW Geel

Fien Geerinckxstraat 71 bus 1,
2440 Geel

Telkens op woensdag voormiddag
van 9u30-11u30

Data

14/02/24 28/02/24
21/02/24

Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op maandagnamiddag van
13u30-15u30

Data

01/07/24 22/07/24
08/07/24

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. €5 per sessie.

B. Live aanbod

Wandelcoaching : Bewust in de natuur • Mol

Voor wie?

Iedereen die tot rust wil komen en zoekt naar meer balans en zelfbewustzijn.

Voorbeelden

- Ik ben vaak opgejaagd en word overspoeld door alle to-do-lijstjes in mijn hoofd. Ik vind het moeilijk om nog te weten wat ik zelf wil en wat ik denk dat anderen van mij willen.

Wat?

Dit is een laagdrempelige ondersteuningsgroep van 3 sessies waar je al wandelend in de natuur aan de slag gaat met telkens een ander thema.

Dit programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'. We gebruiken elementen in de natuur als metaforen.

Door actief te wandelen verhoog je je creativiteit en leer te kijken naar meer opties dan die je voorheen kon bedenken.

Hoe?

Tijdens de wandeling wisselen we aandachts- en ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je

nadien voor jezelf kan gebruiken. Dit is een open groep, iedereen kan deelnemen.

Wanneer?

Ecogoren

Postelse Steenweg 71, 2400 Mol

Telkens op dinsdagvoormiddag van
09u30-11u30

Data

05/03/2024 19/03/2024
12/03/2024

Inschrijven?

Via groepsbegeleiding@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer) of telefonisch: 0800 13 500. Dit aanbod is gratis.



4. Nazorggroep

Wat is jouw plan om in je kracht te blijven staan?

• Herentals

Voor wie?

Een vijfdelig groepsaanbod voor wie na een hulpverleningstraject zelfstandig verder wil en een extra boost kan gebruiken.

Wat?

In deze reeks nemen een hulpverlener en ervaringsdeskundige je mee (verder) op weg door samen stil te staan bij **volgende vragen**: hoe kan je (verder) aan de slag (na een hulpverleningstraject)? Waar kan je terecht? Wat heb je (al) geleerd? Wat werkt bij jou en hoe kan je dit toepassen in je leven? Wie of wat kan je ondersteunen?

We staan stil bij deze vragen door verschillende oefeningen aan bod te laten komen, door uitwisselen van ervaringen,... We bieden je zo graag handvaten aan die kunnen helpen om je netwerk te versterken, signalen te herkennen, een toolkit samen te stellen,...

We geven daarnaast de essentie van een signaleringsplan mee: Wat is het? Welke zijn de onderdelen? Hoe begin je eraan? Hoe gebruik je het? Dit kan immers helpen om tot een werkdocument te komen waarop je heel wat info/

handvatten kan bundelen die je o.a. in deze cursus hebt geleerd.

Hoe?

Dit groepsaanbod focust op

- Netwerk versterken
- Signalen/zwakke plekken detecteren
- Toolkit (EHBO-kit) samenstellen
- Positief denken
- Ruimte voor open gesprek: hoe kan de groep elkaar ondersteunen?

Wanneer?

Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagnamiddag van 13:30-16u

Data

16/04/24	07/05/24
23/04/24	14/05/24
30/04/24	

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. €5 per sessie.



In samenwerking met de
Herstelacademie Kempen





Over het CAW

Iedereen heeft het wel eens moeilijk...

Dat hoort bij het leven. Soms kan je terecht bij vrienden of familie. Of vind je er zelf een weg doorheen. Maar iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. Daar heb je recht op. Maar iedereen heeft ook recht op goede hulp.

Daarvoor is het CAW er!

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. We geven steun aan diegenen die het moeilijk hebben zodat ze zelf terug verder kunnen. We bieden rust aan diegenen die dat kwijt zijn. We versterken de mogelijkheden van mensen en staan hen bij in het benutten van hun basisrechten. We bestrijden elke vorm van uitsluiting en komen op voor een menswaardig leven voor iedereen. We gaan voor gelijke kansen en een harmonieuze samenleving.