



# HERSTELACADEMIE ADS

AALST • DENDERMONDE • SINT-NIKLAAS

Bij **HERSTELACADEMIE ADS** kom je om te ontmoeten, te leren en te groeien. Iedereen die een levensontwrichtende gebeurtenis heeft meegemaakt en die gemotiveerd is om in eigen regie en samen met anderen te werken aan een leuker leven, is welkom.

## MET CURSUSSEN

## IN AALST, DENDERMONDE

## EN SINT-NIKLAAS

Elke cursus wordt gegeven door een hulpverlener én een ervaringsdeskundige. Ervarende deskundigen zijn mensen die zelf een levensontwrichtende gebeurtenis hebben meegemaakt, die hun leven nu weer grotendeels in balans hebben, en die een opleiding hebben gevolgd om te leren hoe ze met hun herstelervaring anderen kunnen ondersteunen. Het is onze overtuiging dat persoonlijk herstel goed gedijt in een omgeving met mensen met gelijksoortige ervaringen.

## WANT HERSTEL IS MEER

Herstellen is niet hetzelfde als genezen. Herstel gaat over het (leren) leven met een ontwrichtende aandoening (psychische kwetsbaarheid). De mogelijkheden en kracht van de mens staan hierbij centraal. In een herstelproces ontdekken mensen dat zij alleen zelf betekenis kunnen vinden in het geheel van hun ervaringen. Elk proces van herstel is net zo uniek als ieder mens dat is.



### HERSTELACADEMIE ADS

Brusselsestraat 90 | 9200 Dendermonde  
T. 0491/397392 (dinsdag- en woensdagvoormiddag)  
E. [ovl-ads@herstelacademie.be](mailto:ovl-ads@herstelacademie.be)  
W. [herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas](http://herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas)  
F. [facebook.com/HerstelacademieADS](https://facebook.com/HerstelacademieADS)

HERSTELACADEMIE ADS is een initiatief van en krijgt vorm dankzij de partners van:



### Netwerk

Geestelijke Gezondheid  
Aalst Dendermonde Sint-Niklaas

## HERSTEL IN JEZELF

4 BIJEENKOMSTEN

Tijdens de cursus helpen wij jou manieren te vinden om om te gaan met uitdagingen als gevolg van een psychische kwetsbaarheid en leren we jou om (terug) de dingen te doen die je graag wil doen.

**SINT-NIKLAAS** 19/1 + 26/1 + 2/2 + 9/2/2021 (telkens van 13u30 tot 16u30)

**Marjolein Deceulaer**, stafmedewerker herstelondersteunende zorg, PC Sint-Hiëronymus, Sint-Niklaas.

**Leen Van Avermaet**, ervaringsdeskundige

Locatie: Vormingplus, Rodekruisstraat 23, 9100 Sint-Niklaas

**DENDERMONDE** Nog te plannen: Zie onze website: [herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas](http://herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas)

**Tine Verhelfen**, ervaringsdeskundige, procesbegeleider Het Pakt.

**Sabine De Cauwer**, ervaringswerker Cliëntenbureau Gent

Locatie: Nog te bepalen

**AALST** Nog te plannen: Zie onze website: [herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas](http://herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas)

**Lut Van der Borgh**, ervaringswerker Herstelacademie ADS

**Leen Van Avermaet**, ervaringsdeskundige

Locatie: Nog te bepalen

## ZEG IK HET OF ZEG IK HET NIET?

2 BIJEENKOMSTEN

Vertel of verzwijg je wat je hebt? Hoe vertel ik het? Aan wie? Vrienden? Familie? Werkgever? Samen met jou gaan we na hoe je over je diagnose spreekt.

**AALST** 22/2 + 8/3/2021 (telkens van 9u tot 11u)

**Evelien De Kempeneer**, psychologe Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-Oost-Vlaanderen

**Inge Van de Velde**, ervaringsdeskundige

Locatie: LDC De Toekomst, Sint-Kamielstraat 85, 9300 Aalst

## DE KRACHT VAN MIJN FAMILIE

2 BIJEENKOMSTEN

Familie en naastbetrokken zijn een grote steunbron voor het herstel van iemand. Wat kan familieparticipatie betekenen? Wie zijn de naasten? Wat zijn moeilijkheden en hindernissen? Welke praktische instrumenten kunnen helpen?

**DENDERMONDE** 29/3 + 12/4/2021 (telkens van 13u tot 15u)

**Tine Verhelfen**, ervaringsdeskundige, procesbegeleider Het Pakt.

**Sabine De Cauwer**, ervaringswerker Cliëntenbureau Gent

Locatie: Advies&Coaching ADS, Brusselsestraat 90, 9200 Dendermonde

## TRAIN DE TRAINER

4 DAGEN

Een cursus voor wie eraan denkt om zelf een cursus te geven in een herstelacademie: Basisprincipes van een herstelacademie, hoe een cursus ontwikkelen?, inspirerend werken met groepen, hoe een cursus geven?

**DENDERMONDE** 22/2 + 1/3 + 8/3 + 15/3/2021 (telkens van 9u30 tot 15u30)

**Toon Derison**, stafmedewerker Steunpunt Geestelijke Gezondheidszorg

**Marleen Minnoey**, psychologe, ervaringsdeskundige

**Bart Callebert**, ervaringsdeskundige, HerstelAcademie Gent, Cliëntenbureau Gent

**Peter Gielen**, expert begeleiden groepen, Trefpunt Zelfhulp

Locatie: CAW, OLV-Kerkplein 30, 9200 Dendermonde

## NOG MEER CURSUSSEN

Herstelacademie ADS blijft in ontwikkeling en we luisteren voortdurend naar de wensen en noden van de cursisten. Nieuwe cursussen rond 'Aan de slag met werk', 'Omgaan met stigma', 'Je eigen herstelverhaal' en 'mindfulness' zijn in voorbereiding. Bekijk geregeld onze website: [www.herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas](http://www.herstelacademie.be/aalst-dendermonde-st-niklaas).

## INSCHRIJVEN:

**Via website:** [www.herstelacademie.be](http://www.herstelacademie.be) > regio Aalst, Dendermonde, St. Niklaas > aanbod voorjaar 2021 > klik op cursus waaraan je wenst deel te nemen > IK GA > vul jouw gegevens in, klik op inschrijven (en maak zo een account aan).

**Lukt het niet via de website:** per e-mail: [ovl-ads@herstelacademie.be](mailto:ovl-ads@herstelacademie.be) of telefonisch: 0491/39 73 92 (op dinsdag- en woensdagvoormiddag van 9u tot 12u).

Je inschrijving is definitief na overschrijving van het **inschrijvingsgeld** (5 euro/bijeenkomst, voor de cursus 'Train de Trainer' geldt een andere prijs, neem contact met ons op) op het rekeningnummer: BE65 0682 3394 1896 met vermelding van 'Herstelacademie ADS + naam deelnemer + naam cursus'.

VAN ELKE CURSUS IS EEN APARTE FLYER BESCHIKBAAR