

# Wil je als lokaal bestuur, middenveldorganisatie of (hoge)school inzetten op mentaal welzijn?

Netwerk Emergo nodigt de lokale besturen, middenveldorganisaties en (hoge)scholen in de regio uit om samen de krachten te bundelen ten voordele van mentaal welzijn. In deze folder lichten we toe hoe we samen psychologische zorg dichterbij de mensen 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 bevordert het mentaal welzijn en realiseert een kwaliteitsvolle geestelijke gezondheidszorg voor burgers vanaf 16 jaar in de regio Mechelen-Boom-Lier. Vanuit een gemeenschappelijke visie werken partners in (geestelijke gezondheids-) zorg en welzijn, ervaringsdeskundigen en naasten op een pragmatische manier samen aan het verbinden en afstemmen van het zorg- en ondersteuningsaanbod in de regio, krachtenbundeling met andere netwerken, en het opnemen van een signaalfunctie naar het beleid.



## 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. Gemeenschapsgerichte interventies vormen één van de drie belangrijke pijlers binnen de hernieuwde conventie, die van start ging op 1 april 2024. Vanuit Netwerk Emergo willen we het gemeenschapsgericht aanbod de komende tijd sterk uitbouwen in de regio in samenwerking met onder andere lokale besturen, middenveldorganisaties, (hoge)scholen, ...

Meer informatie over de RIZIV-conventie is te vinden op [sprekerover.be](https://sprekerover.be).



## WAT IS EEN GEMEENSCHAPSGERICHTE INTERVENTIE?

Als lokaal bestuur, middenveldorganisatie of (hoge)school kan je één of meerdere gemeenschapsgerichte interventies 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 een bepaalde groep binnen de gemeenschap (bijvoorbeeld de burgers in je stad of gemeente, een klas, ...), waarbij er al dan niet een expliciete zorgvraag is. De gemeenschapsgerichte interventies zijn gericht op zelfzorg, veerkracht en psycho-educatie. We willen maximaal inzetten op preventie en laagdrempeligheid. Zo kunnen deelnemers de sessie(s) gratis en anoniem bijwonen en staat er geen limiet op het aantal sessies dat ze kunnen volgen.

De enige vereisten voor het organiseren van gemeenschapsgerichte interventies zijn:

- dat er minimum 10 personen deelnemen aan de sessie(s) ofwel een duidelijk omschreven groep (bijvoorbeeld een klas);
- dat een geconventioneerd zorgverstrekkers deze sessie(s) geeft, in duo met een co-therapeut (die eveneens een overeenkomst heeft met Netwerk Emergo);
- dat de sessies op een openbare plaats/vindplaats doorgaan.



## **EEN GEMEENSCHAPSGERICHTE INTERVENTIE ORGANISEREN: WIE DOET WAT?**

Als organisator:

- kies je rond welk(e) thema('s) je één of meerdere sessies 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 (indien van toepassing).

Netwerk Emergo:

- betaalt de vergoeding van de zorgverstrekkers die de sessie(s) geven met middelen vanuit de conventie psychologische zorg in de eerste lijn;
- promoot graag mee de sessie(s) via de website [www.psychologischezorg-pa.be](http://www.psychologischezorg-pa.be) (indien van toepassing).



## **HUIDIG AANBOD BINNEN DE REGIO**

Binnen de regio engageerden verschillende zorgverstrekkers zich al om het aanbod gemeenschapsgerichte interventies mee te helpen uitbouwen. Je vindt het actuele aanbod in deze folder. Regelmatig volgen ook updates op onze website via [www.netwerkemergo.be/wil-je-zorg-inrichten](http://www.netwerkemergo.be/wil-je-zorg-inrichten).

Het voorgestelde aanbod speelt 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 een bepaalde groep binnen de gemeenschap. In dit geval gaat Netwerk Emergo voor jou op zoek naar een geschikte zorgverstrekkers.



## **ZULLEN WE DE KRACHTEN BUNDELEN?**

Neem contact op met Bart Jansen, lokale coördinator binnen Netwerk Emergo, om gemeenschapsgerichte interventies te organiseren. Voor meer inhoudelijke info kan je de zorgverstrekkers rechtstreeks contacteren.



[bart.jansen@netwerkemergo.be](mailto:bart.jansen@netwerkemergo.be)



0470/70 33 37



[www.netwerkemergo.be](http://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

## 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

## 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

## 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

## **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](mailto:adriaensen.heidi@telenet.be)

## **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](mailto:ellen@psychologennet.be) of 015/23 02 29

## **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](mailto: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](mailto: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](mailto:ellen@psychologennet.be) of 015/23 02 29

## 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
- ELZ Mechelen-Katelijne, Pallieterland en Bonstato (vragen vanuit andere ELZ worden in overweging genomen)
- [info@annboschmans.be](mailto: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](mailto: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
- ELZ Mechelen-Katelijne, Pallieterland en Bonstato (vragen vanuit andere ELZ worden in overweging genomen)
- [info@annboschmans.be](mailto:info@annboschmans.be)

## GE ZIJT NIET ALLEEN DIE ... MET AUTISME LEEFT

*Liesbet Sourbron*

Dit aanbod is gericht op (jong)volwassenen die zelf autisme hebben of in relatie staan tot iemand met autisme en praktische en ervaringsgerichte info willen krijgen rond 'hoe ermee omgaan'. Welke boeken, informatiebronnen, kunstvormen... kunnen helpend zijn? Je leert de kenmerken van autisme begrijpen vanuit het standpunt van mensen die hen begeleiden en/of ermee samenwerken.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Mechelen-Katelijne
- [liesbet@blinkout.be](mailto:liesbet@blinkout.be)

## **“HET IS HIER GEEN HOTEL” OF HOE PUBERS GROEIEN TOT LEUKE JONGVOLWASSENEN**

*Mark Fonteyn*

De puberteit is een leeftijdsfase waarbij je tieners op allerlei vlak veranderen. De ontwikkeling op psychisch, fysiek, cognitief en sociaal vlak verloopt niet harmonisch. Pubers zetten nieuwe stappen in de zoektocht naar “wie ben ik” en hierbij spelen leeftijdsgenoten een steeds belangrijkere rol. De wereld verkennen, experimenteren en tegen grenzen shotten, alsook diep emotioneel geraakt worden of verontwaardigd reageren over doodgewone zaken. Als ouders lopen we vaak de muren op, zijn we bezorgd over hun gedrag. Of we stellen onszelf al eens in vraag of we het wel juist aanpakken.

Tijdens deze thema-avond gaan we dieper in op hoe we onze pubers best groot krijgen. We leren hoe een puberbrein werkt en waarom tieners zo reageren. We staan stil bij opvoedingskaders die ons helpen om ook naar ons eigen handelen te kijken. Maar ook, wat doen we wanneer we ons echt zorgen moeten maken, wanneer gedrag een risico vormt voor henzelf en/of de omgeving.

**Praktisch:**

- Eenmalige sessie
- alle ELZ Emergo
- [mark@praktijkinspirant.be](mailto: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 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 ouderschapsreorganisatie.

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](mailto:mark@praktijkinspirant.be)

## **CHRONISCHE PIJN BINNEN DE PSYCHOLOGISCHE PRAKTIJK**

*Erwin Van Uffel*

Chronische pijn is een realiteit voor veel mensen en vaak is de behandeling zuiver medisch gericht. Er zijn echter veel vormen van chronische pijn en psychologische factoren kunnen een belangrijke rol spelen in het verminderen en in bepaalde gevallen zelfs oplossen van de pijn. Dit gaat niet enkel over praattherapie maar ook fysieke ingrepen op de hersenen, de zogenaamde neuromodulatie.

Deze infosessie geeft een overzicht over wat (neuro)psychologie kan doen in het begeleiden van pijnpatiënten.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- alle ELZ Emergo
- erwinvu@gmail.com

## **TRAUMA: GROTE T OF KLEINE T?**

*Erwin Van Uffel*

We horen veel over trauma, iedereen lijkt wel een trauma te hebben. Is dat zo? Wat is een trauma? Zijn er verschillende vormen? Wat zijn de gevolgen? Als ik trauma heb, ben ik dan levenslang getraumatiseerd of zijn er behandelingen?

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- alle ELZ Emergo
- erwinvu@gmail.com

## **LONG COVID, CVS, FIBROMYALGIE: VERGETEN ZIEKTEN?**

*Erwin Van Uffel*

CVS en fibromyalgie gaan al een tijdje mee, maar er is relatief weinig gekend rond de oorzaken en dus zeker ook rond behandelingen. Long Covid is een recente aanvulling in het rijtje van moeilijk verklaarbare chronische aandoeningen. Patiënten komen vaak in een medische draaimolen terecht en voelen zich onbegrepen. Vaak wordt er van deze aandoeningen gezegd dat het 'in het hoofd zit' en worden de patiënten boos, gedemotiveerd of komen ze de psychologenpraktijk binnen. We kijken of dit terecht is en proberen de recente medische kennis rond deze aandoeningen te kaderen.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- alle ELZ Emergo
- erwinvu@gmail.com

## **VAN GOEDBEDOELD NAAR GEZOND: GRENZEN STELLEN ALS VRIJWILLIGER**

*Marco Kellens*

In deze groepssessie ontdek je hoe je met meer zelfvertrouwen en helderheid jouw grenzen kunt aangeven, zonder het gevoel te hebben dat je anderen teleurstelt. Je krijgt praktische tips, tools en handvatten om assertiever te zijn en "nee" te zeggen wanneer dat nodig is. We focussen op het belang van zelfzorg, zodat je met plezier en energie jouw vrijwilligerswerk kunt blijven doen. Laat je inspireren om goedbedoeld werk te combineren met gezonde grenzen!

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Klein-Brabant Vaartland
- marloes@arnicapraktijk.com



## **ROUW: EEN BALANS VAN VERLIES, HERSTEL EN VERBINDING**

*Mark Fonteyn*

Rouw is een proces dat iedereen anders beleeft, maar dat ons diep verbindt met onszelf en onze omgeving. In deze lezing ontdek je hoe rouw een dynamisch proces is van verlies, herstel en verbinding. Met evidence-based inzichten, persoonlijke verhalen en praktische tools leer je emoties te begrijpen, betekenis te geven aan wat verloren is en verbindingen te versterken.

Deze lezing is waardevol voor wie zelf een verlies ervaart, voor wie een naaste wil ondersteunen, en voor professionals die rouwprocessen beter willen begrijpen om anderen te begeleiden. Het biedt een unieke mix van persoonlijke en professionele expertise, ideaal voor verenigingen, gemeenten en organisaties die rouw bespreekbaar willen maken in hun aanbod.

Praktisch:

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

## **EERSTE HULP BIJ EETSTOORNISSEN VOOR NAASTEN**

*Barbara Brunelli*

Een eetstoornis heeft niet alleen een grote invloed op de mensen zelf, maar ook op degenen die voor hen zorgen. Tijdens deze infosessie geven we graag informatie en inzichten mee, om op de best mogelijke manier deze rol van verzorger op te nemen. Daarnaast is er ook ruimte voor interactie en uitwisseling van eigen ervaringen.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Mechelen-Katelijne
- barbara.brunelli@telenet.be

## **INTERACTIEVE INFOSESSIE 'ROUWEN, HOE DOE JE DAT?'**

*Saskia Vloeberghs*

Rouwen. We hebben er allemaal al van gehoord, maar hoe doe je dat nu precies? Rouwen is voor iedereen anders en dat is helemaal oké. In dit kader bieden we je een aantal mogelijkheden.

Gebaseerd op het 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.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Bonstato
- saskia.vloeberghs@praktijktilia.be

## **EEN GEZONDE RELATIE MET ETEN. HOE DOE JE DAT?**

*Barbara Brunelli*

Ben je benieuwd of je een gezonde relatie hebt met eten, lichaamsbeeld, beweging...? Kom je graag eens luisteren of jij de vaardigheden die hierbij belangrijk zijn onder de knie hebt? Vraag je je af of er zaken zijn die je nog zou kunnen veranderen of verbeteren?

Tijdens deze infosessie geven we je graag enkele concrete tips en aandachtspunten mee die kunnen helpen om op een ontspannen manier met eten om te kunnen gaan.

Praktisch:

- Eenmalige sessie
- ELZ Mechelen-Katelijne
- barbara.brunelli@telenet.be