



# Aanbod psychosociale groepsbegeleiding najaar 2023

**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 najaar van 2023 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:

CAW De Kempen VZW  
BE 0464222895  
RPR Antwerpen: Turnhout  
Hofkwartier 23  
2200 Herentals

# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b>	<b>02</b>
<b>1. Zelfzorggroep</b> Turnhout • Mol • Herentals	<b>04</b>
<b>2. Begeleidingsgroepen</b> <b>ACT-groep</b> • Herentals • Turnhout <b>Kracht in Jezelf-groep</b> • Geel <b>Oplossingsgerichte groep</b> • Herentals <b>Mind-Spring</b>	<b>06</b>
<b>3. Ondersteuningsgroepen</b> <b>Online aanbod</b> Thema: menopauze <b>Live aanbod</b> Omgaan met hevige emoties • Herentals • Mol Rouw en verlies • Herentals • Hoogstraten Veerkrachtig ouderschap na scheiding • Mol Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind • Herentals Menopauze - de kracht van een verhaal • Herentals Een gezonde geest in een gezond lichaam • Turnhout Kinderen in huis • Info-avond 'Hevige emoties bij kinderen' • Info-avond 'Zelfzorg voor ouders' • Beerse Tieners in huis • Info-avond 'Veelzijdige ontwikkeling bij tieners' • Vosselaar • Info-avond 'Praten met je tiener' • Info-avond 'Grenzen stellen' • Vosselaar • Info-avond 'Sociale media en gamen' <b>Bewust in de natuur</b> - wandelgroep • Herentals	<b>14</b>
<b>4. Nazorggroep: Op eigen kracht</b>	<b>30</b>

# 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.

## Voorbeelden

- 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

## 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 Turnhout**  
Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Vrijdagvoormiddag van 10u - 12u:  
15/09/23 - Slapen en voeding  
29/09/23 - Bewegen en ontspannen  
13/10/23 - Piekeren  
27/10/23 - Innerlijke rust  
10/11/23 - Sociale contacten  
24/11/23 - Slapen en voeding  
08/12/23 - Bewegen en ontspannen  
22/12/23 - Piekeren

**CAW Mol**  
Markt 62, 2400 Mol

donderdagvoormiddag van 10u - 12u:  
14/09/23 - Slapen en voeding  
28/09/23 - Bewegen en ontspannen  
12/10/23 - Piekeren  
26/10/23 - Innerlijke rust  
09/11/23 - Sociale contacten  
23/11/23 - Slapen en voeding  
07/12/23 - Bewegen en ontspannen  
21/12/23 - Piekeren

**CAW Herentals**  
Hofkwartier 23, 2200 Herentals


dinsdagavond van 18:30u - 20:30u  
05/09/23 - Slapen en voeding  
19/09/23 - Bewegen en ontspannen  
03/10/23 - Piekeren  
17/10/23 - Innerlijke rust  
14/11/23 - Sociale contacten  
28/11/23 - Slapen en voeding  
12/12/23 - Bewegen en ontspannen

## Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempem.be](mailto:groepsbegeleiding@cawdekempem.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.



**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.**

## 2. Begeleidingsgroepen

### ACT-groep Herentals • Turnhout

#### 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-12:30u

#### Data

09/11/23	07/12/23
16/11/23	14/12/23
23/11/23	21/12/23
30/11/23	11/01/24

**CAW Turnhout**  
Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Telkens op donderdagvoormiddag van 10u-12:30u

#### Data

12/10/23	16/11/23
19/10/23	23/11/23
26/10/23	30/11/23
09/11/23	07/12/23

#### Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempen.be](mailto: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

- wederzijdse kennismaking
- verwachtingen en motivatie tot deelname
- informatie over 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.



## Kracht in jezelf • Geel

### 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 Geel**  
Fien Geerinckxstraat 71 bus 1  
2440 Geel

Telkens op dinsdagavond  
van 18u-20:30u

### Data

17/10/23	14/11/23
24/10/23	28/11/23
07/11/23	05/12/23

### Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempen.be](mailto: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 matchingsgesprek te plannen.

### Het volgende komt dan aan bod

- wederzijdse kennismaking
- verwachtingen en motivatie tot deelname
- informatie over 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.

## Oplossingsgerichte groep:

### stap voor stap naar een plan van aanpak • Herentals

#### 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, maar weet niet goed hoe ik eraan moet beginnen.
- Ik ben heel vaak moe en ga vaak over mijn grenzen en zou graag een nieuwe manier vinden om mijn dag in te delen.

#### Wat?

In deze groep wordt er op een krachtgerichte, oplossingsgerichte manier gewerkt met de focus op wat je wenst te bereiken. Deze vragen worden besproken: Waar wil je naartoe? Welke vaardigheden/krachten/competenties heb je nodig? Welke stappen kan je zetten om dit te bereiken?

**Stap voor stap naar een plan van aanpak**



#### Tijdens de zes 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 Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagavond van 18:30u-21:00u.

#### Data

7/11/23	28/11/23
14/11/23	5/12/23
21/11/23	12/12/23

#### Hoe inschrijven?

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

Dit aanbod is gratis.

Na contact met het onthaal word je gecontacteerd door een trajectbegeleider die vóór de aanvang van het programma een kennismakingsgesprek plant.

#### Het volgende komt dan aan bod

- wederzijdse kennismaking
- verwachtingen en motivatie tot deelname
- informatie over inhoud en werkwijze van de sessies

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

## 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.

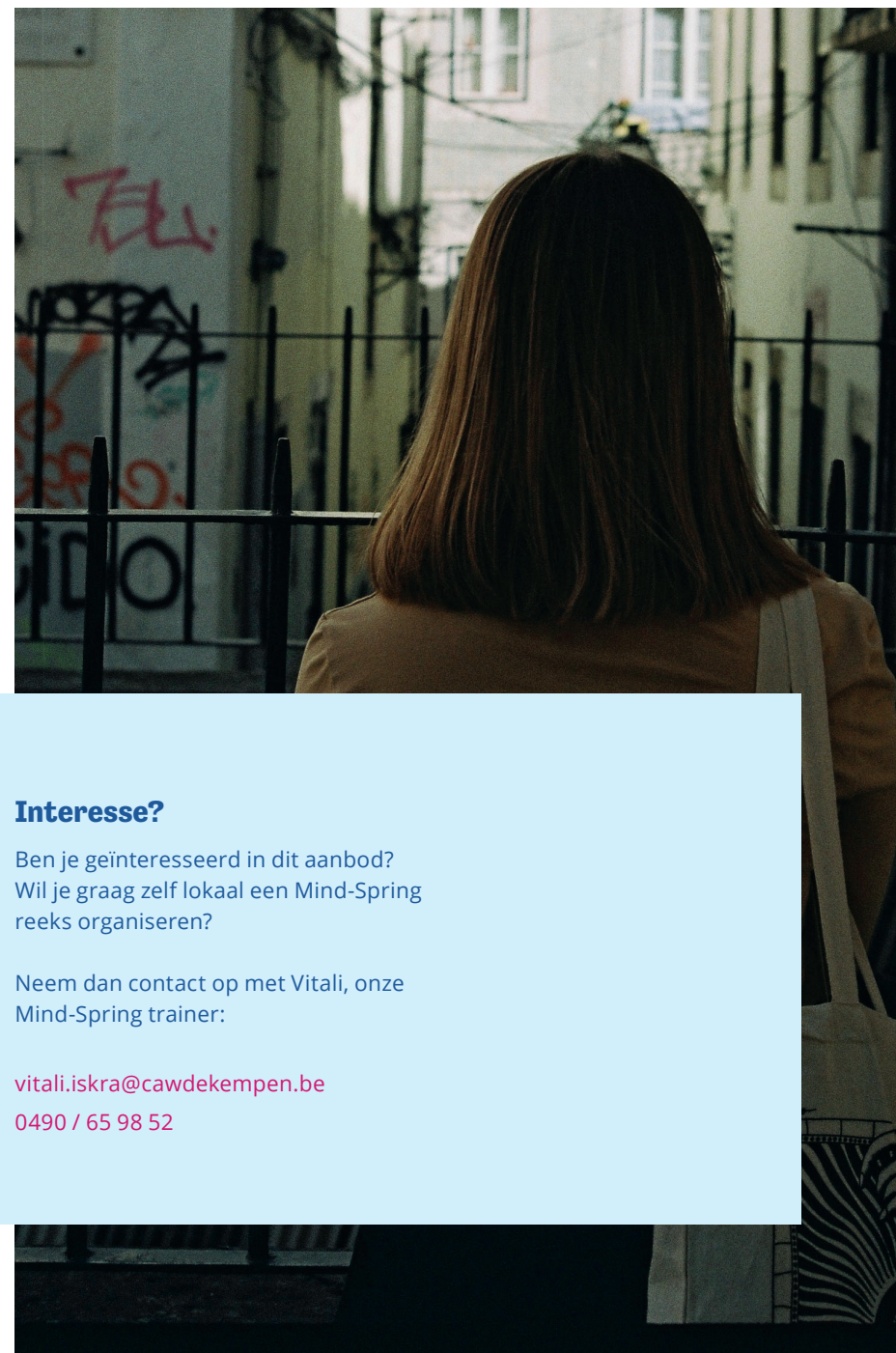
CAW De Kempen biedt Mind-Spring gratis aan voor Oekraïense vluchtelingen in de eigen taal (Oekraïens en/of Russisch) en dit voor jongeren en volwassenen.

### 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](mailto:vitali.iskra@cawdekempen.be)

0490 / 65 98 52

## 3. Ondersteuningsgroepen

### Online aanbod: Menopauze

#### Voor wie?

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

#### Voorbeeld

- Ik zit in de overgang en zoek naar een manier om bewuster met mijn lichaam om te gaan.

#### Wat?

Dit is een laagdrempelig ondersteuningsprogramma over een persoonlijk (groei)thema.



De menopauze is geen ziekte, maar een natuurlijk lichamelijk proces. In deze sessies bekijken we hoe je bewust kan omgaan met de menopauze en hoe je op een positieve manier kan omgaan met deze nieuwe fase in je leven.

#### Volgende thema's komen aan bod:

- Wat zijn de kenmerken van de 3 fases (perimenopauze, menopauze en postmenopauze)?
- Hoe kan je omgaan met de menopauze (lichamelijk, mentaal, emotioneel)?
- Wat zijn de vaak voorkomende klachten?
- Hoe kan je op een positieve manier omgaan met deze nieuwe fase in je leven?
- Menopauze en seksualiteit

'De menopauze is geen ziekte, maar een natuurlijk lichamelijk proces.'



#### Hoe?

Dit is een informatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma.

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.

#### Wanneer?

##### Thema: Menopauze

Telkens op een donderdagavond van 19u-20u

##### Data:

21/09/23  
28/09/23  
05/10/23

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

#### Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempen.be](mailto: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.



## Ondersteuningsgroepen

### Live aanbod

#### Groep: Omgaan met hevige emoties • Herentals • Mol

#### 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 rechtstreeks toegankelijk ondersteuningsprogramma van 4 sessies i.s.m. de Herstelacademie Kempen waarin je de balans en het rustpunt in jezelf leert vinden.

De reeks wordt gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige.

We leren hoe je kan omgaan met heftige emoties én hoe je kan ageren of bewust handelen in plaats van te reageren (onbewust).

#### Hoe?

Deze groep is een psycho-educatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma dat 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. Je krijgt telkens een opdracht om thuis uit te voeren.

Dit is een rechtstreeks toegankelijk programma.

In samenwerking met de  
Herstelacademie Kempen



#### Wanneer?

##### CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een maandagnamiddag van 13u-15u

##### Data

25/09/23	09/10/23
02/10/23	23/10/23

##### CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

Telkens op een donderdagvoormiddag van 10u-12u

##### Data

16/11/23	07/12/23
30/11/23	21/12/23

#### Inschrijven?

Via [kempen@herstelacademie.be](mailto:kempen@herstelacademie.be) (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer).

Deze vorming kost 5 euro per sessie/per deelnemer te storten op rekeningnummer BE87 3631 2550 4094.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep.

## Ondersteuningsgroepen

### Live aanbod

#### Groep: Rouw en verlies • Herentals • Hoogstraten

#### 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

#### 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?



In samenwerking met de  
Herstelacademie Kempen en  
stad Hoogstraten



Hoogstraten  
hoogst hartelijk

#### Wanneer?

##### CAW Herentals

I.s.m. de Herstelacademie Kempen  
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagvoormiddag van  
10u-12u

##### Data

26/09/23                      10/10/23  
03/10/23

##### Inschrijven?

Via [kempen@herstelacademie.be](mailto:kempen@herstelacademie.be) (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer).

Deze vorming kost 5 euro per sessie/per deelnemer te storten op rekeningnummer BE87 3631 2550 4094.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. Gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige.

#### Wanneer?

##### LDC Hoogstraten

I.s.m. stad Hoogstraten  
campus Stede Akkers  
Jaak Aertsiaan 4, 2320 Hoogstraten

Telkens op een dinsdagvoormiddag van  
10u-12u

##### Data

21/11/23                      19/12/23  
5/12/23

##### Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempen.be](mailto: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.



## Live aanbod

### Groep: Veerkrachtig ouderschap na scheiding • Mol

I.s.m. CKG Lentekind en Huis van het Kind regio Baldemore

#### Voor wie?

Voor ouders die gaan scheiden of gescheiden zijn.

#### Voorbeelden

- Ik heb het gevoel dat de communicatie met mijn ex-partner niet zo goed verloopt. Hoe stop ik de discussies met mijn ex?
- Ik maak me zorgen over de kinderen en weet niet goed hoe ik met hen moet spreken over de scheiding.

#### Wat?

##### De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Wie ben ik als ouder? Hoe blijf ik in mijn kracht staan als het moeilijk loopt met de ex-partner? Hoe kan ik beter communiceren? Hoe laat ik me niet meeslepen in deze hoogoplopende conflicten?
- Hoe beleven mijn kinderen de scheiding? Hoe kan ik er als ouder voor zorgen dat ik gepast reageer op hen?
- Wat is de invloed van familie/vrienden in je scheidingsverhaal? Hoe zorg je ervoor dat zij jou helpen om er te zijn voor de kinderen?
- Evaluatie van de voorbije sessies en verder inzoomen op thema's die in de groep aan bod komen.

#### Hoe?

Deze reeks voor ouders zet in op de kracht van ouders door enerzijds ruimte te maken voor zelfzorg en anderzijds vanuit deze zelfzorg een proces gaande te houden waarin de betrokkenen minder of niet de nood hebben om de strijd aan te gaan. En dit aan de hand van psycho-educatie en oefeningen.

#### Wanneer?

't Getouw/cultuurcentrum Mol  
Molenhoekstraat 2, 2400 Mol

Telkens op een woensdagvoormiddag van 09:30u-12u

#### Data

08/11/23	22/11/23
15/11/23	29/11/23

De verschillende sessies volgen elkaar op. Daarom is het belangrijk dat je bij alle sessies aanwezig bent.

#### Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempen.be](mailto: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.

## Live aanbod

### Groep: Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind -

mantelzorggroep voor ouders

#### 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 19u-21u

#### Data

19/09/23	19/12/23
24/10/23	23/01/24
21/11/23	

#### Inschrijven?

Via [groepsbegeleiding@cawdekempen.be](mailto: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.

## Live aanbod

### Info-avond 'Menopauze: de kracht van een verhaal' • Herentals

I.s.m. de Herstelacademie Kempen

#### Voor wie?

Voor iedereen die interesse heeft in het thema menopauze.

#### Voorbeelden

- Ik zoek handvatten om mij lichamelijk, mentaal en emotioneel sterk te houden tijdens de menopauze.
- Ik wil meer weten over de menopauze en de bijhorende klachten.

#### Wat?

Dit is een info-avond over de menopauze, een natuurlijk stadium waarmee elke vrouw in aanraking komt naarmate ze ouder wordt. Dit is een periode van belangrijke wijzigingen in het lichaam door hormonale veranderingen.

Deze mijlpaal gaat meestal samen met een aantal onaangename symptomen.

Hoe ga je bewust om met de menopauze? En hoe ga je op een positieve manier om met deze nieuwe fase in je leven?

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

#### Wanneer?

**CAW Herentals**  
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

donderdagavond **26/10/23** van 18:30u-21u

#### Inschrijven?

Via [kempen@herstelacademie.be](mailto:kempen@herstelacademie.be) (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer).

Deze avond kost 5 euro per deelnemer, te storten op rekeningnummer BE87 3631 2550 4094

## Live aanbod

### Info-avond 'Een gezonde geest in een gezond lichaam' • Turnhout

I.s.m. de Herstelacademie Kempen



#### 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?

#### Voorbeeld

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

#### Wat?

Tijdens deze info-avond gaan we in op de invloed van voeding 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.

Aan de hand van psycho-educatie en praktische voorbeelden gaan we deze avond samen aan de slag.

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

#### Wanneer?

**CAW Turnhout**  
Stationstraat 80, 2300 Turnhout

dinsdagavond **17/10/23** van 18:30u-20:30u

#### Inschrijven?

Via [kempen@herstelacademie.be](mailto:kempen@herstelacademie.be) (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer).

Deze avond kost 5 euro per deelnemer, te storten op rekeningnummer BE87 3631 2550 4094

## Ondersteuningsgroepen

### Live aanbod Info-avonden kinderen in huis

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



#### 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](http://www.stadsregioturnhout.be/programmahuis)

maandag **13/11/23**  
van 18:30u-20:30u

#### Inschrijven?

Via [kindereninhuis@gmail.com](mailto:kindereninhuis@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.

Het is ook mogelijk om een individueel gesprek over je tiener te plannen met een begeleider.  
([kindereninhuis@gmail.com](mailto:kindereninhuis@gmail.com))

## Ondersteuningsgroepen | info-avonden kinderen in huis



### Info-avond 'Zelfzorg voor ouders'

Ouders kunnen zich vaak pas goed voelen als het in de eerste plaats goed gaat met hun kinderen. Als ouder ben je soms zo hard aan het zorgen voor je kind(eren), dat je jezelf vergeet en over je eigen grenzen gaat. We weten allemaal dat zelfzorg belangrijk is, maar gunnen het onszelf soms niet, komen er vaak niet toe of weten niet hoe we dit moeten doen.

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

#### Wanneer?

**Bibliotheek Beerse**  
Heilaarstraat 6  
2340 Beerse

dinsdag **21/11/23**  
van 18:30u-20:30u

#### Inschrijven?

Via [kindereninhuis@gmail.com](mailto:kindereninhuis@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.

Het is ook mogelijk om een individueel gesprek over je tiener te plannen met een begeleider.  
([kindereninhuis@gmail.com](mailto:kindereninhuis@gmail.com))

## Ondersteuningsgroepen

### Live aanbod Info-avonden Tiener(s) in huis

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).



### 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?

**De Moer**  
Sint-Jozefstraat 45, 2350 Vosselaar

maandag **2/10/23**  
van 18:30u-20:30u

### 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](http://www.stadsregioturnhout.be/programmahuis)

maandag **23/10/23**  
van 18:30u-20:30u

## Ondersteuningsgroepen | info-avonden tiener(s) in huis

### 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?

**De Moer**  
Sint-Jozefstraat 45, 2350 Vosselaar

maandag **13/11/23**  
van 18:30u-20:30u

### 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 willen we 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 **4/12/23**  
van 18:30u-20:30u

#### Inschrijven?

Via [tienersinhuis@gmail.com](mailto: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. 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.

## Ondersteuningsgroepen

### Bewust in de Natuur Wandelgroep • Herentals

I.s.m. De Herstelacademie Kempen

#### Voor wie?

Iedereen die tot rust wil komen en op zoek is 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 4 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 je kijken naar meer opties dan je voorheen kon bedenken.

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

#### 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.



In samenwerking met de  
Herstelacademie Kempen



#### Wanneer?

**Herentals**  
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op maandagnamiddag van  
13:30u-15:30u

#### Data

09/10/23	06/11/23
23/10/23	20/11/23

#### Inschrijven?

Via [kempen@herstelacademie.be](mailto:kempen@herstelacademie.be)  
(naam, e-mailadres, gsm-nummer,  
postadres en rijksregisternummer).

Deze vorming kost 5 euro per  
sessie/per deelnemer te storten op  
rekeningnummer BE87 3631 2550 4094.

Je kan rechtstreeks instappen in een  
groep.

## 4. Nazorggroep

### Op eigen kracht

I.s.m. De Herstelacademie Kempen

#### Voor wie?

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

#### Wat?

##### Volgende vragen komen aan bod:

Hoe nu verder? Waar kan je terecht? Wat heb je geleerd? Wat werkt bij jou en hoe kan je dit toepassen in je leven?

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

#### Wanneer?

##### Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een dinsdagnamiddag van 13:30-16u

##### Data

24/10/23	21/11/23
7/11/23	28/11/23
14/11/23	

#### Hoe?

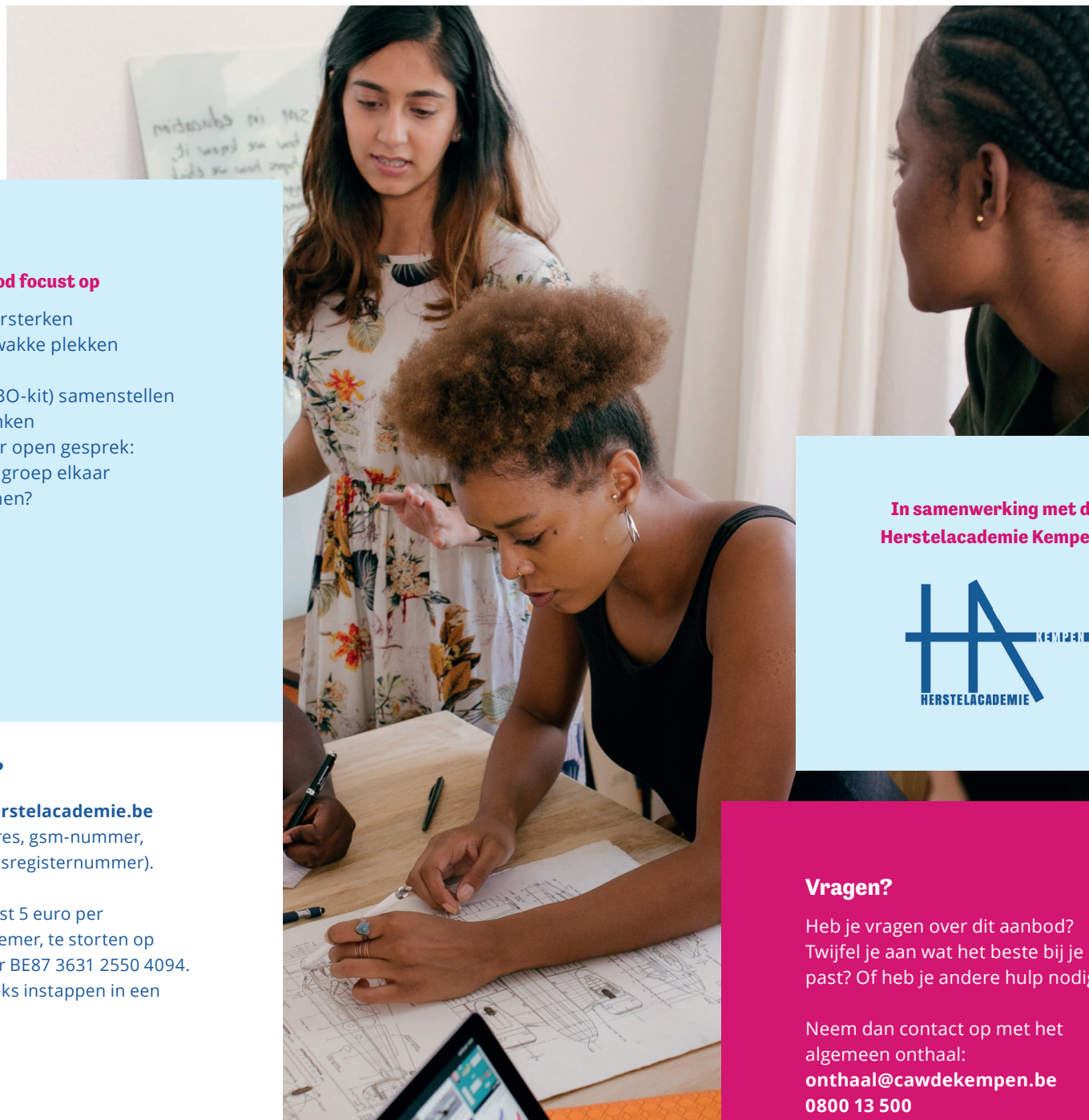
##### Dit groepsaanbod focust op

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

#### Inschrijven?

Via [kempen@herstelacademie.be](mailto:kempen@herstelacademie.be) (naam, e-mailadres, gsm-nummer, postadres en rijksregisternummer).

Deze vorming kost 5 euro per sessie/per deelnemer, te storten op rekeningnummer BE87 3631 2550 4094. Je kan rechtstreeks instappen in een groep.



In samenwerking met de  
Herstelacademie Kempen



#### Vragen?

Heb je vragen over dit aanbod? Twijfel je aan wat het beste bij je past? Of heb je andere hulp nodig?

Neem dan contact op met het algemeen onthaal:  
[onthaal@cawdekempen.be](mailto:onthaal@cawdekempen.be)  
0800 13 500



## 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.