

“Het vraagt kracht om een psychische kwetsbaarheid te aanvaarden en stappen te zetten naar herstel.”

HerstelAcademie Limburg voorziet een open cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met psychisch welzijn, en richt zich in de eerste plaats naar iedereen die wil werken aan zijn/haar psychisch herstel. Op dit moment ontwikkelt HerstelAcademie Limburg de cursus 'Versterk je Veerkracht', met bijzondere aandacht voor de geluksdriehoek.

Wat doet HerstelAcademie Limburg?

We bieden cursussen aan die ondersteunen in het versterken of behouden van psychisch welzijn. Deelnemers krijgen er meer zicht op herstel en bijhorende tools om te leren omgaan met een psychische kwetsbaarheid. Naast personen met een psychische kwetsbaarheid zijn ook hun familieleden, hulpverleners, kennissen ... welkom als deelnemer. De inzichten en tools zijn immers bruikbaar voor mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid.

We zijn in alle Limburgse eerstelijnszones op zoek naar regionale samenwerkingen om op een cocreatieve manier modules op poten te zetten. Zo zal er vanaf eind september 2022 in de bibliotheek van Beringen een traject van vijf bijeenkomsten starten. In 2021 werkten we samen met buurtgezondheidscentrum Althea in Genk.

Nam HerstelAcademie Limburg eerder al deel aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid?

We grijpen de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid aan als kans om HerstelAcademie Limburg in de kijker te zetten, om nieuwe partners aan te trekken en om ons bij eventuele nieuwe deelnemers bekend te maken. In 2018 werkten we tijdens de 10-daagse van de Geestelijke gezondheid in de sessies met gevoelsbuttons. In 2019 zetten we Veerkrachtige Wandelingen op poten en in 2021 vond de Herstelwandeling in Sint-Truiden plaats. In deze wandelingen stonden herstelgerichte boodschappen centraal waarover de wandelaars met elkaar in gesprek konden gaan. In oktober 2022 zullen we mee onze schouders zetten onder de Geestelijke Gezondheidsmarkt in Sint-Truiden. We stellen er dan onze beschikbare modules en geplande vormingen in Limburg voor. Iedereen is welkom om kennis te maken of vragen te stellen.

Hoe zetten jullie met jullie acties 'kracht' in de kijker?

Eén van de doelstellingen van de HerstelAcademie is om mentaal welbevinden bespreekbaar te maken en om bij te dragen aan de destigmatisering van kwetsbaarheid. Niet voor niets gaan de cursussen liefst zo veel mogelijk door buiten de muren van de geestelijke gezondheidszorg. Iedereen wordt immers ooit wel eens geconfronteerd met psychische kwetsbaarheid bij zichzelf of een naaste. Het vraagt kracht om deze kwetsbaarheid te aanvaarden en stappen te zetten naar herstel. Op dit moment is HerstelAcademie Limburg de cursus 'Versterk je Veerkracht', met bijzondere aandacht voor de geluksdriehoek, aan het ontwikkelen. Dit gebeurt met verschillende partners binnen de eerstelijnszones ZOLim en Maasland. In deze samenwerking schuilt ook een kracht. Wist je trouwens dat onze cursussen telkens gegeven worden door een professional én een ervaringsdeskundige? We geloven rotsvast in de gelijkwaardige inzet van ervaringskennis naast professionele kennis.

Met wie werkt HerstelAcademie Limburg samen?

We werken zo veel mogelijk samen met regionale partners binnen de Limburgse eerstelijnszones, zoals lokale besturen, ontmoetingscentra, partners uit de geestelijke gezondheidszorg, ervaringsdeskundigen ... Zo maken we bijvoorbeeld ook deel uit van het Boothuis-team. Boothuis zet plekken op de kaart waar laagdrempelige ontmoeting mogelijk is tussen mensen met en zonder psychische kwetsbaarheid. Net zoals de HerstelAcademie wil Boothuis in Limburg de leemte tussen de formele geestelijke gezondheidszorg en de samenleving helpen overbruggen.

Hoe zetten jullie de actie(s) in de kijker?

Om acties in de kijker te zetten maken we gebruik van lokale tijdschriften, affiches, flyers ... We hebben ook een [facebookpagina](#) en een [website](#).

Wat was de grootste moeilijkheid/uitdaging die jullie hebben moeten overwinnen?

HerstelAcademie Limburg wil haar cursussen zo laagdrempelig mogelijk aanbieden. Iedereen die dit wil, zou moeten kunnen meedoen. Daarom wordt elk cursusmoment voor € 5 aangeboden. Dit is enkel haalbaar dankzij engagementen van lokale partners. Het genereren van werkmiddelen blijft voor ons de grootste uitdaging.

Wat vinden de deelnemers van jullie initiatief?

In een [filmpje](#) deelt Anja haar getuigenis over haar ervaring met de HerstelAcademie.

Meer weten?

Meer info over HerstelAcademies - Limburg: [limburg@herstelacademie.be](mailto: limburg@herstelacademie.be);
www.herstelacademie.be/limburg

Meer info over het Boothuis: [boothuislimburg@gmail.com](mailto: boothuislimburg@gmail.com)

Meer info over HerstelAcademies - Vlaanderen: www.herstelacademie.be



Herstelacademie
Limburg

