

Huis met  vele kamers

HERSTELACADEMIE  
Noord-West-Vlaanderen

# KORTLOPENDE CURSUSSEN ROND VEERKRACHT EN PSYCHISCH HERSTEL

Welkom in de  
HerstelAcademie  
Noord-West-Vlaanderen

2026

# Hoe kan je inschrijven?

1. Surf naar **www.herstelacademie.be**.
2. Klik op 'regio's' en kies vervolgens 'Noord-West-Vlaanderen'.
3. Bekijk het aanbod via 'bekijk cursussen'.
4. Zoek de cursus naar keuze en klik op de groene pijl voor meer informatie.
5. Naast uitleg over de cursus zie je ook het aantal plaatsen dat nog vrij is én de praktische informatie over de cursus (plaats, kostprijs en tijdstippen).
6. Vul jouw gegevens correct in en druk op 'Inschrijven'. Na verzenden zie je volgend bericht onderaan: 'Bedankt voor jouw inschrijving. Hou je mailbox in de gaten voor verdere instructies'.
7. Je ontvangt een e-mail met bevestiging van jouw inschrijving.
8. Schrijf het inschrijvingsgeld over op **BE47 0689 4063 3780**, vergeet hierbij niet **jouw naam en de titel van de cursus te noteren bij 'mededeling'**.
9. Een week voor de start van de cursus ontvang je per email een herinnering.

## Heb je problemen met inschrijven?

We helpen jou graag verder, je kunt ons bereiken via het telefoonnummer **050/ 15 12 01** of e-mailadres: **herstelacademie@huismetvelekamers.be**

**Wij verwachten van jou als deelnemer dat je op elke sessie aanwezig bent en er actief aan deelneemt!**

**Volg ons op Facebook: facebook herstelacademie Noord-West-Vlaanderen**



Huis met  vele kamers  
**HERSTELACADEMIE**  
Noord-West-Vlaanderen

# Boost je zelfvertrouwen



Woensdag 19, 26 augustus  
en 2, 9 september  
van 14.00 tot 16.30 uur

Lokaal dienstencentrum Mirthe  
Rollebaanstraat 8  
8730 Beernem

**Kostprijs: 28 euro**

Tijdens de vier sessies 'Boost je Zelfvertrouwen' gaan we aan de hand van diverse oefeningen actief aan de slag om ons eigen zelfbeeld te begrijpen en op te krikken. We doen dit vanuit een plek van veiligheid en verbondenheid.

**In de eerste sessie** gaan we na wat zelfvertrouwen voor elk van ons betekent en staan we stil bij de gevolgen van een laag zelfbeeld. Via een brainstorm en een groepsgesprek gaan we hier vervolgens dieper op in.

**In de tweede sessie** staan we stil bij hoe een (negatief) zelfbeeld gevormd wordt. We bespreken de invloed van opvoeding, sociale interacties en persoonlijke ervaringen op ons zelfbeeld. Daarnaast verkennen we hoe negatieve en positieve gedachten ontstaan en welke stappen we kunnen zetten om aan ons zelfvertrouwen te werken.

**Tijdens de twee laatste sessies** gaan we actief aan het werk om ons zelfvertrouwen een boost te geven. We doen oefeningen die ons uitdagen om uit onze comfortzone te stappen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. We werken aan het stellen van realistische doelen en het vieren van kleine successen.

**Sofie Desoete (orthopedagoog) en Els Vermote (ervaringsdeskundige)**

NEW

# Werk-in-zicht



Vrijdag 11, 18, 25 september  
en 2 oktober  
van 9.30 tot 12.00 uur

LDC De Braambeier  
Loppemstraat 14 A  
8210 Zedelgem

**Kostprijs: 28 euro**

Tijdens 4 sessies verkennen we hoe (vrijwilligers)werk, een opleiding of zinvolle dagbesteding kan bijdragen aan je herstelproces.

**In de eerste sessie** onderzoeken we samen wat activering voor jou kan betekenen. We maken kennis en bespreken je verwachtingen, motivatie en mogelijke drempels.

**In de tweede sessie** staan we stil bij wie je bent en wat je kunt. We brengen je kwaliteiten, talenten, vaardigheden en interesses in kaart en verkennen je sterktes en aandachtspunten.

**In de derde sessie** onderzoeken we welke voorwaarden belangrijk zijn om duurzaam en met plezier aan het werk te gaan. We kijken naar jouw draagkracht en draaglast en naar de werkomstandigheden die jou ondersteunen.

**In de laatste sessie** bundelen we alle inzichten uit de vorige sessies. Samen stellen we een persoonlijk stappenplan op en bekijken we welke eerste stappen en ondersteuningsmogelijkheden het best passen.

**Ann Robaey (orthopedagoog) en Patricia Hinderyckx (ervaringsdeskundige)**



# Veerkracht in de natuur seizoen herfst



Woensdag 30 september  
van 9.30 tot 12.00 uur

Rijckveldebos  
Parking Holleweg  
8310 Brugge

**Kostprijs: 7 euro**

Deze herstelgerichte cursus heeft als doel deelnemers te ondersteunen in het versterken van hun veerkracht en het hervinden van rust, balans en verbinding met zichzelf. We focussen op het leren reguleren van stress, het vergroten van lichaamsbewustzijn en het ontwikkelen van aandacht voor het hier en nu.

Bosbaden (shinrin-yoku) vormt de centrale methodiek en is wetenschappelijk onderbouwd als effectieve manier om stress te verminderen en het mentaal welzijn te bevorderen. Tijdens de sessies wandelen we in stilte in een bosrijke omgeving en maken we bewust gebruik van onze zintuigen. Dit helpt om piekergedachten te verminderen en meer in het hier en nu te komen.

Aanvullend worden er gerichte bewegingsoefeningen ingezet die het lichaamsbewustzijn versterken en deelnemers leren signalen van spanning en ontspanning in hun eigen lichaam te herkennen. De opgedane inzichten en vaardigheden worden vertaald naar het eigen herstelproces.

Deze cursus onderscheidt zich van algemeen recreatief natuuraanbod door de expliciete focus op herstel, de onderbouwde methodieken en de continue koppeling naar het persoonlijke hersteltraject van elke deelnemer.

**Sofie Desoete (orthopedagoog) en Heidi Rau (ervaringsdeskundige)**

# Boost je zelfvertrouwen



Donderdag 1, 8, 15, 22 oktober  
van 19.00 tot 21.30 uur

Huis met vele kamers  
Oostmeers 105  
8000 Brugge

**Kostprijs: 28 euro**

Tijdens de vier sessies 'Boost je Zelfvertrouwen' gaan we aan de hand van diverse oefeningen actief aan de slag om ons eigen zelfbeeld te begrijpen en op te krikken. We doen dit vanuit een plek van veiligheid en verbondenheid.

**In de eerste sessie** gaan we na wat zelfvertrouwen voor elk van ons betekent en staan we stil bij de gevolgen van een laag zelfbeeld. Via een brainstorm en een groepsgesprek gaan we hier vervolgens dieper op in.

**In de tweede sessie** staan we stil bij hoe een (negatief) zelfbeeld gevormd wordt. We bespreken de invloed van opvoeding, sociale interacties en persoonlijke ervaringen op ons zelfbeeld. Daarnaast verkennen we hoe negatieve en positieve gedachten ontstaan en welke stappen we kunnen zetten om aan ons zelfvertrouwen te werken.

**Tijdens de twee laatste sessies** gaan we actief aan het werk om ons zelfvertrouwen een boost te geven. We doen oefeningen die ons uitdagen om uit onze comfortzone te stappen en nieuwe vaardigheden te ontwikkelen. We werken aan het stellen van realistische doelen en het vieren van kleine successen.

**Joke Monserez (verpleegkundige) en Debora Kyndt (ervaringsdeskundige)**

# Omgaan met verlies



Donderdag 8, 15, 22 en 29 oktober  
van 9.00 tot 11.30 uur

Huis met vele kamers  
Oostmeers 105  
8000 Brugge

**Kostprijs: 28 euro**

Rouw is een diep persoonlijke ervaring die iedereen op zijn eigen manier beleeft. Verlies kan vele vormen aannemen, zoals het verlies van een dierbare, een relatie, gezondheid of een andere ingrijpende verandering. Deze bijeenkomsten bieden ruimte om rouw beter te begrijpen.

**In de eerste sessie** bieden we ruimte om stil te staan bij wat rouw betekent, hoe het zich kan uiten, welke vormen het kan aannemen en hoe we kunnen werken aan psychisch herstel.

**In de tweede sessie** gaan we in gesprek over de vele gezichten en emoties van rouw: verdriet, boosheid, schuld, maar ook troost, herinnering en verbinding.

**In de derde sessie** bieden we praktische handvatten aan om met verlies om te gaan. De do's en don'ts, de kracht van taal, zelfzorg, veerkracht, rollen, ...

**In de vierde sessie** zetten we stappen in het eigen rouwproces. We hebben het over afscheid nemen, levend verlies, de invloed van de omgeving, hoe anders vasthouden, blijvende verbinding.

**Kathleen Vanassche (ergotherapeut) en Ann Dhondt (ervaringsdeskundige)**

# Veerkracht in de natuur



Woensdag 14, 21, 28 oktober  
en 4 november  
van 9.30 tot 12.00 uur

Huis met vele kamers  
Oostmeers 105  
8000 Brugge

**Kostprijs: 28 euro**

Deze herstelgerichte cursus heeft als doel deelnemers te ondersteunen in het versterken van hun veerkracht en het hervinden van rust, balans en verbinding met zichzelf. We focussen op het leren reguleren van stress, het vergroten van lichaamsbewustzijn en het ontwikkelen van aandacht voor het hier en nu.

**Tijdens de eerste sessie** staan we stil bij wat veerkracht is, delen we tips om deze te versterken en onderzoeken we de rol van de natuur hierbij.

**De andere sessies** brengen we door in het bos. We maken gebruik van al onze zintuigen om de natuur waar te nemen. Hierbij laten we onze gedachten los waardoor we beter in staat zijn om stil te staan bij onszelf, onze emoties en zo in verbinding te komen met onszelf en de natuur.

Deze cursus onderscheidt zich van algemeen recreatief natuuraanbod door de expliciete focus op herstel, de onderbouwde methodieken en de continue koppeling naar het persoonlijke hersteltraject van elke deelnemer.

Na de eerste les spreken we af in het Rijckveldebos. Meer info over de exacte afspreekplaats staat in de cursus die je ontvangt tijdens de eerste sessie.

**Sofie Desoete (orthopedagoog) en Heidi Rau (ervaringsdeskundige)**

# Positieve mindset



Donderdag 15, 22, 29 oktober  
en 12 november  
van 9.00 tot 11.30 uur

Avansa  
Sint-Pieterskerklaan 5  
8000 Brugge

Kostprijs: 28 euro

Onze mindset beïnvloedt hoe we naar onszelf en de wereld kijken. Die manier van denken wordt gevormd door onze ervaringen en kan leiden tot positieve of negatieve overtuigingen over onszelf. In deze cursus leren we hoe we beperkende denkpatronen kunnen ombuigen naar een positieve groeimindset.

**Tijdens de eerste sessie** staan we stil bij het verschil tussen een statische mindset en een groeimindset en onderzoeken we welke invloed die hebben op ons dagelijks leven.

**In de tweede sessie** leren we technieken om vaste denkpatronen om te buigen naar meer helpende en positieve gedachten.

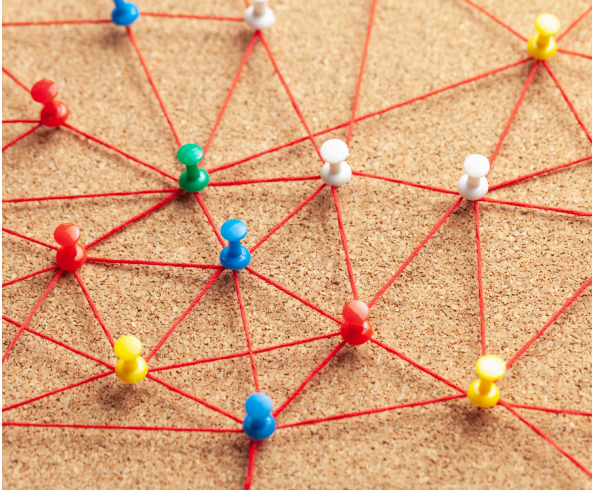
**In de derde sessie** gaan we op zoek naar wat ons motiveert en energie geeft. We ontdekken hoe we nieuwe denk- en gedragspatronen kunnen ontwikkelen om oude gewoontes los te laten en een veerkrachtiger zelfbeeld op te bouwen.

**In de vierde sessie** werkt elke cursist een persoonlijk stappenplan uit om verder te groeien naar een positieve en krachtige identiteit.

**Thea Defruyt (ergotherapeut) en Christine Corbillon (ervaringsdeskundige)**

NEW

# De kracht van verbindende communicatie



Maandag 26 oktober  
en 2, 9, 16 november  
van 9.30 tot 12.00 uur

Huis met vele kamers  
Oostmeers 105  
8000 Brugge

**Kostprijs: 28 euro**

In deze cursus ontdekken we samen hoe we op een verbindende manier kunnen communiceren, met respect voor onszelf én de ander. We vertrekken vanuit de principes van verbindende communicatie en oefenen praktisch met herkenbare situaties uit het dagelijks leven.

**In de eerste sessie** duiken we samen in de wereld van communicatie. We ontdekken het verschil tussen wat we zeggen (verbaal) en wat ons lichaam vertelt (non-verbaal).

**In de tweede sessie** maken we kennis met verbindende communicatie en de belangrijkste bouwstenen en basisprincipes. We oefenen ook in waarnemen zonder meteen te oordelen.

**In de derde sessie** staan we stil bij oprecht luisteren en verbinding maken. We leren onze eigen grenzen kennen en op een gezonde manier aangeven.

**In de laatste sessie** oefenen we hoe we onze grenzen en kwetsbaarheid kunnen uitspreken in het dagelijks leven, bijvoorbeeld op het werk, met vrienden of burens. Zo werken we samen aan meer verbinding in ons leven.

**Sofie Desoete (orthopedagoog) en Kjell Isselee (ervaringsdeskundige)**

# Veerkracht in de natuur seizoen winter



**Maandag 16 november  
van 9.30 tot 12.00 uur**

**Rijckveldebos  
Parking Holleweg  
8310 Brugge**

**Kostprijs: 7 euro**

Deze herstelgerichte cursus heeft als doel deelnemers te ondersteunen in het versterken van hun veerkracht en het hervinden van rust, balans en verbinding met zichzelf. We focussen op het leren reguleren van stress, het vergroten van lichaamsbewustzijn en het ontwikkelen van aandacht voor het hier en nu.

Bosbaden (shinrin-yoku) vormt de centrale methodiek en is wetenschappelijk onderbouwd als effectieve manier om stress te verminderen en het mentaal welzijn te bevorderen. Tijdens de sessies wandelen we in stilte in een bosrijke omgeving en maken we bewust gebruik van onze zintuigen. Dit helpt om piekergedachten te verminderen en meer in het hier en nu te komen.

Aanvullend worden er gerichte bewegingsoefeningen ingezet die het lichaamsbewustzijn versterken en deelnemers leren signalen van spanning en ontspanning in hun eigen lichaam te herkennen. De opgedane inzichten en vaardigheden worden vertaald naar hun eigen herstelproces.

Deze cursus onderscheidt zich van algemeen recreatief natuuraanbod door de expliciete focus op herstel, de onderbouwde methodieken en de continue koppeling naar het persoonlijke hersteltraject van elke deelnemer.

**Sofie Desoete (orthopedagoog) en Heidi Rau (ervaringsdeskundige)**

# Van stress naar zelfzorg



Maandag 16, 23, 30 november  
en 7 december

09.00 tot 11.30 uur

Buurtcentrum Scharphout  
Scharphoutstraat 44  
8380 Lissewege

**Kostprijs: 28 euro**

**Tijdens de eerste sessie** verdiepen we ons in het concept stress en de verschillende vormen ervan. We bekijken hoe stress zich uit en wat het voor ieder van ons betekent. Gezonde stress kan motiverend werken en prestaties versterken, terwijl chronische stress schadelijk kan zijn en gezondheids-problemen kan veroorzaken.

**In de tweede sessie** richten we ons op de specifieke oorzaken van stress. We staan stil bij de factoren die ons stressniveau kunnen verhogen. Door een gedetailleerd inzicht te krijgen in onze stressoren en hoe deze zich manifesteren, kunnen we gericht werken aan oplossingen.

**In de derde sessie** gaan we op zoek naar een goede balans en onderzoeken we hoe we ons lichaam en geest gezond kunnen houden. Deze sessie biedt praktische handvaten om een evenwichtige levensstijl te ontwikkelen en zo stress op een gezonde manier te hanteren.

**In de vierde sessie** bouwen we verder op de inzichten en technieken uit de voorgaande sessies. We evalueren wat effectief is gebleken en welke uitdagingen we zijn tegengekomen.

**Maureen Vanlanduyt (Sociaal werker) en Ann Dhondt (ervaringsdeskundige)**

# Van eenzaamheid naar verbinding



Woensdag 18, 25 november  
en 2, 9 december  
9.30 tot 12 uur

De Kajuit  
Scharebrugstraat 123  
8370 Blankenberge

Kostprijs: 28 euro

In deze cursus gaan we na wat eenzaamheid precies is en zoeken we samen handvaten om opnieuw betekenisvolle verbindingen te creëren.

**In de eerste sessie** verkennen we het verschil tussen eenzaamheid en alleen zijn. We bekijken welke vormen van eenzaamheid er zijn en welke impact ze kunnen hebben.

**In de tweede sessie** staan we stil bij verschillende vormen van eenzaamheid en bij de emoties en behoeften die hiermee gepaard gaan. We bekijken tevens hoe we opnieuw verbinding met anderen kunnen maken.

**In de derde sessie** focussen we op het belang van een ondersteunend netwerk en onderzoeken we ook hoe onze omgeving een helpende rol kan spelen.

**In de vierde sessie** brengen we de inzichten uit de vorige sessies samen en vertalen we deze naar het eigen leven. We versterken concrete handvatten om verbinding, steun en betekenisvolle relaties verder op te bouwen. Stap voor stap doorbreken we het taboe rond eenzaamheid en bouwen samen aan meer welzijn en begrip.

Lode Soenens (Verpleegkundige) en Heidi Rau (ervaringsdeskundige)

# Goed - Gevoel - Schatkist



Woensdag 18, 25 november  
en 2 december  
9.30 tot 12 uur

Avansa Oostende  
Sint-Niklaasstraat 8  
8400 Oostende

**Kostprijs: 21 euro**

Is je goed blijven voelen soms een uitdaging? Wil je mindere momenten herkennen en inspiratie hebben om daar weer uit geraken? Sta je open voor 'de wijsheid van de groep'? Dan is de goed-gevoel-schatkist iets voor jou.

**In de eerste sessie** maken we kennis met mekaar en maken we goeie groepsafspraken. Daarnaast komt er een concreet voorbeeld van een goed-gevoel-schatkist aan bod, en word je uitgedaagd om over de jouwe na te denken. Na deze sessie heb je een goed idee waar we samen naartoe gaan.

**In de tweede sessie** gaan we dieper in op wat er zoal in jouw schatkist kan zitten. We bieden mogelijkheden aan, maar brengen vooral jullie ideeën samen. We spreken over de moeilijke momenten, waarop je naar de schatkist kan grijpen. Na deze sessie heb je een goed zicht op wat er voor jou wanneer toepasbaar is, en kan je je schatkist afwerken. Daarin kan en mag je je creativiteit helemaal botvieren.

**In de derde sessie** staan we stil bij jullie schatkisten, en maken we de link met het signaleringsplan waarmee een schatkist overlapt, maar waarvan ze ook verschilt. Na deze drie sessies heb je je eigen schatkist om te koesteren.

**Regine Steevens (ergotherapeut) en Rebecca van der Veken (ervaringsdeskundige)**

# De kracht van SamenLezen

NEW



Dinsdag 8, 15, 29 december  
van 13.30 tot 16.00 uur

Huis met vele kamers  
Oostmeers 105  
8000 Brugge

**Kostprijs: 21 euro**

Samenlezen, geïnspireerd op Shared Reading, heeft een krachtige en helende werking voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. In een kleine groep lezen en bespreken we samen een literair verhaal of gedicht. We bouwen de sessies rustig op en creëren een veilige sfeer waarin elke ervaring welkom is.

## **Stap 1: De personages als veilige buffer**

We starten altijd vanuit het verhaal zelf. We staan stil bij wat de personages meemaken, welke keuzes ze maken en wat hen beweegt. Omdat het spannend kan zijn om over persoonlijke ervaringen te spreken, gebruiken we de personages als veilige ingang.

## **Stap 2: Het herkennen van emoties**

Literatuur geeft woorden aan gevoelens zoals angst, verdriet, hoop en veerkracht. Door die samen te herkennen en te benoemen, ontstaat verbinding en het besef dat we niet alleen zijn in wat we voelen.

## **Stap 3: De brug naar de eigen leefwereld**

Wanneer er voldoende vertrouwen en verbondenheid in de groep groeit, maken we de brug naar onze eigen leefwereld. We delen welke passages ons raken en wat we meenemen uit de tekst. Iedereen bepaalt daarbij zelf wat hij of zij wil delen.

**Sofie Desoete (orthopedagoog) en Marie-Hélène Schepers (ervaringsdeskundige)**

# Met dank aan ...



**Vlaanderen**  
is zorg

**COVIAS**

Oostende  
Westhoek  
**avansa**  
samen naar beter

regio Brugge  
**avansa**  
samen naar beter

 **curando**



**mintus**



**netwerk  
nowe** GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG.



**EERSTELIJNSZONE  
WE40**



Volg ons op Facebook: [herstelacademie Noord-West-Vlaanderen](#)