



Groepsaanbod Oost-Vlaanderen

9 programma's met thema's rond mentaal
welzijn voor diverse leeftijdsgroepen



Leer samen met lotgenoten jouw mentaal welzijn of
dat van je kinderen te verbeteren

Najaar 2024

Gratis (tot 23 jaar)
of €2,50 per sessie

www.psy-ovl.be

Introductie

De **Federale Overheid** stelt jaarlijks bijna € 219 miljoen euro beschikbaar om de psychologische zorg in de eerste lijn in België uit te bouwen. Ze wil hiermee de veerkracht en de zelfzorg van de burgers versterken, problemen van mentaal welzijn verminderen en ernstige psychische problemen voorkomen.

De **netwerken Geestelijke Gezondheidszorg in Oost-Vlaanderen** staan in voor de inzet van deze middelen onder de vorm van het conventioneren van klinisch psychologen en klinisch orthopedagogen die individuele eerstelijnspsychologische ondersteuning en behandeling aanbieden. Daarnaast ook onder de vorm van ontwikkelen en verspreiden van **groepsaanbod rond thema's van mentaal welzijn**.

In deze brochure vindt u **9 groepsprogramma's** voor diverse leeftijden die in het najaar van 2024 beschikbaar zijn in verschillende regio's van Oost-Vlaanderen. Ze zijn ontwikkeld door geconventioneerde psychologen en orthopedagogen in werkgroepen en worden door hen aangeboden in samenwerking met een tweede verstrekker (klinisch psycholoog/orthopedagoog, arts, andere hulp- of dienstverlener, ervaringsdeskundige).

Naast deze 9 programma's – in totaal 53 groepstrajecten – kan u op de onze website www.psy-ovl.be ook nog heel wat **ander groepsaanbod** vinden dat uitgewerkt of aangeboden wordt door één van onze 550 geconventioneerde psychologen of orthopedagogen in Oost-Vlaanderen. Ga zeker eens een kijkje nemen.

Nog een paar **praktische gegevens**:

- Meer informatie vragen of inschrijven kan via het opgegeven e-mailadres bij ieder traject.
- Bij ieder programma staat aangegeven in welk dagdeel deze doorgaan: voormiddag (VM), namiddag (NM) of avond (AV). Bij inschrijving krijgt u de exacte uren doorgestuurd.
- Tot en met de leeftijd van 23 jaar zijn deze programma's volledig gratis. Vanaf 24 jaar betaalt men een kleine bijdrage van €2,5 per sessie.
- Het kan gebeuren dat het programma voorafgegaan wordt met een individueel gesprek en/of afgerond wordt met een individueel gesprek. Ook dit verneemt u bij inschrijving. In dat geval betaalt u vanaf 24 jaar €11 (€4 in geval van verhoogde tegemoetkoming). Dit gesprek telt mee voor het maximaal aantal individuele gesprekken die u in een periode van 12 maand kan genieten aan terugbetalingstarieven.



MENTAL
HEALTH
MATTERS

“Opvoedingsvaardigheden”



Het doel van dit groepsprogramma is:

- Ouders bekrachtigen en versterken in een veerkrachtig en mild ouderschap
- Ouders ondersteunen om een positief groeiklimaat voor hun kind te waarborgen
- Ouders stimuleren vanuit rust en met vertrouwen om te gaan met hun kind
- Ouders laten stilstaan bij de verbinding die ze hebben met hun kind en die versterken
- Ouders inzicht geven in hun eigen stressstelsel en hoe dit invloed heeft op het stressstelsel van het kind
- Ouders laten stilstaan bij hun eigen emoties en behoeften en hoe hier taal aan te geven
- Ouders leren stilstaan bij de emoties en behoeften van hun kind en hier samen taal aan leren geven



Dit groepsaanbod bestaat uit 7 groepssessies



Voor ouders / opvoedingsfiguren van kinderen tussen 2 tot 12 jaar

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Destelbergen	14/11, 28/11, 12/12, 16/01, 30/01, 13/02, 7/02 - AV	Celine Rijcken & Lizan De Graeve	celine.rijcken@gmail.com
Gent	14/10, 21/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 - VM	Lies De Ruddere & Eva Van Eechoute	lies.deruddere@rooigempsey.be
Zeel	11/10, 18/10, 25/10, 8/11, 15/11, 22/11, 29/11 - NM	Marie-Alice Oosterlinck & Bieke Ingels	mariealiceoosterlinck@gmail.com
Zwijndrecht	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 - VM	Sofie Bettens & Wendy Caris	sofie.bettens@conciante.be
Evergem	Data later op www.psy-ovl.be	Nathalie Decoene	nathalie@nathaliedecoene.be
Oudenaarde	5/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 17/12, 7/01 - AV	Ellen Lacres & Fien Coessens	ellen_lacres@hotmail.com
Zottegem	8/10, 22/10, 5/11, 19/11, 3/12, 7/12, 7/01 - AV	Sara Casalin & Els Devriendt	sara@praktijkumane.be
Ninove	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12 - AV	Delphine Kerckhove & Geertrui Vernieuwe	delphinekerckhove@gmail.com
Aalst	1/10, 15/10, 22/10, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12 - AV	Hilde Lenaerts & Hedwig Van De Mergel	hildelenaertspsey@gmail.com

psy

ovl

Groepsaanbod voor kinderen

“Emotieregulatie”



De elementen in het groepsprogramma EuREKA- ELP (12-15 jaar) zijn:

- Handvaten bieden in het herkennen, benoemen en omgaan met emoties
- Trainen van emotieregulatievaardigheden in een vaste volgorde. Er wordt gestart met het aanleren van de basisvaardigheden: relaxatie, emotioneel bewustzijn, acceptatie en zelfondersteuning. Daarna wordt gefocust op het kunnen analyseren van emotionele situaties en het actief gebruiken van specifieke emotieregulatiestrategieën (probleemoplossing, cognitieve herbeoordeling en afleiding zoeken)



Dit groepsaanbod bestaat uit 8 groepssessies



Voor kinderen van 12 - 15 jaar

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Destelbergen	18/10, 25/10, 08/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12 - NM	Leonie De Ruytter & Katrien Impens	leonie.psycholoog@gmail.com
Lebbeke	19/10, 26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11, 14/12, 21/12 - VM	Isabella Huygens & Mélicia Casneuf	koningskapelle@proximus.be
Sint-Niklaas	Data later op www.psy-ovl.be	Hanne Depauw & Eline Van Riel	info@praktijkdetuinkamer.be
Zelzate	7/10, 14/10, 21/10, 5/11, 18/11, 2/12, 16/12, 30/12 - VM	Ellen Verhoeven & Karen Van Rossem	ellen.verhoeven@solidaris.be
Zottegem	Data later op www.psy-ovl.be	Sarah Buys	sarah@hetfluisterendoor.be
Erpe-Mere	Data later op www.psy-ovl.be	Gwen Taylor & Sarah Buys	gwen@hetfluisterendoor.be
Sint-Amandsberg	9/09, 16/09, 23/09, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 12/11 - AV	Julie Van De Weghe & Dominique De Schampelaere	psyjulie.gent@gmail.com

“Kom maar op, ik ben top”



Deze training is gebaseerd op het individueel behandelprogramma 'Met PrOP los ik het op', een generalistisch en kortdurend model wat zich richt op een brede problematiek bij kinderen en jongeren.

Het programma bestaat uit 3 fasen:

- Bijbrengen van probleeminzicht via het PrOP-model
- Werken aan gedragsverandering - versterken assertiviteit via sociaal leren, cognitieve technieken en probleem oplossende vaardigheden
- Terugvalpreventie: consolidatie van de gedragsverandering en vooruitblik naar de toekomst

Doel: kinderen op een positieve manier weerbaar leren maken in contact en interacties met leeftijdsgenoten, dit in verschillende contexten (op school, vrije tijd en op sociale media).



Dit groepsaanbod bestaat uit 10 groepssessies



Voor kinderen van 9 - 12 jaar

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Lochristi	16/11, 23/11, 30/11, 7/12, 14/12, 11/01, 18/01, 25/01, 1/02, 15/02 - VM	Elisabeth Heylbroeck & Céline Debyser	groepstraininglochristi@gmail.com
Nieuwkerken-Waas	27/11, 4/12, 11.12, 18/12, 8/01, 15/01, 22/01, 29/01, 12/02, 26/02 - NM	Laura Van Mieghem & Saray Pinar	lauravanmieghem@t-anker.be
Dendermonde	21/10, 4/11, 12/11, 18/11, 26/11, 2/12, 10/12, 16/12, 7/01, 13/01 - AV	Nele Boulpaep & Ilse De Batselier	neleboulpaep@gmail.com
Aalst	Data later op www.psy-ovl.be	Elien Van Blyenbergh & Lien Van den Driessche	elien.vanblyenbergh@gmail.com



psy

ovl

Groepsaanbod voor jongeren

“Emotieregulatie”



De elementen in het groepsprogramma MBT-Youth (16-23 jaar) zijn:

- Hoe staan emoties in relatie met identiteitsontwikkeling?
- Hoe zijn deze gebaseerd op eigen ervaringen (o.a. hechting)?
- Inzicht in de impact van dominante emoties in terugkerende interactiepatronen
- 'Normaliseren' van emoties door herkenbaarheid bij verschillende groepsleden
- Emotieregulatie door het leren herkennen van persoonlijke triggers en reacties
- Alternatieven uitproberen (o.a. door wat andere groepsleden aanbrengen uit eigen ervaring)



Dit groepsaanbod bestaat uit 12 groepssessies



Voor jongeren van 16 - 23 jaar

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Wetteren	6/11, 13/11, 21, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12, 8/01, 15/01, 22/01, 29/01, 5/02 - AV	Audrey Arens & Marie Lambert	psy.aerensaudrey@gmail.com
Nieuwkerken-Waas	2/10, 9/10, 23/10, 6/11, 20/11, 4/12, 18/12, 8/01, 22/01, 5/02, 19/02, 26/02 - AV	Tine Lingier & Kimberley Van Acker	tine.lingier@hotmail.com
Zele	17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12, 12/12, 19/12, 09/01, 16/01	Theresa Becker & Anne Van Oste	theresabecker@hotmail.com
Ninove	13/01, 16/01, 20/01, 23/01, 27/01, 30/01, 3/02, 6/02, 10/02, 13/02, 17/02, 20/02 - AV	Lieve Schoon & Jeroen Van Droogenbroeck	lieve.schoon@outlook.com



“Wees jezelf”



Het doel van dit groepsaanbod bestaat erin cliënten/deelnemers inzicht geven in wat een zelfbeeld is, wat een negatief zelfbeeld is en tools aanreiken:

- om zichzelf in de nabije toekomst positief te waarden
- werken aan gezond realistisch en genuanceerd zelfbeeld
- inzicht geven in positieve en negatieve kenmerken (De Neef, 2021)
- laten kennis maken met het concept identiteit (edubox)
- leren doelen stellen in de toekomst

De insteek van dit aanbod is vroeg-interventie en preventief aan de slag gaan met adolescenten, jongvolwassenen (12-23 jaar).



Dit groepsaanbod bestaat uit 5 groepssessies



Voor adolescenten, jongvolwassenen van 12 - 23 jaar

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Sint-Amandsberg	10/10, 24/10, 07/11, 21/11, 12/12 - AV	Evie Kins & Hanna Delifortrie	evie@par-koer.be
Nieuwkerken-Waas	23/10, 28/10, 29/10, 30/10, 6/11 - VM en NM	Laura Van Mieghem & Kimberley Van Acker	lauravanmieghem@t-anker.be
Dendermonde	7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11 - AV	Isabelle Van Damme & Floor Vivey	centrum.deplotter@gmail.com
Ninove	7/11, 14/11, 21/11, 28/11, 5/12 - NM	Delphine Kerckhove & Geertrui Vernieuwe	delphinekerckhove@gmail.com



“Stress op het werk en burn-out”



Het doel van dit groepsprogramma bestaat erin de klachten rond burn-out bespreekbaar te maken en concrete handvaten hiervoor toe te reiken.

We staan stil bij:

- Wat is een burn-out en hoe ontstaat dit
- Wat zijn risicofactoren en beschermende factoren
- Inschatten van je eigen risico op burn-out
- Stresssignalen herkennen
- Tips voor preventie van burn-out
- Werkhervatting na burn-out

Na iedere sessie is er een huiswerkopdracht



Dit groepsaanbod bestaat uit 5 groepssessies



Voor volwassenen

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Gent	19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12 - VM	Josefien Monserez & Annelies Lammertyn	josefien.monserez@janpalfijngent.be
Dendermonde	13/10, 19/10, 26/10, 3/11, 10/11 - VM	Ellis Tryssesoone & Marine Noclain	ellistryssesoone@gmail.com
Deinze	Data later op www.psy-ovl.be	Frauke Maes & Ellen Verhoeven	Ligilo@outlook.be
Maldegem	16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12 - VM	Peggy Broos & Sarah Verstraete	peggy.broos1@telenet.be
Zottegem	7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 18/11 - VM	Jasmine Van Herpe & Chloë Vander Eecken	jasmine.deburcht@gmail.com
Aalst	16/10, 30/10, 13/11, 27/11, 11/12 - AV	Luc Van Dessel & Lynn Delfosse	lucvandessel@elisazorg.be
Ninove	20/09, 4/10, 18/10, 8/11, 22/11 - VM	Liesbeth Van Cauwenberg & Karolien Van Cotthem	info@psycholoog-geraardsbergen.be
Kruisem of Gavere	Data later op www.psy-ovl.be	Elien Pauwels	t-outside@outlook.com

psy

ovl

Groepsaanbod voor volwassenen

“Omgaan met angst”



Binnen dit groepsaanbod worden deelnemers actief uitgenodigd om bepaalde vaardigheden aan te leren. De training start in een eerste sessie met het toelichten van wat angst is, hoe het ontstaat en in stand gehouden wordt.

Coping vaardigheden zijn vaardigheden in het omgaan met angstsymptomen. Deze situeren zich op drie domeinen:

- Hoe we kijken naar situaties (onze gedachten)
- Hoe we omgaan met lichamelijke gevoelens van angst (ons lichaam)
- Hoe we omgaan met situaties die ons angst in boezemen (onze gevoelens en ons gedrag)



Dit groepsaanbod bestaat uit 4 groepssessies



Voor volwassenen

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Gent	2/10, 9/10, 16/10, 23/10 - VM	Joke Pille & Emma Tanghe	joke.pille@pcgs.be
Sint-Niklaas	6/11, 13/11, 20/11, 27/11 - NM	Mieke Liebaert & Loes De Wachter	mieke.liebaert@gmail.com
Eeklo	20/11, 27/11, 4/12, 11/12 - NM	Griet Declercq & Martine Uyttersprot	griet.declercq@telenet.be
Deinze	7/11, 21/11, 5/12, 19/12 - AV	Valerie Vuylsteke & Lobke D'Hespeel	info@psycholoog-valerievuylsteke.be
Wortegem-Petegem	Data later op www.psy-ovl.be	Tine Vanhee & An Diericx	tine@praktijk-gedragstherapie.be
Geraardsbergen	19/11, 26/11, 03/12, 10/12 - AV	Els Thibaut & Heidi Deknudt	els.thibau@skynet.be



psy

ovl

Groepsaanbod voor 65+'ers

“Rouw en verlies”



De groepscurcus rouw en verlies bij ouderen is een gestructureerd programma dat gericht is op het bieden van ondersteuning, educatie en verwerking aan ouderen die te maken hebben met verlieservaringen. Het is ontworpen om een veilige en ondersteunende omgeving te bieden waarin deelnemers kunnen leren omgaan met hun verlies, hun emoties kunnen uiten en hun ervaringen kunnen delen met anderen in een vergelijkbare situatie. De cursus omvat psycho-educatie over rouw en verlies, het aanleren van copingvaardigheden, het delen van ervaringen en het bieden van emotionele steun aan elkaar. De nadruk ligt op het bevorderen van veerkracht, het vinden van betekenis in het verlies en het ondersteunen van deelnemers bij het herstelproces.



Dit groepsaanbod bestaat uit 6 groepssessies



Voor oudere volwassenen (65+)

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Merelbeke	15/10, 22/10, 6/11, 13/11, 18/11, 25/11 - AV	Ingrid Rollé & Nathalie Van Ryckeghem	ingrid.rolle@telenet.be
Sint-Pauwels	21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11, 2/12 - NM	Hilde Van Durme	hilde.vandurme@telenet.be
Nazareth	5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12 - NM	Diana Wille & Wanda Vandevelde	diana_wille@yahoo.com
Ninove	11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 6/12, 20/12 - NM	Charlotte Brys & Lien Van de Velde	info@chartoloog.be
Ledeberg	25/09, 9/10, 23/10, 13/11, 27/11, 11/12 - AV	Siska Wauters & Branko Vermote	info@praktijkdraagkracht.be



psy

ovl

Groepsaanbod voor 65+ers

“Anders leren omgaan met piekeren”



De cursus omvat aandachtsoefeningen, psycho-educatie, leren omgaan met het eigen piekeren en huiswerk oefeningen. De nadruk ligt op het trainen van de aandacht (zoals je een spier traint: hoe vaker je traint, hoe beter/steviger deze wordt), de aandacht leren focussen op iets anders en minder aandacht geven aan piekergedachten, wetenschappelijke informatie aanreiken om meer inzicht te verwerven in piekeren en gedragsaanpak en -verandering ten einde anders te leren omgaan met piekergedachten.



Dit groepsaanbod bestaat uit 8 groepssessies



Voor oudere volwassenen (65+)

Waar?	Wanneer?	Door wie?	Hoe inschrijven?
Kalken	2/10, 9/10, 16/10, 23/10, 7/11, 14/11, 21/11, 28/11 - NM	Daniëlle Schelstraete & Kelly De Vos	nathalie.vanachte@zorgband.be
Dendermonde	11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 6/12, 20/12, 17/01, 31/01 - VM	Eline Verbeke & Inge Van Erum	verbeke_eline@yahoo.com
Eeklo	27/09, 11/10, 25/10, 8/11, 22/11, 6/12, 20/12, 10/01 - NM	Sarah Verstraete & Lizan De Graeve	sarah.verstraete@praktijk-de-zilverberk.be
Nazareth	7/10, 21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 2/12, 9/12, 16/12 - NM	Tina Matthyns & Tine Vanhee	tina.matthyns@skynet.be
Zottegem	30/10, 6/11, 13/11, 20/11, 27/11, 4/12, 11/12, 18/12 - AV	Marina De Smet & Cindy Rosschaert	marina.desmet@gmail.com
Haaltert	Data later op www.psy-ovl.be	Babette Potoms & Katrien Bontinck	psycholoog.potoms@gmail.com



het
PAKT



Netwerk Geestelijke Gezondheid
Kinderen en Jongeren Oost-Vlaanderen



Voor meer informatie over de conventie
psychologische zorg in de eerste lijn, raadpleeg de
websites van het RIZIV: www.spreekerover.be en
www.riziv.fgov.be.

Voor de beschikbaarheid van een geconventioneerd
psycholoog of orthopedagoog in uw regio, raadpleeg
onze website: www.psy-ovl.be.