

Extra uitgave
Verschijnt 4 x per jaar
Afschriftkantoor Leuven masspost • P2A8495
Similes • Groeneweg 151 • 3001 Heverlee

PROGRAMMA

Winter 2019

December
Januari
Februari
Maart



Inhoud

| | |
|---------------------|----|
| December 2018 | 3 |
| Januari 2019 | 11 |
| Februari 2019 | 18 |
| Maart 2019 | 28 |



de vereniging voor
familie van psychisch
kwetsbare mensen

Onze activiteiten

In deze brochure vind je al de activiteiten die Similes organiseert in de periode december 2018-maart 2019.

Het aanbod is chronologisch gerangschikt.

Van harte welkom!

INLOOPHUIS LIMBURG

Provinciehuis blok H, verdieping 5, lokaal 20
Universiteitslaan 3 bus 5
3500 Hasselt

Openingsuren:

Woensdag 10u00 - 12u00 & 14u00 - 16u00

Maandag & vrijdag 10u00 - 12u00

Tijdens schoolvrije weken enkel op woensdag

Gesloten op feestdagen

similes.inloophuis.limburg@gmail.com

www.similes.be/inloophuis-limburg

011 30 57 25

INLOOPHUIS KEMPEN

Stationstraat 60-62
2300 Turnhout

Openingsuren:

Dinsdag 9u00 - 12u00

Donderdag 9u00 - 12u00 & 18u00 - 20u00

Gesloten op feestdagen

similes.turnhout@skynet.be

www.similes.be/inloophuis-kempen

014 41 46 24

Voor wie

- IEDEREEN WELKOM
- NAASTBETROKKENEN
- KOPP/KOAP, jongeren en volwassenen vanaf 18 jaar die een ouder hebben met een psychische kwetsbaarheid of verslavingsprobleem
- FAMILIES VAN GEÏNTERNEERDEN
- BROERS/ZUSSEN
- OUDERS
- PARTNERS
- EX-PARTNERS
- NABESTAANDEN

DECEMBER

ZATERDAG

1

DECEMBER

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM

Lezing: In gesprek met psychose

Dr. Jules Tielens, psychiater, auteur en rockgitarist werkte tien jaar op straat met dak- en huislozen die aan psychoses lijden. In deze lezing bespreekt dhr. Tielens de Verbindende Gesprekstechniek, een praktische handleiding om in contact te komen en te blijven met mensen met een psychose. De lezing bevat tips, valkuilen en relevante uitgangspunten bij het aangaan van een gesprek. Tot slot brengt dhr. Tielens een toelichting over zijn kleinschalig psychosecentrum "De Brouwerij". Nadien is er gelegenheid tot vragen stellen en overleg. Deze lezing is een primeur en wordt sterk aanbevolen !!

| | |
|---------------------|--|
| GASTSPREKER | Jules Tielens, psychiater |
| UUR | 14u00 - 18u30 |
| PLAATS | Gemeenschapscentrum De Bijenkorf Sportstraat 4 9960 Assenede |
| PRIJS | € 4 voor leden van Similes € 6 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | info@praatcafepsychose.be of via www.praatcafepsychose.be <i>Inschrijving is pas definitief na betaling van het juiste bedrag op rekeningnummer BE68 8900 6408 8234 t.n.v. Praatcafé Psychose met mededeling: "Lezing Jules Tielens"</i> |
| MEER INFO | Marnix Willems gsm 0478 64 43 98 info@praatcafepsychose.be of www.praatcafepsychose.be |

MAANDAG

3

DECEMBER

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Samen "wel in je vel" werkt als een gezelschapsspel !

Jong en oud is vandaag op zoek naar een eenvoudige taal en spelregels die samen leven, samen werken, samen wonen, opvoeden en opgroeien makkelijker maakt. Vaak hebben we verschillende verwachtingen, ideeën en visies. Dat bezorgt energieverlies bij iedereen. Ook al bedoelen we het meestal allemaal goed, toch krijgen we soms het gevoel dat de ander van een andere planeet komt of absoluut niet begrijpt wat we bedoelen of willen. Het is dan ook logisch dat iedereen zich steeds vaker terugtrekt op zijn of haar eiland en vaak rationeel, emotioneel of psychisch in een strik draait terwijl het veel makkelijker kan en met minder moeite. Mevr Lieve Willems ontwikkelde een rationeel esperanto, zeg maar een EENVOUDIGE en gemeenschappelijke taal met 32 woorden die voor iedereen bruikbaar is. Ze geeft daarbij voorbeelden die hilarisch herkenbaar zijn en helpt ons om samen tot oplossingen te komen.

| | |
|---------------------|--|
| GASTSPREKER | Lieve Willems, contextueel hulpverlener, samenwerkings- samenlevingscoach en gezinstherapeut. |
| UUR | 19u00 - 21u30 |
| PLAATS | Gemeenschapscentrum De Bijenkorf Sportstraat 4 9960 Assenede Cafeteria |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | info@praatcafepsychose.be of via www.praatcafepsychose.be <i>Inschrijving is pas definitief na betaling van het juiste bedrag op rekeningnummer BE68 8900 6408 8234 t.n.v. Praatcafé Psychose met mededeling: "Cursus Lieve Willems"</i> |
| MEER INFO | Marnix Willems gsm 0478 64 43 98 info@praatcafepsychose.be of www.praatcafepsychose.be |

DINSDAG
4
DECEMBER

GESPREKSBIJENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Het blijvend taboe bij psychische kwetsbaarheid

Een onderzoek aan de Universiteit Gent naar de reacties op psychische aandoeningen in ons land, legt een groot taboe bloot. Twee op de drie ondervraagden gaan akkoord met de stelling 'mensen kijken neer op personen die psychische hulp krijgen of hebben gekregen'. Dit remt mensen ook af om effectief hulp te zoeken. Vooral mannen. Het zal een werk van lange adem worden om het stigma uit de wereld te helpen. De vooroordelen verdwijnen het snelst als je iemand kent die psychische problemen heeft.

BEGELEIDING Diederik Thuyn, medewerker Similes

UUR 19u45 - 21u45

PLAATS PZ Sint-Alexius
Grimbergsesteenweg 40
1850 Grimbergen

PRIJS € 3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

INSCHRIJVING tel 053 66 37 20

& MEER INFO similes.grimbergen@gmail.com

DINSDAG
4
DECEMBER

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen

BEGELEIDING Maurits Knoops
vrijwillig medewerker Similes

UUR 19u00 - 22u00

PLAATS Cultuurcentrum 't Poorthuis
Zuidervest 1
3990 Peer
zaal Perebak

PRIJS Gratis voor leden van Similes
Geen lid? We nodigen je uit om lid te worden en van alle ledenvoordelen te genieten.

MEER INFO Maurits Knoops
tel 089 852 108
similes.inloophuis.limburg@gmail.com

DINSDAG
4
DECEMBER

LOTGENOTENCONTACT
KOPP/KOAP

Onder je huid

Leven met een psychisch kwetsbare ouder of een ouder die met een afhankelijkheidsproblematiek worstelt, dat kruipt onder je huid. Je gaat zoveel onuitgesproken contracten aan, accepteert zonder erover te praten zoveel situaties, neemt houdingen en gewoontes aan. Allemaal patronen die onder je huid kruipen. Je past je aan in wat je zegt, in wat je doet. Je houdt voortdurend rekening met het kwetsbare of onvoorspelbare in je ouder. Door samen met lotgenoten te praten over dergelijke realiteiten, zie je stap voor stap op welke punten je misschien klaar bent om bepaalde thema's bespreekbaar te maken. Bespreekbaar voor jezelf naar andere mensen toe, en wie weet, ook bespreekbaar naar de betrokken ouder toe. En je ontdekt ook op welke punten jou dat nog niet haalbaar of zelfs onoverkomelijk lijkt. Op deze gespreksavond zoeken we naar meer openheid naar onszelf toe, en vandaaruit naar de andere mensen in ons leven.

BEGELEIDING Vrijwillig medewerkers Similes

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS Ugent faculteit Psychologie en
Pedagogische Wetenschappen
Henri Dunantlaan 2
9000 Gent
lokaal 4.1

PRIJS € 3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

INSCHRIJVING via onze website
inschrijving@similes.be
tel 016 244 201

MEER INFO similes.koppovlaanderen@gmail.com

Theatervoorstelling “Kortsluiting in mijn hoofd” & 35-jarige viering Simileskring Gent regionaal

In ‘Kortsluiting in mijn hoofd’ brengt Brenda een monoloog over haar behandeling in de psychiatrie van nu. Brenda is pas bevallen van haar derde zoontje als ze een postpartumpsychose krijgt. Deze aandoening treft één op duizend vrouwen. Ze heeft hallucinaties waarbij de grens tussen realiteit en waan vervaagt. Haar psychose haalt haar hele leven en dat van haar omgeving overhoop. Met deze voorstelling wil Brenda bijdragen aan een brede discussie over hoe het beter kan in de geestelijke gezondheidszorg. Stefaan brengt een monoloog over de behandelingen in de psychiatrie van vroeger. Stefaan brengt een relaas over het ontstaan van de psychiatrie tot de evolutie van de psychiatrie nu. Stefaan Baeten studeerde filosofie, godgeleerdheid en seksuologie aan de KU Leuven. Hij doctorerde aan de Rijksuniversiteit van Groningen met een proefschrift over de culturele geschiedenis van de meervoudige persoonlijkheidsstoornis. Hij is algemeen directeur van het psychiatrisch centrum Sint-Hieronymus te Sint-Niklaas. 2 verhalen, 1 voorstelling, verbonden door muziek.

PROGRAMMA

| | |
|---------------|-------------------|
| 16u00 - 18u00 | voorstelling |
| 18u00 - 19u00 | receptie (gratis) |
| 19u00 - 22u00 | feestmaal |

GASTSPREKER Brenda Froyen, auteur & Stefaan Baeten, directeur PC Sint-Hieronymus

UUR 16u00 - 22u00
 welkom vanaf 15u30

PLAATS Museum Dr. Guislain
 Jozef Guislainstraat 43
 9000 Gent

PRIJS Voorstelling €8
 Feestmaal €55
 Voorstelling & feestmaal €60

INSCHRIJVING is verplicht en kan tot 25 november (of tot volzet) via similes.regiogent@gmail.com
na overschrijving van de deelnameprijs op rekeningnummer BE31 4427 6802 9155 met mededeling 'voorstelling kortsluiting in mijn hoofd' en/of 'feestmaal'

MEER INFO Marianne Claeys
 gsm 0496 99 47 41
similes.regiogent@gmail.com



VRIJDAG

7

DECEMBER

ONTSPANNING
NAASTBETROKKENEN

Kerstfeestje

Gezellige ontmoeting in kerstsfeer voor familieleden van psychisch kwetsbare personen, georganiseerd door lotgenoten en vrijwilligers van Simileskring Geel-Zuiderkempen en Simileskring Turnhout..

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | OPZ Geel Stelensebaan 2440 Geel cafeteria Het Vooruitzicht Ingang aan linkerkzijde |
| PRIJS | wordt later meegedeeld via onze website |
| INSCHRIJVING | similes.geel@gmail.com |
| MEER INFO | similes.geel@gmail.com similes.turnhout@skynet.be |

DINSDAG

11

DECEMBER

INFOMOMENT
Iedereen Welkom

Vakantie anders bekeken

Steunpunt Vakantieparticipatie probeert aan wie ook infosessies te geven om vakantie op een andere manier te bekijken. Gudrun Willems, Ambassadeur Vakantieparticipatie, maakt er een punt van dat iedereen recht heeft op vakantie, in welke omstandigheden ook. Hier kunnen specifieke vragen rijzen bij de erg verscheidene omstandigheden van familieleden van wie psychisch kwetsbaar is. Wat zit er allemaal in het aanbod? Op al deze vragen krijg je een antwoord tijdens dit infomoment. Er wordt concrete steun voorgesteld. Al plannen maken voor de komende lentemaanden?

| | |
|---------------------|---|
| GASTSPREKER | Gudrun Willems, Ambassadeur Vakantieparticipatie |
| UUR | 19u30 - 21u45 Welkom vanaf 19u00 |
| PLAATS | PZ Stuivenberg Pothoekstraat 109 2060 Antwerpen zaal De Pothoek (1e verdiep) |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website nschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.antwerpen@gmail.com |

DINSDAG
11
DECEMBER

INFOMOMENT
ouders

Voorstelling PAAZ Jessa Ziekenhuis Hasselt

Vanavond wordt er een informatieve voorstelling van de psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis gegeven. Wat houdt een opname op de PAAZ in? Wat mag je op zo'n moment verwachten? Wat kunnen de verschillende leden van het multidisciplinaire team (arts, verpleegkundige, maatschappelijk werker,...) betekenen voor de patiënt en zijn omgeving? De verpleegkundige als ambassadeur voor de patiënt; Wat wordt hiermee bedoeld? En bij wie kan de familie terecht met vragen? Graag willen we u met ons interactief infomoment een betere kijk geven op het reilen en zeilen van de PAAZ te Hasselt.

GASTSPREKER Tine Broux, maatschappelijk werker PAAZ Hasselt & Henrik Palmans, psychiatrisch verpleegkundige PAAZ Hasselt

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS ZOPP - Corda Campus
Kempische steenweg 311
3500 Hasselt
Gebouw 1 (schuin dak)
2de verdieping lokaal 2.03

PRIJS gratis

INSchRIJVING via onze website
inschrijving@similes.be
tel 016 244 201

MEER INFO similes.ouders.limburg@gmail.com

WOENSDAG
12
DECEMBER

GESPREKSBIJEENKOMST
NAASTBETROKKENEN INTERNERING

Familieavond over internering

Psychotherapie-BRUG (deelwerking CGG Ahasverus) organiseert in samenwerking met Similes familie-avonden rond het thema internering. Het is de bedoeling om zowel tijd te maken voor informatieve uitwisseling, als voor lotgenotencontact. Dit met ondersteuning en verdieping door cgg-medewerkers. Suggesties rond thema's die interessant kunnen zijn, mogen vooraf via mail doorgegeven worden.

BEGELEIDING Britt Meyhi & Tanja Jessen, medewerkers psychotherapie BRUG

UUR 18u30 - 20u30

PLAATS Psychotherapie BRUG
Gaucheretstraat 164
1030 Schaarbeek
rood-oranje gebouw, 4e verdieping
Gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer (10 minuten stappen van Brussel-Noord, dichtsbijzijnde tramhalte is Masui of Thomas)

PRIJS gratis

INSchRIJVING tel 02 512 62 43

& MEER INFO psychotherapie-BRUG@ahasverus.be

IN SAMEN WERKING MET psychostherapie BRUG, CGG Ahasverus

WOENSDAG
12
DECEMBER

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN PSYCHOSE

Het stellen van grenzen: stellingenspel

Met het Praatkafee psychose willen wij familieleden van mensen met een psychotische kwetsbaarheid samenbrengen om te spreken over leven met psychose. Tijdens deze avonden wordt er naast een informatief moment telkens een uitgebreid ontmoetingsmoment voorzien. Een hulpverlener en/of een familie-ervaringsdeskundige belicht eerst een bepaald aspect van psychose (bvb medicatie, drugs en psychose, hoe grenzen stellen, zorgen voor jezelf, communicatie,...). De meeste tijd wordt echter gereserveerd voor het onderling uitwisselen van ervaringen, zorgen en vragen. Familieleden geven immers aan dat ze het meeste kracht en inspiratie putten uit dit lotgenotencontact.

| | |
|-------------------------------------|---|
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Perron 70 Stationsstraat 70 1730 Asse |
| PRIJS | € 2 |
| INSCHRIJVING & MEER INFO | similes.grimbergen@gmail.com tel 02 478 90 90 katrien.delombaert@cgg-brussel.be |
| IN SAMEN WERKING MET | CGG Brussel, CGG Ahasverus, VDIP, PZ Sint-Alexius en Perron 70 |

DONDERDAG
13
DECEMBER

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt Theatercafé |
| PRIJS | gratis, consumptie te betalen |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

ZATERDAG
15
DECEMBER

ONTSPANNING
NAASTBETROKKENEN

Bezoek Levende Kerststal

Hierbij wordt u vriendelijk uitgenodigd op ons gezellig samenzijn aan de Brouwerij het Anker voor de kerstmarkt met de levende kerststal. De afspraak is om 18u op het binnenplein van Brouwerij het Anker aan de kant van de kerststal. Voor zij die nog meer willen genieten van de kerstmisstemming kunnen daarna nog naar de kerstmarkt vanaf de vismarkt tot aan de korenmarkt. Tevens is er ook een multiculturele kerstmarkt in het klein bijgijnhof Bogaerd met randanimatie

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 18u00 - 20u00 |
| PLAATS | Brouwerij het Anker Guido Gezellelaan 49 2800 Mechelen binnenplein |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | tel 0499 18 50 72 similes.mechelen@gmail.com |

DINSDAG
18
DECEMBER

GESPREKSBIJENKOMST
KOPP/KOAP

Angsten

Ieder persoon maakt angsten mee doorheen zijn/haar levensloop. Maar wat als je je zorgen "moet" maken over je ouders? Wat als je je jeugd niet kan ervaren als een 'normaal' kind? Met welke angsten komen KOPP-ers dan in aanraking? Misschien leer je iets bij van hoe je lotgenoten hiermee omgaan. Misschien heb je wel dezelfde angsten en vind je erkenning bij elkaar. Wil je graag je ervaringen hierover delen of gewoon luisteren, kom dan zeker naar onze gespreksavond.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Milon Van Heugten, vrijwillig medewerker Similes en Louise Wolfs, medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Universitaire parochie (UP) Tiensestraat 124 3000 Leuven |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website, inschrijving@similes.be, tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppvlaamsbrabant@gmail.com |

DINSDAG
18
DECEMBER

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM KOPP/KOAP

“Humor”

Johan De Keyser is van opleiding algemeen en psychiatrisch verpleegkundige en Master Practitioner in de NLP. Hij is de eerste humoroloog in de Benelux. Momenteel werkt hij voornamelijk als Team Development Coach bij Lineas [België] en Sint Oda [Overpelt]. Daarnaast is hij een veelgevraagd spreker en trekt hij met zijn voorstelling ‘Waanzin’ door Nederland en Vlaanderen. In september verscheen zijn eerste boek ‘Bouw je Dreamteam, met meer plezier succesvoller samenwerken.’ Humoroloog Johan De Keyser is niet alleen een gedreven spreker die mensen met zijn voorstellingen aan het lachen brengt. Hij is ernstig als hij zegt: “Humor lijkt een luchtig onderwerp. Het is echter dikwijls een belangrijk symptoom dat iets zegt over hoe iemand zich voelt en in het leven staat.” Johan De Keyser bekijkt samen met ons de kracht en de valkuil van humor. Wat is je humor quotiënt? Hoe kan humor aangewend worden om geestelijke gezondheid te verbeteren, om communicatie op een positieve manier te laten verlopen? Hoe kan humor helpen bij ontspanning en een fijne samenwerking stimuleren? Johan De Keyser wil ons tijdens deze interactieve avond inspireren om met de hulp van humor te gaan voor een leven met meer energie, plezier en kracht.

| | |
|---------------------|---|
| GASTSPREKER | Johan De Keyser, humoroloog |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | Huis van de Sport Boomgaardstraat 22 2600 Berchem zaal 7 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppantwerpen@hotmail.com |

WOENSDAG
19
DECEMBER

LOTGENOTENCONTACT
NABESTAANDEN

Lotgenotencontact voor nabestaanden na zelfdoding

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Inès Vallina Grièra, klinisch psychologe en familietherapeute PZ Asster Sint-Truiden |
| UUR | 20u00 - 22u00 Welkom vanaf 19u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt zaal 4 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | simnablim@gmail.com |



DONDERDAG
20
DECEMBER

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Geert Verfaillie, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | De Zonnewijzer Langemeersstraat 6 8500 Kortrijk |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | geert.verfaillie@skynet.be |

VRIJDAG
21
DECEMBER

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Maurits Knoops, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 16u00 |
| PLAATS | Similes Inloophuis Limburg Universiteitslaan 3 3500 Hasselt Provinciehuis Blok H, 5de verdieping, lokaal 20 |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

DONDERDAG
27
DECEMBER

GESPREKSBIJeenKOMST
PARTNERS & EX-PARTNERS

Waarom relativeren?

Een gespreksbijeenkomst voor partners en ex-partners van psychisch kwetsbare personen

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt zaal 1 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.partners.limburg@gmail.com similes.expartners.limburg@gmail.com |



DINSDAG
8
JANUARI

GESPREKSBIJENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Als de winter anders wordt

In een periode van verlangen naar het andere, met hoop op het pas begonnen jaar, stellen we soms vast dat de winter niet loopt zoals we het hebben verwacht. Niet alleen het klimaat kan andere trekjes krijgen, ook in ons leven vallen sommige gebeurtenissen anders uit. Wat doen we met wat niet kon verwacht worden? En waarin zit dat? Hoe kunnen we dit andere een goede wending geven? We drinken een glaasje om het goede te vieren dat er toch is, met een fijne wens.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Guido Jacobs, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u45 |
| PLAATS | PZ Stuivenberg Pothoekstraat 109 2060 Antwerpen Zaal De Pothoek – 1e Verdieping |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.antwerpen@gmail.com |

DINSDAG
8
JANUARI

ONTSPANNING
KOPP/KOAP

Nieuwjaarsdrink

Samen toasten we met lotgenoten op een nieuw jaar. We kijken hoopvol vooruit met een hapje & een drankje. Wat nemen we mee, wat was er positief, wat willen we behouden, wat laten we achter.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Kathleen Brants & Aline Abbeel, vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Huis van de Sport Boomgaardstraat 22 2600 Berchem zaal 4 |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppantwerpen@hotmail.com |

DINSDAG
8
JANUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Maurits Knoops, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u00 - 22u00 |
| PLAATS | Cultuurcentrum 't Poorthuis Zuidervest 1 3990 Peer zaal Perebak |
| PRIJS | Gratis voor leden van Similes Geen lid? We nodigen je uit om lid te worden en van alle ledenvoordelen te genieten. |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 089 852 108 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

DONDERDAG

10

JANUARI

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt Theatercafé |
| PRIJS | gratis, consumptie te betalen |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

MAANDAG

14

JANUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Assertief zijn zonder in de aanval te gaan

Voor jezelf opkomen, daar is moed voor nodig. De moed om 'nee' te zeggen als het je te veel wordt. De moed om te zeggen dat je zelf moe bent, dat je er schoon genoeg van hebt, enz.. Dat is veel moeilijker dan de ander te verwijten dat hij te veel vraagt, wat trouwens alleen maar tot eindeloze discussies leidt.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Diederik Thuyn, medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 16u30 |
| PLAATS | Café Royale Martelarenplein 6 3000 Leuven Ingang hotel nemen, zaaltje aan linkerkant |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | similes.oostbrabant@gmail.com of gsm 0476 46 31 89 |
| MEER INFO | similes.oostbrabant@gmail.com |

DINSDAG

15

JANUARI

INFOMOMENT
Iedereen Welkom

Naastbetrokkenen & Borderline

Als betrokkene van iemand met borderline problematiek kan het opdoen van relevante achtergrondinformatie heel wat steun bieden. We leren de problematiek beter begrijpen waardoor we een ruimere kijk krijgen. Die kennis en inzichten leiden mogelijk tot een betere omgang met elkaar.

| | |
|-------------------------------------|--|
| GASTSPREKER | Margo Van Landeghem, psycholoog en relatietherapeut |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | meer info over de locatie volgt later op onze website |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING & MEER INFO | tel 0499 18 50 72 similes.mechelen@gmail.com |



Levend verlies

Iedereen hoopt het beste voor zijn kind, partner of andere gezinsleden. En we hebben een toekomstbeeld dat ze lang, gezond en succesvol zullen leven. Maar soms loopt het leven niet zoals verwacht, en wordt er iemand in je dichte omgeving psychisch ziek. Dan moet je verder met je 'Levend Verlies' zoals Manu Keirse dit benoemd. Het voelt als een rouwproces dat niet kan afgesloten worden. Wil je daar graag over praten met lotgenoten, die je begrijpen met een half woord? Dan ben je welkom. De afspraak is, dat wat verteld wordt in de groep, in de groep blijft.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Greet Laureys, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | WZC Minnewater (zij-ingang) Prof. Dr. J. Sebrechtsstraat 1 8000 Brugge |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.brugge@gmail.com |



Iets naar je hand zetten

"Een goede moeder zou dat wel doen voor haar kind..." "Als je niet elke dag komt, doe ik mezelf wat aan, jij ziet me niet graag..." "Je moet me geld geven anders overleef ik dit niet..." "Je moet me voeren, je weet dat ik niet op de trein durf..." "De kleine moet naar school en ik voel me zo slecht..." Misschien herken je wel een van deze manipulatieve uitspraken. Manipuleren betekent : naar de hand zetten. Het komt er eigenlijk op neer dat iemand u wil overhalen iets te doen wat u eigenlijk niet wil doen. Hij/ zij gaat dit doen door te dreigen met gevolgen (als je dat niet voor me doet, maak ik mezelf van kant) en door misbruik te maken van je emoties. Men werkt in op je schuldgevoelens, op je verantwoordelijkheidszin, op je bezorgdheid, op je angsten... Je sterke ouder- of partnergevoelens of je loyaliteit als zoon of dochter van,...maken je erg kwetsbaar voor manipulatie. Ik zal jullie warm ontvangen op deze eerste bijeenkomst van 2019.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Leen Cool, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u45 |
| PLAATS | Vredeshuis Sint-Margrietstraat 9 9000 Gent Met openbaar vervoer: met tram 1 (stopplaats Gravensteen). Met wagen: betalend parkeren ondergrondse parking Vrijdagmarkt |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.borderlineovl@gmail.com |

**Nieuwe
locatie**

WOENSDAG
16
JANUARI

LOTGENOTENCONTACT
NABESTAANDEN

Lotgenotencontact voor nabestaanden na zelfdoding

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Inès Vallina Grièra, klinisch psychologe en familietherapeute PZ Asster Sint-Truiden |
| UUR | 20u00 - 22u00 Welkom vanaf 19u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt zaal 4 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | simnablim@gmail.com |

DONDERDAG
17
JANUARI

ONTSPANNING
NAASTBETROKKENEN

Nieuwjaarsontmoeting en gezellig samenzijn

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen en nieuwjaarswensen over te brengen.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Kris Baetens, psycholoog en vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Multiversum Deurnestraat 252 2640 Mortsel |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.mortsel.boechout@gmail.com |

DONDERDAG
17
JANUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Geert Verfaillie, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | De Zonnewijzer Langemeersstraat 6 8500 Kortrijk |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | geert.verfaillie@skynet.be |

VRIJDAG
18
JANUARI

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Maurits Knoops, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 16u00 |
| PLAATS | Similes Inloophuis Limburg Universiteitslaan 3 3500 Hasselt Provinciehuis Blok H, 5de verdieping, lokaal 20 |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

Kaffee Similes

Probleem in je gezin, in je omgeving, met iemand die “anders” met de dingen omgaat? Voel je je hiermee niet goed? Similes helpt familie, vrienden, buren en al wie zich betrokken voelt bij iemand, die psychisch kwetsbaar is. In Kaffee Similes bespreken we samen met andere lotgenoten wat we meemaken. We luisteren naar elkaar en houden onze ervaringen binnen de groep. We wisselen tips uit en zoeken naar oplossingen en uitwegen. We bieden elkaar steun en trachten verder te helpen. We leren over onze zorgen te spreken en ermee om te gaan. En we zoeken samen naar een antwoord op onze vragen. Zo staan we er niet alleen voor! We vertrekken telkens van een korte inleiding en laten de deelnemers aan het woord. We vertrekken niet noodzakelijk van een thema, maar wél van wat er bij de aanwezigen leeft. In Kaffee Similes houden we het gezellig en hartverwarmend ! Want praten doet goed! Similes geeft concrete informatie en helpt je, waar mogelijk, op weg in de geestelijke gezondheidszorg Brussel én de regio Halle-Vilvoorde. De Familie-ErvaringsDeskundigen van Similes zijn nauw betrokken bij het GGZ - Netwerk in Brussel en in West-Brabant (SaVHA). Similes is er voor het contact onder lotgenoten en heeft geen medische functie.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u00 - 21u30 |
| PLAATS | Club Norwest Jacques Sermonlaan 93 1090 Jette |
| PRIJS | gratis, consumptie te betalen |
| MEER INFO | Mich Jonckheere gsm 0486 34 93 38 similes.brusselnorwest@gmail.com Annemie Van Aken gsm 0473 85 60 22 |

Samenspraakfiche

Als mantelzorgverlener van een psychisch kwetsbaar persoon weet je hoe moeilijk het is om in gesprek te gaan met je naaste. Professionele hulpverleners zijn vaak moeizaam te bereiken, je voelt een gemis in ondersteuning, je weet niet goed hoe eraan te beginnen om deskundig advies op maat te bekomen. Het is belangrijk dat de zorg op elkaar wordt afgestemd. Wie zorgt, praat mee. Daarom werd uit het ‘Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin’ de opdracht gegeven aan het onderzoeksteam van HoGent, Faculteit Mens en Welzijn, een instrument te ontwikkelen om de relatie tussen cliënten, mantelzorgers en professionals te versterken. Vanuit Similes zijn we zeer verheugd en trots op de inspraak die we kregen bij de ontwikkeling van de ‘Samenspraakfiche’. Deze fiche is gebruiksklaar en kan nu verspreid te worden. Een woordje uitleg over het ontstaan en gebruik van de fiche komt Benedicte De Koker, onderzoeksteam HoGent, Faculteit Mens en Welzijn uitleg geven.

| | |
|---------------------|---|
| GASTSPREKER | Benedicte De Koker, onderzoeksteam HoGent, Faculteit Mens en Welzijn |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | Parochiaal Centrum Drogen Oude Abdijstraat 3 9031 Drogen |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | similes.regiogent@gmail.com |
| MEER INFO | Marianne Claeys gsm 0496 99 47 41 similes.regiogent@gmail.com |

WOENSDAG
23
JANUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

In gesprek met een Similesvrijwilliger

We bieden familieleden en andere naastbetrokkenen van psychisch kwetsbare personen de kans om in een vertrouwelijke sfeer in gesprek te gaan met een vrijwilliger van Similes. Je kan tussen 14u en 17u langskomen voor wat informatie, een babbel te slaan, je hart te luchten, ... Welkom!

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 17u00 |
| PLAATS | Vzw De Link Antwerpsestraat 179 2640 Mortsel 3e verdieping |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | similes.mortsel.boechout@gmail.com |

DONDERDAG
24
JANUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
PARTNERS & EX-PARTNERS

Denk verder, denk gekker

We bieden partners en ex-partners van psychisch kwetsbare personen de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Diana Duym, gezondheidstherapeute |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt vergaderzaal 2 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.partners.limburg@gmail.com en similes.expartners.limburg@gmail.com |

DONDERDAG
24
JANUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
KOPP/KOAP

Als ik 'nee' zeg, voel ik me schuldig

KOPP-kinderen hebben dikwijls onbewust geleerd dat ze altijd ter beschikking moeten staan en dat dit vanzelfsprekend is. Sterker nog: ze denken dikwijls dat ze er zelf de oorzaak van zijn dat dingen fout liepen thuis. Dat de situatie voor henzelf heel pijnlijk was komt meestal niet in hen op. Daardoor hebben ze het moeilijk om hun grenzen te voelen en durven ze ook niet voor zichzelf op te komen. Ze hebben geleerd zich op te offeren voor het welzijn van de ander(en). Ze zijn ook bang om uit de gratie te geraken als ze 'nee' zeggen. Het is noodzakelijk om je hier van bewust te worden voordat je er iets kan aan veranderen. Je innerlijke criticus speelt hierin een grote rol.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Diederik Thuyn, educatief medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Universitaire parochie (UP) Tiensestraat 124 3000 Leuven |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppvlaamsbrabant@gmail.com |

DONDERDAG
24
JANUARI

ONTSPANNING
NAASTBETROKKENEN

Nieuwjaarsdrink

Bij een hapje en een drankje praten we een beetje bij onder lotgenoten

| | |
|-------------------------------------|--|
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | WZC De Wending Albert van Dijkstraat 18 2300 Turnhout |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes en studenten € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING & MEER INFO | Similes Inloophuis Kempen tel 014 414 624 similes.turnhout@skynet.be |

VRIJDAG
25
JANUARI

ONTSPANNING
Iedereen Welkom

Theatervoorstelling: “Vind Je het GEK!”

In Vind je het gek! laten actrice/zangeres Nynka Delcour, pianist Rob Stoop en fotograaf Sanne Willemsen zich inspireren door zes verhaalbrengers met een psychische aandoening. Op zoek naar zichzelf in deze verhalen, onderzoeken en verleggen ze de fragiele scheidslijn tussen “normaal en gek”. Vind je het gek! is een muzikale, theatrale en visuele reis. Uniek, evensecht materiaal en nieuwe Nederlandse liederen slingeren de spelers en het publiek alle kanten op. Toeschouwers worden meegenomen en uitgedaagd om te voelen waar hun eigen grens ligt. Een pleidooi voor openheid over psychische kwetsbaarheid. Interessant voor iedereen die direct of indirect met geestelijke gezondheidszorg te maken heeft of hier nieuwsgierig naar is. Zeer geschikt als startpunt voor ontmoeting en dialoog.

GASTSPREKER Nynka Delcour en Rob Stoop,
theatermakers

UUR 14u00
deuren open om 13u30

PLAATS Porgy & Bess
Noordstraat 52
4531 GJ Terneuzen, Nederland

PRIJS gratis

INSCRJVING info@praatcafepsychose.be of
via www.praatcafepsychose.be

MEER INFO Marnix Willems
gsm 0478 64 43 98
info@praatcafepsychose.be of
www.praatcafepsychose.be

**IN SAMEN-
WERKING MET** Ypsilon

MAANDAG
28
JANUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Hoe doen we het om toch van een nieuw jaar iets goeds te maken?

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen en nieuwjaarswensen over te brengen.

BEGELEIDING Eddy Cuypers, vrijwillig medewerker
Similes

UUR 20u00 - 22u00

PLAATS OPZ Geel
Sanodreef 4
2440 Geel
zaal Forum

PRIJS gratis

MEER INFO similes.geel@gmail.com



FEBRUARI

ZATERDAG
2
FEBRUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

In het licht van de hoop

Als het licht begint te dagen in een nieuw hoopvol voorjaar, "op de dag van het feest van het licht", komen we samen om onze krachten te bundelen. We gaan op zoektocht naar lichtpunten in onze leefsituaties. Waar het donker ons soms teveel drukt, staan we stil om te zien hoe we hier toch mogelijk tijdens dit nieuwe jaar meer licht kunnen brengen, waardoor we met meer middelen, kracht en sterktes op stap kunnen gaan doorheen de heuvels, steile bergen, dalen en soms troebele waters in onze leefsituatie. We belichten als het ware met positieve energie en intenties de donkere in ons leven en trekken hier het licht aan. Hierbij gaat de aandacht vooral naar onszelf voor wat we willen aantrekken en ook achter ons laten in onze leefsituatie. We doen dit in een gezellige sfeer met warme hartelijke hapjes (quiche en drank), een luistermuziekje en mogelijk bij aanvang een kort zeer toegankelijk wandelingetje bij goed weer. Hartelijk welkom in het hoopvol licht

BEGELEIDING vrijwillig medewerkers Similes

UUR 18u00 - 21u00

PLAATS Beugelhof
Beugelstraat 108
9620 Velzeke

PRIJS € 3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

**INSCHRIJVING
& MEER INFO** similes.vlardennen@gmail.com

DINSDAG
5
FEBRUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

BEGELEIDING Maurits Knoops,
vrijwillig medewerker Similes

UUR 19u00 - 22u00

PLAATS Cultuurcentrum 't Poorthuis
Zuidervest 1
3990 Peer
zaal Perebak

PRIJS Gratis voor leden van Similes
Geen lid? We nodigen je uit om lid te worden en van alle ledenvoordelen te genieten.

MEER INFO Maurits Knoops
tel 089 852 108
similes.inloophuis.limburg@gmail.com

Meer weten over psychose vandaag

Wat zijn de meest voorkomende symptomen bij iemand die lijdt aan een psychose en wat weten we over de mogelijke oorzaken? Wat zijn de fabels hieromtrent en wat is de realiteit? Wanneer evolueert een doorgemaakte psychose naar een langdurige vorm van psychose? Welke perspectieven en begeleidingstrajecten horen hierbij? Dr. Ludi Van Bouwel, psychiater en psychotherapeut zal ons over dit thema verder informeren tijdens deze infoavond. Dr. Van Bouwel is verantwoordelijk voor de afdeling voor jonge volwassenen met een psychose binnen het zorgprogramma psychose van UPC KU Leuven. Tevens is ze als psychiater verbonden aan het ambulante zorgproject voor vroege interventie bij psychose VRINT, van UPC KU Leuven. Dr. Van Bouwel heeft ook een opleidingsfunctie binnen de Belgische School voor Psychoanalyse. Zij is lid van de international Board van ISPS en als bestuurslid van ISPS-Lage Landen (international Society

for Psychological and Social approaches to Psychosis) komt ze op voor de psychotherapie en sociale benadering voor personen met een psychose. Het belooft een boeiende avond te worden voor familie en naasten van personen met deze psychische kwetsbaarheid. Deze informatie avond kan een antwoord bieden op verschillende vragen die bij familie en naasten leven, en waarbij vooral naast de medische uitleg over psychose, ook de perspectieven en de trajectbegeleiding terug beter in beeld komen. Er is de mogelijkheid zich nadien aan te melden voor een familiereeks, specifiek gericht naar naastbetrokkenen van mensen met een psychotische kwetsbaarheid. De begeleiders van die reeks zullen aanwezig zijn voor een korte kennismaking en om meer info te geven.

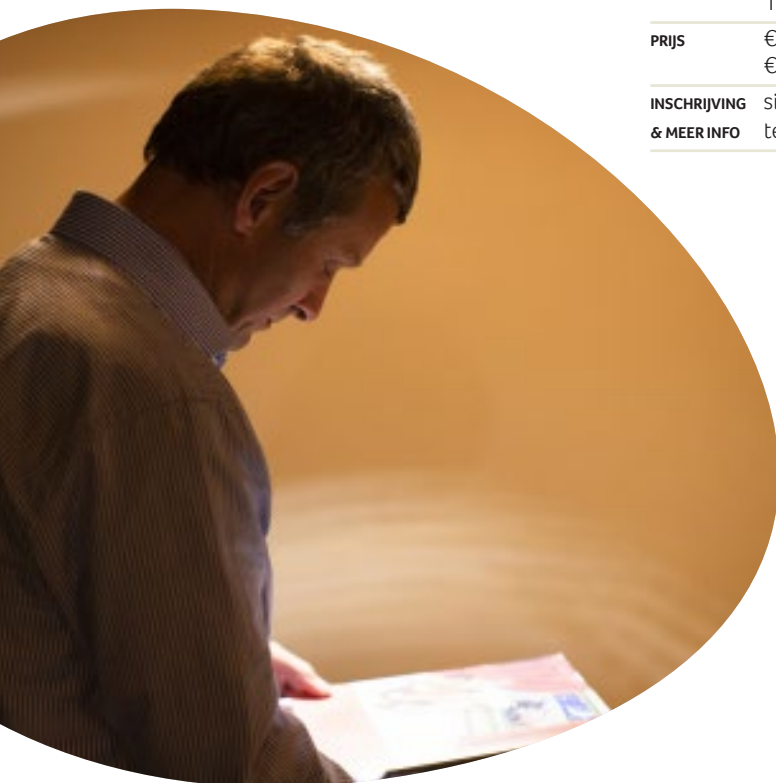
GASTSPREKER Dr. Ludi Van Bouwel, psychiater en psychotherapeut UPC KU Leuven

UUR 19u45 - 22u00

PLAATS PZ Sint Alexius
 Grimbergsesteenweg 40
 1850 Grimbergen

PRIJS € 3 voor leden van Similes
 € 5 voor niet-leden

INSCHRIJVING & MEER INFO similes.grimbergen@gmail.com of
 tel 053 66 37 20



DONDERDAG
7
FEBRUARI

DONDERDAG
21
FEBRUARI

DONDERDAG
14
MAART

TRAINING
IEDEREEN WELKOM

Photovoice, elke foto vertelt een verhaal

PhotoVoice is een methodiek om mensen aan het woord te laten door middel van fotografie. Gedurende enkele sessies komt een groep mensen samen rond een centraal thema. Ze maken daarbij zelf foto's die in beeld brengen wat betekenisvol is, of waar ze bezorgd over zijn, of wat hen kracht en energie geeft. Deze foto's bieden een inkijk in hun eigen leefwereld. In groep worden de foto's aan elkaar getoond en kunnen ervaringen, gevoelens en gedachten met elkaar uitgewisseld worden. Samen maken ze een selectie om in de vorm van een expo hun verhaal aan de buitenwereld te laten zien. Het is een pilootproject voor onze kring waarin we verbinding en openheid willen creëren tussen zowel personen met een psychische kwetsbaarheid als familieleden als hulpverleners. We streven ernaar om iedere partij van de gespreksdriehoek (triade) aan bod te laten komen binnen deze sessies. Maak samen met Tom Vansteenkiste (psycholoog) en Anneke Schreurs (creatief therapeute) kennis met de beeldrijke wereld van PhotoVoice.

7 februari sessie 1: storytelling met foto's. Deze sessie richt zich op hoe foto's een manier van communicatie zijn om verhalen te vertellen. We vertrekken vanuit de thema's psychische kwetsbaarheid en herstel, en hoe dit vanuit een familieperspectief benaderd kan worden.

21 februari sessie 2: een blik op veerkracht. We bouwen verder op sessie 1 en hanteren een krachtgerichte invalshoek. We gaan op zoek naar energiegevers en verbindingsfactoren. Als insteek gebruiken we eigen fotomateriaal.

14 maart sessie 3: in beeld gebracht. Een exploratie van de binnen- en buitenwereld die we met onze foto's tot uitdrukking brengen. We werken verder met de eigen foto's uit sessie 2 en eventueel nieuw fotomateriaal uit de tussenliggende weken. We ronden af met een selectie van beelden waarmee we als groep naar buiten willen treden.

Bij inschrijving is deelname aan alle 3 sessies verplicht. Opgelet, er zijn maximum 12 plaatsen.

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Tom Vansteenkiste, psycholoog en Anneke Schreurs, creatief therapeute |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | Vzw De Link Beschut Wonen Mortsel Antwerpsestraat 179 2640 Mortsel |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.mortsel.boechout@gmail.com |



DONDERDAG
7
FEBRUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Kwaadheid

Iedereen is wel eens kwaad, hoewel niet iedereen zich daar altijd van bewust is. Er zijn ook veel indirecte manieren om kwaadheid te uiten zoals leedvermaak, afstand nemen (zwijgen), cynisme, roddelen, jaloezie, tot zelfs schuldgevoel waarbij je kwaad wordt op jezelf. Kwaadheid heeft een signaalfunctie en moet dan ook onderzocht en erkend worden. Daarnaast is het ook belangrijk hoe we met die kwaadheid omgaan in relaties.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Diederik Thuyn, educatief medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | Psychiatrische centrum Sint-Jan Oostveldstraat 1 9900 Eeklo |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | info@praatcafepsychose.be of www.praatcafepsychose.be <i>Inschrijving pas definitief na overschrijving op rek. nr.BE68 8900 6408 8234</i> |
| MEER INFO | Marnix Willems gsm 0478 64 43 98 info@praatcafepsychose.be of www.praatcafepsychose.be |



DINSDAG
12
FEBRUARI

GESPREKSBIJENKOMST
KOPP/KOAP

Broers en zussen: wie nam/neemt welke rol op binnen het gezin?

In "normale" omstandigheden kan een kind experimenteren met gedragingen en rollen, het kan een plaats vinden binnen zijn gezin en zich naargelang de aard van de situatie op een flexibele manier aanpassen. In een gezin met veel stress is er minder ruimte, stimulans en energie om te experimenteren. Ieder neemt onbewust sneller een plaats in en neemt hierbij dan ook een rol op. Het risico hiervan is dat ze hierin blijven vastzitten. Zo kan het ene kind de rol van de verantwoordelijke op zich nemen, terwijl de ander helper wordt van het gezin. Sommige kinderen passen zich eerder aan aan de situatie en worden onzichtbaar. Tot slot is er nog de rebel, zondebok, die meer durft te reageren dan de anderen. Vanavond bekijken we welke rol jij in het verleden hebt opgenomen en wat je hier vandaag nog van herkent.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Kathleen Brants, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Huis van de Sport Boomgaardstraat 22 2600 Berchem zaal 7 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppantwerpen@hotmail.com |

DINSDAG
12
FEBRUARI

GESPREKSBIJENKOMST
ouders

Zelfzorg

Zelfzorg is de basis van zorg voor anderen. Het klinkt als vanzelfsprekend maar mensen die zorg dragen voor een psychisch kwetsbaar persoon zijn vaak expert in het geven van zorg en vergeten soms hoe ze zelf zorg kunnen of dienen te nemen. Tijdens deze gespreksbijeenkomst staan we stil bij activiteiten waaruit we energie halen. Wat zijn voedende en ontspannende activiteiten en wat is louter opvulling van onze tijd? Misschien hebben we tips voor elkaar?

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt vergaderzaal 1 |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.ouders.limburg@gmail.com |

DINSDAG
12
FEBRUARI

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM

Compassie en mantelzorg

Wat betekent COMPASSIE in het kader van het leven met een psychisch ziek familielid? Hoe krijgen we vat op wat ons raakt, vanuit deze benadering? Het woord 'Compassie' roept soms iets op waar we met gemengde gevoelens naar kijken. Diederik Thuyn – Vormingswerker bij Similes, geeft ons een andere inzicht op wat Compassie met ons kan doen, ook in erg moeilijke omstandigheden. En dan is Mindfulness soms niet veraf.

| | |
|---------------------|--|
| GASTSPREKER | Diederik Thuyn, educatief medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u45 |
| PLAATS | PZ Stuivenberg Pothoekstraat 109 2060 Antwerpen Zaal De Pothoek – 1e Verdieping |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.antwerpen@gmail.com |

DONDERDAG
14
FEBRUARI

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt Theatercafé |
| PRIJS | gratis, consumptie te betalen |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

VRIJDAG
15
FEBRUARI

PRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Maurits Knoops, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 16u00 |
| PLAATS | Similes Inloophuis Limburg Universiteitslaan 3 3500 Hasselt Provinciehuis Blok H, 5de verdieping, lokaal 20 |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

Kaffee Similes

Probleem in je gezin, in je omgeving, met iemand die “anders” met de dingen omgaat? Voel je je hiermee niet goed? Similes helpt familie, vrienden, buren en al wie zich betrokken voelt bij iemand, die psychisch kwetsbaar is. In Kaffee Similes bespreken we samen met andere lotgenoten wat we meemaken. We luisteren naar elkaar en houden onze ervaringen binnen de groep. We wisselen tips uit en zoeken naar oplossingen en uitwegen. We bieden elkaar steun en trachten verder te helpen. We leren over onze zorgen te spreken en ermee om te gaan. En we zoeken samen naar een antwoord op onze vragen. Zo staan we er niet alleen voor! We vertrekken telkens van een korte inleiding en laten de deelnemers aan het woord. We vertrekken niet noodzakelijk van een thema, maar wél van wat er bij de aanwezigen leeft. In Kaffee Similes houden we het gezellig en hartverwarmend ! Want praten doet goed! Similes geeft concrete informatie en helpt je, waar mogelijk, op weg in de geestelijke gezondheidszorg Brussel én de regio Halle-Vilvoorde. De Familie-ErvaringsDeskundigen van Similes zijn nauw betrokken bij het GGZ - Netwerk in Brussel en in West-Brabant (SaVHA?!). Similes is er voor het contact onder lotgenoten en heeft geen medische functie.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u00 - 21u30 |
| PLAATS | Club Norwest Jacques Sermonlaan 93 1090 Jette |
| PRIJS | gratis, consumptie te betalen |
| MEER INFO | Mich Jonckheere gsm 0486 34 93 38 similes.brusselnorwest@gmail.com Annemie Van Aken gsm 0473 85 60 22 |

Iemand een hart onder de riem steken

“Door de problemen met mijn dochter voelde ik me erg bedreigd in mijn moeder-zijn. Ik twijfelde over alles wat ik deed en voelde me schuldig. Wat had ik verkeerd gedaan?” “Toen ik nog nauwelijks kon samen zijn met mijn zoon zonder dat de spanningen ten top waren gedreven, voelde ik me niets meer waard, niet als moeder maar ook niet als mens. Ik kreeg heel negatieve gedachten over mezelf.” “De problemen met mijn dochter doen me pijn en tarten al mijn verbeelding. Ik heb een soort schild om me heen gebouwd...” “Het voortdurend onredelijke appel van mijn moeder op mij, bezorgt me steeds een gevoel van tekortschieten. Wat ik ook doe, het is nooit goed genoeg. Dat vreet aan mij, ze zit voortdurend in mijn hoofd en regeert over mij.” Het psychisch kwetsbaar zijn van je kind, ouder of partner heeft zo zijn effecten op hoe je gaat denken over jezelf: ik ben geen goede moeder, als vader stel ik niet veel voor, ik ben een ondankbaar kind, ik ben een ongeduldige partner... Allemaal zoeken we ons een weg om met deze verwarrende gedachten en gevoelens om te gaan. Wie of wat heeft jou geholpen om anders en genuanceerder naar jezelf en de hele situatie te kijken? Wat helpt jou om vooruit te geraken? Laten we onze ervaringen delen en elkaar een hart onder de riem steken.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Leen Cool, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u45 |
| PLAATS | Vredeshuis Sint-Margrietstraat 9 9000 Gent Met openbaar vervoer: met tram 1 (stopplaats Gravensteen). Met wagen: betalend parkeren ondergrondse parking Vrijdagmarkt |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.borderlineovl@gmail.com |

**Nieuwe
locatie**

DINSDAG
19
FEBRUARI

GESPREKSBIJeenKOMST
NAASTBETROKKENEN

Veerkracht, wat wij allemaal nodig hebben

Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, maar ieder van ons gaat er anders mee om. Mensen met een grote veerkracht laten zich niet snel van de wijs brengen. Veerkracht is het vermogen om door te zetten, ook als het leven tegenzit. Veerkracht is belangrijk voor ons mentaal welbevinden. Met deze gespreksavond gaan wij na hoe onze veerkracht is en hoe wij hiermee kunnen omgaan in onze relatie met ons psychisch kwetsbaar familielid.

| | |
|---|---|
| BEGELEIDING | Kris Baetens, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | meer info over de locatie volgt later op onze website 2800 Mechelen |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING & MEER INFO | tel 0499 18 50 72 similes.mechelen@gmail.com |

WOENSDAG
20
FEBRUARI

GESPREKSBIJeenKOMST
NABESTAANDEN

Lotgenotencontact voor nabestaanden na zelfdoding

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen

| | |
|---------------------|--|
| BEGELEIDING | Inès Vallina Grièra, klinisch psychologe en familietherapeute PZ Asster Sint-Truiden |
| UUR | 20u00 - 22u00 Welkom vanaf 19u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt vergaderzaal 4 |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website, inschrijving@similes.be, tel 016 244 201 |
| MEER INFO | simnablim@gmail.com |

WOENSDAG
20
FEBRUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Omgaan met onze emoties

Als een gezinslid psychisch ziek wordt, nemen hulpverleners en medici de zorg voor je familielid soms tijdelijk over en kan je even op krachten komen. Maar door de ziekte is je gezinslid niet meer dezelfde. Hoe gaan we daar mee om? Angst, woede, frustratie of aanvaarding? Wil je daar graag over praten met lotgenoten, die je begrijpen met een half woord? Dan ben je welkom. De afspraak is, dat wat verteld wordt in de groep, in de groep blijft.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Greet Laureys, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | WZC Minnewater (zij-ingang) Prof.Dr.J.Sebrechtsstraat 1 8000 Brugge |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.brugge@gmail.com |

DONDERDAG
21
FEBRUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
PARTNERS & EX-PARTNERS

Mijn leven overkomt mij

We bieden partners en ex-partners van psychisch kwetsbare personen de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Diana Duym, gezondheidstherapeute |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt vergaderzaal 2 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.partners.limburg@gmail.com en similes.expartners.limburg@gmail.com |

DONDERDAG
21
FEBRUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Geert Verfaillie, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | De Zonnewijzer Langemeersstraat 6 8500 Kortrijk |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | geert.verfaillie@skynet.be |

MAANDAG
25
FEBRUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Communicatie met familie

Na een periode van meer familiegebeurtenissen, hoe klein ook, vallen we vaak in een leegte. Toch merken we dat die leegte er ook kan zijn als familieleden bij elkaar zijn. Blijven we bepaalde onderwerpen mijden, praten we luchtig over de gewone dingen, gaan we soms andere familieleden uit de weg? Wat is mogelijk, als communicatie moeilijk is geworden? Waar halen we zelf nog sterkte uit?

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Ria Cuppens, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 9u30 - 11u30 |
| PLAATS | Dienstencentrum De Groten Uitleg Kerkeneind 20 2920 Kalmthout |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.antwerpen@gmail.com |

MAANDAG
25
FEBRUARI

GESPREKSBIJEENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Paternalisme in de hulp aan client. Kan men of mag/moet men client toch bemoederen?

| | |
|--------------------|--|
| BEGELEIDING | Jef hoet, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | OPZ Geel Sanodreef 4 2440 Geel zaal Forum |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | similes.geel@gmail.com |

WOENSDAG
27
FEBRUARI

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

In gesprek met een Similesvrijwilliger

We bieden familieleden en andere naastbetrokkenen van psychisch kwetsbare personen de kans om in een vertrouwelijke sfeer in gesprek te gaan met een vrijwilliger van Similes. Je kan tussen 14u en 17u langskomen voor wat informatie, een babbel te slaan, je hart te luchten, ... Welkom!

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 17u00 |
| PLAATS | Vzw De Link Antwerpsestraat 179 2640 Mortsel 3e verdieping |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | similes.mortsel.boechout@gmail.com |

DONDERDAG
28
FEBRUARI

INFOMOMENT
KOPP/KOAP

De emotionele huishouding

Hoe reageren we op dagelijkse uitdagingen en hoe kunnen onze reactiepatronen ontregeld raken? Tijdens deze bijeenkomst krijg je een theoretisch kader aangereikt om psychische problemen en de bijhorende gedragingen te begrijpen, over diagnoses heen. Aan de hand van concrete oefeningen sta je stil bij je eigen reactiepatronen en krijg je zicht op hulpmiddelen om je emotionele huishouding in evenwicht te brengen of houden. De workshop is gebaseerd op de polyvagale theorie van Stephen Porges.

| | |
|---------------------|--|
| GASTSPREKER | Katrien Gijbels, Psycholoog-psychotherapeut KUL |
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Universitaire parochie (UP) Tiensestraat 124 3000 Leuven |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppvlaamsbrabant@gmail.com |



Lancering Praatcafé psychose in Vlaams-Brabant

Wanneer psychische klachten leiden tot de diagnose psychosegevoeligheid, nemen de vragen alleen maar toe. Ook als ouder, partner, kind of vriend van mensen met psychosegevoeligheid stel je je heel wat vragen. Wat kan je doen als familielid? Hoe vind je de weg in het hulpverleningslandschap? Hoe kan je het gesprek aangaan met je kwetsbare familielid en met zorgverstekkers? Op deze en andere vragen bestaat geen pasklaar antwoord. Maar het uitwisselen van ervaringen helpt om psychosegevoeligheid beter te begrijpen. Het Praatcafé psychose geeft familieleden de kans om ervaringen uit te wisselen. Elke avond start met een korte uiteenzetting door een deskundige hulpverlener. De naam van de spreker en het thema van de avond worden op voorhand bekendgemaakt op www.similes.be. De aanwezigen kunnen van gedachten wisselen met de spreker. Daarna wordt het gesprek verder gezet onder lotgenoten. Het Praatcafé psychose biedt geen kant-en-klare antwoorden op vragen van familieleden. Het delen van ervaringen en verhalen helpt wel om meer grip te krijgen op de eigen situatie. Lotgenotencontact werkt ondersteunend en kan het zelfvertrouwen vergroten om in gesprek te gaan met het kwetsbare familielid en met betrokken hulpverleners.

| | |
|---------------------|--|
| GASTSPREKER | dr. Liesbeth De Coster, psychiater-psychotherapeut, specialisatie: psychose |
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | UPC Kortenberg Leuvensesteenweg 517 3070 Kortenberg Ingang via het congrescentrum. Dat is het grote glazen gebouw dat je ziet vanaf de parking. |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | tel 016 244 204 louise.wolfs@similes.be |

Meldpunt bewindvoering

Er zijn in de samenleving mensen die het, tijdelijk of langdurig, moeilijk hebben met het beheer van hun goederen en/of het opkomen van hun persoonlijke belangen; ook personen met een psychische kwetsbaarheid kunnen met deze problemen geconfronteerd worden. Familieleden of betrokkenen trachten hen bij te staan en te helpen maar soms volstaat dit niet. Ook zijn er heel wat familieleden die zich zorgen maken over de toekomst van hun ziek gezinslid en stellen zich de vraag "Wat na ons, wie zorgt er voor de goederen van ons ziek gezinslid wanneer wij er niet meer kunnen voor zorgen?"

PROGRAMMA

- Deel 1: toelichting van het wettelijk kader dat een bescherming op maat kan bieden bestaande uit twee mogelijkheden: een buitengerechtelijk systeem en een gerechtelijk systeem
- Deel 2: voorstelling van het meldpunt bewindvoering en het initiatief vrijwillige bewindvoering

De uiteenzetting zal vooral vanuit het werkveld en de praktijkervaring gebracht worden alsook zal er voldoende ruimte besteed worden aan vraagstelling.

| | |
|---|--|
| BEGELEIDING | Martine De Moor, coördinator van het initiatief vrijwillige bewindvoering binnen Similes en bewindvoerder van 7 mensen |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | WZC De Wending Albert van Dijkstraat 18 2300 Turnhout |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes €5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING & MEER INFO | similes.turnhout@skynet.be tel 014 414 624 |

MAART

DINSDAG
5
MAART

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM

Rooming-in, een nieuwe manier om de zorg bij een crisisopname meer humaan te maken

Hoe kunnen we de intensieve zorg bij een crisisopname in een psychiatrisch ziekenhuis meer humaan maken? Hoe kunnen we dwangmaatregelen mijden? En hoe bieden we de beste zorg wanneer iemand ernstig psychotisch, of manisch gedreven, of diep depressief is en met gevaar voor zelfdoding? Als een opname nodig is, hoe kunnen we de patiënt en zijn omgeving de zorg geven die nodig is? Wat als een patiënt niet in staat is om zich in te passen in het afdelingsgebeuren? In St-Annendaal, het psychiatrisch ziekenhuis in Diest, zijn er goede ervaringen met rooming-in. Dankzij verbouwingen beschikken ze over een ruimte – een prikkelarme flat-, waar ook plaats is voor overnachting van familie. De belangrijkste uitgangspunten zijn, naast verbinding maken met de patiënt en zijn omgeving, de ‘open dialoogmethode’ (Jaakko Seikula), de 1-op-1 benadering toepassen. Deze intensievere samenwerking met naastbetrokkenen blijkt goede resultaten te geven. Dit verhaal zullen we op deze info-avond horen. De onderliggende visie wordt uitgelegd en samen wordt bekeken hoe we verder kunnen evolueren naar een betere zorg, ook op crisismomenten.

| | |
|-------------------------------------|---|
| GASTSPREKER | Kris Pieters, klinisch psycholoog en systeemtherapeut, samen met een collega, psychiatrisch verpleegkundige |
| UUR | 19u45 - 22u00 |
| PLAATS | PZ Sint Alexius Grimbergsesteenweg 40 1851 Grimbergen |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING & MEER INFO | similes.grimbergen@gmail.com of tel 053 66 37 20 |

DINSDAG
5
MAART

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Maurits Knoops, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u00 - 22u00 |
| PLAATS | Cultuurcentrum 't Poorthuis Zuidervest 1 3990 Peer zaal Perebak |
| PRIJS | Gratis voor leden van Similes Geen lid? We nodigen je uit om lid te worden en van alle ledenvoordelen te genieten. |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 089 852 108 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

DONDERDAG

7

MAART

DONDERDAG

14

MAART

DONDERDAG

21

MAART

DONDERDAG

28

MAART

DONDERDAG

4

APRIL

INFOREEKS

NAASTBETROKKENEN PSYCHOSE

Psychose

Het Psychiatrisch Ziekenhuis Stuivenberg brengt opnieuw een informatie-reeks over psychose, voor wie naastbetrokkene is. Daarin zit ook veel aandacht voor families. Onze Similes-Kring Antwerpen werkt hier weer graag aan mee. Op de laatste avond voorzien we gesprek en ontmoeting. Deze Similes-avond ligt in het verlengde van de voorafgaande psychose-reeks en wordt door PZ Stuivenberg ondersteund. Alle avonden gaan door in de 'INSTUIF'.

BEGELEIDING Medewerkers PZ Stuivenberg en vrijwillig medewerkers Similes

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS Instuif
Lamorinièrestraat 183
2018 Antwerpen

PRIJS € 3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

INSCHRIJVING via onze website
inschrijving@similes.be
tel 016 244 201

MEER INFO similes.antwerpen@gmail.com

DINSDAG

12

MAART

GESPREKSBIJENKOMST
KOPP/KOAP

Identiteit. Wie ben ik?

Tijdens deze avond we stil bij welke personen er schuilen achter die 'KOPP'-façade. Wat is van mij? Wat is van mijn vader of moeder? Samen bekijken we welke invloed die vroegere overlevingsstrategieën op ons huidige leven hebben.

BEGELEIDING Kathleen Brants,
vrijwillig medewerker Similes

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS Huis van de Sport
Boomgaardstraat 22
2600 Berchem
zaal 7

PRIJS € 3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

INSCHRIJVING via onze website
inschrijving@similes.be
tel 016 244 201

MEER INFO similes.koppantwerpen@hotmail.com

WOENSDAG

13

MAART

PRAATCAFÉ

NAASTBETROKKENEN PSYCHOSE

Praatkafee Psychose

Met het Praatkafee psychose willen wij familieleden van mensen met een psychotische kwetsbaarheid samenbrengen om te spreken over leven met psychose. Tijdens deze avonden wordt er naast een informatief moment telkens een uitgebreid ontmoetingsmoment voorzien. Een hulpverlener en/of een familie-ervaringsdeskundige belicht eerst een bepaald aspect van psychose (bv medicatie, drugs en psychose, hoe grenzen stellen, zorgen voor jezelf, communicatie,...). De meeste tijd wordt echter gereserveerd voor het onderling uitwisselen van ervaringen, zorgen en vragen. Familieleden geven immers aan dat ze het meeste kracht en inspiratie putten uit dit lotgenotencontact.

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS Perron 70
Stationsstraat 70
1730 Asse

PRIJS € 2

INSCHRIJVING katrien.delombaert@cgg-brussel.be of
tel 02 478 90 90

MEER INFO tel 02 478 90 90
similes.grimbergen@gmail.com
katrien.delombaert@cgg-brussel.be

**IN SAMEN-
WERKING MET** CGG Brussel, CGG Ahasverus, VDIP,
PZ Sint-Alexius en Perron 70

DONDERDAG

14
MAARTPRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt Theatercafé |
| PRIJS | gratis, consumptie te betalen |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

VRIJDAG

15
MAARTPRAATCAFÉ
NAASTBETROKKENEN

Praatcafé

Gezellige ontmoeting voor familieleden van personen met een psychische kwetsbaarheid, georganiseerd door lotgenoten.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Maurits Knoops, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 14u00 - 16u00 |
| PLAATS | Similes Inloophuis Limburg Universiteitslaan 3 3500 Hasselt Provinciehuis Blok H, 5de verdieping, lokaal 20 |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | Maurits Knoops tel 011 305 725 similes.inloophuis.limburg@gmail.com |

ZATERDAG

16
MAARTINFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM INTERNERING

Herstel bij geïnterneerde personen en hun omgeving

Het herstelparadigma vindt de laatste jaren haar ingang binnen de geestelijke gezondheid en binnen de verslavingszorg. Wanneer we echter de vertaalslag van dit paradigma willen maken naar de forensische context, stuiten we op spanningen die ons voor grote uitdagingen stellen. Tot op vandaag is er weinig onderzoek beschikbaar over herstel in een forensische context en ontbreekt informatie die is gebaseerd op doorleefde ervaringen van geïnterneerde personen en hun familieleden. Internationale studies wijzen in de eerste plaats op barrières voor herstel in een beveiligde context, hoewel grondig onderzoek eveneens mogelijkheden zou kunnen belichten in relatie tot het ondersteunen van herstel bij geïnterneerde personen en hun informeel en steunend sociaal netwerk. In de uiteenzetting zal een korte beschrijving gegeven worden van de populatie die onderworpen is aan een interneringsmaatregel. Nadien zal herstel worden toegelicht en aangevuld met wat het betekent binnen forensische behandelsettings. Tot slot zal er ook worden ingegaan op de hersteldynamieken bij familieleden van geïnterneerde personen.

| | |
|---------------------|--|
| UUR | 9u30 - 12u30 |
| PLAATS | CAW Oude Houtlei 124 9000 Gent |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | gsm 0488 96 45 36 martine.de.moor@similes.be |

DINSDAG
19
MAART

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM

Wat zijn vandaag de mogelijkheden bij bewindvoering en bij erfrecht voor psychisch kwetsbare personen ?

Sinds de nieuwe Wet op de Onbekwaamheid van 2013, is er op het vlak van de bewindvoering een en ander veranderd voor de psychisch kwetsbare personen. Hierover zal ere-notaris Luc Weyts u informeren. Daarnaast zal hij het ook hebben over het vernieuwde erfrecht en de zorgen die ouders en familieleden zich maken omtrent hun nalatenschap en de financiële bescherming van hun psychisch kwetsbaar kind alsook van hun ander(e) kind(eren). Wat zijn vandaag de mogelijkheden, in het kader van de recente wetsaanpassingen?

GASTSPREKER Luc Weyts,
ere-notaris en em. prof. aan de KUL

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS De Blauwput
Martelarenlaan 11A
3010 Leuven
Grote zaal

PRIJS €3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

**INSCHRIJVING
& MEER INFO** gsm 0476 46 31 89
similes.oostbrabant@gmail.com

DINSDAG
19
MAART

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM

Religie en spiritualiteit

Hoe staan wij tegenover religie en spiritualiteit. Is religie of spiritualiteit een hulpmiddel om het leven met een psychisch kwetsbaar familielid of vriend(in) beter aan te kunnen?

GASTSPREKER Jef Hoet, vrijwillig medewerker Similes

UUR 20u00 - 22u00

PLAATS meer info over de locatie volgt later op
onze website
2800 Mechelen

PRIJS €3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

**INSCHRIJVING
& MEER INFO** gsm 0499 18 50 72
similes.mechelen@gmail.com

WOENSDAG
20
MAART

GESPREKSBIJEENKOMST
NABESTAANDEN

Lotgenotencontact voor nabestaanden na zelfdoding

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

BEGELEIDING Inès Vallina Grièra,
klinisch psychologe en familietherapeute
PZ Asster Sint-Truiden

UUR 20u00 - 22u00
Welkom vanaf 19u30

PLAATS Cultuurcentrum Hasselt
Kunstlaan 5
3500 Hasselt
vergaderzaal 2

PRIJS €3 voor leden van Similes
€ 5 voor niet-leden

INSCHRIJVING via onze website
inschrijving@similes.be
tel 016 244 201

MEER INFO simnablim@gmail.com

WOENSDAG
20
MAART

GESPREKSBIJENKOMST
NAASTBETROKKENEN BORDERLINE

Mijn woorden vallen zelden in goede aarde...

“Ik moedig mijn dochter vaak aan met positieve woorden maar dat helpt precies niet. Ze ontkracht wat ik zeg en blijft overtuigd dat ze niets kan.” “Ik ben de eerste om mijn dochter te prijzen als ze iets positiefs ondernomen heeft. Geloof het of niet maar juist dan wordt ze boos en prikkelbaar. Ze roept dan dat ik mijn mond moet houden. Echt, ik begrijp dat niet.” “Ik weet wel zeker dat achter dat stoere, harde gedrag van mijn zoon, een klein hartje verborgen zit. Hoe kan ik hem echt bereiken? Zijn agressief gedrag maakt alles kapot.” “Zie je wel dat ik geen goede moeder ben, niemand ziet me graag, zegt mijn mama voortdurend. Hoe meer ik haar wil overtuigen van het tegendeel, hoe hardnekkiger ze te keer gaat. Hoe moet ik daar toch mee omgaan?” Het is toch logisch: een positieve aanmoediging vergroot het zelfvertrouwen van de ander. Helaas is dit niet altijd het geval. Mensen met een laag zelfbeeld hebben de neiging informatie die niet past bij dat negatieve beeld, niet binnen te laten. Dat kan heel hardnekkig zijn. Mensen met kenmerken van borderline kunnen daar ook erg onder lijden. Hoe kunnen we hiermee omgaan? Hoe kunnen we dan wel een aanmoediging geven? Hoe kunnen we bijdragen tot het ontwikkelen en ondersteunen van een beter zelfbeeld van ons kind, partner, ouder...? Ik verwacht jullie voor een stevige babbel.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Leen Cool, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u45 |
| PLAATS | Vredeshuis Sint-Margrietstraat 9 9000 Gent Met openbaar vervoer: met tram 1 (stopplaats Gravensteen). Met wagen: betalend parkeren ondergrondse parking Vrijdagmarkt |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.borderlineovl@gmail.com |

**Nieuwe
locatie**

WOENSDAG
20
MAART

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Ik zorg voor jou, wie zorgt voor mij?

Onderzoek wijst uit dat mantelzorgers van personen met psychische problemen het zwaar kunnen hebben. We vinden het vanzelfsprekend, maar het is soms zwaar en stresserend. Hoe houden we vol? Hebben we zelf ook hulp nodig? En welke? Wil je daar graag over praten met lotgenoten, die je begrijpen met een halfwoord? Dan ben je welkom. De afspraak is, dat wat verteld wordt in de groep, in de groep blijft.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Greet Laureys, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | WZC Minnewater (zij-ingang) Prof.Dr.J.Sebrechtsstraat 1 8000 Brugge |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes €5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.brugge@gmail.com |

DONDERDAG
21
MAART

LOTGENOTENCONTACT
NAASTBETROKKENEN

Lotgenotencontact

We bieden lotgenoten de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|--------------------|---|
| BEGELEIDING | Geert Verfaillie, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | De Zonnewijzer Langemeersstraat 6 8500 Kortrijk |
| PRIJS | gratis |
| MEER INFO | geert.verfaillie@skynet.be |

DONDERDAG

21

MAART

INFOMOMENT

IEDEREEN WELKOM INTERNERING

(On)toerekeningsvatbaarheid

Wat is (on)toerekeningsvatbaarheid? Hoe en wanneer kan iemand ontoerekeningsvatbaar worden verklaard? Kan dergelijke informatie in de praktijk met 100% zekerheid achterhaald worden? Welke rechten heeft de geïnterneerde als ontoerekeningsvatbaarverklaarde? Prof. dr. Lieve Dams, forensisch psychiater, geeft meer uitleg over de werking van bepaalde interviewtechnieken en psychiatrisch-diagnostische tests.

GASTSPREKER Prof. dr. Lieve Dams,
forensisch psychiater

UUR 19u30 - 21u30

PLAATS CAW
Rozenstraat 28
3500 Hasselt

PRIJS gratis

INSCHRIJVING via onze website
inschrijving@similes.be
tel 016 244 201

MEER INFO tel 016 244 204
louise.wolfs@similes.be

MAANDAG

25

MAART

INFOMOMENT

IEDEREEN WELKOM

Wabi Sabi: ethische reflecties over de kunst van imperfectie, tegenstellingen en spanningsvelden in de hulpverlening

GASTSPREKER Y. Denier, verbonden aan KU-Leuven

UUR 20u00 - 22u00

PLAATS OPZ Geel
Sanodreef 4
2440 Geel
zaal Forum

PRIJS € 5

INSCHRIJVING similes.geel@gmail.com
& **MEER INFO**

DINSDAG

26

MAART

INFOMOMENT

IEDEREEN WELKOM

Mobiel team in de praktijk

GASTSPREKER Janne Vermeire en Kristien Desmettere

UUR 19u30 - 22u00

PLAATS Parochiaal centrum Drogen
Oude Abdijstraat 3
9031 Drogen

PRIJS gratis

INSCHRIJVING similes.regiogent@gmail.com

MEER INFO Claeys Marianne
tel 09 344 65 of gsm 0496 99 47 41
similes.regiogent@gmail.com of
www.similesregiogent.be

WOENSDAG

27

MAART

LOTGENOTENCONTACT

NAASTBETROKKENEN

In gesprek met een Similesvrijwilliger

We bieden familieleden en andere naastbetrokkenen van psychisch kwetsbare personen de kans om in een vertrouwelijke sfeer in gesprek te gaan met een vrijwilliger van Similes. Je kan tussen 14u en 17u langskomen voor wat informatie, een babbel te slaan, je hart te luchten,.. Welkom!

BEGELEIDING Vrijwillig medewerker Similes

UUR 14u00 - 17u00

PLAATS Vzw De Link
Antwerpsestraat 179
2640 Mortsel
3e verdieping

PRIJS gratis

MEER INFO similes.mortsel.boechout@gmail.com

DONDERDAG
28
MAART

GESPREKSBIJEENKOMST
KOPP/KOAP

Eenzaamheid

Voel jij je ook wel eens eenzaam, met toch zoveel mensen om je heen? Heb je wel eens het gevoel dat je er alleen voor staat? Kan het dat een KOPP-kind dit nog harder voelt? Zo ja, hoe komt dat? Hoe ervaren wij eenzaamheid? Misschien helpt het om met lotgenoten hierover te praten. Dit zal de eenzaamheid misschien (hopelijk!) wat meer draagbaar maken.

| | |
|---------------------|--|
| UUR | 19u30 - 21u30 |
| PLAATS | Universitaire parochie (UP) Tiensestraat 124 3000 Leuven |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.koppvlaamsbrabant@gmail.com |

DONDERDAG
28
MAART

GESPREKSBIJEENKOMST
PARTNERS & EX-PARTNERS

De achtbaan van ons leven

We bieden partners en ex-partners van psychisch kwetsbare personen de kans om elkaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen.

| | |
|---------------------|---|
| BEGELEIDING | Diana Duym, gezondheidstherapeute |
| UUR | 19u30 - 22u00 |
| PLAATS | Cultuurcentrum Hasselt Kunstlaan 5 3500 Hasselt vergaderzaal 2 |
| PRIJS | € 3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | similes.partners.limburg@gmail.com en similes.expartners.limburg@gmail.com |

DONDERDAG
28
MAART

GESPREKSBIJEENKOMST
NAASTBETROKKENEN

Omgaan met een psychisch kwetsbaar persoon in jouw omgeving

Als een geliefde psychisch ziek of verslaafd is, hoe gaat het dan met jou?

| | |
|------------------------|---|
| BEGELEIDING | Jef hoet, vrijwillig medewerker Similes |
| UUR | 20u00 - 22u00 |
| PLAATS | WZC De Wending Albert van Dijkstraat 18 2300 Turnhout |
| PRIJS | €3 voor leden van Similes € 5 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | tel 014 414 624 |
| & MEER INFO | similes.turnhout@skynet.be |

ZATERDAG
30
MAART

INFOMOMENT
IEDEREEN WELKOM INTERNERING

Ervaringsdeskundigen aan het woord

Ervaringsdeskundigen m.b.t. internering uit zowel het patiënten -als het familieperspectief vertellen hun verhaal. Hierop aansluitend kunnen er vragen en bedenkingen worden gesteld en wordt er ruimte gemaakt om ook elkaars verhaal naar voren te brengen.

| | |
|---------------------|--|
| UUR | 10u00 - 13u00 |
| PLAATS | UPC Sint-Kamillus Krijkelberg 1 3360 Bierbeek |
| PRIJS | gratis |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | tel 016 244 204 louise.wolfs@similes.be |

Een geleid bezoek aan de tentoonstelling “Prikfels, tussen pijn en passie”

Alles om ons heen tintelt en zindert. Digitale schermen lichten op. Neuronen knetteren onder de hersenpan. Zintuigen geraken overweldigd. Sommigen duiken gretig in die overvloed aan stimuli, anderen gaan kopje onder of zoeken soelaas in een prikkelarme omgeving. Worden we rusteloos of futloos, lijden we aan digibesitas of burn-out? De uitersten bestaan vandaag naast elkaar. “Prikfels” haakt in op het debat over de plaats van het individu in zijn razende of juist desolate omgeving. Reageren we verveeld of geïrriteerd, zijn we hoogsensitief of juist apathisch, zoeken we de platte rust op of willen we alles proeven... De tentoonstelling verkent op artistieke wijze de balans tussen de overdaad en het tekort aan prikfels.

PROGRAMMA

- 14u30: geleid bezoek aan de tentoonstelling “Prikfels”.
- 16u00: koffietafel met gebak.
- 17u00: afsluitend woord

| | |
|----------------------------------|---|
| BEGELEIDING | Martine De Moor, medewerker Similes en vrijwillig medewerkers Similes |
| UUR | 14u00 - 17u30 |
| PLAATS | Museum Dr. Guislain J.Guislainstraat 43 9000 Gent |
| PRIJS | € 8 voor leden van Similes € 10 voor niet-leden |
| INSCHRIJVING | via onze website inschrijving@similes.be tel 016 244 201 |
| MEER INFO | martine.de.moor@similes.be similes.brugge@gmail.com sie@ovl.gzjb.be |
| IN SAMEN- WERKING MET | Similes Brugge regionaal en Similes PZ OLV Brugge |



016 244 200

LUISTER- EN ADVIESLIJN

Zoek je informatie, advies of een luisterend oor? Onze luistervrijwilligers zijn elke werkdag van 10u00 tot 12u00 bereikbaar via het nummer 016 244 200 (*niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties*). Je kan je vraag ook mailen naar luistervrijwilligers@hotmail.com



KRINGWERKING

De Simileskringen organiseren laagdrempelige activiteiten voor een breed publiek, vaak in samenwerking met anders partners in zorg en welzijn. En ze bieden lotgenoten de kans om mekaar in een vertrouwelijke sfeer te ondersteunen. Elke kring legt eigen accenten. Zo zijn er kringen die zich specifiek richten tot kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP), tot (ex-)partners ...
Op similes.be worden alle kringen voorgesteld.



LIDMAATSCHAP

Ben je nauw betrokken bij de zorg voor een psychisch kwetsbaar persoon? Word lid van onze familievereniging. Je geniet van een ruim aanbod aan informatie en ondersteuning. En je helpt ons om het familieperspectief in geestelijke gezondheid hoog op de agenda te houden. Als lid ontvang je bovendien dit driemaandelijks tijdschrift met programmabrochure, en krijg je korting op tal van activiteiten. Meer informatie op www.similes.be. Lid worden kan door storting van 25 euro op rekeningnr. (IBAN) BE71 0011 0730 0769 (BIC) GEBABEBB van Similes met vermelding *lidmaatschap*.



VRIJWILLIGERSWERK?

Ben je op zoek naar een boeiend engagement, kom gerust eens horen wat we jou te bieden hebben.

Federatie Similes, nationaal secretariaat

Groeneweg 151
3001 Heverlee
tel 016 244201
info@similes.be

Openingsuren
ma-don: 10u00 - 12u00
13u00 - 16u00
vrijdag: 10u00 - 12u00
GESLOTEN OP FEESTDAGEN

www.similes.be

Volg ons op **f** /similesvzw