



## Bijlage 1 **AANBOD THERAPIEËN**

### **Dagactivatie**

Elke dag starten we met een kwartier intensief bewegen op muziek.

### **Ergotherapie**

Tijdens de ergotherapie wordt u uitgenodigd om “iets te maken”. U mag zelf kiezen wat u wil maken en u kan daarbij kiezen uit een waaier van materialen. Het kan zijn dat u reeds ervaring hebt in creatief bezig zijn, dan kan u misschien de draad terug opnemen. Het kan zijn dat u geen ervaring hebt en dat u altijd hebt gehoord dat u twee linkerhanden hebt. Een uitdaging voor ons om dat te exploreren.

### **Beeldende therapie**

Tijdens de beeldende therapie werken we een ganse namiddag. Het eerste uur krijgt u een opdracht en het tweede uur volgt er een nabespreking. Via de opdracht proberen we zoveel mogelijk aan te sluiten bij uw belevingswereld en van daaruit kan u aan het werk gaan met creatieve materialen. Het is niet de bedoeling iets moois te maken, maar wel u te laten tonen hoe het voor u is, hoe u het beleeft en hoe u zich voelt.

### **Sport en spel**

De sessie kan variëren van een keuzeactiviteit sport tot samenwerkingsopdrachten of spelvormen. Een belangrijke doelstelling is tot actie komen en grenzen leren aanvoelen en respecteren.

### **Weekopening**

We staan in groep stil bij het voorbije weekend en we formuleren een werkpunt voor de komende week.

### **Weekafsluiting**

We evalueren de voorbije week en blikken vooruit op het komende weekend.

### **Themales Sociale vaardigheden**

Tijdens deze sessie besteden we aandacht aan hoe we op een vlotte en correcte manier kunnen communiceren.

### **Yoga**

Op onze afdeling bieden we Hatha-yoga, waarbij rustige lichaamsoefeningen afgewisseld worden met rustmomenten.

### **Themales Slaap**

U krijgt informatie over hoe u uw slaapprobleem concreet kan aanpakken. We geven aandacht aan oorzaken en behandeling van uw slaapprobleem.

### **Themales Angst en paniek**

Tijdens deze sessie bespreken we wat de functie is van angst en hoe u ermee omgaat wanneer angst en paniek uw leven beheersen.

### **Themales Piekeren**

In deze sessies bespreken we wat piekeren is en hoe u daarmee kan leren omgaan.



## **Concentratieoefeningen**

De themales concentratieoefeningen heeft tot doel uw concentratie en geheugen te trainen d.m.v. laagdrempelige oefeningen.

## **Groepsgesprek over vrije tijd**

We bespreken in groep wat vrije tijd voor u betekent. Sommige mensen hebben teveel vrije tijd, anderen hebben er te weinig. We bekijken samen hoe u uw vrije tijd zinvol kan invullen en proberen vooral heel concreet te werken.

## **Vrij sporten**

De deuren van de bewegingszaal staan open, het materiaal en de fitnessstoestellen zijn beschikbaar om vrij te sporten op bepaalde uren.

## **Activatie**

Het doel van deze sessie is opnieuw te bewegen. We werken rustig en in kleine groepen.

## **Relaxatie/lichaamswerk**

Aan de hand van eenvoudige bewegingen of gerichte aandacht, leert u zich bewust worden van uw lichaam en mogelijke spanningen. U wordt uitgenodigd om spanningen los te laten en te evolueren naar een ontspannen toestand en innerlijke rust.

## **Stresshantering met Hartcoherentie (theorie en praktijk)**

Hartcoherentie is een vloeiende stijging en daling van het hartritme. In deze sessie kijken we naar en meten we de invloed van stress op uw coherentie. We versterken uw weerbaarheid tegen stress met oefeningen.

## **Bodymind dynamiek**

Geest (gedachten) en lichaam (gevoelens en gewaarwordingen) staan voortdurend met elkaar in verbinding. We geven u oefeningen om u daarvan bewust te worden.

## **Mindfulness**

Mindfulness helpt ons ieder moment van ons leven volledig te leven, ook de meest moeilijke momenten. De basis is heel eenvoudig: aandacht geven. We proberen meer in het hier en nu te leven door aandacht te geven aan het enige moment dat we hebben, het huidige moment.

## **RET**

In de Rationeel Emotieve Therapie gaan we op zoek naar de eigen blinde vlekken. Wat we meemaken, is immers niet bepalend voor onze reactie. Doorslaggevend is hoe we omgaan met wat we meemaken... Daarom is het belangrijk om de eigen gedachten kritisch onder de loep te nemen, zodat we onszelf zo nodig kunnen bijsturen.

## **ACT**

Bij Acceptance and Commitment Therapy leert u zich te richten op zaken die u op directe wijze kunnen beïnvloeden, zoals het eigen gedrag, in plaats van controle proberen te krijgen over ervaringen die niet direct te beïnvloeden zijn, zoals emoties en gedachten. Dat impliceert een acceptatiegerichte houding tegenover deze emoties en gedachten.

## **Themalessen bipolariteit**

Tijdens deze sessies krijgt u uitleg over wat een bipolaire stoornis is, hoe die ontstaat, en wat de verschillende behandelingsmogelijkheden zijn.



### **Themalessen depressie**

Meer uitleg over wat een depressie is, de oorzaken, gevolgen en verschillende behandelmethoden.

### **Themalessen problematisch middelengebruik en hervalpreventie**

Meer informatie over hoe u inzicht kunt krijgen in het problematisch gebruik van middelen, effecten op het lichaam, hervalpreventie...

### **Themalessen life coaching**

Life coaching is een conversatie met uzelf, waarbij vragen worden gebruikt om te helpen eigen antwoorden te vinden. Bij life coaching zetten we een aantal dingen op een rijtje en evalueren we de belangrijke levensdomeinen door kritische reflectie. Indien nodig voeren we veranderingen door.

### **Themalessen assertiviteit**

Bij deze sessies focussen we op het ontwikkelen van bepaalde vaardigheden, zoals het leren neen zeggen, op een goede manier met kritiek omgaan, hoe iets vragen voor uzelf... Met andere woorden, het accent ligt op “beter communiceren”.

### **Themalessen gezondheid**

Vanuit het standpunt ‘een gezonde geest in een gezond lichaam’ bieden we ook informatiesessies aan over rookstop, gezonde voeding en beweging, hyperventilatie...

### **Themalessen feel good**

Hoe ziet uw zelfbeeld eruit? Hoe zou u het positiever kunnen maken? We kijken daarbij ook naar non-verbale communicatie en het belang ervan.

### **Themalessen zelfzorg**

Deze themalessen hebben als doel handvatten aan te reiken opdat u beter voor uzelf kunt zorgen. Onderwerpen zijn: slaap, geluk, ontslagdoelen, concentratie...

### **Koken**

Gericht op het weer opnemen van de dagelijkse handelingen.

### **Expressie**

We oefenen in de praktijk wat in de theorie verteld wordt (assertiviteit, loslaten van oordelen ...). We experimenteren hoe u kunt omgaan met een situatie. Dat is voor iedereen verschillend. We werken met voorbeelden uit het alledaagse leven of gebaseerd op metaforen of verhalen.