

Similes
sterk in verbondenheid

Familievereniging geestelijke gezondheid

activiteiten voorjaar 2011 overzicht van ons aanbod

Oost-Vlaanderen

Infomomenten

Gespreksbijeenkomsten

Praatcafé

Rondetafelgesprekken

Workshops

Cursusreeksen

Uitstappen

Ontmoetingsdagen

Studiedagen en –weekends

lid worden kan door storting
van 15 euro per jaar

Uitwaaiweekend ▪ La Foresta

Zoeken naar een nieuw evenwicht ▪ 2^{de} partnerdag

Het vergeetputbeleid ▪ colloquium rond internering

Gezonder leven ▪ uitwaaien en genieten

De cirkel doorbreken ▪ KOPP ontmoetingsdag

Op krachten komen ▪ tweedaags familiecongres

En alle activiteiten van de provincie Oost-Vlaanderen

Colofon

Similes is de Vlaamse familievereniging in de geestelijke gezondheid

Federatie Similes • secretariaat

Groeneweg 151, 3001 Heverlee
Tel 016 244201
Fax 070 427131
info@similes.be | www.similes.be
rekeningnummer 001-1073007-69

Openingsuren maandag tot vrijdag
voormiddag van 10u00 tot 12u00
namiddag van 13u00 tot 16u00
→ woensdag tot 18u00
→ vrijdagnamiddag gesloten

Similes kantoor Oost- en West Vlaanderen

Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen

Similes Inloophuis Limburg

Provinciegebouw blok H, 3^{de} verdieping,
lokaal 32
Universiteitslaan 3, 3500 Hasselt
(schuin gebouw tussen Kinopolis en het
Provinciehuis, ingang aan de kant van het
Provinciehuis). Gratis parking Provinciehuis
Tel 011 305725

Nieuwe openingsuren (vanaf januari 2011)

Maandag en vrijdag van 9u30 tot 11u30
Woensdag van 11u00 tot 15u00
Of na afspraak
Tijdens schoolvakanties op woensdag van
10u30 tot 14u30
Of na afspraak

Raadpleeg onze website voor de meest recente informatie

Similes Inloophuis Kempen

Stationstraat 60-62, 2300 Turnhout
Tel 014 414624
similes.turnhout@skynet.be

Openingsuren
maandag en vrijdag van 13u00 tot 16u00
dinsdag van 10u00 tot 12u00
woensdag van 14u00 tot 16u30
donderdag van 19u00 tot 21u00

De contactgegevens van onze medewerkers vind je achteraan in deze brochure

Verantwoordelijke uitgever
Prof. Em. Dr. Paul Igodt
p/a Groeneweg 151, 3001 Heverlee

Inhoud

Similes	3
Onze activiteiten	3
Uitwaaiweekend	4
Zoeken naar een nieuw evenwicht – 2 ^{de} landelijke partnerdag.....	4
Het vergeetputbeleid – colloquium rond internering.....	5
Gezonder leven • uitwaaien en genieten.....	6
De cirkel doorbreken • KOPP ontmoetingsdag	7
Op krachten komen • congres voor familieleden, hulpverleners en mensen met een psychische kwetsbaarheid die gaan voor HERstel	8
Oproep G3 prijs	9

Activiteiten Similes Oost-Vlaanderen

Mindful schrijven.....	10
Infomoment • Woonmogelijkheden.....	10
Kennismaking met mindfulness: zie jezelf in mildheid	10
Similes Gent regionaal	11
Similes Waas en Dender regionaal	12
Similes Oudenaarde – Vlaamse Ardennen regionaal	13
Similes KOPP en KOAP Oost- en West-Vlaanderen	14
Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen.....	15
Similes Post Scriptum.....	16
Similes Dr. Guislain	17
Overzicht activiteiten	18
Contactgegevens.....	19

Similes, dé stem in Vlaanderen van en voor familieleden van personen met psychische problemen

Similes
sterk in verbondenheid

Similes is een Vlaamse pluralistische familievereniging die opgericht werd in 1972. De werking van de vereniging is verspreid over heel Vlaanderen. Similes neemt het op voor de gezinnen met een persoon die psychische problemen heeft. De vereniging verdedigt de belangen van deze gezinnen bij verschillende overheden en ijvert voor een betere kwaliteit van zorg. Similes bestrijdt het stigma en taboe dat nog steeds rust op thema's van geestelijke gezondheid op personen met psychische problemen én op hun gezin. De werking van Similes is gebaseerd op vier pijlers:

Informatie over alles wat te maken heeft met psychische aandoeningen en zorg. Dit aanbod staat open voor iedereen.

Lotgenotencontact voor familieleden en vrienden - ouders, partners, kinderen van, broers of zussen - van personen met psychische problemen, en voor nabestaanden na zelfdoding.

Deze ontmoetingsbijeenkomsten zijn enkel en alleen bedoeld voor familiebetrokkenen, zodat in een veilige omgeving ervaringen kunnen worden uitgewisseld.

Vorming over diverse thema's die te maken hebben met psychische problemen.

Ontspanning aan de hand van activiteiten waar ontmoeting centraal staat.

Nieuw is de Similes vakantiewoning in het Limburgse Rotem. De luxe gezinswoning is het hele jaar door beschikbaar aan democratische huurprijzen!

Vraag onze folder bel Gudula Verheyden op tel 016 244201.



Mensen kunnen terecht op de activiteiten van de plaatselijke afdelingen. Elke afdeling wordt gerund door vrijwilligers. Similes organiseert ook studiedagen, publiceert brochures en boeken over ziektebeelden en over alle mogelijke aspecten en gevolgen van psychisch ziek zijn voor de familieleden. Similes geeft ook een driemaandelijks tijdschrift uit en verspreidt informatie via de website. Met juridische of administratieve vragen kan je terecht bij de medewerkers van Similes in de kantoren van Heverlee en Drogen.

Onze activiteiten

Onze **studiedagen** staan open **voor iedereen**.

Familieleden, personen met psychische problemen, vrienden, collega's, studenten, hulpverleners, leerkrachten, autochtone of allochtone medeburgers en alle geïnteresseerden kunnen steeds deelnemen aan onze studiedagen.

Jaarlijks worden landelijke en provinciale studiedagen georganiseerd rond diverse thema's: ziektebeelden, juridische thema's, aandacht voor specifieke groepen zoals KOPP, kinderpsychiatrie, crisis in het gezin.

Een persoonlijk onthaal, persoonlijke getuigenissen en de ontmoetingskansen maken deze studiedagen zeer karakteristiek.

Ook onze **cursusreeksen** en **informatiebijeenkomsten** staan open **voor iedereen**, tenzij anders vermeld.

De **gespreksbijeenkomsten** zijn **enkel voor familieleden** en vrienden van personen met psychische problemen. Familieleden geven zelf aan dat ze deze vorm van veiligheid nodig hebben om openlijk hun verhaal te kunnen doen.

Ontmoeting en wederzijdse ondersteuning staan centraal. Begeleiding gebeurt door vrijwilligers en/of educatieve medewerkers van Similes.

De geschiedenis van Similes leert ons dat de uitwisseling van ervaringen tussen lotgenoten nog steeds een belangrijke bron van steun is in het leren omgaan met moeilijke levensomstandigheden en met steeds veranderende situaties. Precies om het lotgenotencontact nog meer kansen te geven is het aanbod van gespreksbijeenkomsten verruimd met een nieuw initiatief. Het **praatcafé** wordt hét forum bij uitstek voor lotgenotencontact, voor alle familiebetrokkenen, in een gezellige sfeer.

De klassieke **gespreksbijeenkomsten** van al onze kringen blijven op het programma staan. Vanuit een specifieke vorm van familiebetrokkenheid zijn er de gespreksbijeenkomsten voor ouders, partners, broers en zussen, kinderen van ouders met psychische problemen, nabestaanden na zelfdoding. Aan de hand van **rondetafelgesprekken** worden belangrijke thema's met deskundigen bespreekbaar gemaakt. Een moderator stimuleert de vragen en discussies om zo veel mogelijk aspecten van het thema aan bod te laten komen.

Ook vanuit de regionale Simileskringen en de ziekenhuiskringen wordt een gevarieerd programma aangeboden.

infomomenten

gesprek en ontmoeting
praatcafé
gespreksbijeenkomsten
rondetafelgesprekken

workshops

cursusreeksen

uitstappen

ontmoetingsdagen

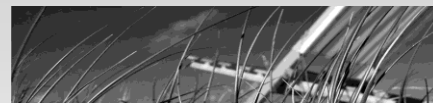
studiedagen en -weekends

Uitwaaiweekend ▪ Zorg voor anderen begint met zorg voor jezelf

Vrijdag 25 maart ▪ Zaterdag 26 maart ▪ Zondag 27 maart
La Foresta

Het uitwaaiweekend is bedoeld voor familieleden van personen met psychische problemen: ouders, partners, broers en zussen, kinderen van, en voor nabestaanden na zelfdoding.

Gedetailleerd weekendprogramma volgt later.



- Waar** Vormingscentrum ▪ European Center La Foresta, Prosperdreef 9, 3054 Vaalbeek – Leuven
La Foresta ligt in de groene tuin van Leuven, middenin de rustgevende natuur van het Meerdaalwoud, het Mollendaal-woud en het Heverleebos. Binnen de muren van het originele Franciskanenklooster valt de stress van je af.
- Deelnameprijs** 65,00 euro voor leden van Similes ▪ prijs vol pension (lakens zelf mee te brengen)
75,00 euro voor niet-leden ▪ prijs vol pension (lakens zelf mee te brengen)
- Inschrijving** Is noodzakelijk vóór donderdag 11 maart
Neem contact op met Gudula Verheyden op 016 244201 of e-mail naar gudula.verheyden@similes.be met vermelding van je naam, adres, tel en e-mail.
Inschrijven kan door storting van de deelnameprijs op rekening **001-1073007-69** van Similes met vermelding van **uitwaaiweekend**. Inschrijven kan ook via onze website.
- Info** Marie Louise ▪ tel 053 663720
Ria ▪ tel 011 816618

Zoeken naar een nieuw evenwicht ▪ 2^{de} landelijke Partnerdag

Zaterdag 30 april ▪ Drongen

Ontmoetingsdag voor (ex-)partners van personen met psychische problemen

Als (ex)partner van heb je heel wat rollen. Je bent verzorger van de zieke partner, vader en moeder tegelijk, je bent kostwinner en doet het huishouden, maakt alle praktische regelingen, bent voor alles en iedereen verantwoordelijk, en tracht met alles en iedereen rekening te houden. Eigenlijk... een bovenmenselijke taak.

Het is geen overbodige luxe om af en toe helemaal voor jezelf te kiezen.

De ervaring leert dat het ontmoeten van lotgenoten helend en ondersteunend is.

Programma

- 13u00** **Onthaal met koffie**
13u30 **Welkom**
13u45 **Zoeken naar een nieuw evenwicht** ▪ Interactief gesprek ingeleid door *Prof. Dr. Dirk De Wachter, psychiater-familietherapeut werkzaam in het Universitair Psychiatrisch Centrum K.U.Leuven campus Kortenberg en bestuurder van de vzw Similes*
- 15u45** **Pauze**
16u15 **Workshop** rond zelfzorg, of **wandeling** langs de Leie
17u30 **Feestelijke afsluiting**

Wanneer

Zaterdag 30 april vanaf 13u00

Plaats

Similes kantoor Oost- West-Vlaanderen, Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen

Info

Vraag onze gedetailleerde folder vanaf februari 2011 of bezoek onze website voor de meest recente informatie.

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
josette.monsieurs@similes.be ▪ tel 09 2168801

Elke De Grootte, coördinator Similes West-Vlaanderen
elke.de.grootte@similes.be ▪ tel 09 2168804

Mogelijkheid tot kinderopvang vanaf 4 jaar

Een activiteit van Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen en Similes Gent regionaal, met ondersteuning van de Federatie Similes vzw

Het vergeetputbeleid • colloquium**Internering van personen met een verstandelijke handicap of een psychische aandoening****Vrijdag 25 februari • Brussel****Programma**

- 09u00 Onthaal met koffie**
09u50 Inleiding *Jean-Marie Elsen, voorzitter NVHVG vzw*
10u00 Getuigenis
10u15 Geen schuld, wel straf *Lieven Nollet, fotograaf*
10u50 Geïnterneerden in België: een kwestie van schuldig verzuim *Walter Van Steenbrugge, advocaat, gespecialiseerd in interneringsmaterie*
11u10 De gewone voorwaarden voor hechtenis van geïnterneerde personen *Delphine Paci, voorzitter van de Belgische afdeling van het Observatoire International des Prisons (OIP), advocaat*
11u30 Vragen en antwoorden
11u50 Ervaringen op het terrein: internering en verstandelijke handicap
 Hoe een therapeutisch en pedagogisch geïntegreerd project opbouwen?
Dr. Benjamin Delaunoit, medisch directeur van het CRP Les Marronniers te Doornik
12u10 Eerste stappen van een zorgcircuit, binnen en buiten de strafinrichting *Paul Maes, algemeen directeur dienstverleningscentrum 't Zwart Goor te Merksplas*
12u30 Lunch
13u30 Ik zeg altijd de waarheid, maar niemand gelooft mij
 Documentaire van Victoria Deluxe vzw
13u45 Forensisch zorgcircuit in Antwerpen *Chris Vermeiren, maatschappelijk werker VAGGA, Vereniging voor Ambulante Geestelijke Gezondheidszorg Antwerpen*
14u05 Proefproject: begeleiding van familie van personen met een psychische aandoening binnen de psychiatrische afdeling van de gevangenis Namen *Fabienne Collard, coördinator Similes Wallonie asbl en Béatrice Ory, maatschappelijk werkster zorgteam psychiatrische afdeling gevangenis Namen.*
14u25 Vragen en antwoorden
14u40 Koffiepauze
15u00 Pleidooi van de verenigingen *Jean-Marie Elsen, voorzitter NVHVG vzw en Dokter Fernand Rihoux, bestuurder Fédération des associations Similes francophone*
 Inleiding door *Jozef De Witte, directeur Centrum voor gelijkheid van kansen*
15u30 Antwoord van de politici en debat met de zaal
 Federale en gewestelijke ministers belast met justitie, volksgezondheid en welzijn, sociale zaken, het beleid van personen met een handicap
16u30 Conclusie *Christophe Deborsu, journalist RTBF*
16u40 Drink

Wanneer Vrijdag 25 februari • van 9u00 tot 17u00**Plaats** KBC – auditorium Herman Teirlinck, Havenlaan 2, 1080 Brussel**Deelnameprijs** 90,00 euro voor vrije beroepen, magistraten en personeelsleden van de rechterlijke orde
70,00 euro voor professionelen uit voorzieningen en diensten
20,00 voor leden van Similes

lunch, receptie en witboek inbegrepen

Inschrijving Inschrijven is noodzakelijk bij NVHVG en is pas geldig na ontvangst van de deelnameprijs op rekening nummer **001-0618618-28** met vermelding van **colloquium en je naam en voornaam****Info** Gudula Verheyden, administratief medewerker Similes • tel 016 244201 • gudula.verheyden@similes.be*Simultaan vertaling Nederlands – Frans • Moderator: Christophe Deborsu, journalist RTBF**Een samenwerking tussen Similes Francophone, de Nationale Vereniging voor Hulp aan Verstandelijk Gehandicapten (NVHVG) en het Centrum voor gelijkheid van kansen.*

Gezonder leven • uitwaaien en genieten

3 bijeenkomsten voor familieleden

Er komt veel op je af. De zorg voor je psychisch ziek gezinslid, je gezin en je familie. Misschien combineer je dit alles ook nog met een job of een opleiding. Maar hoe zit het met de zorg voor jezelf? Wanneer neem jij even de tijd om je te ontspannen? Of ben je een expert in jezelf weg te cijferen? Hoewel dit heel begrijpelijk is, heeft onderzoek aangetoond dat je maar goed voor iemand anders kunt zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt. En dat is nu net wat we samen met jou willen doen: **eens heerlijk uitwaaien en genieten**. Rustig en in goed gezelschap. Deze keer gaan we niet luisteren naar een spreker of praten rond een thema, maar gewoon samen dingen doen. Op die manier draag je zorg voor jezelf. Zo word je niet alleen een expert in zorg dragen voor een ander, maar ook voor jezelf. Gezond leven werkt aanstekelijk. Laat het ons bewijzen en schrijf je in voor deze drie gezonde activiteiten. **En als kers op de taart... beginnen we de dag met een heerlijk en gezond ontbijt of sluiten we de namiddag af met een gezonde maaltijd!**

Zaterdag 7 mei

14u00 Timmermans-wandeling in Lier

Op diverse locaties in Lier ontmoeten we Felix Timmermans, de Vlaamse auteur die er woonde en werkte, schrijver van o.a. Pallieter. Naast romans schreef hij novellen, gedichten en toneelstukken, hij was tevens schilder, tekenaar en graficus. Wie rustig de tijd neemt om door Lier te wandelen, begrijpt meteen dat de auteur hier inspiratie vond.

17u00 Gezonde afsluiter

waar de drie kronkelende nethen
een zilveren knoop leggen;
waar plots het spekbuikige,
overvloedhoornige brabant
zich scheidt van 't mijmerend,
magere kempenland,
daar is het.
schrijft Timmermans
over zijn stad, Lier.



Zaterdag 28 mei

09u00 Gezond ontbijt

10u00 Bezoek aan de Kruidtuin Leuven, de oudste botanische tuin van België

Leuven is een van de weinige steden in ons land die een plantentuin bezitten. Deze kruidtuin is de oudste in België en dateert van 1738. De botanische tuin in het centrum van Leuven, is vooral op didactisch, economisch, wetenschappelijk en recreatief (passief) vlak erg belangrijk. Op een oppervlakte van ca. 2,2 ha bevindt zich een *uitgebreide verzameling* bomen, heesters en struiken. Naast de verzameling kruidachtige planten, kruiden, water- en kuipplanten, stelt het serrecomplex een verscheidenheid van tropische en subtropische soorten tentoon. Bij koninklijk besluit van 6 juli 1976 werd de oranjerie als monument en de hele kruidtuin als landschap gerangschikt.



Zaterdag 18 juni

14u00 Bezoek aan het Begijnhof Leuven

Het Groot Begijnhof lijkt wel *een stadje in de stad*. Het is een aaneenschakeling van straatjes, pleintjes, tuinen en parkjes, met tientallen huizen en conventen in traditionele bak- en zandsteenstijl. Het begijnhof werd begin 13de eeuw gesticht, buiten de toenmalige stadsmuren. De oudste van de 72 huizen dateren uit de 16de eeuw, toen de oorspronkelijke lemen woningen in steen herbouwd werden. De Sint-Jan-de-Doperkerk is vroeggotisch: een gedenksteen in de rechtersteunbeer vermeldt 1305 als bouwjaar.

Op 31 maart 2000 werd het Groot Begijnhof erkend als *werelderfgoed* van de Unesco.

17u00 Gezonde afsluiter



Deelnameprijs

2,00 euro per activiteit

5,00 euro voor het totaalpakket

Inschrijving

Is noodzakelijk bij gudula.verheyden@similes.be of bel 016 244201 (tijdens kantooruren). Gelieve bij je inschrijving te vermelden wanneer je wenst deel te nemen.

Info

Denise Cooreman, coördinator vorming vrijwilligers • tel 016 244205 • denise.cooreman@similes.be



Met dank aan Eli Lilly • Bronnen: www.toerismelier.be www.leuven.be



De cirkel doorbreken • KOPP ontmoetingsdag Zaterdag 19 maart • Mechelen

Ontmoetingsdag voor (jong) volwassenen met een ouder met psychische problemen (KOPP) of met een afhankelijkheidsprobleem (KOAP), en hun partners • vanaf 18 jaar

Programma

10u00 Onthaal met koffiekoek

10u30 Welkom

10u45 OverKOPP

11u15 De cirkel doorbreken

Claire Coolen-Perednia, psychotherapeute verbonden aan Broeders Alexianen te Tienen en Mondriaan Zorggroep te Heerlen Nederland

12u00 Vragenronde

12u30 Broodjeslunch

14u00 Workshops

Workshop 1 Van hier af moet ik gaan
Een workshop over loslaten

Workshop 2 Vragen staat vrij
Kinderen van in gesprek met een psychiater

Workshop 3 En? Hoe gaat het met jou?
Een gespreksbijeenkomst waar jouw verhaal centraal staat

Voor **partners** van *kinderen van* is er een gespreksgroep. Ook zij hebben veel raakvlakken. Fijn om hierover te praten en te leren van elkaar.

16u00 Gezellige afsluiter met een hapje en een drankje



Wanneer Zaterdag 19 maart • van 10u00 tot 16u30

Plaats Jeugdherberg De Zandpoort • parking Zandpoort 2

Zandpoortvest 70, 2800 Mechelen

Via GPS ingeven: Zandpoortvest parking 2

Voor een uitgebreide wegbeschrijving, surf naar www.mechelen-hostel.com > contact

Deelnameprijs 10 euro voor leden van Similes

16 euro voor niet-leden

Inschrijving Inschrijven is noodzakelijk vóór vrijdag 11 maart, bij voorkeur via onze website, of via e-mail naar gudula.verheyden@similes.be of bel 016 244201.

Inschrijving is pas volledig na storting van de deelnameprijs op rekening **001-1073007-69** met vermelding van **19 maart koppdag**

Info Jana De Beul, coördinator Similes Antwerpen en Vlaams-Brabant

jana.de.beul@similes.be • tel 016 244203

Elke De Grootte, coördinator Similes West-Vlaanderen

elke.de.grootte@similes.be • tel 09 2168804

Denise Cooreman, coördinator vorming vrijwilligers

denise.cooreman@similes.be • tel 016 244205

illustraties Patrick Van Oppen

Met dank aan de Provincie Antwerpen



Op kracht_{en} komen ▪ congres voor familieleden, hulpverleners en mensen met een psychische kwetsbaarheid die gaan voor HERstel

nieuw

Een tweedaags congres over het herwinnen van een betekenisvol leven, over in je kracht gaan staan wanneer een psychische aandoening je gezin treft.

Wat geldt voor mensen met psychische problemen geldt ook voor gezinsleden: de psychische aandoening haalt je onderuit. Soms is het als een tsunami die het leven van een gezin in één keer overhoop spoelt, soms is het als een terugkerende dijkbreuk die keer op keer je huis onder water zet. In een eerste instantie zoek je te overleven of ga je op zoek naar zandzakjes om het water buiten te houden.

Daarna komen de vragen: wat kan ik doen om dit te vermijden of te voorkomen? Hoe kan de schade ingeperkt worden? Hoe kan ik, met wat er is gebeurd, niet alleen overeind blijven maar ook vooruit kijken, sterker worden, beter gewapend zijn tegen wat komt?

In Nederland loopt al een aantal jaren een herstelcursus onder de titel **Herstellen doe je zelf**. Daar voegen wij nu aan toe **maar niet alleen**.

Similes nodigt gezinnen, zorgverstrekkers en mensen met psychische problemen uit om *samen* te gaan voor **herstel**.

Het gevarieerde tweedaagse programma biedt voor elk wat wils: diverse symposia over de stand van zaken van de zorgvernieuwing, het gezin als partner in zorg, bemoeizorg, beroepsgeheim, de beweging van de positieve psychologie en de aandacht die er nu is voor geluk, zingeving en tot rust komen, betrokkenheid als ouder, (ex)partner, broer/zus, kind van, nabestaande na zelfdoding,....

Informatie, ontmoeting, uitwisseling, luisteren, (creatieve) werk- en praatwinkels, film, ... zijn maar enkele ingrediënten waaruit iedereen kan sprokkelen.

Voor wie

Dit congres nodigt **iedereen** uit om krachtbronnen te ontdekken, de tijd en mentale rust te zoeken om op krachten te komen, om in je kracht te gaan staan. We doen een bijzondere oproep aan gezinsleden om zich in te schrijven, en aan hulpverleners en mensen met psychische problemen om samen met de gezinsleden dit congres te maken en te beleven. Niet te missen dus.

Interesse? We houden je graag verder op de hoogte. Surf naar **www.similes.be** en ga naar *Familiecongres 2011* om ons je emailadres te bezorgen.

Wanneer	Vrijdag 16 en zaterdag 17 september 2011
Plaats	KHL, departement Gezondheidszorg en Technologie, Herestraat 49, 3000 Leuven. (op de campus van Gasthuisberg)
Info	Jana De Beul, coördinator Similes Antwerpen en Vlaams-Brabant jana.de.beul@similes.be ▪ tel 016 244203 Denise Cooreman, coördinator vorming vrijwilligers denise.cooreman@similes.be ▪ tel 016 244205 Mieke Craeymeersch, directeur Similes mieke.craeymeersch@similes.be ▪ tel 016 244208

Vraag onze gedetailleerde folder vanaf april 2011 of bezoek onze website voor de meest recente informatie. Via ons tijdschrift en activiteitenbrochure van het najaar 2011 houden we je eveneens op de hoogte.

**Gezocht:
gezinsvriendelijke
hulpverleners (m/v)**

Ga voor de  prijs
en win de

**gezinsvriendelijke
geestelijke
gezondheidstrofee**

Info en deelname

www.similes.be

Als hulpverlener werk je vaak met familie en neem je initiatieven die helpend en steunend voor hen zijn. Meestal gaat het om kleine dingen, maar met grote impact op de gezinsleden. Vertel ons wat jijzelf, je team of organisatie beweegt om oog te hebben voor gezinsleden. Zet het op papier en bezorg het ons. Zo ding je mee naar de 2^{de} editie van de G3-prijs en word je een waardige opvolger van het CAT Preventiecentrum van het CGGZ Eclips in Gent. Zij werden in 2009 uit meer dan 30 inzendingen door de jury en deelnemers van het familiecongres tot winnaar uitgeroepen.

Met deze prijs geeft Similes een positieve stimulans aan hulpverleners of hun organisatie die bijzondere inspanningen leveren om de persoon met psychische problemen te zien in zijn gezinscontext en daarbij ook het gezin respecteren en helpen. Uit de inzendingen selecteert Similes de vijf initiatieven die het best beantwoorden aan de noden van gezinnen met een psychisch ziek gezinslid. De deelnemers aan het Familiecongres in september 2011 verkiezen de winnaar van de tweede prijsuitreiking van de G3, Gezinsvriendelijke Geestelijke Gezondheidszorg.

Wie kan meedoen?

Elke individuele hulpverlener, elk team of elke organisatie die werkt met personen met psychische problemen kan meedoen. Jij of je team kunnen zowel werkzaam zijn in een organisatie binnen de geestelijke gezondheidszorg, of daarbuiten zoals in de welzijnszorg, thuiszorg, ouderenzorg, integrale jeugdhulpverlening, arbeid en tewerkstelling, justitie en politie, sport en vrije tijd, cultuur, enz.

Wat moet je doen?

Beschrijf kort en in grote lijnen (maximum 1 A4) hoe je in het dagelijkse werk aandacht hebt voor gezinsleden van personen met psychische problemen. Verwoord hierbij op welke manier jij, je team of je organisatie dit als helpend of steunend beschouwen voor gezinsleden van personen met psychische problemen. Bezorg ons je coördinaten en mail je inzending naar **g3@similes.be vóór 31 mei 2011**.

De prijsuitreiking

Een delegatie uit de bestuursorganen van Similes, kiest uit alle inzendingen vijf laureaten. Het zijn de deelnemers van het Familiecongres 2011 die de uiteindelijke winnaar kiezen.

Wat zit er in voor jou, je team of organisatie?

- Elk ingezonden initiatief wordt vermeld op onze website.
- Elke organisatie kan zichzelf voorstellen aan de deelnemers van het Familiecongres (aan de hand van je folder in de deelnemersmap).
- De vijf laureaten krijgen posterruimte op het congres.

En de winnaar is ...

De winnaar krijgt:

- Gedurende twee jaar de titel van Gezinsvriendelijke Geestelijke Gezondheidszorg.
- Een perscommuniqué dat door Similes naar de pers in Vlaanderen en Brussel wordt verspreid.
- Een artikel in het Similes tijdschrift.
Deze publicatie wordt ook aangeboden aan andere tijdschriften (Psyche, Zorgnet Vlaanderen, publicaties van de overlegplatforms, ...).
- De ongelooflijke eer om de tweede te zijn die deze familieprijs mee naar huis krijgt.
- En waar je het voor doet...de waardering van gezinnen!

Neem deel en word de nieuwe winnaar van de G3-prijs. Doen!

Activiteiten Similes Oost-Vlaanderen

nieuwe reeks

Mindful schrijven

Schrijven kan een middel zijn om met open aandacht, mild, niet-oordelend stil te staan bij onze ervaring zodat we ook met zorg daarmee omgaan en van daaruit handelen. Belangrijk is dat we alle (voor)oordelen over schrijven laten varen en onszelf terug de toestemming geven om het gewoon te doen. We zijn er dus niet op gericht om het goed te doen, of hiermee succes te hebben, maar gewoon proberen op te schrijven wat er in ons opkomt. Deze training staat open voor alle geïnteresseerden.

Donderdag 20 januari ▪ Donderdag 17 februari ▪ Donderdag 17 maart

Begeleiding	Diederik Thuyn, vormingsmedewerker Similes
Wanneer	Van 14u00 tot 16u00
Plaats	DC De Vlaschaard, Jubileumlaan 219, 9000 Gent
Deelnameprijs	6,25 euro per namiddag
Inschrijving	Bij DC De Vlaschaard ▪ tel 09 2669344 ▪ ldc.de.vlaschaard@ocmwgent.be
Info	DC De Vlaschaard ▪ tel 09 2669344 ▪ ldc.de.vlaschaard@ocmwgent.be Diederik Thuyn, vormingsmedewerker Similes tel 09 2168802 ▪ diederik.thuyn@similes.be

aanrader

Infomoment ▪ Woonmogelijkheden

Voorstelling van een aantal *woonprojecten*, onder andere het vernieuwende woonproject *Zeeuwse gronden* uit Nederland, een zelfstandig project van de Stichting Wonen en Psychiatrie uit Terneuzen.
Activiteit in samenwerking met Similes Gent regionaal.

Maart Datum nader te bepalen

Wanneer	Van 14u00
Plaats	Parochiaal Centrum, Oude Abdijstraat 3, 9031 Drongen
Deelnameprijs	Gratis
Inschrijving	Niet nodig

Meer details volgen later

aanrader te Brugge

Kennismaking met mindfulness: zie jezelf in mildheid

Mindfulness wordt door Edel Maex gedefinieerd als een open, milde, niet-oordelende vorm van aandacht. Dit soort aandacht cultiveren is gemakkelijker gezegd dan gedaan. We merken dat er telkens iets in ons tussenkomt, onze aandacht vangt en inperkt en binnen de vertrouwde *lijntjes* houdt: onze interne criticus!

In deze training willen we dit fenomeen in onszelf (en in anderen) beter leren kennen en daar ook vaardiger leren mee omgaan. Deze training staat open voor alle geïnteresseerden. *Activiteit in samenwerking met CM Brugge.*

Namiddagreeks Dinsdag 25 januari ▪ Dinsdag 1 februari ▪ Dinsdag 8 februari ▪ Dinsdag 15 februari
Telkens van 14u00 tot 16u00

Avondreeks Dinsdag 24 mei ▪ Dinsdag 31 mei ▪ Dinsdag 7 juni ▪ Dinsdag 14 juni
Telkens van 19u30 tot 21u30

Begeleiding	Diederik Thuyn, vormingsmedewerker Similes
Plaats	Hof van Watervliet, Oude Burg 27, 8000 Brugge
Deelnameprijs	24,00 euro voor leden van Similes en CM-leden (voor de hele reeks) 32,00 euro voor niet-leden (voor de hele reeks)
Inschrijving	Vooraf inschrijven is noodzakelijk bij CM Brugge ▪ tel 050 440388 of via www.bewustgezond.be
Info	CM Brugge ▪ tel 050 440388 ▪ www.cm.be Diederik Thuyn, vormingsmedewerker Similes tel 09 2168802 ▪ diederik.thuyn@similes.be

Similes Gent regionaal

Contactpersonen

Yvan, voorzitter Similes Gent regionaal • tel 09 3863187

Marianne • tel 09 3446528

lid worden door storting van 15 euro per jaar op 442-7680291-55 met vermelding van *lidmaatschap*

De bijeenkomsten zijn enkel bedoeld voor familie en betrokkenen van personen met psychische problemen.

Dinsdag 25 januari

Nieuwjaarbijeenkomst met verrassing

Wanneer Van 19u30

Plaats Parochiaal Centrum, Oude Abdijstraat 3, 9031 Drogenen

Dinsdag 22 februari

Praatcafé • Triadegesprek bij opname

Inleiding door Jef Geldof

Wanneer Van 19u30

Plaats Parochiaal Centrum, Oude Abdijstraat 3, 9031 Drogenen

April Datum nader te bepalen

Groene zorg • Bezoek aan zorgboerderij Hippodroom

Wanneer Van 14u30

Plaats Zorgboerderij Hippodroom, Parijsestraat 60, 9800 Astene (Deinze)

Donderdag 26 mei

Wandeling in de Vlaamse Ardennen • Wortegem-Petegem

Wandeling gekoppeld aan een lekkere tussenstop in het domein De Ghellinck. Van harte welkom met het ganse gezin! Breng ook vrienden en kennissen mee, hoe meer zielen hoe meer vreugde. Wij bestellen alvast mooi weer!

Deze activiteit is een samenwerking tussen Similes Gent regionaal en Similes Oudenaarde – Vlaamse Ardennen

Wanneer Samenkomst om 14u00 aan de kerk te Wortegem-Petegem

Juni Datum nader te bepalen

Bezoek aan het nieuwe Justitiepaleis te Gent

Meer informatie volgt later

Praktische informatie

**Deelnameprijs
Inschrijving
Info**

Gratis

Niet nodig

Yvan Vandenbrande, voorzitter Similes Gent regionaal

vandenbrande.yvan@belgacom.net

Marianne Claeyns, ondervoorzitter Similes Gent regionaal

marianneclaeyns@hotmail.com

Similes Waas en Dender regionaal

www.simileswaasendender.be

Contactpersonen

Mieke • tel 03 7795066 • simileswaasendender@skynet.be

Joris • tel 0495 820239 • joris.dekeukelaere@skynet.be

Christine • tel 052 220771 • steyaert.stevens@skynet.be

Rik • tel 0476 675401 • rik@simileswaasendender.org

lid worden door storting van 15 euro per jaar op 737-0014750-49 met vermelding van *lidmaatschap*

De infomomenten en de uitstap staan open voor alle geïnteresseerden.

De gespreksbijeenkomst is enkel bedoeld voor familie en vrienden van personen met psychische problemen.

Maandag 17 januari **Gespreksbijeenkomst • Het blijft toch je kind**

Gespreksbijeenkomst voor ouders • Ouder zijn van een kind met psychische problemen is vaak een subtiele evenwichtsoefening tussen vasthouden en loslaten. Het vertrouwen geven dat zoon/of dochter lief op zijn of haar manier zijn weg vindt is niet evident. Het is vaak een moeizame zoektocht met vallen en opstaan. Aan de hand van een interview laten we een moeder aan het woord. Daarna is er gelegenheid tot het stellen van vragen en het delen van eigen ervaringen

Begeleiding *Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen*

Maandag 21 februari **Infomoment • Pessotherapie en basisbehoeften, zorgen voor het gekwetste kind**

Ieder mens streeft van nature naar mogelijkheden om van het leven te genieten: met plezier, voldoening, zingeving en verbondenheid met anderen. Dit loopt niet altijd van een leien dakje. Als volwassene ervaar je misschien dat je moeite hebt om je leven vorm te geven, kwaliteitsvolle relaties op te bouwen of je dromen waar te maken. Een eigen plek krijgen, gevoed en geknuffeld worden, het krijgen van steun, bescherming en begrenzing zijn essentiële basisbehoeften van elk kind. Wanneer deze onvoldoende ingevuld worden, blijven ze doorwerken in de volwassenheid en kunnen ze onbewust een belemmering zijn om je mogelijkheden in het leven te realiseren. Pessopsychotherapie biedt op een veilige manier zorg voor de onvervulde basisbehoeften uit het verleden waarvan de gevolgen nog in het lichaam aanwezig zijn. Er is correctie mogelijk! Pessotherapie is een warme aanrader voor mensen met de KOPPthematiek, ook voor mensen met borderline heeft de methode zijn nut al bewezen. Door Pessotherapie leer je beter voor jezelf zorgen; ook familiebetrokkenen kunnen er baat bij hebben.

Gastspreker *Diane Ruthgeerts, pesserapeute met jarenlange ervaring in PZ St-Camillus te Sint-Denijs-Westrem*

Maandag 21 maart **Infomoment • Mogelijkheden van dialectische gedragstherapie (DGT) bij de behandeling van borderline**

DGT helpt mensen met borderline om nieuwe vaardigheden te leren, om hun emoties te reguleren en om controle te verwerven over gedrag en symptomen. Doorheen de behandeling verwerft men meer kwaliteit van leven.

Gastspreker *Jenny Tack, psychologe en psychotherapeute, systeemtherapeute en DGT-trainer met ervaring in de psychiatrische thuiszorg, verbonden aan het PZ Sint-Camillus te Sint-Denijs-Westrem*

Maandag 16 mei **Infomoment • Autisme**

We proberen ASS duidelijk te kaderen en de vele misverstanden hieromtrent weg te werken. Wat is de relatie tussen autisme en de wereld van de geestelijke gezondheidszorg? Heeft autisme iets te maken met geestelijke gezondheid?

Gastspreker *Francis Pascal Claes, psycholoog CGGZ Waas en Dender*

Zaterdag 11 juni **Uitstap naar Antwerpen**

Gegidste daguitstap naar Antwerpen, *stad van de Sinjoren* maar tevens culturele metropool van Vlaanderen in de Wereld. Mieke De Meester gidst ons tussen Centraal Station en de kathedraal. **Vooraf inschrijven bij Joris is noodzakelijk** om organisatorische redenen.

Praktische informatie

Wanneer

Van 19u30 tot 22u00

Plaats

PC Sint-Lucia, Ankerstraat 91, 9100 Sint-Niklaas

Deelnameprijs

Gratis voor leden van Similes en Altis • 2,00 euro voor niet-leden

Inschrijving

Niet nodig tenzij anders vermeld

Info

Mieke • tel 03 7795066 • simileswaasendender@skynet.be

Joris • tel 0495 820239 • joris.dekeukelaere@skynet.be

Christine • tel 052 220771

Rik • tel 0476 675401 • rik@simileswaasendender.org

Similes Oudenaarde – Vlaamse Ardennen regionaal

Contactpersonen

Martine De Moor, projectmedewerker Similes ▪ tel 09 2168803 ▪ martine.de.moor@similes.be
Josette Monsieus, coördinator Similes Oost-Vlaanderen ▪ tel 09 2168801 ▪ josette.monsieus@similes.be
lid worden door storting van 15 euro per jaar op 001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap oudenaarde*

Deze bijeenkomsten staan open voor alle geïnteresseerden

Woensdag 19 januari



Filmcafé ▪ Ontmoetingsavond ▪ Séraphine

Eén keer per jaar schikken we de tafels anders, zetten we een kaarsje extra en zorgen we voor sfeervolle verlichting. Nog een nieuwjaarsdrankje en een hartige knabbel bij de hand en ons filmcafé is klaar om jullie te ontvangen.

We hopen jullie te mogen begroeten!

We kijken samen gezellig naar de film *Séraphine* bij een lekker nieuwjaarsdrankje.

Séraphine ▪ In 1912 komt de Duitse kunstverzamelaar Wilhelm Uhde, één van de grote ontdekkers van Picasso, zich in Senlis vestigen. Hij neemt er de 48-jarige huishoudster Séraphine in dienst en ontdekt tot zijn grote verbazing dat Séraphine een groot schilderstalent is. Zij schildert *naïeve* werken, geïnspireerd door haar engelbewaarder. Tussen de kunsthandelaar en de eenvoudige maar getalenteerde huishoudster, ontstaat er een hechte, zij het wat ongewone band. Séraphine haalt haar kracht en haar inspiratie uit de natuur. Ondanks (en dankzij) haar eigenaardigheden weet ze zich te handhaven in de kleine dorpsgemeenschap waar enkele mensen haar ook een genegen hart toedragen. Ze leidt een eenvoudig leven als huishoudster en blijft trouw aan haar schilderspassie. Wanneer Uhde ervoor zorgt dat ze een vast inkomen heeft waardoor ze zich volledig kan concentreren op haar werk, verandert er veel voor Séraphine...

Séraphine is een ontroerend en waargebeurd verhaal.

Plaats Gezondheidshuis De Wouw, St-Walburgastraat 11, 9700 Oudenaarde
zolderverdieping

Maandag 21 februari

Infomoment ▪ Activering voor mensen met een psychosociale kwetsbaarheid: een opdracht voor beschut wonen

Activiteit in samenwerking met Beschut Wonen Oudenaarde-Vlaamse Ardennen

Wanneer Van 19u00

Deelnameprijs Gratis

Plaats OC Velzeke, Provinciebaan 275, 9620 Zottegem

Inschrijving Is niet nodig

Donderdag 26 mei

Wandeling in de Vlaamse Ardennen ▪ Wortegem-Petegem

Wandeling gekoppeld aan een lekkere tussenstop in het domein De Ghellinck. Van harte welkom met het ganse gezin! Breng ook vrienden en kennissen mee, hoe meer zielen hoe meer vreugde. Wij bestellen alvast mooi weer!

Deze activiteit is een samenwerking tussen Similes Gent regionaal en Similes Oudenaarde – Vlaamse Ardennen

Wanneer Samenkomst om 14u00 aan de kerk te Wortegem-Petegem

Deelnameprijs Gratis

Inschrijving Is niet nodig

Praktische informatie

Wanneer Van 19u30 tot 21u30

Deelnameprijs 3,00 euro voor leden van Similes ▪ drankje inbegrepen
5,00 euro voor niet-leden ▪ drankje inbegrepen

Inschrijving Is noodzakelijk via onze website of bij Gudula Verheyden
tel 016 244201 ▪ gudula.verheyden@similes.be met vermelding van je naam, adres, e-mail en telefoonnummer

Info Josette Monsieus, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 ▪ josette.monsieus@similes.be
Martine De Moor, projectmedewerker Similes
tel 09 2168803 ▪ martine.de.moor@similes.be

Similes KOPP en KOAP Oost- en West-Vlaanderen

Contactpersonen

Josette Monsieus, coördinator Similes Oost-Vlaanderen • tel 09 2168801 • josette.monsieus@similes.be
Elke De Groote, coördinator Similes West-Vlaanderen • tel 09 2168804 • elke.de.groote@similes.be
lid worden door storting van 15 euro per jaar op 001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap kopp owvl*

KOPP-en bij elkaar • Opgroeien in moeilijke familiale omstandigheden

Je vermoedt of je weet dat je vader of moeder ernstige psychische problemen heeft... Je begrijpt vaak niet wat er gaande is. Je voelt je afwisselend kwaad, gegeneerd, angstig, verdrietig en alleen door de situatie. Je vraagt je af of erfelijkheid een rol speelt. Je merkt dat je ervaringen uit je kindertijd je hinderen in je zelfontplooiing. Of je merkt dat je in relaties steeds weer in een zorgende positie terecht komt. Je kunt er moeilijk over praten met anderen want ze begrijpen het niet.

Als kind van een ouder met psychische problemen of kind van een ouder met afhankelijkheidsproblemen heb je – ook al ben je volwassen of woon je niet meer samen met je ouders – specifieke vragen en noden. We bieden je graag een forum aan om ervaringen en vragen uit te wisselen met lotgenoten. • Vanaf 18 jaar.

Donderdag 24 februari **Praatcafé • Leven met een psychisch zieke ouder**

Het psychisch ziek zijn van je ouder heeft een impact op je jeugd. Een groot deel van hen, die we KOPPers noemen, groeit op tot evenwichtige volwassenen, terwijl een deel van hen vroeg of laat in hun volwassen leven te maken heeft met de gevolgen van deze jeugdervaringen. Aan de hand van getuigenissen gaan we hier dieper op in.

Begeleiding *Elke De Groote, coördinator Similes West-Vlaanderen*

Wanneer Van 19u30 tot 22u00

Plaats Similes, Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen (1^{ste} verdieping)

Donderdag 7 april **Infomoment • Een moeilijk karakter... of toch psychisch ziek?**

Infoavond voor *partners en kinderen van* (KOPP) personen met psychische problemen. Soms is de scheidingslijn tussen wat *normaal gedrag* en *ziek gedrag* is, zeer dun.

Is het moeilijke gedrag van je ouder of partner gewoon door *een moeilijk karakter* of is er meer aan de hand en is dat het gevolg van een psychische aandoening? Voor de omgeving is dit onderscheid soms wel belangrijk. Misschien kan het ook helpen bij het omgaan met hen.

Deze activiteit is een samenwerking tussen Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen en Similes KOPP-KOAP Oost- en West-Vlaanderen.

Gastspreker *Viviane Vandekerckhove, gezins- en echtpaartherapeute in het PTC Rustenburg te Brugge*

Wanneer Van 19u30 tot 22u00

Plaats Similes, Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen (1^{ste} verdieping)

Donderdag 9 juni **Infomoment • Waar kan ik terecht voor hulp en steun bij vragen en problemen?**

Ouder of mantelzorger zijn voor iemand met psychische problemen brengt heel wat vragen met zich mee. Een deel van die problemen zijn van administratieve aard en gaan over uitkeringen, statuten, financiële middelen, rechten en plichten...

Andere vragen zijn eerder van praktische aard. Soms weet je niet waar je met deze vragen terecht kunt of welke diensten er allemaal bestaan die ons in deze situatie kunnen helpen. De spreekster maakt ons wegwijs.

Deze activiteit is een samenwerking met Similes West-Vlaanderen regionaal

Gastspreker *Ilse Storme, maatschappelijk werker bij de dienst maatschappelijk werk van CM Brugge*

Wanneer Van 19u30 tot 21u30

Plaats CM ontmoetingscentrum Koningin Astridlaan 2, 8200 Brugge (Sint-Michiels) Bovenzaal

Praktische informatie

Deelnameprijs 3,00 euro voor leden van Similes • drankje inbegrepen

5,00 euro voor niet-leden • drankje inbegrepen

Inschrijving Is noodzakelijk via onze website of bij Gudula Verheyden • tel 016 244201
gudula.verheyden@similes.be. Vermeld je naam, adres, e-mail en telefoonnummer.

Info Josette Monsieus, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 • josette.monsieus@similes.be
Elke De Groote, coördinator Similes West-Vlaanderen
tel 09 2168804 • elke.de.groote@similes.be

KOPP ontmoetingsdag ▪ de cirkel doorbreken

Ontmoetingsdag voor (jong) volwassenen met een ouder met psychische problemen (KOPP) of met een afhankelijkheidsprobleem (KOAP), en hun partners ▪ vanaf 18 jaar



Zaterdag 19 maart

Meer info pagina 7 van deze brochure

Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen

Contactpersonen

Hilde ▪ tel 09 3747845

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen ▪ tel 09 2168801 ▪ josette.monsieurs@similes.be
lid worden door storting van 15 euro per jaar op 001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap partners*

Als (*ex*)partner van heb je heel wat rollen: je bent verzorger van de zieke partner, vader en moeder tegelijk, kostwinner, je doet het huishouden, regelt alle praktische zaken, bent voor alles en iedereen verantwoordelijk, en tracht met alles en iedereen rekening te houden. Eigenlijk... een bovenmenselijke taak. Het is geen overbodige luxe om af en toe helemaal voor jezelf te kiezen. De ervaring leert dat het ontmoeten van lotgenoten helend en ondersteunend is. Je wordt hartelijk uitgenodigd op onze partneravonden.

Donderdag 7 april Infomoment ▪ Een moeilijk karakter... of toch psychisch ziek?

Infoavond voor *partners en kinderen van* (KOPP) personen met psychische problemen.
Soms is de scheidingslijn tussen wat *normaal gedrag* en *ziek gedrag* is, zeer dun.

Is het moeilijke gedrag van je ouder of partner gewoon door *een moeilijk karakter* of is er meer aan de hand en is dat het gevolg van een psychische aandoening? Voor de omgeving is dit onderscheid soms wel belangrijk. Misschien kan het ook helpen bij het omgaan met hen. *Deze activiteit is een samenwerking tussen Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen en Similes KOPP-KOAP Oost- en West-Vlaanderen.*

Gastspreker *Viviane Vandekerckhove, gezins- en echtpaartherapeute in het PTC Rustenburg te Brugge*

Praktische informatie

Wanneer	Van 19u30 tot 22u00
Plaats	Similes kantoor Oost-West-Vlaanderen, Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen ▪ Simileslokaal (1 ^{ste} verdieping)
Deelnameprijs	3,00 euro voor leden van Similes ▪ drankje inbegrepen 5,00 euro voor niet-leden ▪ drankje inbegrepen
Inschrijving	Is noodzakelijk via onze website of bij Gudula Verheyden ▪ tel 016 244201 gudula.verheyden@similes.be. Vermeld je naam, adres, e-mail en telefoonnummer.
Info	Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen tel 09 2168801 ▪ josette.monsieurs@similes.be Elke De Groote, coördinator Similes West-Vlaanderen tel 09 2168804 ▪ elke.de.groote@similes.be

aanrader

Zoeken naar een nieuw evenwicht ▪ 2^{de} landelijke Partnerdag

Ontmoetingsdag voor (*ex*)partners van personen met psychische problemen

Zaterdag 30 april

Meer info pagina 4 van deze brochure

Similes Post Scriptum

Contactpunt voor familieleden en betrokkenen van mensen met een borderline stoornis

Contactpersoon

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen • tel 09 2168801 • josette.monsieurs@similes.be
lid worden door storting van 15 euro per jaar op 001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap postscriptum*



Bij **borderline** is er sprake van een stoornis in het reguleren van emoties.

Zij reageren sneller dan anderen met emoties die heftiger zijn en die relatief lang aanhouden. Dit maakt het leven met iemand met borderline voor naastbetrokkenen, zoals ouders, partners, broers en zussen er niet gemakkelijker op. Zij kunnen leren omgaan met borderlinegedrag door rekening te houden met deze kwetsbaarheid en door de emoties van iemand met borderline niet hoog op te laten lopen. Dit is echter gemakkelijker gezegd dan gedaan... Naastbetrokkenen ervaren dikwijls schuldgevoelens, boosheid, medelijden, verdriet maar vooral ook angst voor wat er gaat komen. **Post Scriptum** wil een ondersteunend netwerk uitbouwen voor familieleden, partners-ouders- broers en zussen, en betrokkenen van mensen met een borderline persoonlijkheidsstoornis door hen op maandelijkse gespreksavonden met elkaar in contact te brengen. Op de avonden maken we tijd en ruimte om op verhaal te komen. We reiken handvatten aan om op een constructieve manier met een familielid met borderline om te gaan. De gespreksavonden zijn ook bedoeld ter ondersteuning van het eigen emotioneel verwerkingsproces. We gaan respectvol om met ieders inbreng.

De gespreksbijeenkomsten zijn enkel bedoeld voor familieleden en betrokkenen van mensen met borderline stoornis. De infomomenten staan open voor alle geïnteresseerden.

Maandag 17 januari **Gespreksbijeenkomst • Het blijft toch je kind**

Gespreksbijeenkomst voor ouders • Ouder zijn van een kind met psychische problemen is vaak een subtiele evenwichtsoefening tussen vasthouden en loslaten. Het vertrouwen geven dat zoon/of dochter lief op zijn of haar manier zijn weg vindt is niet evident. Het is vaak een moeizame zoektocht met vallen en opstaan. Aan de hand van een interview laten we een moeder aan het woord. Daarna is er gelegenheid tot het stellen van vragen en het delen van eigen ervaringen

Activiteit in samenwerking met Similes Waas en Dender regionaal

Begeleiding *Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen*

Wanneer Van 19u30 tot 22u00

Plaats PC Sint-Lucia, Ankerstraat 91, 9100 Sint-Niklaas

Deelnemeprijs Gratis voor leden van Similes en Altis
2,00 euro voor niet-leden

Inschrijving Niet nodig

Info Mieke • tel 03 7795066 • simileswaasendender@skynet.be

Maandag 21 februari **Infomoment • Pessotherapie en basisbehoeften, zorgen voor het gekwetste kind**

Ieder mens streeft van nature naar mogelijkheden om van het leven te genieten: met plezier, voldoening, zingeving en verbondenheid met anderen. Dit loopt niet altijd van een leien dakje. Als volwassene ervaar je misschien dat je moeite hebt om je leven vorm te geven, kwaliteitsvolle relaties op te bouwen of je dromen waar te maken. Een eigen plek krijgen, gevoed en geknuffeld worden, het krijgen van steun, bescherming en begrenzing zijn essentiële basisbehoeften van elk kind. Wanneer deze onvoldoende ingevuld worden, blijven ze doorwerken in de volwassenheid en kunnen ze onbewust een belemmering zijn om je mogelijkheden in het leven te realiseren. Pessopsychotherapie biedt op een veilige manier zorg voor de onvervulde basisbehoeften uit het verleden waarvan de gevolgen nog in het lichaam aanwezig zijn. Er is correctie mogelijk! Pessotherapie is een warme aanrader voor mensen met de KOPPthematiek, ook voor mensen met borderline heeft de methode zijn nut al bewezen. Door Pessotherapie leer je beter voor jezelf zorgen; ook familiebetrokkenen kunnen er baat bij hebben.

Activiteit in samenwerking met Similes Waas en Dender regionaal

Gastpreker *Diane Ruthgeerts, pessotherapeute met jarenlange ervaring in PZ Sint-Camillus te Sint-Denijs-Westrem*

Wanneer Van 19u30 tot 22u00

Plaats PC Sint-Lucia, Ankerstraat 91, 9100 Sint-Niklaas

Deelnemeprijs Gratis voor leden van Similes en Altis • 2,00 euro voor niet-leden

Inschrijving Niet nodig

Info Mieke • tel 03 7795066 • simileswaasendender@skynet.be

Woensdag 16 maart **Gespreksbijeenkomst**

Maandag 21 maart Infomoment ▪ Mogelijkheden van dialectische gedragstherapie (DGT) bij de behandeling van borderline

DGT helpt mensen met borderline om nieuwe vaardigheden te leren, om hun emoties te reguleren en om controle te verwerven over gedrag en symptomen. Doorheen de behandeling verwerft men meer kwaliteit van leven. *Activiteit in samenwerking met Similes Waas en Dender regionaal*

Gast spreker *Jenny Tack, psychologe en psychotherapeute, systeemtherapeute en DGT-trainer met ervaring in de psychiatrische thuiszorg, verbonden aan het PZ Sint-Camillus te Sint-Denijs-Westrem*

Wanneer Van 19u30 tot 22u00

Plaats PC Sint-Lucia, Ankerstraat 91, 9100 Sint-Niklaas

Deelnemersprijs Gratis voor leden van Similes en Altis
2,00 euro voor niet-leden

Inschrijving Niet nodig

Info Mieke ▪ tel 03 7795066 ▪ simileswaasendender@skynet.be

Woensdag 18 mei Gespreksbijeenkomst

Woensdag 15 juni Gespreksbijeenkomst

Praktische informatie

Voor de gespreksbijeenkomsten:

Begeleiding Josette Monsieus, coördinator Similes Oost-Vlaanderen

Wanneer Van 19u30 tot 21u45

Plaats Similes kantoor Oost- West-Vlaanderen, Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen

Deelnemersprijs 3,00 euro voor leden van Similes ▪ 5,00 euro voor niet-leden ▪ drank inbegrepen

Inschrijving Is noodzakelijk voor de gespreksbijeenkomsten via onze website of bij Gudula Verheyden
tel 016 244201 ▪ gudula.verheyden@similes.be

Info Josette Monsieus, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 ▪ josette.monsieus@similes.be

Similes PC Dr. Guislain Ziekenhuiskring Gent

Contactpersoon

Martine De Moor, projectmedewerker Similes ▪ tel 09 2168803 ▪ martine.de.moor@similes.be
lid worden door storting van 15 euro per jaar op 001-2165037-73 met vermelding van *lidmaatschap*

Zondag 27 maart

Tentoonstelling ▪ Het gewichtige lichaam ▪ Over dik, dun, perfect of gestoord...

Programma

14u15 Samenkomst aan het onthaal

14u30 Een geleid bezoek aan de tentoonstelling over de fascinerende omgang van de mens met zijn uiterlijke verschijning in beeld. Rode draad doorheen de tentoonstelling is een geschiedenis van het hongeren. Waarom besluiten mensen te stoppen met eten? Zijn de motieven persoonlijk of esthetisch, religieus of economisch? Wanneer is er sprake van een verstoorde omgang met het lichaam? En zijn we vandaag wel baas over ons eigen lijf? Na de autoriteit van de religie en de ideologie kunnen we eindelijk kiezen wie we zelf willen zijn. Maar dit blijkt moeilijker dan gedacht...

16u00 Koffietafel met gebak ▪ in zaal De Meander

17u00 Afsluitend woord



Praktische informatie

Wanneer Van 14u15 aan het onthaal ▪ Van 14u30 geleid bezoek aan de tentoonstelling

Plaats Museum Dr. Guislain, J.Guislainstraat 43, 9000 Gent

Deelnemersprijs 3,00 euro voor leden van Similes (geleid bezoek en koffietafel inbegrepen)

5,00 euro voor niet-leden (geleid bezoek en koffietafel inbegrepen)

Inschrijving Is gewenst via onze website of bij Gudula Verheyden ▪ tel 016 244201 ▪ gudula.verheyden@similes.be

Vermeld daarbij je naam, adres, e-mail en telefoonnummer.

Info Martine De Moor, projectmedewerker Similes ▪ tel 09 2168803 ▪ martine.de.moor@similes.be

Overzicht activiteiten

ma 17 jan	19u30 tot 22u00	Similes Waas en Dender regionaal	Gespreksbijeenkomst	Sint-Niklaas	12
ma 17 jan	19u30 tot 22u00	Similes Post Scriptum	Gespreksbijeenkomst	Sint-Niklaas	16
woe 19 jan	19u30 tot 21u30	Similes Oudenaarde - Vlaamse Ardennen regionaal	Filmcafé	Oudenaarde	13
do 20 jan	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindful schrijven	Gent	10
di 25 jan	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
di 25 jan	19u30 tot 21u30	Similes Gent regionaal	Nieuwjaarsbijeenkomst	Drongen	11
di 1 feb	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
di 8 feb	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
di 15 feb	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
do 17 feb	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindful schrijven	Gent	10
ma 21 feb	19u30 tot 22u00	Similes Waas en Dender regionaal	Infomoment	Sint-Niklaas	12
ma 21 feb	19u00	Similes Oudenaarde - Vlaamse Ardennen regionaal	Infomoment	Zottegem	13
ma 21 feb	19u30 tot 22u00	Similes Post Scriptum	Infomoment	Sint-Niklaas	16
di 22 feb	19u30	Similes Gent regionaal	Praatcafé	Drongen	11
do 24 feb	19u30 tot 22u00	Similes KOPP en KOAP Oost- en West-Vlaanderen	Praatcafé	Drongen	14
vrij 25 feb	09u00 tot 17u00	Federatie Similes	Colloquium rond internering	Brussel	5
woe 16	19u30 tot 21u45	Similes Post Scriptum	Gespreksbijeenkomst	Drongen	16
do 17 maart	14u00 tot 16u00	Federatie Similes	Mindful schrijven	Gent	10
za 19 maart	10u00 tot 16u30	Federatie Similes	KOPP ontmoetingsdag	Mechelen	7
ma 21 maart	19u30 tot 22u00	Similes Waas en Dender regionaal	Infomoment	Sint-Niklaas	12
ma 21 maart	19u30 tot 22u00	Similes Post Scriptum	Infomoment	Sint-Niklaas	17
vri 25 tot en met zo 27 maart		Federatie Similes	Uitwaaiweekend	Vaalbeek	4
zo 27 maart	14u15	Similes PC Dr. Guislain	Tentoonstelling	Gent	17
do 7 apr	19u30 tot 22u00	Similes KOPP en KOAP Oost- en West-Vlaanderen en Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen	Infomoment	Drongen	14
za 30 apr	13u00 tot 17u30	Federatie Similes	2de landelijke partnerdag	Drongen	4
za 7 mei	14u00	Federatie Similes	Timmermans-wandeling met gezonde afsluiter	Lier	6
ma 16 mei	19u30 tot 22u00	Similes Waas en Dender regionaal	Infomoment	Sint-Niklaas	12
woe 18 mei	19u30 tot 21u45	Similes Post Scriptum	Gespreksbijeenkomst	Drongen	17
di 24 mei	19u30 tot 21u30	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
do 26 mei	14u00	Similes Gent regionaal ism Similes Oudenaarde - Vlaamse Ardennen regionaal	Wandeling	Wortegem-Petegem	11
za 28 mei	9u00	Federatie Similes	Gezond ontbijt gevolgd door bezoek aan de Kruidtuin	Leuven	6
di 31 mei	19u30 tot 21u30	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
di 7 juni	19u30 tot 21u30	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
do 9 juni	19u30 tot 21u30	Similes KOPP en KOAP Oost- en West-Vlaanderen	Infomoment	Brugge	14
za 11 juni		Similes Waas en Dender regionaal	Uitstap	Antwerpen	12
di 14 juni	19u30 tot 21u30	Federatie Similes	Mindfulness: zie jezelf in mildheid	Brugge	10
woe 15 juni	19u30 tot 21u45	Similes Post Scriptum	Gespreksbijeenkomst	Drongen	17
za 18 juni	14u00	Federatie Similes	Bezoek aan het Begijnhof met gezonde afsluiter	Leuven	6

Contactgegevens Similes Oost-Vlaanderen

Similes Gent Regionaal

Contactpersonen

Yvan • tel 09 3863187

Marianne • tel 09 3446528

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
442-7680291-55 met vermelding van *lidmaatschap*

Similes Oudenaarde – Vlaamse Ardennen Regionaal

Contactpersonen

Martine De Moor, projectmedewerker en regiocoördinator
tel 09 2168803 ▪ martine.de.moor@similes.be

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 ▪ josette.monsieurs@similes.be

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap*
oudenaarde

Similes Waas en Dender Regionaal

www.simileswaasendender.be

Contactpersonen

Mieke • tel 03 7795066

Joris • tel 0495 820239

Christine • tel 052 220771

Rik • tel 0476 675401

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
737-0014750-49 met vermelding van *lidmaatschap*

Similes Oost-Vlaanderen contactpersoon

Josette Monsieurs
Coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801
josette.monsieurs@similes.be

Similes Post Scriptum

Contactpunt voor familieleden en betrokkenen van mensen
met borderline persoonlijkheidsstoornis

Contactpersonen

Katrien • katrien.vanderplaetse@skynet.be

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 ▪ josette.monsieurs@similes.be

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap*
postscriptum

Similes KOPP en KOAP Oost- en West-Vlaanderen

Contactpersonen

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 ▪ josette.monsieurs@similes.be

Elke De Groote, coördinator Similes West-Vlaanderen
tel 09 2168804 ▪ elke.de.groote@similes.be

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap kopp owl*

Similes Partners Oost- en West-Vlaanderen

Contactpersonen

Hilde • tel 09 3747845

Josette Monsieurs, coördinator Similes Oost-Vlaanderen
tel 09 2168801 ▪ josette.monsieurs@similes.be

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap partners*

Similes PC Dr.Guislain Ziekenhuiskring Gent

Contactpersoon

Martine De Moor, projectmedewerker en regiocoördinator
tel 09 2168803 ▪ martine.de.moor@similes.be

lid worden door storting van 15 euro per jaar op
001-2165037-73 met vermelding van *lidmaatschap*



DE MEDEWERKERS VAN DE FEDERATIE SIMILES

Secretariaat

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

Mieke Craeymeersch • directeur
tel 016 244208 • mieke.craeymeersch@similes.be

Ann De Neef • logistiek verantwoordelijke
tel 016 244209 • ann.de.neef@similes.be

Gudula Verheyden • administratief medewerker
tel 016 244201 • gudula.verheyden@similes.be

Katia Ryckebosch • administratief medewerker
tel 016 244202 • katia.ryckebosch@similes.be

Hilde Vanderlinden • projectmedewerker *Participatie*
tel 016 244204 • hilde.vanderlinden@similes.be

Denise Cooreman • coördinator vorming vrijwilligers
tel 016 244205 • denise.cooreman@similes.be

Leen Stroobants • coördinator Similes Limburg
tel 016 244206 • leen.stroobants@similes.be

Jana De Beul • coördinator Similes Vlaams-Brabant en Antwerpen
tel 016 244203 • jana.de.beul@similes.be

Marianne De Boodt • juriste
tel 016 244207 • marianne.de.boodt@similes.be

Similes kantoor Oost- en West Vlaanderen

Oude Abdij, Drongenplein 26, 9031 Drongen

Elke De Groote • coördinator Similes West-Vlaanderen
tel 09 2168804 • elke.de.groote@similes.be

Martine De Moor • projectmedewerker *voorlopige bewindvoering* –
regiocoördinator
tel 09 2168803 • martine.de.moor@similes.be

Josette Monsieurs • coördinator Similes Oost-Vlaanderen en regio
Antwerpen
tel 09 2168801 • josette.monsieurs@similes.be

Diederik Thuyn • vormingsmedewerker
tel 09 2168802 • diederik.thuyn@similes.be

Lid worden van de Federatie Similes

Lid worden kan door storting van 15 euro per jaar op
001-1073007-69 met vermelding van *lidmaatschap*

Contactpersoon

Gudula Verheyden • tel 016 244201
gudula.verheyden@similes.be



SLUIT AAN BIJ SIMILES, de enige vereniging in Vlaanderen van en voor familieleden van personen met psychische problemen.

De Federatie Similes bestaat al meer dan 35 jaar en is een vereniging die gerund wordt door familieleden, voor familieleden. Het is een vrijwilligersorganisatie waar familieleden het voor het zeggen hebben.

We schatten dat er, alleen al in Vlaanderen, ongeveer 800.000 familiebetrokkenen zijn van personen met psychische problemen. Momenteel telt Similes ongeveer 3.000 leden, het topje van de ijsberg dus. Geestelijke gezondheid, de thematiek van de vereniging, is nog steeds beladen met stigma en taboe. Dat verhoogt de drempel om lid te worden van de vereniging.

Toch doen we een oproep om bij de vereniging aan te sluiten. De wet van het getal is trouwens belangrijk. Hoe meer leden Similes telt, hoe meer de stem van de familieleden zal gehoord worden.

Ook als hulpverlener, leerkracht, opvoeder, arts, ... kan je lid worden. Het is van grote betekenis dat Similes ook gedragen wordt door diegenen die misschien geen familielid zijn van een persoon met psychische problemen, maar die wel erg betrokken zijn.

sluit nu aan

Als lid ontvang je het driemaandelijks tijdschrift, het halfjaarlijks programmaoverzicht en korting op tal van activiteiten en boeken.

Je sluit bij voorkeur aan bij een plaatselijke Similesafdeling. De rekeningnummers vind je op de vorige pagina. Je stort dan 15 euro met vermelding van *lidmaatschap*.

lidmaatschap 15 euro per jaar

Voor informatie kan je ook altijd terecht op onze website www.similes.be of bel naar 016 244201.

STEUN FINANCIËEL

Voor giften vanaf 30 euro ontvang je een fiscaal attest. Je kan je gift storten op het nummer 001-1073007-69 van de Federatie Similes met vermelding van *gift*.