



Samen sterk: Ontdek het groepsaanbod van CAW De Kempen

Najaar '25

CAW

maakt sterker

Ook in het najaar van 2025 biedt CAW De Kempen laagdrempelige psycho-educatieve groepen en uitgebreidere groepsbegeleidingen aan rond psychisch welzijn. Iedereen kan bij ons terecht. Bij twijfel zoeken we samen naar een gepast aanbod. Onze thema's variëren van omgaan met stress of hevige emoties, piekergedachten, het stellen van grenzen en nog veel meer.

Ontdek het hele aanbod in deze brochure of op caw.be. We verwelkomen je graag in een van onze groepen!

Warme groeten,
het CAW-team

Verantwoordelijke uitgever:

CAW De Kempen VZW
BE 0464222895
RPR Antwerpen: Turnhout
Hofkwartier 23
2200 Herentals

Inhoudsopgave

Inleiding	02
1. Zelfzorggroepen	04
• Mol	
• Turnhout	
• Herentals	
2. Begeleidingsgroepen	06
ACT-groep Herentals, Turnhout	
Kracht in Jezelf-groep Herentals, Turnhout, Mol	
Van wens naar werkelijkheid Herentals	
Mindspring	
3. Ondersteuningsgroepen	14
Online aanbod	
Omgaan met de menopauze	
Overprikkeling voorkomen	
Live aanbod	16
Bewust in de natuur - wandelgroep • Herentals, Mol	
Je eigen ritme vinden • Herentals, Turnhout, Geel	
Perfectionisme • Herentals, Mol	
Koppeltraining • Herentals	
Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind • Herentals	
Lopend stilstaan bij jezelf • Herentals	
In contact met jezelf • Herentals	
Omgaan met verlies en rouw • Herentals	
Grip op heftige emoties • Geel	
Van isolement naar verbinding • Mol	
Infoavonden • tieners en kinderen in huis	
Infoavonden • voor ouders met kinderen 6-12 jaar	
Veerkrachtig ouderschap na scheiding • Turnhout, Geel	

1. Zelfzorggroepen

Mol • Turnhout • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die het mentaal moeilijk heeft en snel op zoek is naar tools om beter om te gaan met de dagelijkse zorgen en uitdagingen.

Voorbeelden

- *Ik merk dat ik me de laatste tijd door de dagen moet sleuren. Ik ben precies mezelf niet meer.*
- *Ik weet dat ik te weinig voor mezelf zorg, maar vind het moeilijk om hier verandering in te brengen.*
- *Ik voel me eenzaam en mis echte contacten met mensen.*

Wat?

De zelfzorggroep bestaat uit 6 bijeenkomsten rond mentaal, sociaal, emotioneel en lichamelijk zorgen voor jezelf.

Volgende thema's komen aan bod

- **Sessie 1:** Slapen en voeding
- **Sessie 2:** Bewegen en ontspannen
- **Sessie 3:** Piekeren
- **Sessie 4:** Innerlijke rust
- **Sessie 5:** Sociale contacten
- **Sessie 6:** Bewust in de natuur (wandelen + oefeningen)

Tijdens deze begeleiding geven we handvatten zodat jij weet wat te doen bij overmatig piekeren, hoe

je rustpunten vindt in de druk die je constant ervaart en hoe je leert luisteren naar je eigen lichaam.

Je kan binnen de twee weken instappen in een zelfzorggroep in Turnhout, Mol of Herentals. De groepen zijn klein en laten je toe om op je eigen tempo deel te nemen.

Hoe?

De zelfzorggroep focust op psycho-educatie en het delen van ervaringen met een beperkt aantal andere deelnemers. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan gaan.

Je kan op elk moment inspringen. Je hoeft dus niet bij sessie 1 te starten en je hoeft ook niet alle sessies te volgen. Naast je deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek terecht bij een begeleider die extra ondersteuning biedt.

Tijdens deze begeleiding geven we handvatten zodat jij weet wat te doen bij overmatig piekeren, hoe je rustpunten vindt in de druk die je constant ervaart en hoe je leert luisteren naar je eigen lichaam.



Waar en wanneer?

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Donderdagvoormiddag van 10u30 tot 12u30

11/09 - slapen en voeding
25/09 - bewust in de natuur (wandelen)
09/10 - bewegen en ontspannen
23/10 - piekeren
06/11 - innerlijke rust
20/11 - sociale contacten
11/12 - slapen en voeding
08/01 - bewegen en ontspannen
22/01 - piekeren

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

op donderdagvoormiddag van 9u30 u tot 11u30

18/09 - innerlijke rust
02/10 - sociale contacten
16/10 - slapen en voeding
30/10 - bewegen en ontspannen
13/11 - piekeren
27/11 - bewust in de natuur (wandelen)
11/12 - innerlijke rust
08/01 - sociale contacten
22/01 - slapen en voeding

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Dinsdagavond van 18u30 tot 20u30

09/09 - bewegen en ontspannen
23/09 - bewust in de natuur (wandelen)
07/10 - innerlijke rust
21/10 - sociale contacten
04/11 - piekeren
18/11 - slapen en voeding
02/12 - bewegen en ontspannen
16/12 - innerlijke rust
13/01 - sociale contacten
27/01 - piekeren

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep.



2. Begeleidingsgroepen

ACT-groep Herentals • Turnhout

Voor wie?

Voor iedereen die wil werken aan het verhogen van veerkracht en het leren omgaan met stress, piekeren en negatieve gedachten om zo zijn levenskwaliteit te verhogen.

Voorbeelden

- *Voor mij is het glas altijd halfleeg. Ik denk steeds aan alles wat kan mislopen en dit maakt me doodmoe.*
- *Ik sta elke dag met spanning op en ga er mee slapen. Het is alsof ik nooit echt tot rust kan komen.*
- *Ik vind het moeilijk om voor mezelf uit te maken wat ik echt belangrijk vind of wat anderen belangrijk vinden voor mij.*

Wat?

ACT staat voor *Acceptance and Commitment Therapy*. Dit is een vorm van gedragstherapie die je helpt omgaan met persoonlijke moeilijkheden waar je steeds op vastloopt. Tijdens de tien groepssessies leer je niet alleen omgaan met vervelende gevoelens en afstand nemen van moeilijke gedachten, maar ook om op een andere manier naar jezelf te kijken en je aandacht te richten op het hier en nu.

In groep sta je stil bij wat jij echt belangrijk en waardevol vindt in het leven en hoe hiernaar te handelen.

Hoe?

Gedurende 10 weken krijg je naast kennis over hoe onze hersenen, emoties en ons lichaam werken, ook aandachtgerichte oefeningen en mindfulness. Er wordt gebruikgemaakt van metaforen, ervaringsoefeningen en humor. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject.

Je dient aan alle sessies deel te nemen. Je start en eindigt dus in dezelfde groep.

Naast je deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek bij een begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.

Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook ook individueel bij een traject-begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.



Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Donderdagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

06/11	11/12
13/11	18/12
20/11	08/01
27/11	15/01
04/12	22/01

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Dinsdagavond van 18u30 tot 21u

Data

07/10	25/11
14/10	2/12
21/10	09/12
04/11	16/12
18/11	06/01



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- kennismaking met de begeleider
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 10 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

Kracht in jezelf

Turnhout • Herentals • Mol

Voor wie?

Voor iedereen die assertiever en sterker wil worden. Voor wie niet zeggen moeilijk is en op een sterkere en evenwaardige manier contact wil maken met anderen.

Voorbeelden

- *Ik zet mezelf vaak op de tweede plaats en heb dan spijt dat ik niet durf te zeggen wat ik echt wil.*
- *Ik twijfel of ik wel goed genoeg ben voor anderen en krijg hierdoor vlug sombere gedachten.*

Wat?

'Kracht in jezelf' is een begeleidingsgroep waarin je voor jezelf leert opkomen op een assertieve manier. Deze reeks is een boost voor je zelfvertrouwen, sociale relaties en daadkracht.

Hoe?

Tijdens de acht sessies komen volgende vragen en uitdagingen aan bod

- Vragen kunnen en durven stellen
- Wat heb ik nodig om me veilig te voelen?
- Nee leren zeggen en iets durven weigeren
- Oefenen in lichaamstaal
- Zelfbeeld/lichaamsbewustzijn: Wie ben ik? Hoe kijk ik naar mezelf? Hoe kijken anderen naar mij?
- Opkomen voor jezelf
- Ik-boodschappen geven
- Omgaan met kritiek en complimenten
- Leren samenwerken en omgaan met conflicten
- Vlot sociale contacten aangaan.

Zowel ervaringsgerichte als creatieve methodieken komen aan bod. Verder is er ook aandacht voor terugkoppeling naar de alledaagse leefsituatie.

Na elke sessie krijg je een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject. Naast je deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek bij een begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.

Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Op dinsdagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

25/11	06/01
02/12	13/01
09/12	20/01
16/12	27/01

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Op dinsdagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

02/12	13/01
09/12	20/01
16/12	27/01
06/01	

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

Op maandagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

17/11	15/12
24/11	05/01
01/12	12/01
08/12	19/01

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- kennismaking met de begeleider
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Er wordt nadien een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.



Van wens naar werkelijkheid

Stap voor stap naar een plan van aanpak • Herentals

Voor wie?

Iedereen heeft weleens last van iets. Soms is die last zó aanwezig dat je niet meer helder ziet wat je wil of waar je naartoe wil. Twijfel je al een tijd over een verandering in je leven of werk? Wil je weten wat je écht wil, en hoe je daar stap voor stap naartoe kan groeien?

Voorbeelden

- *Ik wil al een tijd van job veranderen, maar stel het uit.*
- *Ik loop vast en weet niet hoe ik verder moet.*
- *Ik voel me vaak moe en ga over mijn grenzen.*
- *Ik heb een droom, maar weet niet hoe hieraan te beginnen*

Wat?

In deze oplossingsgerichte groep vertrek je niet **vanuit je probleem, maar vanuit je verlangen.**

Deze reeks helpt je om helderheid te krijgen en in beweging te komen. In een kleine, veilige groep verken je je krachten, maak je een inspirerend **visionboard** en stel je een concreet actieplan op.

Hoe?

We vertrekken niet vanuit het probleem, maar vanuit wat jij graag wil bereiken. We verkennen je sterktes, bouwen een visionboard, en zetten kleine, haalbare stappen.

Je zal soms botsen op twijfels, angsten of kritische stemmen. Dat hoort erbij. In deze reeks oefenen we hoe je verder kan gaan. Je leert hoe je koers kan houden om te komen tot wat jij belangrijk vindt.

Dit is een ervaringsgerichte begeleidingsgroep. We werken samen rond wat jij wil bereiken.

Elke deelnemer maakt een plan van aanpak in functie van het gewenste resultaat.

Het is belangrijk om thuis verder aan de slag te gaan met wat we in deze sessies bespreken.



Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Dinsdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

10/02 03/03

17/02 10/03

24/02



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hierboven en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@kawdekempen.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- kennismaking met de begeleider
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 5 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

MIND-SPRING voor Oekraïense vluchtelingen

Voor wie?

Mind-Spring is een psycho-educatief groepsaanbod gegeven door een opgeleide ervaringsdeskundige samen met een co-begeleider/hulpverlener in de taal van de deelnemers. CAW De Kempen biedt Mind-Spring gratis aan voor Oekraïense vluchtelingen in de eigen taal (Oekraïens en/of Russisch) en dit voor jongeren en volwassenen.

Volgende thema's komen aan bod

- Normale reactie op een abnormale situatie
- Stress en stressklachten
- Rouw en verlies
- Veiligheid
- Identiteit en toekomstplannen
- Voor jongeren: eenzaamheid, leren ontspannen, waar kan je hulp vinden,...

Een Mind-Spring reeks bestaat uit:

- Een infosessie
- 6 Bijeenkomsten van 2 uur
- Een terugkomsessie



Ben je geïnteresseerd in dit aanbod?

Of wil je graag zelf een Mind-Spring reeks organiseren? Neem dan contact op met Vitali, onze Mind-Spring trainer (**vitali.iskra@cawdekempen.be - 0490 / 65 98 52**).

3. Ondersteuningsgroepen

Online aanbod

Omgaan met de menopauze – Doorbreek het taboe

Voor wie...

- Zelf in de overgang zit of zich hierop wil voorbereiden
- Meer inzicht wil in de psychische en emotionele impact van de menopauze
- Handvatten zoekt om deze levensfase bewuster en positiever te beleven
- Op een laagdrempelige manier met anderen wil verbinden rond dit thema

Je hoeft geen voorkennis te hebben. Iedereen is welkom.

Wat?

- De drie fases: perimenopauze, menopauze en postmenopauze
- De mentale en emotionele gevolgen van hormonale veranderingen
- Veelvoorkomende klachten zoals stemmingswisselingen, vermoeidheid, angst of onzekerheid
- Het effect op zelfbeeld, relaties en seksualiteit
- Tips voor bewuste zelfzorg en omgaan met je veranderende lichaam
- Inspiratie om deze levensfase te zien als een kans tot groei en verdieping

We creëren een veilige ruimte waarin openheid, herkenning en humor welkom zijn.

Hoe?

- Heldere uitleg en inzichten
- Individuele reflectie-oefening
- Mogelijkheid om te delen via chat (vrijblijvend)
- Je ontvangt na afloop de presentatie

Geen verplichting om je camera aan te zetten of iets te delen.

Waar en wanneer?

**Donderdag 27 november 2025
van 19u tot 20u15**

Online via Zoom (link volgt na inschrijving)
Dit aanbod is gratis.

Inschrijven?

Stuur **een mail** naar **eva.moors@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer, adres en de vermelding: 'Inschrijving – Omgaan met de menopauze'.

Ondersteuningsgroepen

Online aanbod

Overprikkeling voorkomen

Voor wie?

- Zelf regelmatig met overprikkeling kampt
- Graag wil weten hoe overprikkeling ontstaat
- Wil leren hoe overprikkeling kan voorkomen worden

Wat?

Twee online sessies over:

- De vier fases van overprikkeling
- De symptomen van overprikkeling
- Hoe om te gaan met overprikkeling
- Oefeningen om overprikkeling te voorkomen
- Herkenning en concrete tips

Hoe?

- Heldere uitleg en inzichten
- Individuele reflectie-oefeningen
- Mogelijkheid om te delen via chat (vrijblijvend)
- Je ontvangt na afloop de presentatie

Geen verplichting om je camera aan te zetten of iets te delen.

Waar en wanneer?

**Dinsdag 23 en 30 september 2025
van 19u tot 20u15**

Online via Zoom (link volgt na inschrijving)
Dit aanbod is gratis.

Inschrijven?

Stuur **een mail** naar **idris.vantentelen@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer, adres en de vermelding: 'Inschrijving – Overprikkeling voorkomen'



Live aanbod - Bewust in de natuur - wandelgroep Herentals • Mol

Voor wie?

Iedereen die tot rust wil komen en zoekt naar meer balans en zelfbewustzijn.

Voorbeelden

- Ik ben vaak opgejaagd en word overspoeld door alle to-do-lijstjes in mijn hoofd,
- Ik vind het moeilijk om nog te weten wat ik zelf wil en wat ik denk dat anderen van mij willen.

Wat?

Dit is een laagdrempelige ondersteuningsgroep van 3 sessies waar je al wandelend in de natuur aan de slag gaat met telkens een ander thema. Dit programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'.

We gebruiken elementen in de natuur als metaforen. Door actief te wandelen verhoog je je creativiteit en leer je te kijken naar meer opties dan je voorheen kon bedenken.

Hoe

Tijdens de wandeling wisselen we aandachts- en ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je nadien voor jezelf kan gebruiken. Dit is een open groep, iedereen kan deelnemen.

Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals
Telkens van 18u30 tot 20u30

Data

06/08
20/08
27/08

CAW Mol parking tegenover Jeugdkamp De Maat

De Maat 4, 2400 Mol
Telkens van 18u30 tot 20u30

Data

22/07
29/07
12/08



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hierboven of stuur een **e-mail** naar **groepsbegeleiding@cawdekempen.be** met vermelding van **je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres**.

Dit is een gratis aanbod.

Live aanbod - Je eigen ritme vinden - Onderweg naar meer energie en minder stress. Turnhout • Herentals • Geel

Voor wie?

Voor mensen die op zoek zijn naar persoonlijke groei, zelfinzicht en praktische tools om met stress om te gaan.

Wat?

Dit is een rechtstreeks toegankelijke groep van 3 sessies waarin je leert hoe je zenuwstelsel reageert op stress en hoe je dit kunt beïnvloeden zodat je meer energie en minder stress ervaart. Je ontdekt wat stress je wil vertellen en hoe je deze signalen kunt gebruiken voor persoonlijke groei.

Hoe

Deze groep is een psycho-educatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma dat je meer leert over je stresssysteem.

Samen met anderen leer en oefen je in een veilige groep, wat leidt tot nieuwe inzichten en praktische vaardigheden om je zenuwstelsel te reguleren.

Aan de hand van oefeningen reflecteer je individueel over de verschillende onderwerpen. Je krijgt telkens een opdracht om thuis uit te voeren.

Je bent bij elke sessie aanwezig.

Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals
Dinsdagnamiddag van 13u30 tot 15u30

Data

30/09 07/10 14/10

CAW Geel

Fien Geerinckxstraat 71 bus 1, 2440 Geel
Woensdagvoormiddag van 9u30 tot 11u30

Data

19/11 26/11 03/12

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout
Maandagnamiddag van 13u30 tot 15u30

Data

12/01 19/01 26/01



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hierboven en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempen.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Live aanbod

Perfectionisme – Herentals • Mol

Wat is perfectionisme?

De lat hoog leggen, maximaal willen presteren, willen excelleren, hoge eisen stellen, de beste, liefste, slimste, mooiste of grappigste moeten zijn. Voor wie perfectionist is, zal dit bekend in de oren klinken.

Perfectionisme betekent 'het volmaakte' nastreven, het letterlijk perfect willen doen.

Perfectionisme is niet zeker alleen maar negatief. Maar als je faalangst ontwikkelt door de hoge eisen die je aan jezelf stelt of zelfs helemaal ergens niet aan begint, dan is het tijd om er iets aan te doen.

We bekijken in deze sessies:

- Wat is perfectionisme?
- Wat zijn de kenmerken, voordelen en nadelen?
- Is perfectionisme ongezond?
- Wat zijn de oorzaken?
- Hoe kan je bewust omgaan met perfectionisme?
- Stress en perfectionisme?
- Hoe kan je met mildheid en zelfcompassie leren omgaan met jezelf?

Concreet

We bekijken het thema perfectionisme inzichtelijk. Je reflecteert hierover individueel (oefening). We ervaren dit thema samen in oefeningen en passen dit toe. Je krijgt ook telkens een opdracht om thuis uit te voeren tegen de volgende sessie om dit te integreren in je leven.

Voor wie?

Iedereen kan deelnemen!
Deze groepen zijn rechtstreeks toegankelijk.

Voor iedereen die interesse heeft in het thema **perfectionisme** en hier actief mee aan de slag wil gaan.

Inzicht in perfectionisme en hoe je ermee om kan gaan!

Stel je voor dat je jezelf goed vindt, precies zoals je bent, hoe heerlijk zou dat zijn...



Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals
Dinsdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

30/09	14/10
07/10	

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol
Maandagavond van 18u30 tot 21u

Data

06/10	20/10
13/10	

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur een mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres. Dit is een gratis aanbod.



Koppeltraining - Samen terug in verbinding • Herentals

Voelt het alsof jullie elkaar een beetje kwijt zijn? Alsof jullie op een ander ritme leven, met verschillende verwachtingen en behoeften? In de drukte van elke dag verdwijnt écht contact soms naar de achtergrond. In drie verbindende sessies creëren we ruimte om opnieuw af te stemmen. Met aandacht, openheid en een frisse blik op elkaar.

Voor wie?

Voor koppels die graag samen aan de slag gaan om hun relatie een boost te geven.

Hoe?

Geen therapie, geen zware gesprekken – wél eerlijke momenten die je dichter bij elkaar brengen. Zacht, verdiepend en tegelijk heel praktisch.

Via informatie en oefeningen gaan we

- *Herontdekken wat jullie verbindt*
- *Leren anders te praten en luisteren (verbindend communiceren)*
- *Helderheid brengen in wat leeft bij elk van jullie*
- *Op zoek gaan naar hoe je meer samen kan genieten*



Waar en wanneer?

CAW De Kempen

Hofkwartier 23

2200 Herentals

Dinsdagavond van 18u15 tot 20u45

Data

18/11

25/11

09/12

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur **een mail** naar **groepsbegeleiding@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres.

Dit aanbod is gratis.



Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind mantelzorggroep voor ouders • Herentals

Voor wie?

Voor ouders met meerderjarige kinderen die een middelenverslaving hebben.

Wat?

Volgende thema's komen aan bod

- *Vertrouwen*
- *Loslaten*
- *Grenzen stellen*
- *Omgaan met hoop en teleurstelling*
- *Omgaan met je omgeving*

Hoe?

Deze groep voor ouders wordt begeleid door een psycholoog die aan de hand van psycho-educatie relevante thema's aan bod laat komen. De kracht van de groep zit vooral in het uitwisselen van ervaringen en kennis van de deelnemende ouders.

Waar en wanneer?

CAW De Kempen

Hofkwartier 23

2200 Herentals

Dinsdag- of donderdagavond van 19u tot 21u

Data

04/09

04/12

16/10

20/01

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur **een mail** naar **groepsbegeleiding@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt de begeleider telefonisch contact met je op om kennis te maken.



Lopend stilstaan bij jezelf

Start to run & feel good • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen vanaf 18 jaar die graag zichzelf - al lopend - beter wil leren kennen op zowel lichamelijk als psychisch vlak. Deelnemers hoeven geen bepaald loopniveau te hebben. Iedereen die in staat is tot heel rustig joggen is welkom. Er wordt afwisselend gelopen en gewandeld. Tussendoor doen we oefeningen.

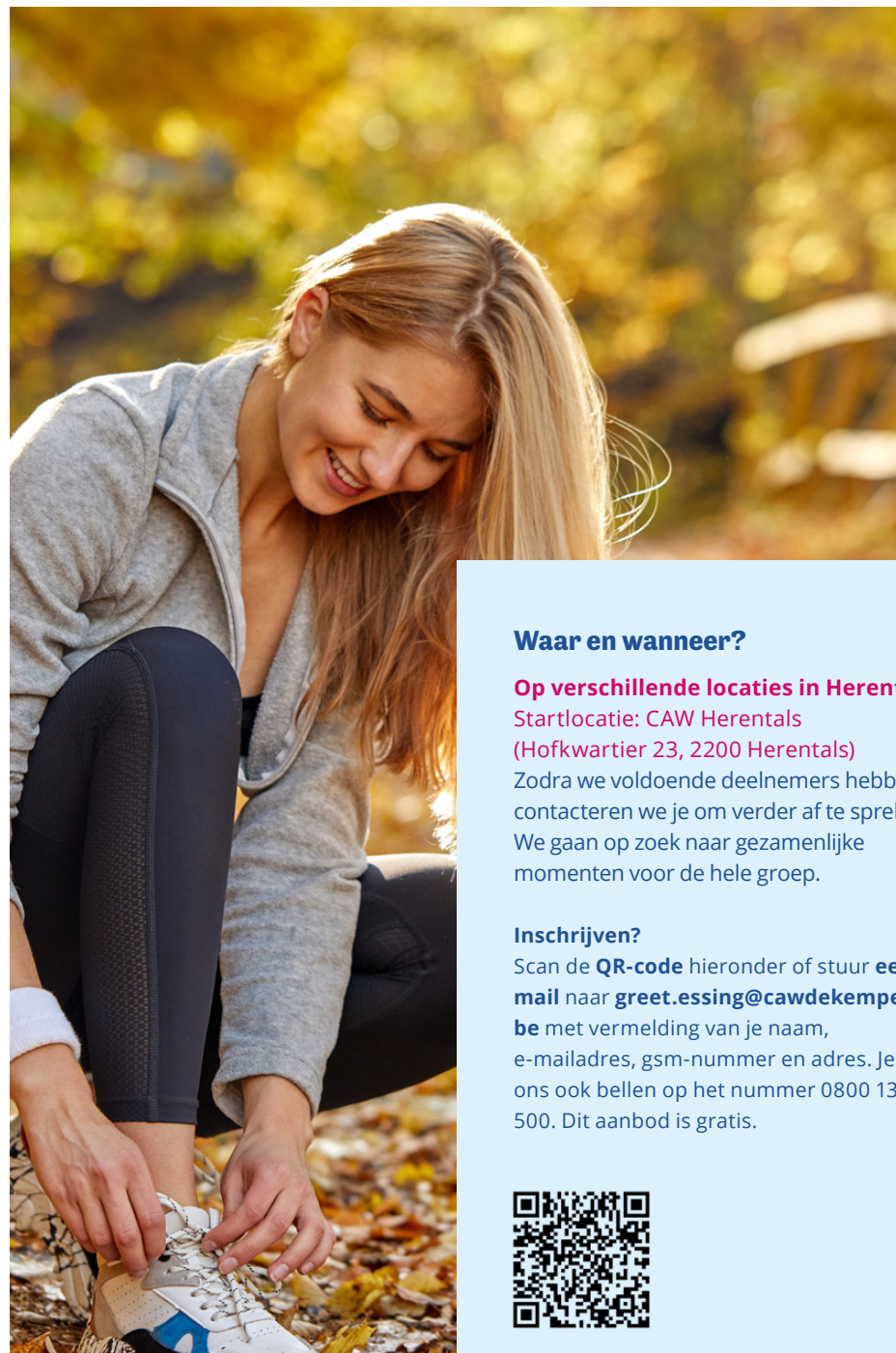
Wat?

Al joggend, wandelend en via oefeningen verkennen we - ieder voor zich maar wel in groep - wat het lichaam en onze zintuigen ons vertellen. Waar liggen onze grenzen? Hoe vlot of moeilijk herstellen we na een inspanning? Kunnen we flexibel afstemmen op onze omgeving en anderen rond ons of vraagt dat extra aandacht? Hoe is het gesteld met onze core-kracht en ons reactievermogen? Tot op welke hoogte zijn we al dan niet 'gezond' bezig?

- **Sessie 1: Lichaamsbewustzijn:** oefeningen rond ademhaling, lichaamsgevoelens en zintuigen.
- **Sessie 2: Core-kracht en stabiliteit:** oefeningen om de kracht in jezelf te ontdekken en meer balans te vinden.
- **Sessie 3: Grenzen en veerkracht verkennen:** tot hoe ver kan je gaan en hoe herstel je van iets dat veel van je heeft gevraagd?
- **Sessie 4: Zelfvertrouwen en afstemmen op de omgeving:** hoe reageren vanuit jezelf op prikkels om je heen?

Hoe?

We gaan joggen en wandelen, en doen tussendoor oefeningen. We verkennen onszelf door te doen en te ervaren in groep, en dit in een omgeving met verschillende ondergronden.



Waar en wanneer?

Op verschillende locaties in Herentals

Startlocatie: CAW Herentals

(Hofkwartier 23, 2200 Herentals)

Zodra we voldoende deelnemers hebben, contacteren we je om verder af te spreken. We gaan op zoek naar gezamenlijke momenten voor de hele groep.

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur **een mail** naar **greet.essing@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres. Je kan ons ook bellen op het nummer 0800 13 500. Dit aanbod is gratis.



“In contact met Jezelf”

Herken signalen en groei • Herentals

i.s.m. Herstelacademie Kempen

Ben jij toe aan een moment van zelfreflectie? Wil je (opnieuw) in contact komen met je gedachten, gevoelens en lichaam? Ben je op zoek naar meer handvatten om je hierbij te helpen of mis je nog inzichten?

In deze driedelige cursus sta je bewust stil bij de signalen van je innerlijke wereld.

We verkennen:

- *Hoe gedachten je gevoelens beïnvloeden*
- *Veel voorkomende denkfouten en hoe je ermee omgaat*
- *Wat je lichaam je vertelt en hoe je hiernaar luistert*

Of je nu een opfrisser nodig hebt, of voor het eerst echt bij jezelf (gedachten, gevoelens, lichamelijke signalen,...) wil stilstaan: deze cursus helpt je om meer inzicht en balans te vinden.



Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23

2200 Herentals

Donderdagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

06/11 13/11 30/11

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep.
5€ per sessie.

Omgaan met verlies en rouw • Herentals

i.s.m. Herstelacademie Kempen

Verlies en verdriet is iets waar we allemaal mee te maken krijgen. Dit kan verlies van een geliefde zijn, een goede vriend(in), een huisdier, je job of je gezondheid.

In deze cursus zoeken we samen naar wat verlieservaringen teweeg kunnen brengen en hoe we ermee om kunnen gaan. Je krijgt achtergrondinformatie over verlieservaringen en emoties. In een kleine en veilige groep delen we onze ervaringen.

Waar en wanneer?

CAW De Kempen

Hofkwartier 23

2200 Herentals

Dinsdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

04/11	02/12
18/11	09/12
25/11	

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.



Grip op heftige emoties • Geel

i.s.m. Herstelacademie Kempen

Woede, intens verdriet... het kan je ongewild overspoelen. Het zijn heftige emoties die we niet altijd in de hand hebben. Soms word je zo kwaad dat je het gevoel hebt iets stuk te willen maken. Tijdens deze cursus zoeken we uit hoe we hier op een bewuste manier mee om kunnen gaan.

Door psycho-educatie leer je in vier sessies om de balans en het rustpunt in jezelf te vinden. Het is een laagdrempelige cursus gericht op ageren (bewust te handelen) in plaats van reageren (onbewust handelen). Er zijn opdrachten, je reflecteert samen of individueel over diverse onderwerpen.



***Als ik slecht nieuws krijg,
stort ik vanbinnen in, maar
doe alsof er niets aan de
hand is.***



Waar en wanneer?

CAW Geel

Fien Geerinckxstraat 71

2440 Geel

Donderdagvoormiddag van 9u30 tot 11u30

Data

13/11	11/12
27/11	18/12

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.

Van isolement naar verbinding (eenzaamheid doorbreken) • Mol

i.s.m. Herstelacademie Kempen

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan eenzaamheid? Wanneer is het fijn en wanneer is het lastig om alleen te zijn? Wanneer en met wie voel jij je wel verbonden? In deze cursus zoek je, onder begeleiding van een professional en ervaringsdeskundige, naar antwoorden en krijgen we meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid.

In een kleine en veilige groep spreken we over eenzaamheid, hoe het ervaren wordt en hoe we het in kleine stapjes kunnen aanpakken. Door samen te zijn en erover te spreken, hebben we alvast het eerste stapje gezet...



Waar en wanneer?

Buurthuis DE BUURTING

St. Bernardusstraat 3

2400 Mol

Woensdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

10/12
17/12

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.

Infoavonden tieners en kinderen in huis

Voor wie?

voor alle (groot)ouders met tieners of kinderen in huis. Kinderen nemen niet deel aan de groep.

Waar?

CAW Turnhout
Stationstraat 80
2300 Turnhout

Inschrijven?

Inschrijven kan via opvoedingswinkel@cawdekempen.be (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of op het nummer 014 / 68 75 57.

Deze infoavonden kunnen apart of als reeks gevolgd worden.

Het is ook mogelijk om een individueel gesprek over je tiener te plannen met een begeleider.

Veelzijdige ontwikkeling bij tieners

Tussen 10 en 25 jaar, de overgang van kindertijd naar volwassenheid, maken tieners een veelzijdige ontwikkeling door. Hun lichaam groeit vanbinnen en vanbuiten en als ouder sta je soms versteld van hoe snel dit alles gaat. Je tiener blijkt plots altijd honger te hebben, wordt regelmatig overspoeld door heftige, wisselvallige emoties, heeft interesse in meisjes en/of jongens,... Als ouder is het soms moeilijk dit te vatten.

Tijdens deze infoavond gaan we dieper in op de ontwikkeling van het puberlichaam en brein. We geven handvatten om onze tiener beter te begrijpen en ondersteunen.

Praten met mijn tiener

Elke ouder wil graag een goede relatie met zijn tiener, maar in de praktijk monden gesprekken vaak uit in ruzie en conflict. Goede bedoelingen van ouders worden door de tiener vaak opgevat als bemoeizucht. Een tiener die vooral met zichzelf bezig is, wordt door de ouders soms gezien als ondankbaar. En eigenlijk willen zowel ouder als kind niets liever dan goed overeenkomen.

Tijdens deze infoavond geven we tips over hoe je tiener beter te begrijpen en op een verbindende manier te communiceren.

Wanneer?

Maandag 29 september van 19u tot 21u

Wanneer?

Maandag 20 oktober van 19u tot 21u

Grenzen stellen

Ouders met tieners in huis worden dagelijks geconfronteerd met loslaten en grenzen stellen. Wat in het ene gezin vanzelfsprekend is, kan in het andere gezin absoluut niet. En zo is het als ouder soms moeilijk beslissingen te nemen over de vele vragen die hun tiener dagelijks stelt.

Tijdens deze infoavond reiken we handvatten aan om als ouder vertrouwen te hebben in je eigen intuïtie en gevoel en zo waakzaam te zorgen voor je tieners.

Wanneer?

Maandag 17 november van 19u tot 21u

Sociale media en gamen

Games, TikTok, YouTube, Snapchat, ... Beeldschermen werken als een magneet op tieners en vormen een belangrijk onderdeel van hun leefwereld. Hoe ga je als ouder om met het gsm-gebruik van je kinderen? Of wat als je kinderen continu actief zijn op sociale media of voortdurend gamen? Wat maakt dit zo aantrekkelijk voor hen en hoe hou je het binnen de perken? Waar moet je zeker op letten? Hoe maak je hier afspraken over?

Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over het omgaan met sociale media en gamen, maar we willen zeker ook de ruimte bieden om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.

Wanneer?

Maandag 8 december van 19u tot 21u

Infoavonden voor ouders met kinderen 6-12 jaar

Omgaan met stress bij kinderen

Als volwassene link je stress soms snel met je job of drukte in het huishouden,... Maar ook kinderen hebben vaak last van stress. Dit is niet altijd zichtbaar of uit zich in onverklaarbaar gedrag. En dan weet je als ouder soms niet goed wat te doen om dit te verhelpen.

Tijdens deze infoavond vertellen we meer over wat stress precies betekent, wat dit met de hersenen van je kind doet, hoe kinderen stress uiten. En heel belangrijk: wat je zelf kan doen als ouder om stress bij je kind te verlichten.

Wanneer?

Maandag 6 oktober van 19u tot 21u



Overprikkeling bij kinderen

Wat als je kind overprikkeld is? Dagelijks krijgen kinderen een constante stroom van informatie, geluiden en andere prikkels binnen. Het kan voor kinderen soms een hele uitdaging zijn om al deze prikkels allemaal te verwerken. Wanneer dit niet lukt, geraakt je kind overprikkeld. Wat gebeurt er als je kind overprikkeld raakt? En hoe kun je je kind helpen?

Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over overprikkeling, maar we bieden zeker ook de ruimte om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.

Wanneer?

Maandag 24 november van
19u tot 21u

Heftige emoties bij kinderen

Bang, boos, blij, gefrustreerd, verdrietig, jaloers of teleurgesteld. Allemaal emoties die kinderen regelmatig ervaren. In de opvoeding is het omgaan met emoties vaak ingewikkeld. Je probeert van alles, maar kinderen uiten hun emoties primair en daardoor vaak heftig. Denk maar aan een driftbui, extreme angst of een fikse boosheid. Hoe kan je je kind helpen om terug rustig te worden en ondersteunen in het leren omgaan met emoties?

Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over het omgaan met hevige emoties, maar we bieden zeker ook de ruimte om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.

Wanneer?

Maandag 27 oktober van 19u
tot 21u



Veerkrachtig ouderschap na scheiding

Turnhout • Geel

Voor wie?

Deze groep is er voor ouders die plannen te scheiden of gescheiden zijn.

Voorbeelden

- *Ik heb het gevoel dat de communicatie met mijn ex-partner niet zo goed verloopt. Hoe stop ik de discussies met mijn ex?*
- *Ik maak me zorgen over de kinderen en weet niet goed hoe ik met hen moet spreken over de scheiding.*

Wat?

De volgende onderwerpen komen aan bod

- Wie ben ik als ouder? Hoe blijf ik in mijn kracht staan als het moeilijk loopt met de ex-partner? Hoe kan ik beter communiceren? Hoe laat ik me niet meeslepen in deze hoogoplopende conflicten?
- Hoe beleven mijn kinderen de scheiding? Hoe kan ik er als ouder voor zorgen dat ik gepast reageer op hen?
- Wat is de invloed van familie/vrienden in je scheidingsverhaal? Hoe zorg je ervoor dat zij je helpen om er te zijn voor de kinderen?
- Evaluatie van de voorbije sessies en verder inzoomen op thema's die in de groep aan bod komen.

Hoe?

Deze reeks voor ouders zet in op de kracht van ouders door enerzijds zelfzorg te hebben en anderzijds vanuit deze zelfzorg een proces gaande te houden waarin de betrokkenen minder of niet de nood hebben om de strijd aan te gaan. En dit aan de hand van psycho-educatie en oefeningen.



Waar en wanneer?

De Waaiburg

Kameinestraat 35

2440 Geel

Dinsdagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

02/12 16/12

09/12 06/01

CAW Turnhout

Stationstraat 80

2300 Turnhout

Donderdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

09/10 23/10

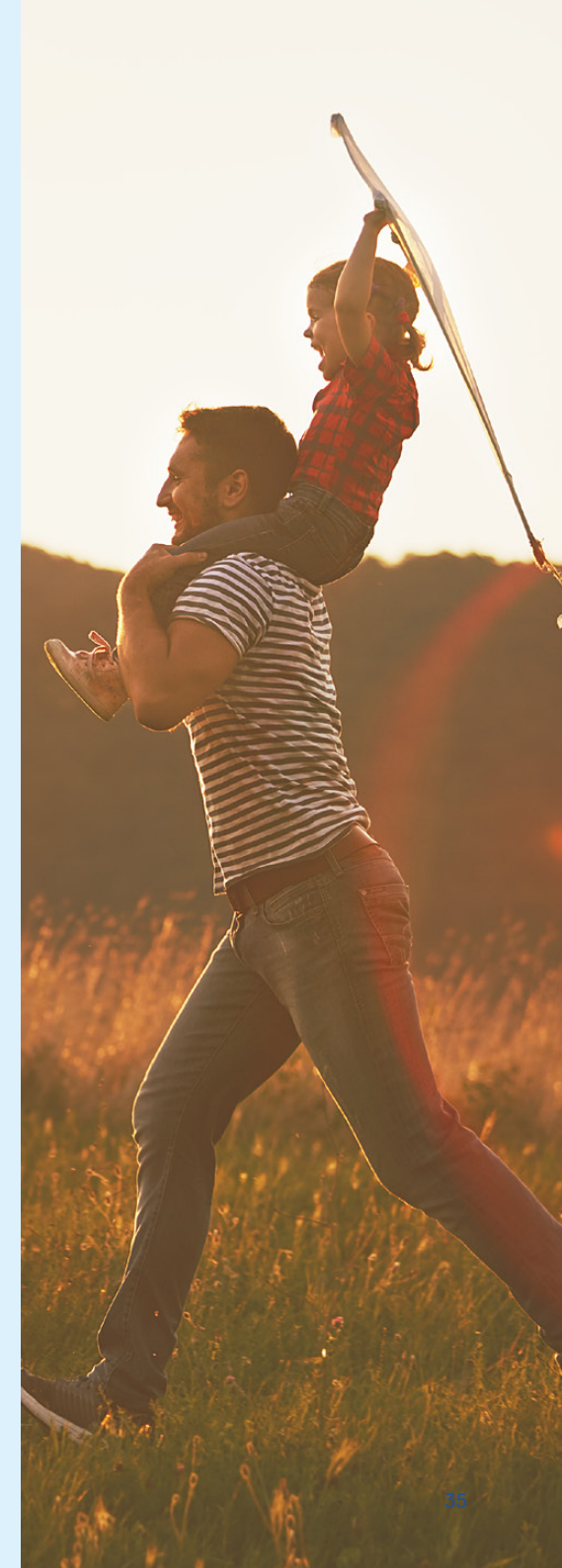
16/10 06/11

De verschillende sessies volgen elkaar op. Daarom is het belangrijk om aanwezig te zijn bij alle sessies.

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt de begeleider telefonisch contact met je op om kennis te maken.



Vragen?

Heb je vragen over dit aanbod? Twijfel je aan wat het beste bij je past? Of heb je andere hulp nodig?

Neem dan contact op met het algemeen onthaal:

onthaal@cawdekempen.be

0800 13 500

Over het CAW

Iedereen heeft het wel eens moeilijk...

Dat hoort bij het leven. Soms kan je terecht bij vrienden of familie. Of vind je er zelf een weg doorheen. Maar iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. Daar heb je recht op. Maar iedereen heeft ook recht op goede hulp.

Daarvoor is het CAW er!

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. We geven steun aan diegenen die het moeilijk hebben, zodat ze zelf terug verder kunnen. We bieden rust aan diegenen die dat kwijt zijn. We versterken de mogelijkheden van mensen en staan hen bij in het benutten van hun basisrechten. We bestrijden elke vorm van uitsluiting en komen op voor een menswaardig leven voor iedereen. We gaan voor gelijke kansen en een harmonieuze samenleving.