

Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel - Herfst 2024



Vzw UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging. Het grootste deel van haar werking wordt gedragen door lokale vrijwilligers, actief in elke provincie van Vlaanderen en in Brussel. Hieronder vind je een overzicht van de lotgenotengroepen begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Een overzicht van hun activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten of kan je aanvragen via onderstaande contactgegevens.

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundigen Sylvia, Hans en Maartje. Ben je slachtoffer geweest van seksueel misbruik en wil je graag lotgenoten ontmoeten? Dan is deze praatgroep misschien iets voor jou. Let op! Het aantal plaatsen is beperkt tot 8 deelnemers en er wordt enkel ingeschreven vóór de eerste bijeenkomst. Eén reeks bestaat uit 5 bijeenkomsten die telkens doorgaan op een vrijdag (tenzij anders vermeld). De volgende reeks start in februari 2025.

Tijdstip: 18:30 - 20:30

Locatie: Jeugdherberg Hasselt, Spoorwegstraat 80, 3500 Hasselt (achterkant station Hasselt, nieuwbouw)

Meer info en inschrijven: semi.hasselt@uilenspiegel.net of 0473 28 76 77 (Sylvia)

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Jef en Bram begeleiden deze maandelijkse praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang in Leuven. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid? Kom dan eens vrijblijvend een kijkje nemen bij onze praatgroep 'Angst & Dwang Leuven'.

Tijdstip: 19:00 - 22:00

Locatie: SAAMO Leuven, Eénmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo, op wandelafstand van het NMBS-station van Leuven

Meer info en inschrijven: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram) of bel buiten de werkuren 0497 17 66 11 (Jef)

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG ONLINE

Ervaringsdeskundigen Sarina en Bram begeleiden deze maandelijkse, online praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid? Neem dan eens vrijblijvend deel aan onze praatgroep op Zoom.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Meer info en inschrijven: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram)

PSYCHOSEGROEP GENT

Ben jij een psychosegevoelig persoon? Weet dat je er niet alleen voor staat! Als je ervaringen wil delen en wil weten hoe anderen met deze kwetsbaarheid omgaan, kom dan naar de lotgenotengroep voor personen met een psychosegevoeligheid.

Tijdstip: 14:00 - 17:00

Locatie: Casa Rosa (gelijkvloers), Kammerstraat 22, 9000 Gent

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: psychose.gent@uilenspiegel.net

PSYCHOSEGROEP ONLINE

Wil je praten over jouw psychosegevoeligheid en hoe je er dagelijks mee om gaat? Ben je op zoek naar een veilige plek om in gesprek te gaan met lotgenoten? Sluit dan gerust aan bij onze online groep (via Zoom).

Tijdstip: 14:00 - 16:00

Frequentie: Elke laatste zaterdag van de maand, startend op zaterdag 28 september 2024.

Meer info en inschrijven: psychose.online@uilenspiegel.net of bel 0472 244 544.

PRAATGROEP 'ANGST MET ZIJN VELE GEZICHTEN', MERELBEKE

Vind steun en herkenning bij lotgenoten door ervaringen uit te wisselen en leer beter omgaan met je angst. Deze praatgroep biedt een veilige omgeving voor iedereen die met angst te maken heeft. Begeleid door ervaringsdeskundigen Georgia, Anne-Sophie en Lien.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Meer info en inschrijven: angstmetzijnvelegezichten@gmail.com of 0497 65 56 20 (maandag 19:00-20:00).

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE ALTIS DENDERMONDE

Ben je angstig of depressief en voel je de nood om je verhaal te vertellen of te luisteren naar andere lotgenoten, dan ben je bij Altis heel welkom. Bij Altis maken we geen onderscheid op basis van leeftijd, afkomst of politieke overtuiging. Altis is er voor iedereen die op een positieve manier aan haar/zijn herstel wil werken.

Tijdstip: 19:30 - 21:30 (ontvangst vanaf 19:15)

Locatie: CM-Ontmoetingscentrum "De Boomgaard", Bogaerdstraat 33 (ingang Papiermolenstraat), 9200 Dendermonde

Meer info en inschrijven: info@altis-depressie.be of 0487 84 11 84

Website: <http://www.altis-depressie.be>

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER)-LEVEN

Een depressie is geen geschenk. Bovendien is het niet altijd eenvoudig om uit te leggen wat het met een mens doet, vooral aan diegenen die het nooit meemaakten (Gelukkig voor hen!). Tijdens de praatgroep "(Her)-Leven" zorgen we, Kristin en Philip, ervoor een veilige plek te creëren waarbinnen we onder lotgenoten ervaringen kunnen uitwisselen in vertrouwen. Het hoeft daarbij niet altijd over zware onderwerpen te gaan; graag wisselen we af met luchtigere gespreksonderwerpen. Delen en uitwisselen van eigen ervaringen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten of zaten en zo steun vinden bij elkaar, is waar we op mikken.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

Meer info en inschrijven: depressie.mechelen@uilenspiegel.net

Een overzicht van onze activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten

PRAATKAFFEE HSP KEMPEN

Zin om eens diepgaand met gelijkgestemden te babbelen over hoogsensitiviteit en wat dit voor jou in praktijk betekent? Het Praatkafee HSP Kempen is een ontmoetingsmoment voor en door hoogsensatieve personen waar ervaringen, tips, inspiraties alsook de uitdagingen in het praktische dagelijkse leven kunnen worden gedeeld, besproken en uitgewisseld. Het Praatkafee HSP Kempen wordt begeleid en gemodereerd door ervaringsdeskundigen Veerle, Lieve en Inge.

Tijdstip: 19:00 - 20:45

Locatie: zaaltje in de bibliotheek van Meerhout, Gasthuisstraat 29, 2450 Meerhout

Frequentie: om de 2 maanden, meer bepaald elke eerste dinsdag van de even maanden

Meer info en inschrijven:

praatkafeehsp.kempen@uilenspiegel.net of via Thomas Roose 0484 81 44 08

PRAATSESSIES NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)

Ervaringsdeskundige Lindsay verwelkomt jullie graag online voor de praatsessies die doorgaan via het platform Zoom.

Frequentie: één dinsdag in de maand van 19:00 - 21:00

Meer info en inschrijven: nah@uilenspiegel.net

GROEPEN LOS VAN DIAGNOSES PER PRONVINCIE

ANTWERPEN

SAMEN STERKER – MORTSEL

We bieden een veilige en discrete plaats om even op adem te komen en in gesprek te gaan met lotgenoten. Oordeelvrije uitwisseling van ervaringen. Geen moeten... maar mogen praten. Heb je zelf een vraag, idee of thema, laat het ons weten. Maximaal 8 deelnemers per bijeenkomst.

Tijdstip: 14:00 - 16:00

Locatie: De Klapper, Antwerpsesteenweg 179-3de verdiep, 2640 Mortsel

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Meer info en inschrijven:

samensterker.antwerpen@uilenspiegel.net

ONTMOETEND HERSTELLEN – GEEL

'Ontmoetend herstellen' is een initiatief van twee ervaringsdeskundigen in de Kempen.

Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten kan je anderen ontmoeten, praten over wat je zoal tegenkomt, over bepaalde thema's, samen iets doen,... Zo kan je op een laagdrempelige manier stappen zetten in je herstel. We bepalen het programma in samenspraak met de aanwezigen. Het is een open groep voor zij die ontmoetend willen herstellen.

Tijdstip: 18:30 - 21:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Meer info en inschrijven:

ontmoetendherstellen.geel@uilenspiegel.net
of 0492 23 84 78 (Bart)

PRAATGROEP TURNHOUT

Omring jezelf met mensen die jou energie geven! Praatgroep Turnhout wordt begeleid door 3 mensen die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je je verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's. Door hierover in gesprek te gaan leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: CAW De Kempen, Stationsstraat 80, 2300 Turnhout

Meer info en inschrijven:

praatgroep.turnhout@uilenspiegel.net of 0476 06 94 34 (Anke)

HERSTELGROEP UILENSPIEGEL KEMPEN

Deze herstelgroep is een gesloten werkgroep waarin de deelnemers werken aan hun maatschappelijk en persoonlijk herstel, en dit op eigen tempo. We leren van elkaar door het delen van ervaringen, al dan niet gekaderd binnen een thema. De thema's worden in samenspraak met de groep gekozen. Deze groep wordt begeleid door enkele ervaringsdeskundigen en bestaat uit maximum 8 deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens. Een nieuwe achtdelige reeks start 2 keer per jaar (in september en in februari)

Tijdstip: 09:30 - 11:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Campus OPZ, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Frequentie: tweewekelijks

Meer info en inschrijven:

herstelgroep.kempen@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, ma, di, do)

BRUSSEL

LEESGROEP NACHTUIL BRUSSEL

De leesgroep Nachtuil, begeleid door Eliane, richt zich tot mensen met een psychische kwetsbaarheid. Via verhalen en gedichten trachten we ervaringen, emoties, ... met elkaar te delen in een aangename en veilige omgeving. We hopen je te verrassen met mooie, grappige, ontroerende teksten zodat er een gesprek ontstaat onder lotgenoten over wat we gelezen hebben, wat ons raakt, wat we herkennen. Je hoeft niets voor te bereiden of een boekenwurm te zijn. Iedere activiteit wordt er een bepaald thema besproken.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Pacheco, Grootgodshuisstraat 7 (Lokaal C19), 1000 Brussel

Frequentie: elke eerste zaterdagvoormiddag van de maand

Meer info en inschrijven:

nachtuil@uilenspiegel.net of 0495 30 87 52

Een overzicht van onze activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten

LIMBURG

PRAATGROEP SINT-TRUIDEN

Deze praatgroep is er voor mensen met eender welke psychische kwetsbaarheid.

We zijn allen mensen die weten wat het is om psychisch kwetsbaar te zijn en we willen dit delen met elkaar, samen met de gespreksgroepsbegeleiders Walter en Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: W.D.C. Het Binnenhof, Binnenhof 10/1, 3800 Sint-Truiden (het makkelijkst bereikbaar via de Jan-Frans Willemstraat).

Frequentie: elke eerste donderdag van de maand

Meer info en inschrijven:

praatgroep.sint-truiden@uilenspiegel.net of 0499 733 686 (Walter)

PRAATGROEP HALEN

Hier worden levenservaringen rond mentaal welzijn, herstel en bewustwording gedeeld. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: 9:30 - 12:00

Locatie: Sociaal Huis, Sportlaan 2B ,3545 Halen

Frequentie: Elke tweede vrijdag van de maand

Meer info en inschrijven: dienstencentrum@halen.be of 013 46 03 78 (Jan Vanwingh)

OOST - VLAANDEREN

PRAATGROEP DE ROZE UIL - GENT

Samen ervaringen uitwisselen over de dagelijkse uitdagingen als LGBTQ'ers.

Frequentie: 1x/maand op zaterdag

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Casa Rosa, Kammerstraat 22, 9000 Gent

Meer info en inschrijven: derozeuil.gent@uilenspiegel.net

VLAAMS - BRABANT

PRAATGROEP PAJOTTENLAND

Al enige tijd is in Gooik praatgroep Pajottenland actief. Een initiatief voor mensen die het psychisch soms moeilijk hebben: depressie, mentale kwetsbaarheid, burn-out, eenzaamheid, rouw... Een veilige en warme plek waar men luistert en communiceert met begrip en respect en waar we streven naar verbinding. Begeleid door Peter en Bram.

Tijdstip: 18:30 - 20:30

Frequentie: Elke tweede donderdag van de maand

Meer info en inschrijven:

praatgroep.pajottenland@uilenspiegel.net

WEST - VLAANDEREN

PRAATGROEP WISTERMEE - BRUGGE

Heb jij nood aan een plek waar er wordt gevraagd hoe het met je gaat en waar je mee bezig bent, waar je je hart kunt luchten en ongedwongen jezelf kunt zijn? Gespreksgroepsbegeleiders Katelijne en Christophe heten je welkom in de warme praatgroep te Brugge: Wistermee!

Tijdstip: 17:00 - 18:30

Locatie: Huis met Vele Kamers, Oostmeers 105, 8000 Brugge (op enkele stappen van het treinstation van Brugge)

Frequentie: elke eerste en derde woensdag van de maand

Meer info en inschrijven: praatgroep.brugge@uilenspiegel.net of 0494 67 29 02 (Katelijne) of 0497 24 88 59 (Christophe)

PRAATGROEP KORTRIJK

Welkom bij de gezellige praatgroep UilenSpiegel Kortrijk, begeleid door Achille & Stefaan. Tijdens onze gemoedelijke gespreksgroepen hebben we het over koetjes en kalfjes, maar ook over de diepere zaken des levens... Alle mogelijke gespreksonderwerpen kunnen aan bod komen, maar we verliezen ons niet in dure termen als 'herstel' en 'psychische kwetsbaarheid'.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Ak'zie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

Frequentie: elke derde vrijdag van de maand

Meer info en inschrijven: 0494 83 30 83 (Achille) of mail: praatgroep.kortrijk@uilenspiegel.net

GESPREKSGROEP ONDERONS TE KORTRIJK

De gespreksgroep OnderOns komt maandelijks samen te Kortrijk rond het thema mentaal welzijn, begeleid door Ivan en Anita. Wij verwelkomen graag iedereen die psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden een warm hart toedraagt. Zowel mensen met een psychische kwetsbaarheid, vrienden, familie alsook professionele hulpverleners zijn van harte welkom. Omdat we preventie erg belangrijk vinden zien we het als een grote meerwaarde indien er ook mensen tewerkgesteld in eerstelijnsdiensten, onderwijs of bedrijfswereld zouden willen aansluiten, maar ook studenten die in deze sectoren aan de slag willen. In een ongedwongen oordeelvrije sfeer willen we graag een authentieke dialoog voeren en zo de verschillende rollen en perspectieven samenbrengen en elkaar leren begrijpen.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: Moorseelsestraat 148, 8501 Kortrijk

Meer info en inschrijven: onderons.kortrijk@uilenspiegel.net

Een overzicht van onze activiteiten vind je op
www.uilenspiegel.net/activiteiten

NATURGENOTEN OP ADEM KOMEN IN DE NATUUR



NATURGENOTEN DE KEMPEN

Samen op pad gaan in de natuur met lotgenoten "allerlei". In verwondering staan voor paddenstoelen, bloempjes, vruchten, bomen, dieren en vogels al naargelang het seizoen. En als kers op de taart 2 natuurgidsen van natuurlandpunt- Mirella en Annelies - bij je hebben die er van alles over kunnen vertellen zodat elke wandeling opnieuw een boeiende ervaring wordt. Heerlijk samen op "adem" kunnen komen in natuurschoon... We organiseren voorlopig elk seizoen 1 wandeling wanneer we merken dat mensen graag vaker samen op pad willen gaan in de toekomst uitbreiding mogelijk.

Tijdstip: vertrek om 13:30

Locatie: verzamelen aan bezoekerscentrum Netewoud Meerhout, Watermolen 7, 2450 Meerhout

Meer info en inschrijven:

natuurgenoten.geel@uilenspiegel.net

NATURGENOTEN BRUSSEL

Begeleiders Katrien en Siegfried plannen telkens een korte wandeling (5km) doorheen de Brusselse stedelijke en natuurlijke pareltjes, gekoppeld aan ludieke wistjedatjes rondom de wandelroutes.

Meer info en inschrijven:

natuurgenoten.brussel@uilenspiegel.net of

0474 08 95 24 (Katrien) of 0475 25 73 00 (Siegfried).

Bellen kan op weekdagen tussen 18u00 en 21u00 en op weekenddagen tussen 09u00 en 21u00.

ACTIEGROEP ERVARINGSDESKUNDIGE HULPVERLENERS

ACTIEGROEP - ONLINE

Onze actiegroep bestaat uit hulpverleners vanuit verschillende disciplines die ontwrichtende situaties hebben meegemaakt en daar iets mee willen doen. We beschouwen de opgedane ervaringen en inzichten als een leerschool en ontwikkelden op die manier een bijkomende deskundigheid, vandaar onze naam. Wij willen onze ervaringsdeskundigheid inzetten om een meerwaarde te betekenen in de hulpverlening. Onze hoop is dat we via acties op een verbindende manier een steen kunnen verleggen in de ggz-rivier.

Eén van onze actiepunten bestaat uit het oprichten van nieuwe ervaringsgerichte intervisiegroepen. Persoonlijke ervaringen, gevoelens en trauma's kunnen van invloed zijn op hoe je als hulpverlener in je werk staat. Soms voel je je geremd om hier open over te zijn op het werk. Bij deze vorm van intervisie is het de bedoeling dat je persoonlijke verhalen en ervaringen kan delen in een veilige omgeving om zo jezelf beter te leren kennen en een betere hulpverlener te worden.

Herken jij je in deze tekst en wil jij ook graag meedoen met de actiegroep of starten in een intervisiegroep? Stuur dan een mail naar actiegroep.hulpverleners@uilenspiegel.net. Met de actiegroep komen we maandelijks online samen. Je bepaalt zelf hoeveel engagement je wil aangaan.

Je kan ons ook volgen op Facebook:

<https://www.facebook.com/ErvaringsdeskundigeHV> en

LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/company/ervaringsdeskundige-hulpverleners>

Meer info en inschrijven:

actiegroep.hulpverleners@uilenspiegel.net of 0470 84 42 09 (Els)