

Workshops Mentale Gezondheid

1. Met VR stress de baas

Wordt gegeven door: Matthieu Arendse, innovatie-adviseur tanteLouise

In de huidige samenleving komen stress-gerelateerde ziekten zoals depressie, angst en hart- en vaatziekten steeds vaker voor. Dit leidt enerzijds tot een enorme stijging van de kosten van de gezondheidszorg; aan de andere kant veroorzaakt ziekteverzuim problemen in de productiviteit. Reden genoeg om te werken aan de mentale gezondheid van medewerkers. Tijdens deze workshop kun je ervaren hoe in een Europees innovatieproject (mHealthINX) een VR-bril en een app worden gebruikt om stress bij medewerkers onder de knie te krijgen.

2. Met mentale krachttools op missie

Wordt gegeven door Inge Hendriks, Koen van Kessel en Paul van der Veer, lean-coaches Lean Verbeeten

De snel veranderende wereld vraagt om aanpassingsvermogen en flexibiliteit. Je hebt dagelijks te maken met wisselende omstandigheden of (crisis)situaties waar je geen invloed op hebt. Waar je wél invloed op hebt is hoe je kunt omgaan met deze situaties en er sterker kunt uitkomen. Het voorkomen en kunnen omgaan met stressoren noemt Lean Verbeeten 'Wendbaarheid & Veerkracht'. Maar dit gaat niet vanzelf. Daarom behandelt het instituut de mentale krachttools die worden ingezet tijdens militaire missies, zodat ook jij ze kan gebruiken voor je mentale gezondheid. Deze workshop komt tot stand door een samenwerking tussen Lean Verbeeten en trainers met een militaire achtergrond.

3. Werken in ploegen en beter slapen: het kan!

Wordt gegeven door Inge Declercq, neuroloog en slaapexpert UZAntwerpen

Werken in ploegen, gezondheid en goed slapen gaan dikwijls niet goed samen. Zeker na een nachtdienst je slaap herstellen kan behoorlijk moeilijk zijn. In deze dynamische inspiratiesessies geeft dr. Inge Declercq je toegankelijke informatie over werken in ploegen, slaap en stress. Daarnaast krijg je praktische en onmiddellijk bruikbare tips voor meer herstellende slaap en meer energie als je wakker bent. Thema's die aan bod komen zijn: 'Slaaptkort, kan je dat inhalen?', 'Hoe overkom je die energie-dip als je 's nachts moet werken?' en 'Hoe ga je om met vervelend wakker worden als je wil slapen?' Dr. Inge Declercq is neuroloog en slaapexpert, verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Ze geeft frequent workshops en keynotes aan bedrijven en organisaties en is een expert inzake ploegenwerk.

4. Samen voor de mantelzorger

Wordt gegeven door Marloes Rutten en Eline Kuijlen, adviseurs mantelzorgondersteuning WijZijn Traverse Groep

Her- en erken jij de mantelzorger in de praktijk? De groep mantelzorgers wordt steeds groter en er wordt een steeds groter beroep op hen gedaan. Hoe zorgen we dat mantelzorgers mentaal gezond blijven? Word tijdens de workshop je bewust van de mantelzorger naast jouw cliënt/patiënt en ontvang tips over hoe je in gesprek gaat.

5. Zingeving en (alledaagse) spiritualiteit

Wordt gegeven door Rodion Adam, geestelijk verzorger bij tanteLouise

Mentaal welbevinden is ontastbaar, onbetaalbaar en slechts tot op zekere hoogte maakbaar. Bovendien is mentale gezondheid niet voor altijd. En dus zijn we voortdurend op zoek naar houvast en een betekenisvolle invulling van het leven. Die zoektocht vergt mentale veerkracht. Tijdens deze workshop navigeren we de mogelijke routes met behulp van ons moreel kompas en banen daarmee onze weg door een gevarieerd levensbeschouwelijk landschap. Onderweg verkennen we diverse bronnen van zingeving en (alledaagse) spiritualiteit als interpretatiekader van mentale gezondheid.

6. Hoe kan digitalisering bijdragen aan het verbeteren van mentale gezondheid

Wordt gegeven door Ger Thijssen, manager Welshop

Welshop is een online platform voor digitale mentale zelfhulp, coaching en vergoede GGZ-behandeling, opgericht door GGzE. Wij delen graag de geleerde lessen van de afgelopen jaren met u over de kansen en belemmeringen van online behandeling voor zowel professional als cliënt. In een interactieve sessie verkennen wij verder met u hoe onze ervaringen in uw eigen praktijk kunnen worden toegepast

7. Openheid leidt tot begrip – Alleen ronde 1

Wordt gegeven door Chantal de Bont en Zinzi van Gestel, ervaringsdeskundigen GGZ WNB

Vanuit HerstelXL (onderdeel van GGZWNB) geven wij herstelgroepen aan cliënten. Maar wat is een herstelgroep nu precies, wat doen ze daar en wat doet het met de cliënten? Een herstelgroep is een groep waarin mensen samenkomen om de problemen en ervaringen die zij vanuit het verleden en in het dagelijks leven tegenkomen, bespreekbaar te maken. Hierdoor kan men bijvoorbeeld herkenning vinden bij elkaar, het hart luchten of tips en adviezen krijgen, waardoor men actief en op eigen tempo aan het eigen herstel kan werken. Dat willen we jullie zelf laten ervaren. Hiervoor is er niets nodig behalve een open en actieve houding!