



Hoe sterk blijven staan?

## Ouders

### Rots en Water

Rots en Water is een methodiek die vertrekt vanuit fysieke oefeningen en als doel heeft deelnemers evenwicht te laten vinden tussen je eigen grenzen leren voelen en aangeven en anderzijds grenzen van anderen te respecteren en verbinding aan te gaan.

### Hotspot handicap

[www.hotspothandicapantwerpen.be](http://www.hotspothandicapantwerpen.be)  
[voerennoorderkempen@hotspothandicapantwerpen.be](mailto:voerennoorderkempen@hotspothandicapantwerpen.be)  
04 87 70 36 32

### Olo-rotonde

[www.olo-rotonde.be](http://www.olo-rotonde.be)  
[huiszoersel@olo-rotonde.be](mailto:huiszoersel@olo-rotonde.be)  
03 270 06 73

### Stress 0010

Stress 0010 is een programma gebaseerd op het rots en water programma en is specifiek ontwikkeld voor ouders van tieners.

### Vormingsteam CAW Antwerpen

[www.caw.be](http://www.caw.be)  
[vormingsteam@cawantwerpen.be](mailto:vormingsteam@cawantwerpen.be)  
03 235 89 20

### De Herstelacademie

De Herstelacademie biedt een uitgebreid aanbod rond verschillende thema's.

[www.herstelacademie.be/cursussen](http://www.herstelacademie.be/cursussen)

### Groepsaanbod door psychologen

Deze website bundelt het gesubsidieerd groepsaanbod van verstrekkers in de provincie Antwerpen.

[www.psychologischezorg-pa.be](http://www.psychologischezorg-pa.be)

### Kruispunt

Het Kruispunt organiseert verschillende groepscursussen in onze regio. Omgaan met stress, omgaan met angst, assertiviteit en omgaan met verlieservaringen zijn terugkerende thema's.

[voorkempen@kruispunten.be](mailto:voorkempen@kruispunten.be)  
0476 78 10 14  
<https://www.kruispunten.be/groepsaanbod>

### Moeder & Baby

Expertise- en behandelingscentrum Moeder & Baby organiseert regelmatig emotieregulatietrainingen in het prille ouderschap.

[moederbaby@emmaus.be](mailto:moederbaby@emmaus.be)  
[www.moederbaby.be](http://www.moederbaby.be)  
03 380 25 88

Check ook zeker onze website  
[www.huisvanhetkindvoorkempen.be](http://www.huisvanhetkindvoorkempen.be)  
voor concrete data en meer info.

# STEVIG IN JE SCHOENEN EN DICHTER BIJ JEZELF



Een overzicht van trainingen rond omgaan met emoties, sociale vaardigheden en weerbaarheid die plaatsvinden in regio Voorkempen



HUIS VAN HET KIND

— ZOERSEL - BRECHT - ZANDHOVEN - WIJNEGEM - SCHILDE —



Hoe ga je om met emoties?

Hoe kan je verbinden met anderen?

## Wat?

Niemand wordt geboren met zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en het kunnen omgaan met emoties, wel met de mogelijkheid hierin te leren. Soms zijn er extra kansen nodig of een duwtje in de rug om erin te groeien. **Hoe kan je verbinden met de ander en tegelijk dichtbij jezelf blijven en opkomen voor wat je wil?** Zowel fysieke, praktische oefeningen, als ook reflectie en groeps gesprekken komen hierbij aan bod.

We bieden jullie een **overzicht van de gesubsidieerde weerbaarheids-trainingen in de Voorkempen** waarbij de kostprijs zo laag mogelijk wordt gehouden. Er zijn verschillende vormen: Rots en water, Act, Aandacht in actie, Stress 0010,... Bekijk het aanbod in onze regio in deze folder.

Ook zelfstandige therapeuten op de privémarkt bieden vaak workshops aan rond weerbaarheid, sociale vaardigheden en emotieregulatie. Hier is vaak een iets hogere kostprijs aan verbonden. Bekijk hierbij ook zeker de terugbetalingsmogelijkheden via de mutualiteit.

Hoe kan je opkomen voor wat je wil?



## Kinderen en jongeren

### Rots en water

Rots staat voor eigen grenzen aan kunnen geven en een eigen weg kunnen gaan. Water staat voor communicatie en de grenzen van anderen respecteren. De training is erop gericht om vertrekkende vanuit fysieke oefeningen een evenwicht te vinden tussen deze 2 krachten.

#### Weerbaarheidstrainingen

##### OLO-rotonde

[www.olo-rotonde.be](http://www.olo-rotonde.be)

[onhaalteam@olo-rotonde.be](mailto:onhaalteam@olo-rotonde.be)

03 633 98 99

#### Vormingsteam CAW Antwerpen

[www.caw.be](http://www.caw.be)

[vormingsteam@cawantwerpen.be](mailto:vormingsteam@cawantwerpen.be)

03 235 89 20

### Aandacht in actie

Aandacht in Actie versterkt de weerbaarheid van kinderen en jongeren. Al doende ervaren ze wat er in hun lichaam omgaat en wat het effect is van hun gedrag. Er wordt gewerkt rond versterken van zelfvertrouwen, zelfbeheersing en weerbaarheid.

#### Trainingsateliers Arktos

[www.arktos.be](http://www.arktos.be)

[trainingsateliers.antwerpen@arktos.be](mailto:trainingsateliers.antwerpen@arktos.be)

03 202 30 00

### KOPP-groep

Een KOPP-groep is een groepsaanbod voor kinderen waarin op een laagdrempelige manier ruimte wordt gemaakt om te spreken over en creatief te werken rond het leven met een ouder met een psychische kwetsbaarheid.

#### Vagga

[www.vagga.be](http://www.vagga.be)

[kopp@vagga.be](mailto:kopp@vagga.be)

03 256 91 00

### ACT-groep

De ACT-groep richt zich tot jongeren die moeilijkheden ondervinden in het omgaan met lastige gevoelens en gedachten en hierdoor moeilijk tot actie komen. Er wordt gewerkt rond het bewust worden van gevoelens en gedachten, ruimte maken voor vervelende gevoelens, afstand nemen van moeilijke gedachten, in het hier en nu aanwezig zijn...

#### Vagga

[www.vagga.be](http://www.vagga.be)

03 256 91 00

[info.zoersel@vagga.be](mailto:info.zoersel@vagga.be)

### Groepsaanbod door psychologen

Deze website bundelt het gesubsidieerd groepsaanbod van verstrekkers in de provincie Antwerpen.

[www.psychologischezorg-pa.be](http://www.psychologischezorg-pa.be)