



## Een vorming voor naasten van een persoon met een psychische kwetsbaarheid

Prospect is een vorming die zich richt op de noden van familie en vrienden. Dat kan iedereen zijn die een informele zorgrelatie heeft of gehad heeft met iemand met een psychisch gezondheidsprobleem.

### Aanpak

De vorming spreidt zich over **10 modules**, verdeeld over **5 dagen**: de eerste en laatste dag gaan door op een zaterdag van 10-17u en tussenin zijn er 3 avonden van 18u30-21u30.

De **inhoud** van de modules volgt een natuurlijk verloop en behandelt onderwerpen waarmee de deelnemers in hun dagelijks leven bewust of onbewust worden geconfronteerd. Bedoeling is dat zij zichzelf leren (h)erkennen (vrijuit spreken, isolement doorbreken, omgaan met stigma), gaandeweg hun situatie onder ogen zien (stress begrijpen, ontdekken dat je kunt leren en dingen kunt veranderen) en durven te veranderen (hulp accepteren, een steunend netwerk opbouwen).

De vorming is gericht op het **delen en uitwisselen in groep van persoonlijke ervaringen en kennis**. Het programma is gebaseerd op de overtuiging dat mensen dankzij een open en begripvolle groepssfeer, hoopvol kunnen worden én herstellen. Door het delen van goede praktijken en via een gestructureerd groeiproces krijgen zij, als lotgenoten, nieuwe ideeën aangereikt. De groep is samengesteld uit 8 à 12 personen. Bij Prospect heerst een geest van grote betrokkenheid, omdat de begeleiders collega's zijn die hetzelfde doormaken als de deelnemers.

Prospect werkt "peer to peer". De vormingen worden begeleid door **familie-ervaringsdeskundigen (FED)** en niet door externe experts. Deze FED's zijn familieleden of vrienden van iemand met langdurige psychische problemen. Dat betekent dat zij een uniek begrip hebben van de situaties, gevoelens en emoties die deelnemers meebrengen naar de vorming en deze ook delen.

## Doelgroep

Prospect richt zich specifiek op personen die de zorg opnemen voor hun kwetsbare naaste: kinderen, ouders, broers en zussen, burens, collega's, partners of zelfs grootouders.

## Organisatie

Prospect werd ontwikkeld door EUFAMI, de Europese koepelorganisatie van familie-organisaties voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Similes-vrijwilligers en familie-ervaringsdeskundigen Mich Jonckheere & Sophie Keysers geven deze vorming voor de eerste keer in Vlaanderen en Brussel met de steun van EUFAMI, het Brussels Platform Geestelijke Gezondheid (BPGG), de VGC en Psychiatrisch ziekenhuis Sint Alexius Grimbergen.

## Planning

### GRIMBERGEN

PZ Sint-Alexius Grimbergen, Grimbergsesteenweg, 40, 1850 Grimbergen

28 OKT 2023 | 10u00-17u00 (Zaal Levinas)

2, 9 & 14 NOV 2023 | 18u30 -21u30 (Zaal Hannah Arendt)

18 NOV 2023 | 10u00-17u00 (Zaal Levinas)

### BRUSSEL

De Platoo, Pantheonlaan 14, 1081 Koekelberg

BPGG, Verenigingenstraat 15, 1000 Brussel

20 APR 2024 | 10u00-17u00 (De Platoo)

25 APR, 2 & 7 MEI 2024 | 18u30-21u30 (BPGG)

11 MEI 2024 | 10u00-17u00 (De Platoo)

Deelname is gratis. Opgelet! Alle vormingsdagen zijn verplicht te volgen. Gratis broodjes maaltijd en drank voorzien: hetzij over de middag, hetzij voor aanvang van de sessie.

**Schrijf je in via de link [link.similes.be/prospect](https://link.similes.be/prospect)**

## Meer info

[michjonckheere@gmail.com](mailto:michjonckheere@gmail.com) | 0486 349 338

