

## WAT IS PRITLINK?

PritLink wil een bijdrage leveren aan de levenskwaliteit, het welbevinden en de geestelijke gezondheid. Hiervoor biedt PritLink cycli van bijeenkomsten aan rond een thema waarin actief aan de slag wordt gegaan. Daarnaast organiseert PritLink ook vormingsavonden die openstaan voor zowel het brede publiek als voor de hulpverleners uit de regio.

De vormingsavonden bieden een actueel inzicht in de stand van zaken rond relevante onderwerpen in verband met geestelijke gezondheidszorg.

## VOOR WIE?

Het PritLink-aanbod is bedoeld voor personen met een psychische kwetsbaarheid en/of psychiatrische problematiek, ongeacht de leeftijd. Ook mensen uit hun nabije omgeving (familie, mantelzorgers, vrienden,...) zijn welkom! De programma's die PritLink aanbiedt kunnen aanvullend zijn bij een lopende behandeling, maar vervangen die niet. De vormingsavonden zijn toegankelijk voor een breed publiek waaronder we ook hulpverleners rekenen.

## HOE DEELNEMEN?

Alle inschrijvingen verlopen via de website [www.pritlink.be](http://www.pritlink.be).

Er zijn activiteiten waarvoor men door een behandelaar dient ingeschreven te worden en andere waarvoor men zichzelf, zonder tussenkomst van een behandelaar, kan inschrijven. Voor de vormingsavonden kan men uiteraard vrij inschrijven [via de website](http://www.pritlink.be).

## KOSTPRIJS?

Bij iedere activiteit wordt de prijs op de website vermeld. In bepaalde situaties is er een verminderd tarief mogelijk.



# PritLink

Onze Lieve Vrouwemarkt 20-22  
8800 Roeselare  
0468 28 27 20  
[info@pritlink.be](mailto:info@pritlink.be)  
[www.pritlink.be](http://www.pritlink.be)

PritLink is een initiatief van het regionaal netwerk geestelijke gezondheidszorg Midden West-Vlaanderen PRIT. PritLink staat voor een ambulante aanbod van therapeutische en herstelgerichte activiteiten waarin de verschillende partners hun expertise bundelen.

## Vormingsavond

### "BETER SLAPEN KAN JE LEREN"

Monteny Kelly

**WAT** Naar schatting 50% van de mensen worden ooit in hun leven geconfronteerd met enige vorm van slapeloosheid. Medicatie brengt niet altijd de oplossing. Tijdens deze infoavond staan we samen met klinisch psychologe en gedragstherapeute Kelly Monteny stil bij een goede nachtrust.

*Een samenwerkingsinitiatief tussen PritLink & ARhus*

**WANNEER** Do 14.03.19 / 19u30-21u30

**WAAR** ARhus (De Munt 8, 8800 Roeselare)

Na de vormingsavond kunnen geïnteresseerden zich inschrijven voor de cursus "Beter slapen kan je leren".

**KOSTPRIJS** € 8 (€ 4 met een Vrijtijdspas)

**INSCHRIJVEN VIA** [WWW.ARHUS.BE](http://WWW.ARHUS.BE)



## In de kijker

### "SAMEN HERSTELLEN"

Praatcafé "Samen herstellen": Gespreksgroep voor familie en vrienden van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

**WAT** Het praatcafé heeft als doel ervaringen te delen, elkaar te ondersteunen en de reeds aanwezige expertise van de deelnemers te versterken. Het praatcafé richt zich naar volwassen familieleden, partners of vrienden die nauw betrokken zijn bij iemand met een psychische kwetsbaarheid.

**WANNEER** 01/04/2019, 06/05/2019, 03/06/2019, telkens van 19u tot 21u

**WAAR** "Café Breda", Onze-Lieve-Vrouwemarkt, 8800 Roeselare (Het café is op dit moment enkel open voor het praatcafé)

**KOSTPRIJS** € 5 per bijeenkomst

**THERAPEUTEN** Hanne Vermeersch samen met een familie ervaringsdeskundige Marijke Deman

# PROGRAMMA PRITLINK VOORJAAR 2019

## OVERWINNEN VAN SOCIALE ANGST

**WAT** In deze training leren we omgaan met sociale angst aan de hand van technieken uit de cognitieve gedragstherapie. Sociale angst is het zich ongemakkelijk voelen bij anderen met de neiging om sociale situaties uit de weg te gaan. Om de drempel naar deze training te verlagen kunnen deelnemers de eerste sessie een steunfiguur meebrengen. De volgende sessies komt men alleen.

**WANNEER** Deze cursus bestaat uit 4 sessies. Deze reeks start op 30/04/2019 tot en met 28/05/2019. Telkens van 19 uur tot 21 uur.

**WAAR** Huis in de stad (O.L.-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

**KOSTPRIJS** € 96

**THERAPEUTEN** Brecht Noyez en Carmen Meeus

## LOSLATEN: ANDERS LEREN OMGAAN MET "PIEKEREN"

**WAT** In deze cursus leren we omgaan met piekerklachten aan de hand van technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

**WANNEER** Deze cursus bestaat uit 8 sessies. Start op dinsdag 16/04/2019 tot 18/06/2019. Telkens van 18u30 tot 20uur.

**WAAR** Huis in de stad (O.L.-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

**KOSTPRIJS** € 144

**THERAPEUTEN** Nathalie Boddez en Annick Dobbelaere

## KOPP-GROEP: JONGEREN VAN OUDERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN (LEEFTIJD 8 - 13 JAAR)

**WAT** Uit diverse studies blijkt dat één op de drie kinderen van ouders met psychische problemen zelf ook ernstige problemen kan ontwikkelen. Via sensibilisering en een preventief groepsaanbod kunnen beschermende factoren aangewend worden. In deze groep wordt stilgestaan hoe men zijn draagkracht kan verhogen. Er zijn ook twee individuele gezinsgesprekken tijdens deze bijeenkomsten.

**WANNEER** Deze cursus bestaat uit 8 sessies. Start op woensdag 24/04/2019 tot 03/07/2019. Telkens van 14 uur tot 16 uur.

**WAAR** Huis in de stad (O.L.-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

**KOSTPRIJS** € 88

**THERAPEUTEN** Heidi Vandenberghe en Hilde Desloovere

## PRAATCAFÉ-ALCOHOL

**WAT** Een zeer laagdrempelige mogelijkheid om in gesprek te gaan en ervaringen te delen met een ervaringswerker over jouw alcoholgebruik of alcoholproblemen.

**WANNEER** Iedere 2de maandag van de maand van 19 uur tot 21 uur.

**WAAR** De Kiem (Allegria) - St.Hubrechtstraat 33A - Roeselare

**KOSTPRIJS** € 1

**THERAPEUTEN** Professional samen met diverse ervaringsdeskundigen

## "HET IS WAT HET IS": VAARDIGHEDEN IN HET OMGAAN MET CRISSEN

**WAT** Deze training, gericht op het leren omgaan met crisissen, is onderdeel van een reeks vaardigheidstrainingen gebaseerd op de dialectische gedragstherapie van Marsha Linehan. Naast de module crisisvaardigheden, zijn er ook nog vaardigheidstrainingen rond emotieregulatie en intermenselijke effectiviteit.

Vaardigheden zijn manieren van omgaan die je kan leren als je er de tijd en ruimte voor krijgt. Tijdens het volgen van de reeks dien je dus voor jezelf het engagement aan te gaan om voldoende te oefenen met de technieken die je worden aangereikt.

**WANNEER** Deze cursus bestaat uit 8 sessies. De training start op vrijdag 26/04/2019 tot en met 21/06/2019. Telkens van 10 uur tot 11u30.

**WAAR** Huis in de stad (O.L.-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

**KOSTPRIJS** € 144

**THERAPEUTEN** Kelly Hoebeke en Eveline Verschatse

**EXTRA INFO** Inschrijven voor deze activiteit kan alleen via een verwijzer.

## "BETER SLAPEN KAN JE LEREN"

**WAT** Tijdens deze module kunnen mensen met chronische slapeloosheid aan de slag gaan met tal van methodieken en inzichten. Via huiswerkopdrachten en de bespreking ervan brengt de therapeut een proces op gang waarin de cursist nieuwe vaardigheden en inzichten verwerft zodat dit een positief effect heeft op zijn/haar slaappatroon.

**WANNEER** Deze cursus bestaat uit 5 sessies. De training start op donderdag 09/05/2019 tot en met 13/06/2019. Telkens van 19u30 tot 21u30.

**WAAR** Huis in de stad (O.L.-Vrouwemarkt 20-22, 8800 Roeselare)

**KOSTPRIJS** € 120

**THERAPEUTEN** Kelly Monteny

**EXTRA INFO** Na het inschrijven word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.