**UITLEG MIRABELLOWEEKPROGRAMMA**

**Aandacht**

In deze groepssessie wordt op een laagdrempelige manier geoefend om enerzijds meer stil te staan bij het gebruik van onze verschillende zintuigen (zien, horen, ruiken, proeven, voelen). Anderzijds trachten we ook onze aandacht en geheugenfuncties te trainen door middel van korte opdrachten. Dit alles kan ons helpen/trainen om meer aanwezig te zijn en bewust bezig te zijn in het hier en nu.

**ACT**

ACT is een afkorting voor Acceptance- and Commitment therapy, vrij vertaald betekent dit 'aanvaarden en toegewijd leven'. In het eerste deel ligt de focus op hoe we kunnen evolueren van ‘controle’ naar 'acceptatie'. We proberen niet alleen op een nieuwe manier met problemen om te gaan, maar trachten ook in het algemeen gedachten, gevoelens en situaties te aanvaarden zoals ze zich aandienen in het hier en nu. In het tweede deel zoomen we in op onze belangrijke waarden en hoe we hiernaar kunnen leven. We proberen uiteindelijk per levensdomein tot een aantal belangrijke doelen en acties te komen.

**Beweging**

Bewegen levert heel wat gezondheidswinst op, zowel fysiek, psychisch als sociaal. Het zorgt voor een positiever zelfbeeld en zelfvertrouwen, verhoogde energie, betere slaap, grotere weerstand, ...

De nadruk ligt niet enkel op individueel bewegen maar ook op samenwerken in een team (sociaal functioneren).

Op vraag van de cliënt brengen we hem/haar ook in contact met een sportclub in hun buurt, waar ze dan hun sportieve activiteiten kunnen verderzetten buiten Mirabello.

**Creatief werken**

Dit is een plek waar je terecht kan om creatieve ideeën, interesses en technieken te exploreren of onder de knie te krijgen. Deze kunnen beeldend, expressief of muzikaal zijn. Daarvoor is er ruimte binnen het centrum, maar er is ook de mogelijkheid om in externe ateliers te gaan werken.

**Herstelgroep**

In de herstelgroep ligt de focus op ons herstelproces en gaan we op zoek naar onze krachten en identiteit. Dit doen we via het doorlopen van de krachtenmatrix, het uitzoeken van onze kwaliteiten, waarden en inspiraties, het bespreken van herstelverhalen, het luisteren naar herstelverhalen van (ex-)cliënten en anderen, en eventueel het schrijven en delen van (stukjes) herstelverhaal.

**Herstel in beeld (Gent)**

In deze groep worden thema’s die belangrijk zijn binnen een herstelproces besproken aan de hand van opstellingen met creatief materiaal. Een van de doelen is om taal te geven voor binnen- en buitenkant en zicht te krijgen op de wisselwerking ertussen. Daarnaast staat het ervaringsgericht delen in groep centraal, het opgestelde beeld kan veranderingen en groei tastbaarder maken.

**Ik & De Wereld**

Een psycho-educatieve groepssessie die werkt rond allerlei interpersoonlijke thema's. We bekijken samen aan de hand van voorbeelden uit onze eigen leefomgeving hoe communicatie verloopt. Wat is bijvoorbeeld het verschil tussen ons verbaal en non-verbaal gedrag? Daarna proberen we aan de slag te gaan rond verscheidene gespreksvaardigheden: zoals luisteren, assertiviteit,...etc.

**Hoe plan ik (Oudenaarde)/Plannen en denken (Gent)**

Deze cursus heeft niet als doel om zo efficiënt mogelijk met je tijd te leren omgaan, dit is geen time-managementcursus. Het doel is wel om **bewuster** met je tijd te leren omgaan en te komen tot een evenwichtige en betekenisvolle tijdsbesteding, waarin je vooral die dingen kan doen die voor jou belangrijk zijn. Een hersteltraject houdt meestal in dat je bepaalde zaken in je leven wil veranderen. Om deze veranderingen in de praktijk te kunnen omzetten heb je een aantal **planningsvaardigheden** nodig. Als je nood hebt aan tips en methodes om hier beter in te worden, dan is deze cursus zeker iets voor jou.

**Koekjes en herstel**

Dit is een introductiegroep gegeven door een teamlid en de herstelgidsen. Nieuwe cliënten worden onthaald met koekjes en de herstelvisie wordt toegelicht aan de hand van theorie en voorbeelden uit de werking.

**Koken**

Op dinsdagmorgen wordt er in groep gekookt. Het menu wordt samengesteld, er worden boodschappen gedaan, de kosten worden berekend en de maaltijd wordt bereid. De nadruk ligt niet op de kwaliteit van het eten maar op het leer- en groepsproces, met extra aandacht voor verantwoordelijkheden, rol in het proces, budgettering, gezonde voeding, seizoensgebonden ingrediënten,…..

**Lichaamswerk (Gent)**

Onder lichaamswerk verstaan we werkvormen die als aangrijpingspunt het lichaam, of het ervaren van het lichaam hebben. Hierbij gaan we uit van een onlosmakelijke verbondenheid tussen lichaam en geest. Door stil te staan en aandacht te besteden aan wat ons lichaam ons te vertellen heeft, kunnen we ons bewustzijn vergroten. We speuren patronen op in ons denken, handelen en voelen. Het bewust zijn van lichaamssignalen en daar adequaat op reageren vergroot persoonlijke effectiviteit zodat je stressklachten leert hanteren. Via de werkvorm leer je direct ervaren ipv ‘praten over’, wat een andere dimensie geeft.

Na het doen en het ervaren van de lichaamswerkvorm komt het verwoorden (of juist ook niet) van de ervaringen. De cliënt beschrijft zijn eigen ervaringen en legt mogelijks een link naar een onderliggend thema of een dagelijks situatie.

Wat is de meerwaarde van lichaamsgericht werken? Je bent meer geaard, meer thuis in je lichaam. Zelfbesef, iedere ervaring wint aan intensiteit als je je bewust gewaar bent van je lichaam. Toename van levensenergie (meer doorstroming). Minder vastzitten in denken, meer in voeling zijn met je directe ervaringen. Herstellen en terugvinden van je natuurlijke expressie (authenticiteit, spontaniteit). Betere zelfregulatie.

**Module Vrije tijd (Gent), Oriëntatie Vrije Tijd (Oudenaarde)**

In deze sessie willen we stilstaan rond het begrip vrijetijd en ontspanning en dit in de breedste zin van het woord. We formuleren onze doelen en gaan op zoek naar onze interesses. We proberen de motivatie (terug) te vinden om ontspanning een plek te geven waarbij motivatie, iets mogen uitproberen, in het moment zijn centraal staat. Deze sessie wordt hoofdzakelijk in groepsverband georganiseerd. Uitproberen wordt zoveel als mogelijk extern in de regio van de Mirabello-vestiging georganiseerd of in de regio van de eigen woonplaats ingepland met de deelnemer. De bedoeling is dat je bewust gaat nadenken over hoe je vrijetijd en ontspanning wil integreren in je dagelijks leven. Op deze manier komen we tot ‘Vrijetijd op maat’.

**Oriëntatie rond werk en leren**

Wat zijn je kwaliteiten, wat zijn belangrijke vaardigheden en wat wil je toekomstgericht? Dit zijn een aantal vragen die via verschillende spelen aan bod komen binnen deze groep. Daarnaast proberen we via vragenlijsten en testmateriaal de link te leggen naar je capaciteiten en hoe deze kunnen worden ingezet binnen een werkcontext.

**PHP-groep**

De PHP-groep is een gespreksgroep waar we (meestal per levensdomein) de doelstellingen uit ons persoonlijk herstelplan delen en concreet maken in tussenstappen. Door in gesprek te gaan, uit te wisselen van ervaringen steunen en stimuleren we elkaar in ons herstel.

**Psycho-educatie (Oudenaarde)**

In de psycho-educatie sessies wordt er samen gezocht naar informatie over een aantal vaste thema’s zoals hechting, piekeren, angst, depressie, medicatie, slaap, … Deze informatie wordt in groep gedeeld en besproken. Daarnaast kunnen, op vraag van cliënten, een aantal thema’s, ideeën, artikels, … aan bod komen.

**Relaxatie**

Er worden verschillende methodes aangeleerd zoals ademhalingsoefeningen, herstellende zachte yoga, mindfulness, meditatie, specifieke ontspanningsoefeningen,…

Deze methodes kunnen je leren beter om te gaan met stress en negatieve gevoelens.

Je vindt meer rust bij én in jezelf en je ervaart een beter contact met anderen.

**Schemagericht werken**

De schematherapie is een therapeutische groep waar we spreken over op welke manier we naar onszelf, anderen en de wereld kijken. Dit kan leiden tot langdurige vaste patronen van voelen, denken en handelen (schema's). In deze therapie gaan we leren bewuster om te gaan met onze schema's en proberen om er anders mee om te gaan.

**Sociale Zelfstandigheid**

Binnen deze sessie worden concrete onduidelijkheden aangaande (sociale) huisvesting, financiën, administratie, justitie, verzekerbaarheid en dergelijke meer in groep behandeld. Het doel is steeds zicht te krijgen op sociale rechten en plichten van het individu. Op regelmatige basis worden relevante gastsprekers, zoals o.a. van de mutualiteit, de vakbond en de huurdersbond, uitgenodigd om specifieke vragen te beantwoorden en uitleg te geven rond de dienst in kwestie.

**Omgaan met stress**

Dit is een psycho-educatieve groepssessie waarin we bespreken wat stress allemaal teweeg brengt bij ons. Zowel biologische, psychologische en gedragsmatige componenten worden besproken. Verder gaan we na welke copingstrategieën we zoal toepassen als we geconfronteerd worden met stress en in welke mate we deze eerder als functioneel of dysfunctioneel ervaren. Er worden ook tips gegeven en nieuwe strategieën aangereikt die kunnen helpend zijn in het omgaan met stress of crisissituaties.

**Wandelen**

Wandelen is de simpelste vorm van bewegen.

Het heeft tal van gezondheidsvoordelen: het bouwt de conditie op, geeft energie, vermindert stress, maakt creatiever, ontspant lichaam en geest, verbetert de nachtrust, versterkt spieren en botten enzovoort....

Tijdens de wandelsessies in groep gaan we op laagdrempelige manier samen op pad en zoeken we naar aangepaste wandelingen zodat ieder op zijn niveau kan meewandelen.

**Werk en doe**

Tijdens de werk en doe blokken krijg je de kans om arbeidsgerelateerde vaardigheden en interesses af te toetsen aan de praktijk. We stappen samen in projecten die georiënteerd zijn op verschillende gebieden zoals tuinwerk, interieurinrichting, koken, administratie….Dit kan zelfstandig of in groep en binnen of buiten Mirabello zijn.

**Werkvoorbereiding**

Nadat het duidelijk is welk job profiel bij jou past, kunnen we in werkvoorbereiding de arbeidsmarkt onderzoeken. Van daaruit zoeken we op diverse platformen naar geschikte vacatures. We stellen voor deze vacature een CV en een sollicitatiebrief op. We eindigen met een oefen-sollicitatiegesprek bij de arbeidscoach. Gesterkt door de feedback hierop kan je beter voorbereid en met meer vertrouwen je eigen zoektocht op de arbeidsmarkt aanvangen.

**Yoga**

Yoga kan worden aangereikt om een beter contact te ervaren met het fysieke en mentale lichaam. Yoga zorgt verder voor een beter lichaamsbewustzijn en correcte lichaamshouding, verhogen van kracht en lenigheid, en verhoogde concentratie en aandacht. Ontspanning kan een aangenaam neveneffect zijn.