Overzicht Beweeggroep ‘Op-stap’

Doelstellingen: wat willen bereiken?



- **Activering**: fysieke (her)activatie en sociale inschakeling
- Opstap naar **nieuwe gewoonten** (transfer naar dagelijkse leven)
- Faciliteren om mensen laagdrempelig ‘**in beweging’** te krijgen op vlak van fysieke en mentale gezondheid
- Meer in verbinding komen, **voeling** krijgen **met je lichaam** (lichaamsbewustzijn)
- Verbinding met anderen leren maken, **sociale verbinding**
- **Grenzen** leren **aanvoelen** en **communiceren**
- Op zoek naar **balans**: leren stilvallen en toch vooruitgaan
- De **kracht van het lichaam** leren ontdekken en benutten

Werkwijze: hoe gaan we te werk?

- **Lichaamsgericht** (>< cognitief/rationeel)
- **Ervaringsgericht** (>< louter verbaal)
- **Activerend** (>< passief)
- **Buiten**, in de natuur (>< binnen, tussen 4 muren)
- **Beleving** staat centraal (>< het verhaal staat centraal)
- **In groep**, met ruimte voor individuele beleving (>< individuele therapie)
- Gedoseerde **beweging** (>< sporten)
- **Stapsgewijs**, opbouwend (>< forceren, bruuskeren)
- **Procesgericht** (>< prestatiegericht)

Doelgroep: is dit iets voor mij?

- Mensen die het gevoel hebben “vast” te zitten en graag letterlijk en figuurlijk **(meer) in beweging** willen komen
- Mensen die zich **niet altijd prettig voelen bij de klassiekere vormen van therapie** (zittende, verbale, cognitieve gesprekstherapie) en op zoek zijn naar een andere manier
- Mensen die zich eenzaam voelen en **op zoek zijn naar verbinding**
- Mensen die naast hun **mentale gezondheid** ook willen inzetten op hun **fysieke gezondheid**
- Mensen die stapsgewijs hun **grenzen willen verleggen, zonder over grenzen te gaan**
- Mensen die gevoel hebben vervreemd te zijn geraakt van hun eigen lichaam en graag **meer voeling met hun lichaam** willen leren krijgen
- Mensen die het moeilijk vinden om sociale contacten te leggen met anderen en graag leren hoe **verbinding** te **maken met anderen**

- **Ervaring met therapie** is geen vereiste, maar kan een voordeel zijn (bv. paralleltraject)
- **Leeftijd**: mix van jongvolwassenen en volwassenen
- **Internen/of externen**? Vagga-cliënteel en externe cliënten vanuit partnerorganisaties

- **Contra-indicaties**:
  * middelengebruik op voorgrond
  * acute situaties (suïdaliteit, psychose, huisvestingsproblemen…)
  * zeer ernstige depressie (voorwaarde = er moeten geraken)
  * ernstige ASS-problematiek/verstandelijke beperking (voorwaarde = minimale contactname)
  * mensen met persoonlijkheidsproblematieken die de ruimte naar zich toe trekken (onafgestemd)
  * mensen met (zware) fysieke beperkingen/aandoeningen die niet toelaten om te stappen
  * mensen die een grote nood voelen om te praten (“ventileren”)

Overzicht sessies: wat komt er zoal aan bod?

Vooraf	11/2 om 13u30	Infomoment	Uitleg filosofie, werkwijze, algemene doelen, prakt. afspraken
Sessie 1	18/2	Instapsessie 1	Kennismaking, profilering (levensdomeinen), oefeningen in biofeedback, ervaringsgerichte groepsoefening
Sessie 2	25/2	Instapsessie 2	Persoonlijke motivatie & doelen, waarden, pos. gezondheid, wandeling & veilige plek, invloedsbesef
Sessie 3	11/3	Contact maken: met jezelf	Ademhaling, gronding, mindfulness-vaardigheden, evenwicht & balans, emoties in het lichaam, je lichaam leren begrijpen
Sessie 4	25/3	Contact maken: met buitenwereld & anderen	Observeren, gebruik van zintuigen, non-verbale communicatie, begroetingen & de persoonlijke ruimte
Sessie 5	15/4	Grenzen: intrapersoonlijk	Hoe ver ga je?, stretch vs stress, signaalherkenning, voelen vs denken, interne (veerkracht) & externe hulpbronnen (hulp vragen)
Sessie 6	29/4	Grenzen: interpersoonlijk	Assertiviteit, communicatie, vertrouwen in anderen
Sessie 7	13/5	De brug maken	Transfer/implementatie van goede gewoontes, sociale controle, valkuilen
Sessie 8	20/5	Afronding	Terugkoppeling doelen, zelfredzaamheid, evaluatie
Achteraf	29/7	Terugkommoment	Evaluatie, stand van zaken 2 maanden na beëindiging groep, “sociaal moment”

Praktisch: wat moet ik weten?

- Groepsgrootte: 6-8 mensen
- Periode : februari-mei 2027
- Aantal sessies: 8 wekelijkse bijeenkomsten + 1 terugkomsessie na 2à3 maanden
- Tijdstip: donderdagnamiddag van 13:30 – 16:00
- Engagement: gratis en vrijblijvend infomoment voor potentiële cliënten (april)
  indien beslist wordt deel te nemen wordt wekelijkse aanwezigheid verwacht
- Tarieven/betaling: €99 (9 x €11, regulier tarief)
  €36 (9 x €4, verhoogde tegemoetkoming)
  Er kan gekozen worden om het bedrag in één keer te betalen aan het begin van de reeks of in 2 schijven (gespreid over 2 maanden).
- Locatie: Middelheimpark
- Aanmelden & intakes: contacteer Raf Lambrecht, Loeka Snijders en Pauline Bussé via mail (raf.lambrecht@vagga.be, loeka.snijders@vagga.be en pauline.busse@vagga.be) of telefoon