



Stressklachten bij kanszoekenden

Voor eerstelijnsorganisatie en kanszoekende Antwerpenaren biedt The Human Link met steun van Stad Antwerpen twee gratis interventies aan.

De eerste interventie betreft **een gratis opleiding voor de medewerkers** van eerstelijnsorganisaties binnen Stad Antwerpen die met mensen in armoede werken. De opleiding richt zich op het aanleveren van handvatten om de veerkracht binnen specifieke armoede-context te versterken, alsook om specifieke stresssignalen te detecteren. Deze (online) vorming duurt 3 uren en wordt gegeven door een psycholoog.

De tweede interventie is **een groepstraject**, bestaande uit drie lessen van drie uur, dat face to face zal doorgaan, en zich richt op kanszoekende Antwerpenaren. Het groepstraject heeft tot doel om de zelfredzaamheid te vergroten.

Hoe inschrijven?

Voor **Train de trainer** via inschrijvingsformulier: <https://forms.gle/cWVhZTy9gFq7NiBo8>

- Woe 5 mei: 9-12u
- Ma 7 juni: 9-12u
- Di 15 juni: 13-16u
- Di 4 sep: 9-12u
- Do 23 sep: 13-16u

Voor het **groepstraject** via inschrijvingsformulier: <https://forms.gle/Ng5TobtWvnTKEv9>

NL: woensdagen steeds tussen 9-12u

- 2/6
- 9/6
- 16/6

EN: maandagen steeds tussen 9-12u

- 28/6
- 5/7
- 12/7

FR: steeds tussen 13- 16u

- woe 18/8
- woe 25/8
- do 2/9

Train de trainer:

ALGEMEEN

Doelgroep: intermediairs, vrijwilligers, sleutelfiguren...
 Max. 25 deelnemers
 Duurt 3u incl pauze
 Gaat online door

WAT KOMT ER AAN BOD

Impact van armoede op stress
 Schaamte en de impact ervan op het zelfbeeld van de kanszoekende
 Energie-efficiënte hulpverlening
 Praktisch kader om zelf mee aan de slag te gaan

Groepstraject:

ALGEMEEN

Doelgroep: Kanszoekenden
 Max. 8 deelnemers per groep
 3 sessies van telkens 3u per sessie (incl pauze)
 Gaat face to face door
 Locatie te bepalen (afhankelijk van coronarichtlijnen binnen of buiten)
 Zal aangeboden worden in NL, EN, en FR

SESSIE 1	Psycho_educatie over stress en vicieuze cirkels. Aan de hand van oefeningen denken de deelnemers na over drijfveren en waarden.
SESSIE 2	Copingsmechanismen en motiveren.
SESSIE 3	Assertiviteit en persoonlijke doelen formuleren voor de toekomst.