
In je agenda: 3 interessante webinars rond geestelijke gezondheid

Een nieuw jaar gaat altijd gepaard met goeie voornemens. En dus is het meteen ook het ideale moment om je rond bepaalde thema's wat bij te scholen. Op de [website van CERA](#) vind je een overzicht van webinars, opleidingen, acties, projecten, ... Hieronder vind je drie webinars rond geestelijke gezondheid om 2024 op een interessante manier te starten.

□

8 februari: Steeds meer mensen krijgen een burn-out: hoe komt dat?

Bij een burn-out ben je langere tijd over je grenzen heen gegaan. Je energie is op. Het lukt je niet om je taken op te nemen, thuis of op het werk. Je hebt klachten op verschillende vlakken. Hoeveel mensen kampen momenteel met een burn-out? Wat zijn de symptomen? Zijn er knipperlichten die we best in de gaten houden? Wat is het verschil tussen burn-out, overspannen zijn en een depressie? En zijn er ook oplossingen?

[Lees meer, of schrijf je in](#)

7 maart: Kinderen en jongeren onder druk

Hoe gaat in het algemeen met onze jongeren? Hebben we voldoende aandacht voor hun welbevinden? Wat met jongeren die psychische problemen ervaren? Vanaf wanneer moet je je zorgen maken? En hoe zit dat nu eigenlijk met die wachtlijsten?

[Lees meer of schrijf je in](#)

26 maart: Wegwijs in de Geestelijke Gezondheidszorg: Hoe vind je de juiste hulp?

Eva Brumagne leerde de wereld van de geestelijke gezondheidszorg van binnenuit kennen. Eerst als mama en mantelzorger, nadien ook op zoek naar ondersteuning bij een burn-out. Ze getuigt over de ellenlange, soms ellendige zoektocht naar adequate hulp. Met haar verhaal wil ze de vele mensen die dit ook meemaken een hart onder de riem steken. Maar bovenal wil Eva dat mensen en hun gezin wel tijdig doeltreffende hulp krijgen om hun geestelijke gezondheid terug te vinden. Ze deelt tips en inzichten uit eigen ervaring en gaat in gesprek met experts die helpen om wegwijzers naar geestelijke gezondheidszorg mee in beeld te brengen.

[Lees meer of schrijf je in](#)

Bron: <https://www.vlaamswelzijnsverbond.be/nieuws/je-agenda-3-interessante-webinars-rond-geestelijke-gezondheid>