



HerstelXL

Aanbod februari - april 2023

WRAP

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een cursus om weer baas te worden over je eigen leven. De WRAP bestaat uit een gereedschapskoffer voor een goed gevoel waaruit geput wordt op de volgende zes onderdelen: plan voor dagelijks onderhoud, triggers en een actieplan, vroege waarschuwingstekens en een actieplan, signalen van ontsporing en een actieplan, een crisisplan en een post-crisisplan. Bij elk onderdeel staat centraal: wat heb ik wanneer nodig om me (weer) goed te voelen? De cursus richt zich op de krachten en kwaliteiten van iemand, in plaats van hij of zij niet kan.

Twee locaties:

Door: David & Wilma

Waar: Roosendaal

Door: Zinzi & Mijke

Waar: Halsteren

Herstellen doe je zelf

Zelf bezig zijn met herstel is waar het om draait in deze cursus. Samen met de andere cursisten wordt er gekeken naar je verleden, het nu maar vooral de toekomst. Dit kan gaan over je rollen die je hebt, het maken van keuzes, het stellen van doelen en je steunnetwerk.

Door: Melissa & Joost

Waar: Roosendaal



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

HerstelXL

Aanbod februari - april 2023

Positive Poetry

Positive Poetry is een cyclus van tien bijeenkomsten waarin we met alle deelnemers via het maken van gedichten, vorm en betekenis geven aan ons persoonlijke herstel. Iedereen wordt uitgenodigd om één onderwerp te kiezen wat voor hem/haar van betekenis is. Vervolgens zal ook iedereen inbreng hebben in de herstelgerichte onderwerpen die gaande weg deze cyclus aan bod zullen komen. Door ons te richten op positivisme en onderwerpen die aansluiten bij herstel zoals; hoop, veerkracht, empowerment, groei en eigen kracht hopen we dat gaande weg deze cyclus onze gedichten iets bij kan gaan dragen aan ons herstel.

Twee locaties:

Door: David & Jessica

Waar: Halsteren

Door: David & Armina

Waar: Roosendaal

Sportgroep

Ben jij op zoek naar een plek waar je kosteloos, op een laagdrempelige manier én op je eigen tempo kan (kick)boksen en/of oefeningen kan doen met de aanwezige tools zoals elastieken, springtouw of gewichten? Dan is deze groep wellicht iets voor jou!

Door: Joost

Waar: Roosendaal

Groep voor familie en naasten

De herstelgroep 'Familie en naasten' is er voor naastbetrokkenen van mensen met een psychische aandoening. Naastbetrokkenen zijn familieleden en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg van deze mensen.

Door: Edje & Trifa

Waar: Roosendaal

Themagroep voor vrouwen met ASS

In deze groep, geleid door 2 ervaringsdeskundigen met Autisme Spectrum Stoornis (ASS), bespreken we allerlei thema's die verband houden met ASS. Dit kan zijn relaties, sociale gelegenheden, werken, omgaan met emoties, je kwaliteiten en talenten inzetten, of waar ieder mogelijk tegen aan loopt (gebaseerd op eigen inbreng). Door met elkaar in gesprek te gaan leer je van elkaar, vind je (h)erkenning en voel je je gesteund. Er zijn 6 bijeenkomsten en deze vinden 1 keer per maand plaats.

Door: Zinzi & Melissa

Waar: Roosendaal



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

HerstelXL

Aanbod februari - april 2023

Herstelverhalen schrijven

In deze cursus ga je stapsgewijs aan de slag om je eigen ervaringen op papier te zetten. Door het schrijven van je eigen ervaringen leer je er beter woorden aan te geven. Je kunt dan goed terugkijken naar wat je geholpen heeft. Daarnaast leer je na te denken over je eigen toekomst. Wat wil je nog bereiken en wat zou je graag nog willen doen?

Door: Huib & Linda

Waar: Bergen op Zoom

Meer informatie en contact

Heb je vragen over bijvoorbeeld starttijden en locaties, dan kun je terecht bij het Cliëntservicepunt (CSP).

Telefonisch via **0164 – 287111**

of via de chat van onze Facebook-pagina:

<https://www.facebook.com/HerstelXL/>

Het CSP bezoeken kan ook. Voor meer informatie over de inhoud van de herstelgroepen, en openingstijden van het CSP zie www.ggzwnb.nl/herstelxl.

Interesse? Aanmelden kan via:

ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl



Je kunt al je vragen stellen aan onze ervaringsdeskundigen, ze bieden een luisterend oor.



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant