



HerstelXL Aanbod mei - juli 2023

WRAP - Baas over je eigen leven

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een cursus om weer baas te worden over je eigen leven. Het 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.

Waar:

Deze cursus wordt in zowel Roosendaal als Halsteren gegeven.

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.

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal en Bergen op Zoom gegeven.

Sportgroep

Ben jij op zoek naar een plek waar je



HerstelXL

Aanbod mei - juli 2023

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!

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal gegeven.

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. Je wordt uitgenodigd om één onderwerp te kiezen wat voor jou van betekenis is. Vervolgens zal 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 gaandeweg deze cyclus onze gedichten iets bij kunnen dragen aan ons herstel.

Waar: Deze cursus wordt in Halsteren gegeven.

Op eigen kracht voor jongeren en jongvolwassen

Ben jij bijna klaar met je behandeling bij GGZ WNB, maar vind je het nog

spannend om zonder de hulpverlening verder te gaan? Dan is onze herstelgroep Op Eigen Kracht iets voor jou!

Het is spannend om iets los te laten wat je heeft geholpen om je leven weer op de rit te krijgen. Wij gaan samen kijken wat je nu al bereikt hebt, en waar je nog hulp bij nodig hebt om op eigen kracht verder te gaan. De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen. Zij hebben zelf een psychische aandoening gehad en zijn daarvan (grotendeels) hersteld. Vanuit deze eigen ervaringen kunnen zij andere helpen om het herstelproces te ondersteunen.

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal gegeven.

Photovoice

Photovoice vertelt het verhaal van mensen met een psychische kwetsbaarheid. De cursus heeft een bijzondere vorm: er wordt niet (alleen) gesproken over de vooroordelen die men tegenkomt. Cursisten gaan ook op pad om stigma en zelfstigma in beeld te brengen. De foto's kunnen worden aangevuld met (weinig) woorden. Dit alles kan uitmonden in een expositie waar de foto's aan anderen kunnen worden getoond.

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal gegeven.



GGZ WNB
Westelijk Noord-Brabant

HerstelXL

Aanbod mei - juli 2023

Samen lezen

Het verbindt om samen hardop te lezen en om samen herkenning, erkenning, troost en hoop te ervaren. Naast het lezen van verhalen is er ruimte voor eigen inzichten en eigen inbreng. Door de verhalen van anderen te lezen en te horen kom je soms tot nieuwe inzichten. Het geeft je nieuwe positieve ervaringen, die je weer op weg helpen in je herstel. Voor wie is Samen Lezen? Het is niet alleen voor mensen die kunnen lezen, maar ook voor mensen die niet of moeilijk kunnen lezen. Doordat de literatuur wordt voorgelezen kan iedereen meedoen en zich verdiepen in een ander verhaal. Daarnaast maken we de literatuur en poëzie samen begrijpelijker.

Waar: Deze cursus wordt in Oudenbosch gegeven.

Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen over onze herstelcursussen zoals bijvoorbeeld de data en starttijden en/of wil je je aanmelden? Mail onze ervaringsdeskundigen op ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl.

Volg ons ook op social media:

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

www.ggzwnb.nl/herstelxl



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