

Lotgenotengroep Uitstroom

Als je last hebt van een psychische kwetsbaarheid kan het zijn dat je je daarin alleen voelt. Contact met lotgenoten kan hierbij helpen. Je vind mensen die hetzelfde doormaken, waarbij je aan 1 woord al genoeg hebt. De herkenning en erkenning kunnen je helpen in jouw herstel. Je kunt je verhaal kwijt en tips en tricks met de andere deelnemers delen.

Voor wie?

Deze lotgenotengroep is niet voor een specifieke diagnose maar voor iedereen die aan het einde van zijn of haar behandeling is en die nog behoefte heeft aan wat steun. Het kan fijn zijn om nog een plek te hebben waar je kunt praten over hetgeen wat je meemaakt of hebt meegemaakt. Een plek waar je op terug kunt vallen als je het weer even moeilijk hebt. Een veilige omgeving waar je jezelf kan en mag zijn.

Wat?

De bijeenkomsten zullen geleid worden door twee ervaringsdeskundigen. Mensen die zelf een psychische kwetsbaarheid hebben (meegemaakt) en daarvan grotendeels hersteld zijn. Zij weten precies wat jij doormaakt.

Doel en thema's

Het uitwisselen van ervaringen en weer meedoen in de maatschappij staat centraal in deze bijeenkomsten.

Ruimte voor groei!
HerstelXL

G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

GGZ WNB, juli 2019 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend.

HerstelXL

Er kunnen ook thema's besproken worden zoals:

- Wat vertel ik over mijn psychische kwetsbaarheid aan anderen?
- Hoe bouw ik vriendschappen op?
- Hoe kan ik weer deelnemen aan het arbeidsproces?

Of elk ander thema wat je graag wilt bespreken.

Praktische informatie

Wanneer: 1x per maand op een donderdagochtend.
Duur: 2 uur.
Locatie: Laan van België.
Er is ruimte voor maximaal 6 deelnemers.

Basisregels

Uiteraard gelden er een aantal basisregels, zoals:

- Geheimhouding
- Aandacht voor elkaar
- Actieve deelname

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met één van de onderstaande ervaring-sdeskundigen:

Ton Fabrie
T: 06 – 82 51 70 65
E: t.fabrie@ggzwnb.nl

Wilma Stevens
T: 06 - 30 71 21 75
E: w.stevens@ggzwnb.nl



G G Z W N B
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

GGZ WNB, juli 2019 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend