

Herstelgroep Back2You

Back2You

De herstelgroep Back2You staat voor: meer grip krijgen op je leven, leren omgaan met je kwetsbaarheden, er achter komen wat je valkuilen zijn. Maar ook: leren hoe je terug komt in je eigen kracht, hoe je jezelf oplaadt, wat je talenten zijn en waar je blij van wordt. Kortom, zelf weer de regie op je leven pakken en daarmee aan de slag gaan.

De groep wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen van GGZ WNB, die vanuit hun eigen psychiatrische ervaringen mensen in soortgelijke situaties helpen om hun levenskwaliteit te vergroten.

Ervaringsdeskundigen weten uit eigen ervaring dat het goed is om je eigen krachten te ontdekken, aan te boren en in te zetten. Hierbij spelen zaken als het ontdekken van je talenten en het ontwikkelen van eigen capaciteiten een grote rol. Dit werkt vergrotend voor het zelfvertrouwen.

Met Back2You kijken we naar waar jij in het dagelijks leven zoal tegen aanloopt of waar je in vastloopt. Je leert om je valkuilen en kwetsbare kanten te herkennen en hoe je ze kunt versterken. Dit kan je ondersteunen bij je herstelproces. Ook kijken we naar wat al wel goed gaat in je leven en waar je energie van krijgt.

Voor wie?

De herstelgroep is bedoeld voor mensen die gemotiveerd zijn om actief aan hun eigen herstel te werken en behandeld worden door GGZ WNB.

Ruimte voor groei!
HerstelXL

GGZ WNB
Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant



Wat?

De herstelgroep bestaat uit zeven bijeenkomsten van anderhalf uur en de groep bestaat uit maximaal tien personen.

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met elkaar en het creëren van een prettige sfeer waarbij iedereen zich veilig voelt.

De laatste bijeenkomst bestaat uit het evalueren van de bijeenkomsten en afscheid nemen van elkaar. In de vijf tussenliggende bijeenkomsten behandelen we verschillende thema's.

Aanmelden of meer informatie?

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen om te informeren waar en wanneer er weer een cursus van start gaat.

Telefoon: 0164 - 28 9988
E-mail:
ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

www.ggzwnb.nl

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

GGZ WNB, V002 - november 2020 | Aan de inhoud van deze informatiefolder kunnen geen rechten worden ontleend