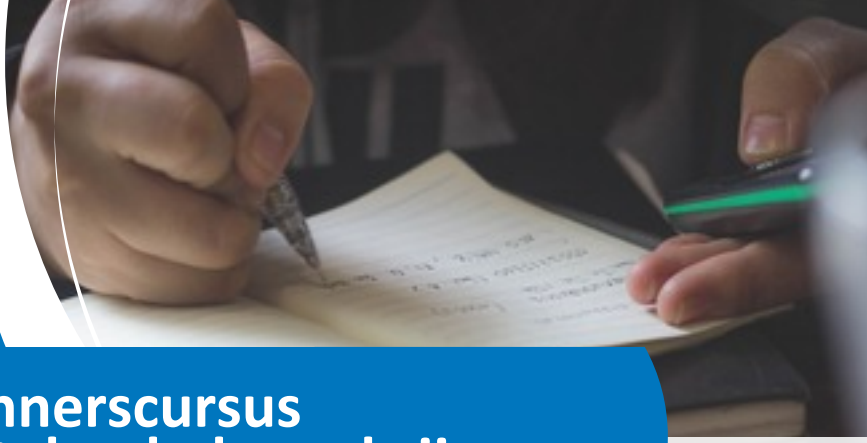


Beginnerscursus Herstelverhalen schrijven

Een herstelverhaal schrijven kan je heel goed helpen als je aan het opkrabbelen bent uit een ingrijpende, levensontwrichtende levensfase. Door een herstelverhaal te schrijven, leer je onder woorden te brengen wat er mis is gegaan in je leven. En ook wat je geholpen heeft om de weg naar herstel in te slaan.

Waar, en aan wie, heb je wat gehad bijvoorbeeld? Was er misschien een soort kantelpunt waardoor je weer op wilde krabbelen? Wat onderneem je nu waardoor het (voorzichtig) weer wat beter met je gaat?
Door al deze gebeurtenissen in een verhaal op te schrijven, krijg je ook meer inzicht in jezelf. Je zult aan familie of vrienden beter kunnen vertellen wat er gebeurd is. Je leert hierdoor ook na te denken over de toekomst, wat wil je nog bereiken in je herstel? Heb je nog dromen? Wat zou je graag nog willen doen?

Voor wie?

De beginnerscursus Herstelverhalen schrijven is bedoeld voor cliënten van GGZWNB die met hun herstel bezig zijn. Het is niet erg als je herstel nog pril is, we beginnen langzaamaan met schrijfoefeningen rond verschillende thema's. Je hoeft dus nog geen compleet verhaal te schrijven, dat leer je in de vervolgcursus Herstelverhalen schrijven, die je aansluitend kunt volgen.

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

Inhoud beginnerscursus

Schrijfoefeningen rond de thema's:

- Familie/afkomst
- Belangrijke gebeurtenis
- Belemmeringen
- Wat heeft je gemaakt
- Grootste successen
- Nooit meer
- Verlangen, wensen en dromen
- Muziekverhaal

Hou je van schrijven en ben je met je herstel bezig? Geef je dan snel op, want vol is vol. De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen die zelf ook van schrijven houden.

Praktische informatie

- Start: Bij voldoende belangstelling. Mail ons als je belangstelling hebt!
- Duur: 10 bijeenkomsten.



Contact

Huib Stolk
E: h.stolk@ggzwnb.nl
M: 06 - 83 19 69 93

Angela van Dongen
E: a.vandongen@ggzwnb.nl
M: 06 - 10 00 95 99

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