

Cursusaanbod HerstelXL

Wij, ervaringsdeskundigen, helpen je graag bij je herstel. Ons aanbod bestaat uit verschillende herstelcursussen. Iedereen is van harte welkom bij ons. In deze flyer tref je een overzicht van alle cursussen aan die HerstelXL momenteel in huis heeft. De cursussen gaan een aantal keer per jaar van start. Wil je graag meedoen een bepaalde cursus? Laat dit dan via de mail aan ons weten.

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 wat hij of zij niet kan.

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 met een professionele camera. De foto's kunnen worden aangevuld met (weinig) woorden. Dit alles mondt uit in een expositie waar de foto's aan anderen worden getoond.

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. Uiteindelijk zul je zelf je eigen weg naar herstel vinden en bewandelen. En na elke nieuwe stap zul je merken dat je zelfvertrouwen weer groeit en je gevoel van eigenwaarde toeneemt.

Op Eigen Kracht

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 herstelcursus 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. In de cursus gaan we samen kijken wat je nu al bereikt hebt en waar je nog hulp bij nodig hebt, om op eigen kracht verder te gaan. Dit kan gaan over je eigen kwaliteiten of je steunnetwerk en hulp vragen.

Positive Poetry

In Positive Poetry geven we betekenis aan jouw herstel door middel van het maken van gedichten. Wekelijks behandelen we een herstelonderwerp, hierover schrijf je dan een gedicht. Daarnaast mag je ook zelf een onderwerp kiezen waar je over schrijft. Deze worden dan voorgedragen in de groep.

Herstelverhalen Schrijven

In deze cursus leer je in kleine stapjes je herstelverhaal schrijven. Dit kan helpend zijn om meer inzicht te krijgen in je eigen herstelproces, maar ook om het te delen met familie en vrienden. De cursus begint langzaam met schrijfoefeningen rond verschillende thema's. Je hoeft dus nog geen compleet verhaal te schrijven.

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 is niet alleen voor mensen die kunnen lezen, maar ook voor mensen die niet of moeilijk kunnen lezen. Doordat de tekst wordt voorgelezen kan iedereen meedoen en zich verdiepen in een ander verhaal.

"Waar ik door eigen ervaringen veel eerder tegen een crisis aan zou zitten, ben ik nu niet doorgeslagen. Ik heb ruimte gekregen, doordat ik kon ventileren met lotgenoten en groepsbegeleiders."

Back2You

Back2You staat voor meer grip krijgen op je leven, leren omgaan met je kwetsbaarheden en er achter komen wat je valkuilen zijn. In de cursus leer je ook hoe je terug komt in je eigen kracht, hoe je jezelf oplaadt, wat je talenten zijn en waar je blij van wordt. In de cursus bieden we ruimte om te bespreken waar je nu tegenaan loopt en gaan we samen kijken hoe je daar mee om kunt gaan.

Verbeeld Je Kracht

Ieder mens heeft zijn eigen sterke kanten, zijn eigen krachten. Een manier om met je krachten aan de slag te gaan is door ze te verbeelden. Dat is wat deze cursus je biedt. We gaan jouw krachten verbeelden in de vorm van creatieve opdrachten. Dit doen we door op basis van bepaalde levensdomeinen een kunstwerk van je verleden, heden en toekomst te maken. Ben jij bereid om het creatieve proces aan te gaan? Dan is deze cursus iets voor jou!

Wij Zijn Onszelf

Deze training leert je jezelf kennen. Daarnaast word je je bewust van hoe de wereld om je heen van invloed is op jouw eigen zelfbeeld. Je leert hoe je jezelf kunt uitdrukken en hoe je jezelf kunt overstijgen.

Herstelproeverij

Bij de Herstelproeverij heb je de mogelijkheid om het cursusaanbod van HerstelXL te "proeven". Iedere week komt een klein deel van een andere cursus aan bod. Het is een plek van ontmoeten, waar ieder naar eigen behoefte kan werken aan herstel.

Familie En Naasten

Familie en naasten is een lotgenoten-groep voor ouders, kinderen, familie, vrienden, burens en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg van mensen met een psychische kwetsbaarheid. In de bijeenkomsten wisselen we ervaringen en verhalen met elkaar uit.

Deze verhalen kunnen voor jou, als familie en / of naaste, herkenbaar en steunend zijn.

KickASS!

KickASS! is een lotgenoten groep voor vrouwen met (een vermoeden van) Autisme Spectrum Stoornis (ASS). In de groep bespreken we allerlei thema's die verband houden met ASS. Dit kan zijn relaties, werk, omgaan met emoties, of waar ieder mogelijk tegenaan loopt. 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.

HOP - Honest Open Proud

Bij deze training ga je zelf aan de slag met het keuzeproces van open zijn over je psychische uitdagingen. Dat doe je meteen methode die je helpt alle voor-en tegens af te wegen die je tegenkomt. Zo bepaal je een strategie waarmee jij je ervaringen naar buiten brengt op een manier die bij jou past. Als dát is wat je hebt besloten natuurlijk...

Stresshantering In De Praktijk

Deze cursus is ontworpen om je te helpen effectief met stress om te gaan en jouw veerkracht te vergroten. We gaan aan de slag met het leren herkennen van je eigen stresssignalen, ademhalingsoefeningen, mindfulness en timemanagement. Je krijgt hierbij praktische tools aangereikt die je kunnen helpen om je stress te leren beheersen.

RecoveryJamFM

Tijdens deze doorlopende muziekgroep is er ruimte om muzikale inspiratie te delen en ongedwongen samen muziek te maken. In de ruimte zijn diverse instrumenten ter beschikking voor diegenen die deze kunnen en willen bespelen. Uiteraard mag je ook een eigen instrument meenemen. Wil je enkel luisteren? Ook dan ben je van harte welkom. Ervaar hoe muziek verbindt en bijdraagt aan herstel!

Sportgroep

Ben jij op zoek naar een plek waar je kosteloos, op een laagdrempelige manier en op je eigen tempo kan bewegen en sporten? En wil je tegelijkertijd werken aan jouw herstel? Dan is deze groep wellicht iets voor jou! Het is een doorlopende groep, dus er is geen vast aantal bijeenkomsten. Je kunt instromen en uitstromen wanneer jij dat wilt. De bijeenkomsten vinden elke week plaats.

Ervaringsdeskundige worden

Wil jij graag van je klacht een kracht maken en andere mensen ondersteunen? Naast herstelcursussen hebben we ook opleidingsmogelijkheden om (vrijwillige) ervaringsdeskundige te worden. Zo bieden wij de 'Oriëntatietraining Ervaringsdeskundigheid' en de 'Basistraining Ervaringsdeskundigheid' aan. Meer informatie hierover vind je in de flyer 'Ervaringsdeskundige worden'.



Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen over onze herstelcursussen zoals bijvoorbeeld de data en starttijden en/of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via herstelxl@ggzwnb.nl.

Social Media

Je kunt ons ook volgen op Facebook, Instagram en LinkedIn. Zo blijf je op de hoogte van al onze activiteiten.

Het HerstelXL Informatiepunt bezoeken kan ook. Voor meer informatie en openingstijden van het HerstelXL Informatiepunt kun je kijken op www.ggzwnb.nl/ons-zorgaanbod/herstelxl

Per herstelcursus zijn er flyers beschikbaar met meer informatie. We zijn continu bezig ons aanbod uit te breiden en te verbeteren. Heb je ideeën voor nieuwe cursussen of groepen? Laat het ons weten!

Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een ander passend voornaamwoord gelezen worden.