

# Herstelverhalen schrijven

Een herstelverhaal schrijven kan je helpen als je aan het herstellen bent van een psychische kwetsbaarheid. 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.

## Goed voor je eigen herstel

Door de gebeurtenissen van je leven 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. Zo ga je nadenken over de volgende vragen: Waar, en aan wie, heb je wat gehad? 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?

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?

## Schrijfoefeningen tijdens de cursus:

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



## Voor wie?

De cursus Herstelverhalen Schrijven is bedoeld voor iedereen die meer inzicht wil krijgen in zijn of haar herstelproces. Het is niet erg als je herstel nog pril is, we beginnen langzaam met schrijfoefeningen rond verschillende thema's. Je hoeft dus nog geen compleet verhaal te schrijven.

## Praktische informatie

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 1,5 uur. De bijeenkomsten worden begeleid door 2 ervaringsdeskundigen.

## Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via [herstelxl@ggzwnb.nl](mailto:herstelxl@ggzwnb.nl)

Of bel ons op **0164 - 28 99 88**

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