

HerstelXL

HerstelXL is de herstelacademie van GGZ-WNB. Het is een leeromgeving en ontmoetingsplek met een aanbod van educatie en zelfhulp. HerstelXL is opgericht, en wordt gerund, door enkel ervaringsdeskundigen. Wij geloven in het herstellend vermogen en de eigen kracht van mensen. HerstelXL is er voor iedereen die wil werken aan herstel. Hier bieden we ruimte voor groei en ontwikkeling.



Aanbod

Binnen HerstelXL bieden we verschillende diensten aan, ter bevordering van ieders herstel, welke in deze folder verder worden toegelicht. Onze diensten zijn vrij toegankelijk voor alle inwoners van Roosendaal, Bergen op Zoom en omstreken. Je hoeft niet ingeschreven te staan bij GGZ WNB en je hebt geen indicatie nodig. Iedereen is welkom bij ons.

Herstelcursussen

Herstelcursussen zijn cursussen die je ondersteunen tijdens je herstel. Door contact met lotgenoten vind je niet alleen (h)erkenning, maar leer je ook weer nieuwe tips en tools die je verder kunnen helpen. We hebben verschillende cursussen zoals landelijk erkende cursussen (WRAP, Herstellen Doe Je Zelf en Photovoice) maar we ontwikkelen ook zelf cursussen, zoals Positive Poetry en Op Eigen Kracht. Daarnaast hebben we nog een groep speciaal voor familie en naasten die wordt begeleid door onze familie ervaringsdeskundigen. Alle cursussen worden begeleid door 2 ervaringsdeskundigen.

Inlopen in de wijk

In de gemeente Roosendaal en omliggende gemeenten hebben we verschillende inlopen in de wijk. Hier kun je op een laagdrempelige manier buurtbewoners (met een psychische kwetsbaarheid) ontmoeten onder het genot van een kopje koffie. Hier zijn ook 2 ervaringsdeskundigen aanwezig voor een luisterend oor. Door het contact met buurtbewoners kun je je sociaal netwerk weer uitbreiden en herkenning bij elkaar vinden. Je hoeft je niet aan te melden.

Herstelcafés

Herstelcafés worden een aantal keer per jaar georganiseerd door de ervaringsdeskundigen van HerstelXL. Het is een plek waar mensen samenkomen om te praten over psychische aandoeningen of kwetsbaarheden en het herstel hiervan. Tijdens een herstelcafé staat er elke keer een ander thema centraal en komt er een ervaringsdeskundige praten over zijn/haar ervaring en herstel. Daarna is er ruimte om met elkaar in gesprek te gaan over het thema. Aanmelden is niet nodig.

Crisiskaart en Hulpkaart

De Crisiskaart is een klein kaartje voor in je portemonnee. Hierop kun je o.a. aangeven wat omstanders en hulpverleners moeten doen tijdens een crisis. Het geeft niet alleen overzicht maar ook een stukje veiligheid. Een Crisiskaart maak je samen met getrainde Crisiskaart consulenten (onze ervaringsdeskundigen). Je begint om samen een crisisplan te maken en vanuit daar werk je toe naar de Crisiskaart. Dit zijn ongeveer 5 gesprekken van een uur.



De Hulpkaart bevat ook alle essentiële informatie die je met omstanders wilt delen, maar is minder uitgebreid dan de Crisiskaart. Zo wordt er geen crisisplan gemaakt, maar wordt er specifiek gekeken naar wat jij in die situatie nodig hebt van omstanders en hulpverleners. De Hulpkaart is vaak al in één gesprek op te stellen.

HerstelXL InformatiePunt (HIP)

Bij HerstelXL hebben we een informatiepunt waar iedereen welkom is met vragen over HerstelXL en ons aanbod. Denk hierbij aan informatie over onze cursussen, inlopen in de wijk, de crisiskaart en hulpkaart of onze herstelcafés.

Weet je nog niet precies wat bij je past, maar wil je wel graag iets doen? Ook dan kun je bij ons terecht. We denken graag met je mee en kijken samen wat het beste bij je past.

Daarnaast kun je bij ons gewoon binnenlopen voor een praatje met een ervaringsdeskundige – onder het genot van een kopje koffie. Je hoeft hiervoor geen afspraak te maken, maar het mag natuurlijk wel.

Ook met andere vragen kun je bij ons terecht. En als wij het antwoord niet weten, denken we graag met je mee over waar je wél terechtkunt.

Geen vraag is ons te gek!

Openingstijden en contactgegevens

Elke maandag, dinsdag en donderdag van 12.00 tot 14.00 uur

Adres: Gebouw De Steiger, 't Waterbuurtje 5, Halsteren

Tel: 0164 – 28 99 88

E-mail: HerstelXL@ggzwnb.nl

Folders

Van al onze diensten zijn aparte folders beschikbaar met meer informatie. Deze kun je vinden op de website

www.ggzwnb.nl/over-ons/folders

Social media

Je kunt ons ook volgen op Facebook, Instagram en LinkedIn, zo blijf je op de hoogte van ons aanbod en de laatste ontwikkelingen.

Contact

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen via herstelxl@ggzwnb.nl

of bel ons op: **0164 - 28 99 88**

Je mag ook langskomen op onze locatie 't Waterbuurtje 5 in Halsteren (gebouw De Steiger op Landgoed Vrederust).

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