



# HerstelXL Inloop Westrand

De inloop Westrand, in Huis van de Westrand, is gratis toegankelijk voor alle inwoners van Roosendaal. Je bent vrij om te komen wanneer jij daar behoefte aan hebt, je hoeft je niet aan te melden. Tijdens de inloop zijn er altijd ervaringsdeskundigen aanwezig. Ervarende deskundigen zijn mensen die zelf ook iets hebben meegemaakt of een andere psychische kwetsbaarheid hebben en daar (grotendeels) van hersteld zijn. Bij de ervaringsdeskundigen kun je terecht voor een luisterend oor.

## Contact met andere inwoners

Tijdens de inloop heb je natuurlijk ook contact met andere (psychisch kwetsbare) inwoners. Op deze manier kun je je netwerk en sociaal steunnetwerk vergroten. Je kunt er gratis een kopje koffie drinken, een praatje maken, maar je gaat ook echt het contact met elkaar aan en je kunt van elkaar leren.

Het is een soort lotgenotencontact, waaruit je (h)erkenning, steun en hoop kunt halen.

## Activiteiten

Daarnaast worden er regelmatig activiteiten georganiseerd. Het is niet alleen leuk om even lekker met iets anders bezig te zijn. Een activiteit zorgt er vaak voor dat het contact met elkaar wat makkelijker verloopt. Het is ook een manier om je eigen talenten te ontdekken, te ontwikkelen en hier zelf mee aan de slag te gaan.

## Ervaringsdeskundigen

De ervaringsdeskundigen zijn aanwezig om de inloop te begeleiden, je kunt bij ze terecht voor een gesprekje en ondersteuning.

De ervaringsdeskundigen kunnen je ook verder helpen als je gebruik wilt maken van het aanbod van HerstelXL. HerstelXL is een herstelacademie met educatie en zelfhulp gericht op herstel. Herstel betekent voor ons ruimte voor hoop, groei en ontwikkeling.

Daarnaast kun je, op verzoek, in de inloop een Crisisplan en Crisiskaart invullen samen met een daarvoor opgeleide Crisiskaartconsulent (dat zijn ervaringsdeskundigen van HerstelXL). De Crisiskaart is een klein kaartje wat je altijd bij je kunt dragen, waarop informatie staat die anderen mensen moeten weten wanneer jij in crisis bent.

De inloop in Huis van de Westrand heeft genoeg te bieden voor elke inwoner van Roosendaal!

Kom je ook een keertje langs?  
Huis van de Westrand  
Sint Lucasplein 3

We zijn open op maandag van 13.30 tot 16.00 uur.

### Contact

Voor meer informatie of andere vragen kun je contact opnemen met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via [ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl](mailto:ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl)



### Contact gegevens HerstelXL

Mail: [Ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl](mailto:Ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl)

Tel: 0164 - 28 99 88

[www.ggzwnb.nl/HerstelXL](http://www.ggzwnb.nl/HerstelXL)

