



# HerstelXL Cursus Op Eigen Kracht

Ben jij bijna klaar met je behandeling bij GGZWNB, maar vind je het nog spannend om zonder de hulpverlening verder te gaan? Dan is onze herstelgroep Op Eigen Kracht iets voor jou!

Het is natuurlijk ook spannend om iets los te laten wat je heeft geholpen om je leven weer op de rit te krijgen. Wij gaan samen kijken wat je nu al bereikt hebt, en waar je nog hulp bij nodig hebt om op eigen kracht verder te gaan.

De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen. De ervaringsdeskundigen hebben zelf een psychische aandoening gehad en zijn daarvan (grotendeels) hersteld. Vanuit deze eigen ervaringen kunnen zij andere helpen om het herstelproces te ondersteunen. We bespreken in de groep thema's zoals je steunnetwerk, wat wil je in de toekomst, dag invulling, valkuilen, kwaliteiten en terugval. Dit doen we gezamenlijk als groep, zo leren we met en van elkaar.

## Voor wie?

De herstelgroep Op Eigen Kracht is bedoeld voor mensen die (bijna) klaar zijn met hun behandeling, maar die het nog spannend vinden om zonder de hulpverlening verder te gaan.

## Wat?

De herstelgroep bestaat uit ongeveer 8 bijeenkomsten van anderhalf uur. De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met elkaar en het creëren van een prettige sfeer waarbij iedereen zich veilig voelt.



GGZWNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

# HerstelXL

De laatste bijeenkomst bestaat uit het evalueren van de bijeenkomsten en afscheid nemen van elkaar. In de tussentijdse bijeenkomsten bespreken we de thema's.

## Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op via [ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl](mailto:ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl).



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant