



Cursus: Herstellen doe je zelf

Ben je er aan toe om zelf stappen te gaan zetten in je eigen herstelproces? Wil je, naast de ondersteuning van behandelaars van de GGZ of de verslavingszorg, ook zelf weer actief worden om je gevoel van eigenwaarde weer terug te vinden en de eigen regie over je leven weer op te pakken? Weet je nog niet goed hoe je dit zelf moet aanpakken, maar wil je daar samen met anderen wel naar op zoek? Schrijf jezelf dan nu in voor de cursus 'Herstellen doe je zelf'.

De cursus 'Herstellen doe je zelf' wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen. Dat zijn mensen die zelf lang geworsteld hebben met psychische en/of verslavingsproblematiek maar uiteindelijk de weg naar herstel wel gevonden en ook afgelegd hebben. Samen met hen, maar samen zeker ook met je medecursisten

(lotgenoten/bondgenoten), ga je op zoek naar jouw eigen kansen en mogelijkheden op herstel.

Hoe werkt het?

Tijdens de cursus kijken we naar het verleden, het heden, maar vooral naar de toekomst. We kijken naar de rollen die we hadden, die we nu hebben en die we graag zouden willen krijgen. We gaan het hebben over het maken van keuzes en het stellen van doelen. We kijken naar de buitenwereld en naar welke mogelijkheden daar ook voor jou



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

liggen, ook al leek dat misschien lange tijd niet zo. Wat voor steun heb je daarbij nodig en waar vind je die? Hoe kunnen we elkaar steunen?

Wat is het effect?

Herstel is een voor iedereen uniek proces en de weg naar herstel verloopt voor iedereen anders. Goede hulpverlening is daarbij vaak onontbeerlijk, maar herstel is meer dan het ondergaan van een behandeling. Uiteindelijk zul je zelf je eigen weg naar herstel moeten gaan vinden en bewandelen. Eerst misschien nog aarzelend en onzeker, maar na elke nieuwe stap zul je merken dat je zelfvertrouwen weer groeit en je gevoel van eigenwaarde toeneemt.

Iets voor jou?

Herstellen doe je zelf, ja, maar je hoeft het niet alleen te doen! Want ook al is elk herstelproces uniek, je zult merken dat er ook vaak belangrijke overeenkomsten zijn en veel momenten van herkenning. Coaches en cursisten delen hun ervaringen en steunen en inspireren elkaar op die wonderlijke weg naar herstel, groei en nieuwe zin in het leven.

Praktisch

- 12 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur
- Maximaal 10 deelnemers
- Begeleiding door twee ervaringsdeskundigen

Bij voldoende aanmeldingen willen wij van start gaan.

Contact

Heb je vragen of wil je je aanmelden? Stuur dan een mail naar ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant