



Beginnerscursus Herstelverhalen schrijven

Een herstelverhaal schrijven kan je heel goed helpen als je aan het opkrabbelen bent uit een ingrijpende, levensontwrichtende levensfase. 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.

Waar, en aan wie, heb je wat gehad bijvoorbeeld? 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?

Door al deze gebeurtenissen 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. 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?

Voor wie?

De beginnerscursus Herstelverhalen schrijven is bedoeld voor cliënten van GGZWNB die met hun herstel bezig zijn. Het is niet erg als je herstel nog pril is, we beginnen langzaam met schrijf oefeningen rond verschillende thema's. Je hoeft dus nog geen compleet verhaal te schrijven, dat leer je in de vervolgcursus Herstelverhalen schrijven, die je aansluitend kunt volgen.



GGZWNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

