

HerstelXL

Aanbod sept t/m dec 2022

Werken aan Herstel

In deze cursus wordt er gewerkt met doelen die je zelf stelt. Je leert wat je kwaliteiten zijn, je draagkracht en draaglast, en een terugval voorkomen. Op een laagdrempelige manier wordt er stapsgewijs en aan de hand van je eigen doelen gewerkt aan herstel.

Door: Joost, Riejan & Armina

Waar: Roosendaal

Herstelverhalen schrijven

In deze cursus ga je stapsgewijs aan de slag om je eigen ervaringen op papier te zetten. Door het schrijven van je eigen ervaringen leer je er beter woorden aan te geven. Je kunt dan goed terugkijken naar wat je geholpen heeft. Daarnaast leer je na te denken over je eigen toekomst. Wat wil je nog bereiken en wat zou je graag nog willen doen?

Door: Rutger & Linda

Waar: nog onbekend

Samen lezen

In deze groep wordt er samen een stuk tekst (voor)gelezen, dit kan zijn uit een boek of een mooi gedicht. We kijken allemaal anders naar een stuk tekst en interpreteren deze ook anders. Hierdoor kun je weer tot nieuwe inzichten komen, wat je verder kan helpen in je herstel. Samen lezen verbindt mensen, het creëert meer draagvlak en het zet mensen aan tot meer begrip over andersdenkenden.

Door: Trifa

Waar: Roosendaal



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

HerstelXL

Aanbod sept t/m dec 2022

Herstellen doe je zelf Roosendaal

Zelf bezig zijn met herstel is waar het om draait in deze cursus. Samen met de andere cursisten wordt er gekeken naar je verleden, het nu maar vooral de toekomst. Dit kan gaan over je rollen die je hebt, het maken van keuzes, het stellen van doelen en je steunnetwerk.

Door: Melissa, Joost & Jessica

Waar: Roosendaal

Herstellen doe je zelf BoZ

Zelf bezig zijn met herstel is waar het om draait in deze cursus. Samen met de andere cursisten wordt er gekeken naar je verleden, het nu maar vooral de toekomst. Dit kan gaan over je rollen die je hebt, het maken van keuzes, het stellen van doelen en je steunnetwerk.

Door: Huib, Riejan & Linda

Waar: Bergen op Zoom

Op Eigen Kracht

Deze cursus is gericht op mensen die (bijna) klaar zijn met de behandeling en toe zijn aan de volgende stap. Het kan spannend zijn om therapie los te laten en zelf verder te gaan, deze cursus geeft je net dat extra duwtje in de rug en een stukje meer zelfvertrouwen. Het gaat om wat je geleerd hebt toe te passen, je kwaliteiten inzien, terugval voorkomen en om hulp vragen.

Door: Zinzi, Wilma & Jessica

Waar: Roosendaal

Sportgroep

Ben jij op zoek naar een plek waar je kosteloos, op een laagdrempelige manier én op je eigen tempo kan (kick)boksen en/of oefeningen kan doen met de aanwezige tools zoals elastieken, springtouw of gewichten? Dan is deze groep wellicht iets voor jou!

Door: Joost & Wilma

Waar: Roosendaal

Photovoice

De cursus bestaat uit lessen over stigma en herstel, het maken van foto's over de eigen stigma's en kwaliteiten van de deelnemers. Cursisten gaan ook op pad om stigma en zelfstigma in beeld te brengen. De foto's kunnen worden aangevuld met (weinig) woorden.

Door: Kurt, Huib & Joost

Waar: Halsteren

Groep voor familie

De herstelgroep 'Familie en naasten' is er voor naastbetrokkenen van mensen met een psychische aandoening. Naastbetrokkenen zijn familieleden en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg van deze mensen.

Door: Hans & Trifa

Waar: Nog onbekend



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant

HerstelXL

Aanbod sept t/m dec 2022

Interesse? Aanmelden kan via
ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

Voor meer informatie over bijvoorbeeld starttijden en locatie kun je terecht bij het Cliëntservicepunt.

Telefonisch via **0164 – 287111**.

Facebookchat via

<https://www.facebook.com/HerstelXL/>

Kun je ons ook meteen op volgen!

Het Cliëntservicepunt bezoeken kan ook:

- Maandag van 9.30 – 12.30 uur. Adres: 't Waterbuurtje 5 (De Steiger), Landgoed Vrederust.
- Woensdag van 13.00 – 16.00 uur. Adres: Laan van Brabant 78 in Roosendaal (bg, kamer 11).
- Donderdag van 9.30 – 12.30 uur. Adres: 't Waterbuurtje 5 (De Steiger), Landgoed Vrederust.

Voor meer informatie over de inhoud van de herstelgroepen, zie www.ggzwnb.nl/herstelxl.



Je kunt al je vragen stellen aan onze ervaringsdeskundigen, ze bieden een luisterend oor.



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant