

Cursus Herstellen doe je zelf

Cursus Herstellen doe je zelf

“Herstel is de kunst om je eigen plek te scheppen, met mensen om je heen die jou accepteren zoals je bent. Je houdt rekening met je kwetsbare kant en je gaat verder uit van je kracht: je gaat datgene doen wat bij jou past.”

Wat kan dit voor jou persoonlijk betekenen?

De cursus Herstellen doe je zelf wordt begeleid door ervaringswerkers. Hierin deel je verhalen met elkaar. Dit geeft hoop, vertrouwen en kracht.

Andere zaken die aan bod komen:

- Herstel en je eigen kracht ontdekken;
- Keuzes maken of overwegen een andere weg in te slaan;
- Wat doe je graag, of wat zou je graag willen doen;
- Welke steun heb je nodig en hoe kun je die krijgen;
- Welke invloed heb je of wil je hebben.

Materiaal

Tijdens de eerste bijeenkomst krijg je het werkboek Herstellen Doe Je Zelf. In eenvoudige en duidelijke taal vind je hierin uitleg over de verschillende onderwerpen. Er is geen huiswerk aan verbonden.

Thema' van de cursus:

- Wat is herstel?
- Persoonlijke ervaringen
- Een blik naar de toekomst
- Keuzes
- Doelen
- De buitenwereld
- Rollen
- Steun
- Mogelijkheden
- Opkomen voor jezelf / medezeggenschap

In de cursus nemen we de tijd voor ideeën, ervaringen en eigen inbreng.

Praktische informatie

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur met maximaal 10 deelnemers. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Meer informatie

Wil je je aanmelden of mocht je naar aanleiding van deze informatie nog vragen hebben, stel ze dan gerust aan de ervaringswerker. Neem ook een kijkje op www.metggz.nl.