Uitvoering:

De cursus wordt gegeven door 2 ervaringswerkers.

Het contact met een ervaringswerker is op basis van:

- vertrouwen
- respect
- openheid
- gelijkwaardigheid
- vanuit eigen ervaring m.b.t. levens-ontwrichtende situaties

Een ervaringswerker is een bondgenoot die de cursist ondersteunt in de zoektocht naar zijn/haar eigen proces gericht op inzicht, acceptatie en zelfontwikkeling.

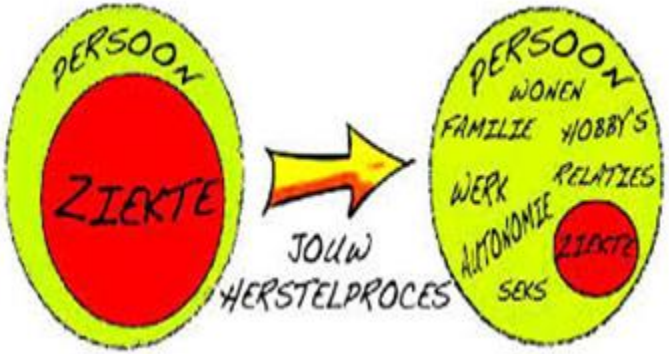
Een ervaringswerker is geschoold in zelfreflectie en zelfhulptechnieken en weet vanuit eigen ervaringskennis aan te sluiten bij anderen.

De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten binnen een tijdsbestek van 3 uur
De groep bestaat uit 6 tot 12 deelnemers.

Bij interesse en voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Noord- en Midden-Limburg:
hersteltrainingnoordmidden@metggz.nl

Zuid-Limburg:
hersteltrainingzuid@metggz.nl



Herstellen Doe Je Zelf

- **Vergroot je kennis en begrip over herstel**
- **Deel je ervaringen met anderen**
- **Krijg grip op je situatie en toekomst**

Doel van Herstellen Doe Je Zelf.

- je kennis en begrip over herstel te vergroten;
- ervaringen met anderen te delen;
- herkenning, erkenning en steun te ervaren;
- meer grip te krijgen op je eigen situatie en toekomst;
- het opdoen van vaardigheden en het hervinden van je eigen kracht / weerbaarder te worden;
- zicht krijgen op medezeggenschap en wat je er zelf mee kunt;
- betekenis geven
- bewustwording
- je eigen vooruitgang zien (ook al lijkt deze nog zo klein) en deze zien en ervaren als een overwinning;
- een terugval/tegenslag of het verergeren van symptomen zien als een leerervaring;
- het nemen van risico's vanuit een positieve benadering.

Wat is herstel?

"Bij herstellen gaat het om een zeer persoonlijk en uniek proces waarin iemands opvattingen, waarden, gevoelens, doelen en rollen veranderen. Het leidt tot een leven met meer voldoening, waarin hoop een plaats heeft en men kan geven en nemen ondanks de beperkingen die met de aandoening gepaard gaan. Herstel heeft te maken met het ontstaan van nieuwe betekenis en zin in het leven, terwijl men over de gevolgen van de aandoening heen groeit" (William Anthony, 2002).

Herstel is werken aan datgene dat voor jou belangrijk is. Het is zorgen dat je weer hoop en zin creëert en moed verzamelt om een volgende stap te zetten.

Met herstel bedoelen we het accepteren van je beperking en daarmee leren om te gaan. Belangrijk is te kijken naar jouw eigen mogelijkheden waardoor de symptomen op de achtergrond raken.

Herstel is ook de keuze om zeggenschap te krijgen en regie te nemen over het leven en de stappen die jij hierin wilt maken. Om eigen grenzen te (her)kennen en deze te kunnen uiten.Inspraak hebben in je behandelings- of begeleidingsplan, het opzetten van een crisisplan hoort daar ook bij.

Wat leer je in de cursus?

Je leert:

- jezelf te uiten;
- op te komen voor jezelf;
- je mening te formuleren;
- inzicht te krijgen in je eigen herstel;
- ervaringen te delen;
- welke waarden belangrijk voor je zijn;
- eigen keuzes maken;
- jezelf een doel stellen waaraan je gaat werken;
- te bepalen welke steun je hierbij kunt krijgen (en van wie) en hoe je deze in kunt schakelen;
- welke invloed je zelf kunt hebben op je eigen herstelproces.