



Herstellen doe je Zelf

Herstellen doe je Zelf

Wil je actief werken aan je eigen herstel? In de cursus Herstellen doe je Zelf onderzoek je samen met anderen wat herstel voor jou betekent en hoe je opnieuw regie kunt nemen over je leven.

Elke bijeenkomst staat in het teken van een thema dat met herstel te maken heeft. Je wisselt persoonlijke ervaringen uit, bespreekt nieuwe inzichten en oefent praktische vaardigheden in een veilige groep.

De cursus helpt je om jouw herstelmogelijkheden te verkennen, van anderen te leren en sociale steun te ervaren. Met oefeningen en huiswerk zet je concrete stappen richting een toekomst die bij jou past.



Wat is Herstellen doe je Zelf?

Deze cursus is bedoeld voor mensen die actief hun eigen herstel willen ondersteunen. In elke bijeenkomst bespreken deelnemers een herstelthema, delen zij ervaringen en oefenen zij praktische vaardigheden.



Wat brengt het je?

- inzicht in jouw herstel en mogelijkheden
- meer regie over je eigen leven
- leren van de ervaringen van anderen
- sociale steun geven en ontvangen
- oefenen met empowerment en assertiviteit
- concrete stappen zetten met huiswerkopdrachten



Onderwerpen die aan bod komen

- de betekenis van herstel
- persoonlijke herstelervaringen
- wensen voor de toekomst
- keuzes maken en doelen stellen
- maatschappelijke participatie
- rollen in het dagelijks leven
- persoonlijke waarden
- invloed van je directe omgeving
- hulpbronnen, empowerment en assertiviteit



Voor wie?

Voor mensen die actief hun eigen herstel willen ondersteunen en samen met anderen nieuwe stappen willen zetten.

Praktische informatie

**Groepsgrootte:**

6 tot 12 deelnemers

**Duur:**

12 wekelijkse bijeenkomsten
van 2,5 uur

**Begeleiding:**

De training wordt begeleid door
twee facilitators, waarvan minimaal
één ervaringsdeskundige

**Certificaat:**

Bij minimaal 10 keer aanwezigheid
en deelname aan de opdrachten

**Contactpersoon:**

Tanja Klasens

**Telefoon:**

06-10009944

**Mail:**

contact@herstelacademie-drenthe.nl



Samen werken aan je herstel

Verken je mogelijkheden, leer van anderen en krijg meer regie over je leven. Ervaringen delen, sociale steun en praktische opdrachten helpen je vooruit.

