

Waar staan we voor

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

LUMEN biedt een plek waar mensen met vergelijkbare ervaringen elkaar kunnen steunen.

Je bent welkom zoals je bent

Samen creëren we een veilige, vrije ruimte waarin iedereen welkom is, zoals hij of zij is. Ieder mens is uniek en heeft zowel kwaliteiten als kwetsbaarheden. We houden rekening met elkaars wensen, behoeftes en grenzen.

Herstel & persoonlijke ontwikkeling

Bij LUMEN werken we vanuit het vertrouwen dat ieder mens het vermogen heeft om te kunnen herstellen en te groeien. We bieden een vrije ruimte waarin je kunt onderzoeken wat jouw bronnen van kracht, steun en inspiratie zijn en hoe je die kunt inzetten bij het leren omgaan met de uitdagingen in je leven.

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen

De deelnemers en ervaringsdeskundigen bij LUMEN hebben zelf ook allemaal te maken gehad met psychische kwetsbaarheden en met herstel. Het uitwisselen van ervaringen met ervaringsgenoten kan helpen onderlinge herkenning, erkenning en steun te ervaren.

Ervaringskennis opbouwen

LUMEN biedt een plek waar je kunt leren van je eigen ervaringen en van de ervaringen van anderen. Wat helpt wel en wat helpt niet? Wat zijn bij jou signalen en triggers en wat zijn jouw bronnen van kracht, steun en inspiratie?

Eigen regie & persoonlijke verantwoordelijkheid

We werken op basis van eigen regie en persoonlijke verantwoordelijkheid. Je hebt het recht zelf je eigen keuzes maken om je leven vorm te geven zoals jij dat wilt.

Co-creatie

De activiteiten bij LUMEN geven we samen vorm op basis van de wensen, behoeftes en kwaliteiten van de deelnemers. Heb je behoefte aan een activiteit of wil je zelf een activiteit opzetten? Laat het weten!

Broedplaats voor ervaringsdeskundigheid

LUMEN is ook een plaats waar jij je ervaringsdeskundigheid kunt ontwikkelen, onderhouden en op verschillende manieren kunt inzetten.

Kom langs bij LUMEN

LUMEN biedt een plek waar jij centraal staat, met jouw kwaliteiten en kwetsbaarheden. Of je nu op zoek bent naar steun, de regie wilt herpakken of je ervaringsdeskundigheid wilt ontwikkelen. LUMEN biedt de ruimte om te groeien.



Wil je meer weten of deelnemen?

Bezoek LUMEN aan Kerkenbos 1103a in Nijmegen of kijk eens op www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl



Kerkenbos 1103a | 6546 BC Nijmegen

T 088 382 24 51 en 06 15 48 21 93

E lumen@ribw-nr.nl

W www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl

Openingstijden Maandag, donderdag en vrijdag van 9.00 - 16.00 uur

LUMEN Vrijplaats voor Herstel wordt mogelijk gemaakt door RIBW Nijmegen & Rivierenland

Volg ons ook op social media!



Aanbod

Cursussen, cursussen, activiteiten en meer...

LUMEN - Een plek voor en door ervaringsgenoten

Bij LUMEN draait het om de kracht van gedeelde ervaringen. Iedereen die meedoet bij LUMEN, als deelnemer of vrijwilliger, heeft zelf ervaring met psychische kwetsbaarheid en herstel. Doordat we elkaar begrijpen, ontstaat er herkenning, steun en verbinding.



Check via de QR code of via www.lumenrijplaatsvoorherstel.nl/cursussen de data van ons huidige aanbod

Voor en door groepen

Ontmoet lotgenoten (Peers) en ervaar onderlinge steun door het uitwisselen van ervaringen.

Wil je anderen ontmoeten die hetzelfde meemaken als jij? In onze groepen kun je ervaringen delen en steun vinden bij elkaar.

De huidige groepen zijn:

- Algemene herstelgroep (PEERKRACHT)
- Stemmenhoordersgroep
- Psychosegevoeligheidsgroep
- DIS-groep

Wil je zelf een groep starten? Bespreek het gerust met ons.

Beleef LUMEN

Eens per maand op vrijdag organiseren we Beleef LUMEN: een open middag voor iedereen die kennis wil maken met onze plek en ons aanbod. We laten zien wie we zijn, wat we doen en hoe we werken. Je kunt kennismaken met onze herstelcursussen en andere activiteiten via korte workshops.

Herstelcursussen

We hebben een breed aanbod aan herstelcursussen

BMMH - Begin maken met herstel

In een kleine groep ga je - stap voor stap - in gesprek over thema's die herkenbaar zijn als je al langer worstelt met je psychische kwetsbaarheid. Denk aan steun, valkuilen, je eigen kracht, en de rol van hulpverlening. Alles mag, niets moet. Je hoeft niets voor te bereiden, en je hoeft niet alles te delen. Alleen al luisteren naar anderen kan helpend zijn

[5 bijeenkomsten van 2 uur](#)

WRAP - Wellness Recovery Action Plan

Samen met ervaringsgenoten onderzoek je hoe je jezelf kunt steunen in tijden dat het goed gaat, maar ook als je het moeilijk hebt. Je werkt tijdens de cursus aan een persoonlijk plan voor je eigen welzijn en herstel. Hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun staan tijdens de cursus centraal

[8 bijeenkomsten van 2,5 uur](#)

HOP - Honest, Open, Proud

Wil je nadenken over of je open wilt zijn over je kwetsbaarheid? In deze cursus leer je hoe je daar een bewuste keuze in kunt maken.

[4 bijeenkomsten van 3 uur](#)

Herstelactiviteiten

Deel & Doe - Thema's, gesprek en activiteiten rond herstel

Om de week is er een bijeenkomst van 2 uur met een thema rondom herstel. We praten met elkaar, delen ervaringen en doen creatieve of lichaamsgerichte activiteiten.

Vrijdagmiddag creatieve activiteit

Elke vrijdagmiddag kun je meedoen aan een creatieve activiteit. Denk aan muziek, tekenen, schilderen, schrijven of samen een film kijken en nabespreken. Jouw ideeën en wensen staan centraal!

Ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid

Bij LUMEN kun je op verschillende manieren je ervaringsdeskundigheid ontwikkelen en inzetten. Zo kun je deelnemen aan de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid (OCE), de wekelijkse coaching voor ervaringsvrijwilligers en intervies. Ook zijn er regelmatig facilitatortrainingen en zijn er mogelijkheden om je ervaringsdeskundigheid als vrijwilliger in te zetten.

OCE - Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid

Ontdek hoe jij jouw ervaring kunt inzetten om anderen te ondersteunen. Je geeft betekenis aan jouw verhaal en ontwikkelt de basis van het werken als ervaringsdeskundige. Een inspirerende reis langs theorie, praktijk, onderzoek en uitwisseling!

Coaching ervaringsvrijwilligers

Een coachingsprogramma voor ervaringsvrijwilligers waar je groeit, leert en meer zelfvertrouwen ontwikkelt.

Steunpunt Stemmen Horen

Het Steunpunt Stemmen Horen is er voor mensen die stemmen horen, maar ook voor naasten en hulpverleners. Ervaringsdeskundigen bieden informatie, steun en praktische tips. Je kunt terecht voor:

- een spreekuur
- de stemmenhoordersgroep
- de basiscursus Omgaan met stemmen horen
- een facilitatortraining (als je de cursus later zelf wilt geven)

Spreekuur Stemmen Horen

Informatie en ondersteuning over stemmen horen voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners.

Stemmenhoordersgroep

Zelfhulpgroep voor en door stemmenhoorders.

Cursus Omgaan met Stemmen Horen

Deze training is bedoeld voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners. Tijdens de cursus krijg je veel informatie en handvatten. Er is ruimte voor uitwisseling van ervaringen en ideeën. De deelnemers maken tijdens de cursus ieder hun eigen (herstel)verhaal en (herstel)plan.

