

Cursus Begin maken met herstel

Wil jij stappen zetten in je herstel?

Wil je met anderen praten over je ervaringen?

Wat biedt de cursus?

Begin maken met herstel is een laagdrempelige cursus waarin je kennis maakt met herstel en lotgenotencontact. In gesprek met elkaar verken je verschillende thema's die belangrijk kunnen zijn in jouw eigen herstelproces.

De cursus duurt vijf weken en iedere bijeenkomst twee uur inclusief pauze. Je hoeft geen huiswerk te maken en iedereen kan en mag meedoen.

De eerste bijeenkomst staat geheel in het teken van kennismaken met elkaar en kennismaken met herstel. In de volgende bijeenkomsten bespreken we de volgende onderwerpen:

- Steun bij herstel
- Valkuilen bij herstel
- De rol van hulpverleners bij herstel
- Afsluiting: Hoe ga je nu verder?

Groep

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. Dan is er voldoende tijd en ruimte voor iedereen om zijn of haar ervaringen te delen. En jij bepaalt zelf wat je wilt delen en wat niet.

Kosten

Deelnemen is gratis.

Wanneer?

De cursus wordt gegeven op vrijdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur op Htien (Hulzenweg 10).

Data: 30 september, 7 oktober, 14 oktober, 21 oktober en 4 november.

Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus Begin maken met herstel? Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met Team Herstel.



Herstellen doe je zelf, maar niet alleen

Ik heb in mijn herstel heel veel gehad aan de mensen om me heen. Mijn hulpverleners, mijn gezin, collega's en mijn vrienden. Zij steunden mij door dik en dun en gaven mij de ruimte om het leven weer op te pakken. Herstellen is voor mij steeds beter leren omgaan met mijn kwetsbaarheden. En als herstelcoach zet ik die kwetsbaarheden om in kracht. Hoe mooi is dat.

Ilja, herstelcoach Team Herstel

► Bureau Herstel

Team Herstel - Htien
Hulzenweg 10
6534 AN Nijmegen
E: team.herstel@ribw-nr.nl
T: 06 51 13 62 01