



# HERSTELGROEP



## BESCHRIJVING

Ben je op zoek naar een manier om zelf iets te doen aan je herstel en ben je benieuwd hoe anderen hier mee bezig zijn? Kom dan naar de bijeenkomsten van de "Herstelgroep".

Herstel gaat over het zelf vorm geven aan je leven door je eigen keuzes maken, je eigen pad vinden en je leven (weer) in eigen hand nemen. Tijdens de bijeenkomsten heb je de mogelijkheid om samen met anderen te praten over herstel. Hoe gaan zij om met hun kwetsbaarheden? Wat voor invloed heeft dat op hun dagelijkse leven? Welke tips hebben anderen en welke tips heb je misschien zelf?

## VOOR WIE

Voor iedereen die aan de slag wil met het eigen herstel en wil onderzoeken wat dat in het dagelijks leven kan betekenen.

## DOOR WIE

De bijeenkomsten worden begeleid door 2 medewerkers van het Herstelbureau van HVO-Querido. Zij weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken en hebben een ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.





## INHOUD

De Herstelgroep komt 1 keer per week of per twee weken bij elkaar. In deze groep komen allerlei thema's aan bod zoals:

Steun	valkuilen	zingeving
dromen	vakantie	belangrijke anderen
feestdagen	verslaving	angst
talenten	en alle onderwerpen waar je als groep voor kiest	



## AANMELDING

Stuur een e-mail naar: [herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)  
Aan deelname zijn géén kosten verbonden.



Herstelbureau - HVO-Querido  
Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097BC Amsterdam  
T: 020-2195168

