

## WAT DOET (VRIJWILLIGERS) WERK VOOR JE HERSTEL, WAT HELPT EN WAT HINDERT?

### BESCHRIJVING

Werk je betaald of als vrijwilliger? Heb je ervaring in de GGZ of de maatschappelijke opvang? Ben je op zoek naar manieren om zelf iets te doen aan je herstel en ben je benieuwd hoe anderen hier mee bezig zijn? Kom dan naar de training Herstel en Werk.

Herstel en Werk gaat over hoe je (vrijwilligers)werk van invloed kan zijn op je persoonlijke herstel.



Herstel gaat over het leren leven met je kwetsbaarheden en je leven (weer) in eigen hand nemen. Je werk kan daar een belangrijke schakel in zijn. Het kan soms ook ingewikkeld zijn om aan het werk te gaan of te blijven als je niet lekker in je vel zit.

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 werk? Welke tips hebben anderen en welke heb je zelf misschien? Bij een van de lessen nodigen we ook iemand uit die uit eigen ervaring gaat vertellen wat werk voor zijn of haar herstel heeft betekend en hoe de eigen ervaringen zich verhouden tot werk.

## VOOR WIE

Herstel en Werk is opgezet voor mensen die willen onderzoeken wat de relatie is tussen werk en eigen herstel. Samen onderzoeken ze wat helpt en wat hindert. Door het delen van ervaringen kunnen nieuwe inzichten ontstaan.

Iedereen die bezig is met (vrijwilligers)werk of dagbesteding is welkom om deel te nemen.

## INHOUD

Herstel en Werk bestaat uit 5 bijeenkomsten van twee uur. De volgende onderwerpen komen aan bod:

1. Kennismaken met elkaar en met het begrip herstel
2. Waar heb je steun aan? Hoe kan jou dat helpen in je werk?
3. Wat zijn je valkuilen? Hoe ga je daar mee om in je werk?
4. Wat is de rol van je collega's of je leidinggevende bij je herstel?
5. Hoe nu verder? Je krijgt een certificaat en we nemen afscheid als groep

Aan deze training is geen huiswerk of leeswerk verbonden.

## DOOR WIE

Twee trainers van het Herstelbureau van HVO-Querido begeleiden de training.

Zij weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken en hebben ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.

## BIJEEENKOMST

Elke bijeenkomst is op dezelfde manier opgebouwd:

- Korte introductie op het thema
- Delen van ervaringen en leren van elkaars oplossingen
- Een oefening
- Discussie
- Afsluiting



020-219 51 68



[herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)



Eerste Ringdijkstraat 5,  
1097 BC Amsterdam