



KENNIS MAKEN MET HERSTEL



CURSUS

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 cursus Kennis maken met Herstel.

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

De cursus is opgezet voor mensen die willen kennismaken met het begrip herstel, willen onderzoeken wat dat voor hun dagelijkse leven kan betekenen en hier met anderen over van gedachte willen wisselen.

DOOR WIE

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

KENNIS MAKEN MET HERSTEL





INHOUD

De cursus bestaat uit 5 wekelijkse bijeenkomsten van 1^{1/2} - 2 uur. In deze cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

1. Kennismaken met elkaar en met het begrip herstel
2. Waar heb je steun aan?
3. Wat zijn je valkuilen?
4. De rol van hulpverlening/vrienden/familie bij je herstel
5. Hoe nu verder? En de uitreiking van certificaten van deelname

Aan deze cursus is geen huiswerk of leeswerk verbonden.



BIJeenKOMST

Elke bijeenkomst is op dezelfde manier opgebouwd:

- Korte introductie op het thema
- Presentatie door trainer of gast
- Vragen stellen en discussie
- Delen van ervaringen en leren van elkaars oplossingen
- Afsluiting



AANMELDING

Stuur een e-mail naar: herstelbureau@hvoquerido.nl
Aan de cursus zijn géén kosten verbonden