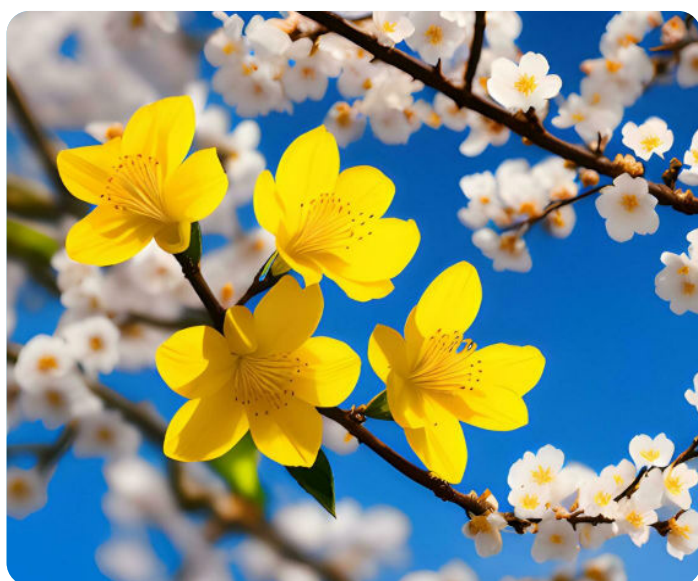


De Vrijbrief

Aan de slag

Lente. Voor mij een seizoen van optimisme, bloei en nieuwe energie om aan de slag te gaan. We staan nooit stil hier maar in deze periode voel ik me sterker, vrolijker en groeit mijn drive. 'Aan de slag' is een aansprekend thema voor mij.



Ik heb jarenlang hard gewerkt en doe dat nog steeds maar het is niet vanzelfsprekend dat ik dat ook kan. In een donkere periode van mijn leven ben ik mijn drive een tijdje kwijtgeraakt. Toen ik na een week opname in de spiegel keek werd het me zwaar te moede en vroeg ik mij af hoe ik in hemelsnaam de

resterende 12 weken zou kunnen overbruggen. Toen viel een kwartje: ik besepte dat ik vroeger hard kon werken, waarom zou ik dat nu niet kunnen? De opname was mijn nieuwe baan! Door deze helpende gedachte vond ik de moed en de kracht om aan de slag te gaan. En dat heeft me gebracht waar ik nu ben. Voor de 11e keer verwelkom ik de lente vanuit het Herstelbureau. Herstel is voor iedereen mogelijk, daar geloven wij in en in dat geloof worden we dagelijks gesterkt door te kijken en te luisteren naar al die bijzondere mensen die we ontmoeten bij de Vrijplaats (onze inloop op donderdag van 10.00-12.00 uur), bij de herstelgroepen, de trainingen en cursussen en alle andere activiteiten die we organiseren. En door van hen te leren. Zoals ik eerder al schreef: we staan nooit stil hier maar we staan wel graag stil bij het besef dat we het voorrecht hebben getuige te mogen zijn van alle ontwikkelingen die mensen hier, en daarbuiten, doormaken.


Maar herstel vraagt wel een inspanning; aan de slag gaan. Je leest daarover in de columns van Masja; aan de slag met verlies en Luciën; 'samen aan iets werken met een uniek resultaat'. Een fijne weergave van wat we hier doen: herstellen doe je zelf maar samen komen we verder. In het gedicht op pagina 3 lees je hoe G.G. Axum de mouwen opstroopt. Ik kreeg de eer geïnterviewd te worden door Jeroen, in het interview vertel ik over hoe ik in mijn nieuwe rol aan de slag ben gegaan en hoe ik daar ben gekomen en onze nieuwe collega Eefje Driessen stelt zich voor op pagina 6. Op pagina's 7 en 8 lees je waarmee je zelf aan de slag kunt gaan bij het Herstelbureau. Genoeg te doen hier. En weet je even niet wat je wilt kiezen? Neem contact op, we denken graag met je mee, je bent welkom! Tot gauw!

Alex

Colofon

Aan deze Vrijbrief werkten mee:

Alex, Annemarie, Eefje, Fleur, Georgis, Jeroen, Luciën, Masja & Sandry

 Herstelbureau HVO-Querido

Aan-/afmelden Vrijbrief: herstelbureau@hvoquerido.nl

Redactieadres:

Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC Amsterdam, 020-2195168

De Vrijbrief is een uitgave van het Herstelbureau, onderdeel van HVO-Querido



Inhoud

- 1 Aan de slag: Alex
- 2 Column Masja
Column Luciën
- 3 Interview: Kennismaken met Herstel
Gedicht G.G. Axum
- 4 Interview: Alex aan de slag als coördinator
- 5 Interview: vervolg
- 6 Even voorstellen: Eefje
Herstelgerichte quotes
- 7 Activiteiten Herstelbureau
- 8 Programma Herstelbureau



Verder gaan

Column Masja



Hoe je iets kunt missen, wat je niet hebt gehad. Hoe je een verlangen dat niet realistisch is, toch omarmt als het zich onverwacht aandient. Je vastklampen aan hoop en het lot. En je overgeven aan al het moois wat het leven te bieden heeft.

Dromen kunnen uitkomen. Onverwachts, pril en zoet. In de war, maar ook euforisch was ik. En tegelijkertijd het besef dat dit prachtige gevoel ook vergankelijk zou kunnen zijn. Bang misschien. Maar geleerd om niet altijd meer van het negatieve uit te hoeven gaan. En dan dus toch. Zo overrompeld als ik was door het onverwachte geluk, zo lamgeslagen door het verlies daarna.

De natuur geeft en neemt. Geheime wensen kunnen uiteenspatten als zeepbellen en oplossen in het niets. Ik erkende mijn verlangen pas toen het door mijn vingers wegglipte. Dankbaar dat ik het even bij me heb mogen dragen en dat ik het onverwachte heb mogen ontvangen.

Door mijn verlies kan ik nu zien wat ik allemaal heb. Er is zo veel. En er is ruimte voor meer. Hier mag ik mee aan de slag. Dit slagveld was nodig om verder op te bouwen.

De tijd raast voorbij. Ik kom altijd te kort. Ik prop en pas en ren. Met rood hoofd constateer ik dat wat ik wil doen niet past in de tijd die ik heb. Maar zelden laat het zich in die vorm gieten die ik voor ogen had. Tijd blijkt mijn grote vijand. Hoe zeer ik haar ook op haar voorhoofd zou willen kussen en zachtjes zou willen omarmen. Ik accepteer het en droog onze tranen. En door mijn natte wimpers zie ik de lenteszon.

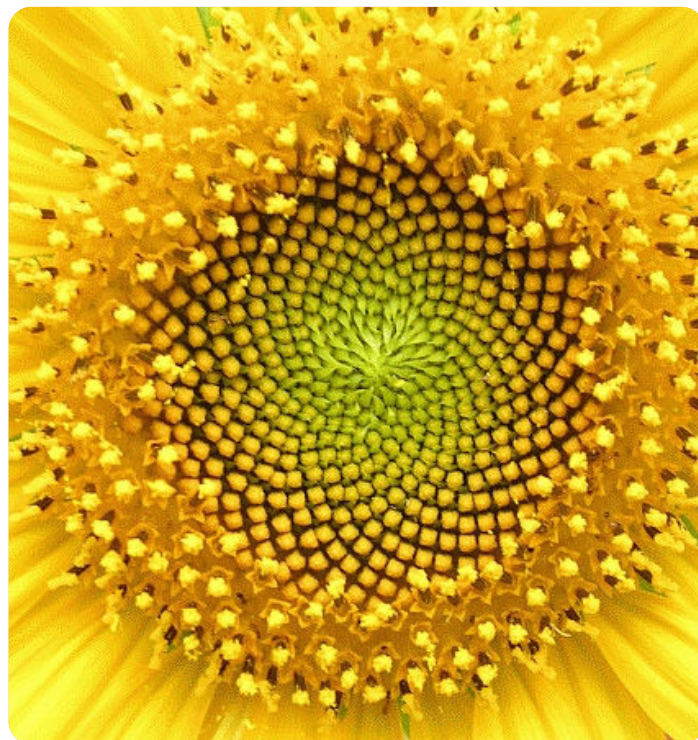
Masja

Aan de slag

Column Luciën

Oei, weten is een ding , doen een andere. Er toe doen al helemaal. Sommige dingen die je doet schijnen op het moment dat je ze doet, er niet echt toe te doen. Resultaten op korte termijn zijn natuurlijk het meest motiverend in de moderne maatschappij, maar sommige resultaten hebben gewoon meer tijd nodig, en sommige resultaten die heel belangrijk zijn op de lange termijn, kunnen tegelijkertijd zo urgent zijn en zo weinig voortgang laten zien. Dan heb je mensen nodig die je eraan herinneren hoe bevredigend het kan zijn, als je eindelijk zichtbaar resultaat krijgt.

Resultaten kun je op twee manieren zichtbaar krijgen. Door dingen die je wel doet en dingen die je niet doet. Soms ga je ergens mee aan de slag en dan merk je dat het heel anders werkt dan je in eerste instantie aanneemt. Dan kan het goed zijn als je er een tijdje bij stilstaat, om te zien of je het niet anders aan kan pakken. Of dat het hulp vereist van anderen. Zelf zou ik met iets aan de slag willen dat we samen op kunnen bouwen vanaf de start. Ken je het spel Go? Daarbij begin je met een leeg bord, dat is anders dan de meeste spellen waarvan al een heleboel op het bord staat aangegeven. Samen aan iets werken, met een uniek resultaat, maar niet perse op



spelbord niveau, meer iets wat een multimedia resultaat op levert, vanuit eigen verhalen, van de deelnemers en een primus inter pares, daarmee zou ik wel aan de slag willen.

Luciën

Kennismaken met Herstel

Interview met Fleur en Saira

In deze Vrijbrief staat de cursus Kennismaken met Herstel in de schijnwerpers. Na een korte introductie van beide facilitators leg ik Fleur een aantal vragen voor over herstel en de training. De cursus start op 16 mei en wordt vijfmaal op de donderdagen gegeven van 10.00- 12.00 op Het Herstelbureau.

Fleur faciliteert samen met Saira Kennismaken met Herstel. Zij stellen zich kort even voor:

Mijn naam is Saira Koolman en ik ben Trainer met Ervaringsdeskundigheid bij Het Herstelbureau. Mijn ervaring bij het faciliteren van Kennismaken met Herstel is dat deelnemers de ruimte krijgen om te reflecteren op hun eigen herstelproces, wat hen daarbij heeft geholpen en belemmert. Ik heb zelf dit proces meegemaakt in mijn herstel waardoor ik nu beter inzicht heb en ook dankbaar ben voor de mensen die mij hierin hebben ondersteund.

Mijn naam is Fleur. Ik ben stagiaire bij het Herstelbureau en assisteer bij de inloop op het Respijthuis en de inloop de Vrijplaats bij het Herstelbureau op de donderdagochtend. Daarnaast werk ik mee aan de ontwikkeling van een nieuwe training rondom destigmatisering en faciliteer ik ook de training Kennis maken met Herstel.

Fleur, wat betekent het begrip herstel voor jou persoonlijk?

De basis van herstel is voor mij verandering, transformatie. Wat mij ook overkomen is, ook als de wereld voor mijn gevoel een tijd stil is komen te staan, is er altijd weer een moment van beweging. Herstellen is een proces dat ook altijd in beweging blijft, het is nooit 'af'. Dat maakt herstellen anders dan genezen.

Voor wie is Kennis maken met Herstel bedoeld?

Deze cursus is opgezet voor mensen die kennis willen maken met het begrip herstel en willen onderzoeken wat dat voor hun dagelijkse leven kan betekenen. Het maakt daarbij niet uit waar je je binnen dat herstelproces bevindt. Iedereen is dus welkom. Er is trouwens geen vaste volgorde waarin cursussen gevolgd moeten worden. Ik heb het zelf ervaren als een leuke instap voor mij, ook omdat het met 5 bijeenkomsten een relatief korte cursus is. Persoonlijk ben ik deze pas later gaan volgen

nadat ik de WRAP en HOP al afgerond had, dat werkte voor mij ook prima.

Hoe groot is de groep?

Aan een groep kunnen maximaal 10 mensen deelnemen.

Welke onderwerpen komen aan bod?

Elke bijeenkomst staat in het teken van een herstelgericht thema: wat betekent het begrip herstel, waar heb je steun aan en wat zijn je valkuilen? De rol van hulpverlening/vrienden/familie bij je herstel. Hoe nu verder?

Je kunt zowel individueel als in groepsverband aan je herstel werken. Wat is de meerwaarde van het werken aan herstel binnen een groep? Omdat je met elkaar in gesprek gaat leer je veel van de groep. Hoewel iedereen anders is, merk ik dat er altijd wel overeenkomsten te vinden zijn tussen mijn eigen ervaringen en die van andere deelnemers. Dat je samen de cursus bent gaan volgen, maakt al dat je iets met elkaar gemeen hebt. Door verhalen van anderen te horen kun je ook veel over jezelf leren. Ik herkende bijvoorbeeld bepaalde valkuilen die ik bij anderen hoorde waardoor ik anders over mijn eigen situatie na ging denken. Ook kun je tips en strategieën delen die jou goed geholpen hebben, waardoor de groep op nieuwe ideeën kan komen. Zo ben ik bijvoorbeeld geïnspireerd geraakt om een dankbaarheidsdagboek bij te houden.



Zijn er kosten aan de cursus verbonden?

Er zijn geen kosten aan de cursus verbonden.

Waar kunnen geïnteresseerden zich aanmelden?

Bij interesse kun je mailen naar herstelbureau@hvoquerido.nl om vragen te stellen of je aan te melden voor de cursus. Wie liever telefonisch contact opneemt kan bellen naar: 020-2195168

Annemarie

Aan de slag

*Stroop je mouwen helemaal op
Ga voor jouw doelen stippel het uit
Gaandeweg reis je naar de top
Zie je visie duidelijk transparant als door een ruit*

*Werk jezelf een weg door herstel
Ontwikkel je persoonlijkheid met bestendigheid
Zorg voor je woord en wat je vertelt
Spreken is zilver, zwijgen is goud met gedrevenheid*

*Doe iets, datgene wat er toe doet
Doe het voor jezelf of voor een ander
Jij bent degene die als enige dingen voor jezelf moet
In jouw hand is dat je eventueel verandert*

*Kop op, zet door en ga er helemaal voor
Wat je ook doet stilstand is achteruitgang ga door*

G.G. Axum april 2024



DRIFTPOEMS



Alex aan de slag als coördinator

Wie af en toe langs komt bij het Herstelbureau, kent Alex van Veen. Vrolijk, erg aardig en begripvol. Ik heb een aantal cursussen bij hem gevolgd waarbij zijn deskundigheid, bescheiden karakter en meelevendheid mij opvielen. Alex is gedegen en serieus met de lesstof, maar ook kwetsbaar over zijn eigen ervaringen. In mijn ogen de ideale combinatie voor een zeer ervaren ervaringswerker en facilitator, inmiddels coördinator bij het Herstelbureau. "We doen het samen, dat is de kracht van het Herstelbureau".

Alex jij bent al tien jaar betrokken bij het Herstelbureau?

"Ja klopt."

Hoe ben je ooit begonnen bij het Herstelbureau?

"In 2013 was ik in behandeling geweest bij Jellinek, mijn persoonlijk begeleider vroeg aan mij of ik niks met mijn ervaringen zou willen doen. Ik zelf had toen nog geen flauw idee wat dat inhield. Dus toen heeft zij een afspraak in de kliniek gepland met een ervaringsdeskundige. Wat is dat ervaringsdeskundige vroeg ik mijzelf af? Wat kan ik ermee? Ik kwam terecht bij het expertisepunt ED - toen nog in de Domselaerstraat - en daar nodigde iemand mij uit bij een bijeenkomst om iets te komen vertellen over mijn ervaringen met medicatie in een DAC (Dag Activiteiten Centrum)."

Zo is het begonnen?

"Ja, zo is het begonnen. Na afloop zei iemand uit het publiek waarom ga je niet eens kijken bij het Herstelbureau: daar zijn allerlei mogelijkheden om je aan te sluiten en hoe je ervaringsdeskundigheid kunt ontwikkelen en misschien kunnen ze iets met scholing voor je betekenen. Ik heb toen de stoute schoenen aangetrokken en een afspraak gemaakt met Karla Nijnens. Dit speelde in januari 2014 en we hadden een fijn gesprek. Ik kwam binnen met het idee: ik wil hier werken. Maar de



boodschap van Karla was: kom eerst maar meer ervaren, met een herstelgroep. Die groep vond ik interessant, er zaten vrijwilligers in die wilden vertellen over hun ervaringen op

verschillende locaties van HVO Querido. Het Herstelbureau was nog heel pril, het bestond sinds 2012 toen net twee jaar, met twee betaalde medewerkers: een teammanager Karla en een trainer. Ik wilde ook wel trainer (facilitator) worden. "Wat moet ik daarvoor doen?" vroeg ik aan Karla. We begonnen met een ontwikkelplan, en ben daarnaast gaan assisteren bij verschillende activiteiten. In 2014 heb ik eerst nog de TOED gedaan. En in 2015 nog een jaar bij TEAMED, bij de Regenboog Groep en de Voedselbank gewerkt. Na een jaar zei Karla dat er op korte termijn een vacature voor trainer vrij kwam en verzocht mij hierop te solliciteren, dat was in januari 2016. Ik had toen twee jaar kunnen groeien als vrijwilliger en werd aangenomen. Ik begon met de WRAP- en HOP facilitator opleiding. Daarnaast heb ik nog de MOED gedaan in 2019 en tenslotte in 2021 HVA-AD Zorg en Welzijn, die ik met vlag en wimpel behaald heb."



Kun jij je vinden in de werkwijze zoals jullie het nu doen?

"Ja, wij werken hier met groepen, alle activiteiten zijn altijd met groepen, vooral belangrijk voor de ontwikkeling van de collectieve ervaringskennis, zo krijgen mensen de gelegenheid om van elkaar te leren en elkaar te inspireren. We werken ook niet met themagroepen, de groepen zijn gemengd met verschillende achtergronden en ervaringen. Alleen de kennismakingsgesprekken doen we op individuele basis, we begeleiden dus geen klanten of deelnemers een-op-een. Ik heb daardoor veel geleerd over herstel."

Wat heb je geleerd over herstel?

"Bewuster zijn van mijn eigen herstelproces, ik wilde graag ED-er worden, en toen ik vrijwilliger was wilde ik snel van A naar B. Vertragen was voor mij belangrijk! Mijn ervaringsdeskundigheid heb ik hier kunnen ontwikkelen, door veel verhalen van anderen te horen, tijd en ruimte maken, te zijn wie je bent. Waarin zit de overlap en of juist de verschillen van elkaars ervaringen. Mijn energie kan de ander beïnvloeden, steeds goed blijven afstemmen qua tempo. Soms wat vertragen, soms aanpassen aan de ander qua tempo, vrij van oordeel. Zowel sneller als langzamer. Klopt mijn oordeel wel? Ik voel iets en ik vind hier iets van, klopt dat? Vraag en afstemmen met je lotgenoot of degene waar je mee samenwerkt."

Zoals bij een estafetterace?

"Ja, dat is een mooie vergelijking. Ik heb geleerd: we willen samen over de finish. Je kunt soms de snelste zijn, maar je mag niet iemand achterlaten. Het is geen competitie. Maar het kan ook

leerzaam of helend voor iemand zijn om zelf hulp te vragen. Iemand kan leren om hulp te vragen, waar bevindt zich de hulp? Wachten, aansluiten, vragen, er zijn voor iemand. Ik kan goed luisteren zonder een oordeel uit te spreken. Door alleen al te luisteren help je iemand."

Je hebt ook de website Herstelwerkt.nl geïntroduceerd?

"Dat is een samenwerking van HVO-Querido met een aantal partnerorganisaties: Cordaan, Leger des Heils, Regenboog Groep en Arkin. Toen we in april 2018 live gingen hadden we zestig geplaatste herstelinitiatieven, nu staan er pakweg honderdtwintig in."

Wat is eigenlijk een herstelinitiatief?

"Een herstelinitiatief is een activiteit bedoeld om mensen te ondersteunen in hun herstelproces, zoals een herstelgroep, of een huiskamergroep met ervaringskennis en die hoeft dus niet per se vanuit een formele organisatie te worden georganiseerd. Maar ook cursussen en inlopen. Je kunt het bekijken op www.herstelwerkt.nl. Ik had hier voorheen vier uur per week voor, nu hebben we Martijn Fuldner (als wegwijzer herstel) die hier tweëndertig uur per week aan werkt. Die kan verkennen, coördineren, struint de stad af naar nieuwe initiatieven. Het is ook fijn voor deelnemers om samen met een van de Wegwijzers Ervaringsdeskundigheid te kijken wat er voor hen mogelijk is binnen de stad aan ontwikkeling op dit gebied, als zij het nog niet weten. De contactgegevens van de wegwijzers vind je op de homepage van www.herstelwerkt.nl."

Heb je eigenlijk een levensmotto?

"Het blijven leren vind ik belangrijk, mijn persoonlijke slogan is: "De weg is het doel." Op het pad van herstel wil ik blijven, dat betekent ook blijven leren. Ergens bij stil staan, niet te vlug gaan. Ik mag ook dingen uitproberen."

Bijvoorbeeld?

"Ik kwam op het idee om de training: Effectief presenteren vanuit eigen ervaring', te initiëren, daarbij vertellen klanten van HVO Querido over hun eigen ervaringen. Daarbij zit bij de meesten wel wat nervositeit of spanning bij het spreken voor een publiek. We moeten klanten tools geven om makkelijker te presenteren. Tools



kunnen een steundocument zijn: wat zijn helpende gedachten, als je nerveus bent voor een presentatie? Zo zei een klant: "Ik steun mijzelf door te denken dat iedereen hier naakt zit". Ik heb zelf ook wel eens gehad dat ik helemaal de draad kwijt was bij mijn eigen herstelverhaal. Bij de TOED in 2014 had ik dat. Toen ben ik gewoon opnieuw begonnen met mijn verhaal. Deze training komt er nu ook voor deelnemers van het Herstelbureau."

Wanneer heb je voor het laatst passie gevoeld?

"Als ik passie voel, ga ik next level en geef ik meer dan gevraagd wordt. Als ik passie voel, kom ik beter tot mijn recht. Laatst had ik het nog bij een training, tijdens een oefening als ik de kracht van de groep zie. Of er valt een kwartje door uitwisseling van ervaringen, er ontstaat een eye-opener. Dat zijn voor mij gouden momenten. Je ziet het aan iemands lichaamstaal: een zucht of een glimlach van een cursist kunnen mij beroeren."

Je hebt sinds 1 januari 2024 een nieuwe rol bij het Herstelbureau?

"Mijn rol nu is als coördinator met ervaringsdeskundigheid. Faciliterend voor mensen en werkprocessen: maandelijks werkoverleg met mijn collega's bijvoorbeeld, of vaker indien gewenst. Ik zit nu tussen het team en de teammanager in, en kan dingen van Paulina, de teammanager, overnemen als dat nodig is. Ik heb daar geen eindverantwoordelijkheid in, maar we maken wel afspraken. We zijn wel een bedrijf waarin we ook gas moeten geven, met een missie, maar we doen het ook samen op basis van gelijkwaardigheid. We zijn allemaal met (ons) herstel bezig. Klopt het wat we doen, is het innovatief, is er vraag naar? Hoeveel vraag is er naar een cursus, hoeveel wordt deze bezocht? Ik ben er trots op dat ik in deze Vrijbrief kom, en wat wij als team hebben bereikt. Een team met zestien mensen, dat is inclusief twee adviseurs. Dus van één project in 2012 naar een team van deze omvang. We hebben ook elk jaar stagiaires van verschillende opleidingen. Ik ben dankbaar voor tien jaar herstel, mijn eigen ontwikkeling en die van alle deelnemers en collega's en de ruimte die we daarvoor kregen, faciliteerden en namen. Wij brengen de kernwaarden van HVO-Querido in praktijk: samen, gelijkwaardig, met lef. Ik ben er trots op dat ik voor dit team mag werken."

Jeroen

Herstelgerichte quotes

In september verzochten we jullie om inspirerende, hoopgevende herstelgerichte quotes. Dat leverde mooie zelf bedachte uitspraken op:

"Voorbereiding is het halve werk. Fouten maken is goed, want het maakt je sterk."

Sebastian IJpelaar

"In het onvoorziene moet worden voorzien, ook al valt niet te voorzien wat het is."

Luciën

"Ook zij zonder kennis kunnen genieten van het zonlicht"

Daan

Deze vond Daan zelf de beste, maar hij schreef ook nog deze:
"Als de mogelijkheid zich voordoet, hoef je enkel je hand uit te steken om hem te grijpen"

En deze:

"Een stap vooruit brengt je altijd dichterbij je doel en scheidt afstand van je ellende"

Veel dank Sebastian, Daan en Luciën voor jullie creatieve bijdrages! Als beloning krijgen jullie alle drie een handgemaakte beker met je eigen quote erop. Geniet ervan!



Even voorstellen

Eefje Driessen

Ik ben Eefje Driessen en sinds deze maand ben ik werkzaam als beleidsadviseur Ervaringsdeskundigheid bij het Herstelbureau. Hiervoor heb ik 16 jaar bij de Hogeschool van Amsterdam gewerkt. Daar heb ik naast mijn rol als docent meegewerkt aan onderzoek naar de inzet van ervaringsdeskundigheid.



De afgelopen jaren heb ik me bezig gehouden met de ontwikkeling en coördinatie van de AD opleiding voor Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn, hier zullen sommige van jullie mij nog van kennen. Afgelopen week was mijn eerste werkweek, ik heb echt het gevoel in een warm bad te zijn beland. Wie wordt er nou op zijn eerste ochtend ontvangen door een super leuk team met koffie en zelfgebakken appeltaart!

De organisatie zit vol met oude bekenden, ik herken mensen die jaaaaren geleden bij me in de klas hebben gezeten, oud- HVA collega's en zelfs iemand met wie ik meer dan twintig jaar geleden zelf in de klas heb gezeten op de HvA toen we allebei SPH studeerden.

Vandaag bezochten Odette en ik met een groepje collega's een tentoonstelling in het Museum van de Geest. Een indrukwekkend en ook afschuwelijk stuk geschiedenis van de psychiatrie ten tijde van de oorlog en ook de wederopbouw van de zorg in de periode erna. Dit bracht mij met mijn gedachten bij mijn oma die in de jaren '50 in zo'n net opgebouwde kliniek in de bossen van Noord Holland werd opgenomen. Psychische klachten vormen een rode draad door de geschiedenis van de vrouwen van mijn familie. Gelukkig zijn er meer mogelijkheden om hier ondersteuning bij de te vinden en is het taboe om er over te praten steeds een beetje minder groot.

Het valt me op hoe ver HVO-Querido al is op het gebied van ervaringsdeskundigheid, er is zoveel draagvlak gecreëerd, een prachtig addendum ontwikkeld, er is een Herstelbureau met een indrukwekkend aanbod aan trainingen. Het voelt als een voorrecht om me bij jullie aan te mogen sluiten.

Eefje

Herstellen doe je Zelf

Ben jij op zoek naar een manier om zelf iets te doen aan je herstel en ben je benieuwd hoe anderen hier mee bezig zijn? Dan is de cursus 'Herstellen doe je Zelf' wellicht iets voor jou.

In deze cursus kijk je naar je eigen herstelproces. Je ontdekt je eigen kracht en mogelijkheden én wat jou op dit moment kan helpen in jouw herstel. Door je behoeftes op een rijtje te zetten, krijg je handvatten om verder te gaan met je herstelproces. Dit doe je door samen met andere deelnemers te praten over onderwerpen zoals herstel, waarden, keuzes, doelen, rollen, steun, mogelijkheden en opkomen voor jezelf. Doe je mee?

De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van twee uur.

Kijk op pag. 8 voor ons actuele programma.

Mindfulness bij Herstel workshop

De maandelijkse workshops Mindfulness bij Herstel bij het Herstelbureau zijn voor iedereen die wil leren over en oefenen met diverse onderdelen van Mindfulness.

Doel van Mindfulness is met aandacht en mildheid kijken naar wat zich aandient in je dagelijkse leven. Mindfulness kan je helpen om datgene wat je ervaart, hoe moeilijk of ellendig soms ook, te verdragen. Door hierbij stil te staan geef je jezelf ruimte, tijd en vrijheid om keuzes te maken die bij jou passen.

We bespreken thema's en vragen rondom Mindfulness en Herstel en ontmoeten elkaar en delen onze ervaringen.

Kijk op pag. 8 voor ons actuele programma.

Activiteiten

Herstelgroep

in een Herstelgroep kom je regelmatig bij elkaar om je gezamenlijk te verdiepen in diverse thema's.

Kennismaken met Herstel

in 5 bijeenkomsten maak je kennis met het begrip herstel en verdiep je je kennis over waar je steun uit haalt, wat je valkuilen zijn en wat je belangrijk vindt in je contacten.

Herstel en Werk

in 5 bijeenkomsten maak je kennis met het begrip herstel en over hoe je (vrijwilligers-)werk daarbij van invloed kan zijn.

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

in 9 bijeenkomsten van twee uur ontdek je wat je zelf kan doen om je goed te voelen, daarbij gebruikmakend van de kennis en eigen oplossingen van de deelnemers.

Kleur je Leven

in 5 bijeenkomsten ga je op een creatieve manier aan de slag om uiting te geven aan wat er bij jou speelt.

Werken Met Eigen Ervaring (WMEE)

in deze intensieve cursus van 12 weken ga je aan de slag met jouw eigen ervaringen en ontdek je of je deze wilt gebruiken in (vrijwilligers)werk.

Bewegen en Herstel

in een serie van 3 bijeenkomsten kan je ervaren wat beweging kan doen voor je herstel.

Herstellen doe je Zelf

in 12 bijeenkomsten kijk je naar je eigen herstelproces en ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden.

Mindfulness bij Herstel

in 9 bijeenkomsten ga je aan de slag met het inzetten van mindfulness bij je eigen herstel of persoonlijke ontwikkeling. Je leert met mildheid en aandacht kijken naar wat er zich op dat moment aandient.

De Vrijplaats

elke donderdagochtend ben je tussen 10:00 en 12:00 uur welkom op het Herstelbureau. Voor informatie over Herstel en Ervaringsdeskundigheid, om anderen te ontmoeten en voor de gezelligheid.

Honest Open and Proud (HOP)

Honest Open and Proud is een korte cursus om te leren wat je wel of niet vertelt over je kwetsbaarheid. Hoe doe je dit en wanneer?

Wellness Recovery Action Plan (WRAP) Opfris Bijeenkomsten

elke laatste dinsdag van de maand van 15:30 tot 17:00 uur.

Workshop Mindfulness bij Herstel

kijk voor de meest recente planning op het programma overzicht (pag. 8)

Themabijeenkomsten & Herstelspellen

het Herstelbureau organiseert op verzoek bijeenkomsten rond diverse herstelthema's. Ook hebben we een aantal herstelsspellen om op speelse wijze met elkaar in gesprek te gaan over ervaringen.

Programma Herstelbureau eerste helft 2024

Herstelgroepen	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Herstelcafé met Stéphanie & Sandry	Woensdag van 10:30 tot 11:30 uur	DAC de Tour	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
Herstelgroep Domselaerstraat met Pjotr & Nathalie	Maandag van 16.00 tot 17.00 uur	Domselaerstraat	Alleen voor bewoners van de Domselaerstraat
Herstelgroep Judith van Swethuis met Saira & Isolde	Dinsdag van 10:00 tot 11:00 uur	Centrum de Miranda	Alleen voor bewoners Judith van Swethuis & voor bezoekers van Centrum de Miranda
De Pekgroep met Alex & Nathalie	Woensdag van 16:00 tot 17:30 uur	Buurthuis v.d. Pek	Voor bewoners van Amsterdam-Noord
Inloop	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Inloop Respijthuis met Kim	Maandag van 16:00 tot 17:00 uur	Respijthuis Amerbos	Iedereen is welkom. Graag aanmelden bij het Respijthuis Amerbos
De Vrijplaats (vrije inloop) met Sandry & Fleur	Donderdag tussen 10:00 en 12:00 uur	Herstelbureau	Iedereen is welkom Aanmelden niet nodig
Creatieve inloop (vrije inloop) met Pjotr & Sandry	Vrijdag van 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
Losse bijeenkomsten	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Workshop Mindfulness bij Herstel met Stéphanie	Woensdag 10 april 15:30 tot 17:00 uur Dinsdag 14 mei 2024 9:30 tot 11:00 uur Maandag 10 juni 2024 15:30 tot 17:00 uur	Herstelbureau	Iedereen is welkom. Graag aanmelden bij het Respijthuis Amerbos
Workshop naasten met Saira & Pjotr	Donderdag 30 mei van 18:30 tot 20:30 uur Donderdag 5 september van 18:30 tot 20:30 uur Donderdag 12 december van 18:30 tot 20:30 uur	Herstelbureau	Iedere naaste is welkom Graag vooraf aanmelden
Ervaringswerkgroep met Alex & Charida	1 x per 2 maanden – dag varieert	Herstelbureau	Geen aanmelding nodig, iedereen is welkom
Trainingen	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Effectief presenteren vanuit Eigen Ervaring met Alex & Saira	Donderdag 7 maart t/m 11 april van 10:00 tot 12:00 uur 6 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor volgende training is mogelijk
Herstellen doe je Zelf met Kim & Ingrid	Maandag 1 juli t/m 30 sept. van 13:30 tot 15:30 uur 19 & 26 augustus geen bijeenkomst 12 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
HOP (Honest, Open & Proud) met Kim & Saira	Dinsdag 7, 14 & 21 mei van 14:00 tot 17:00 uur 3 bijeenkomsten + 11 juni terugkombijeenkomst	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Kennismaken met Herstel met Saira & Fleur	Donderdag 16 mei t/m 13 juni van 10:00 tot 12:00 uur 5 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Mindfulness bij Herstel by night met Stéphanie & Charida	Maandag 18 maart t/m 13 mei van 19:00 tot 21:00 uur 8 bijeenkomsten 1 april geen bijeenkomst	Herstelbureau	Aanmelden voor volgende training is mogelijk
Oriëntatie op Werken met Eigen Ervaring met Kim & Robert	Dinsdag 7 mei t/m 6 augustus van 9:30u tot 12:30 uur 11 bijeenkomsten 28 mei, 18, 25 juni geen bijeenkomst	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
WRAP (Wellness Recovery Action Plan) met Pjotr & Charida	Vrijdag 31 mei t/m 26 juli van 14:00 tot 16:00 uur 9 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk

Voor meer informatie en aanmelden: herstelbureau@hvoquerido.nl

Scan de QR code voor het meest recente overzicht.

