

HERSTELGROEP

Samen gaan we op zoek naar wat jou helpt om het herstel vorm te geven

Wat is een herstelgroep

Herstel is werken aan datgene dat voor jou belangrijk is. Het is zorgen dat je weer hoop en zin creëert en moed verzamelt om een volgende stap te zetten.

In een herstelgroep wissel je ervaringen uit en leer je van elkaar. Niet alleen over wat er mis ging, maar ook over nieuwe oplossingen. Je steunt elkaar en vooral: je ontdekt dat je niet de enige bent.

In een herstelgroep moedigen de deelnemers elkaar aan om stapje voor stapje grip te krijgen op je leven en de regie te pakken. Dit doen we aan de hand van het bieden van een luisterend oor, tips en handvaten, een klankbord vormen en een bron van hoop en (h)erkenning.

De deelnemers hebben zelf de regie, bepalen het thema en wat zij delen. Dit doen we aan de hand van het bieden van een luisterend oor, tips en handvaten, een klankbord vormen en een bron van hoop en (h)erkenning.

De ervaring van deelnemers

“Verbinding met anderen”

“Het biedt een luisterend oor”

“Het heeft bijgedragen aan mijn ontwikkeling”

“Een veilige omgeving waarin ik mezelf mag en kan zijn”

“Het draagt bij aan het verkrijgen van nieuwe inzichten”

“Er is begrip en er word niet geoordeeld”

“Ik leer van anderen hoe ze met situaties omgaan”

“Ik voel mezelf gelijkwaardig in deze groep”

Doelen van deelnemers

- Keuzes leren maken in moeilijke situaties;
- Mijn eigen kracht (her)vinden;
- Leren hoe ik de regie kan nemen over mijn leven;
- Leren omgaan met psychische kwetsbaarheden in het dagelijkse leven;
- Acceptatie van gebeurtenissen;
- Minder afhankelijk zijn van hulpverlening;
- Mezelf leren kennen;
- Een klankbord hebben voor mijn situatie.

Uitvoering

De cursus wordt gegeven door 2 Ervaringswerkers.

Het contact met een ervaringswerker is op basis van:

- vertrouwen
- respect
- openheid
- gelijkwaardigheid
- vanuit eigen ervaring m.b.t. levens-ontwrichtende situaties

Een ervaringswerker is een bondgenoot die de cursist ondersteunt in het oriënteren op het werken met je eigen ervaring.

Een ervaringswerker is geschoold in zelfreflectie en zelfhulptechnieken en weet vanuit eigen ervaringskennis aan te sluiten bij anderen.

Kenmerken

- Als aanvulling op eventuele reguliere zorg
- Een groep bestaat uit maximaal 8 lotgenoten
- Laagdrempelig
- Kosteloos

Bij interesse en voor meer informatie kun je contact opnemen met:

Herstelacademie Roermond

Email: info@herstelacademieroermond.nl