



# Back2You

## Back2You

Back2You staat voor meer grip krijgen op je leven, leren omgaan met je kwetsbaarheden en er achter komen wat je valkuilen zijn. In de cursus leer je ook hoe je terug komt in je eigen kracht, hoe je jezelf oplaadt, wat je talenten zijn en waar je blij van wordt. Kortom, zelf weer de regie op je leven pakken en daarmee aan de slag gaan.

In de cursus bieden we ruimte om te bespreken waar je nu tegenaan loopt en gaan we samen kijken hoe je daar mee om kunt gaan. Je leert je sterke kanten te herkennen en hoe je deze kunt versterken. Dit kan je ondersteunen bij je herstelproces.

## Voor wie?

De cursus is voor iedereen die wil werken aan zijn of haar herstel. We kijken niet naar het verleden of te ver naar de toekomst, maar staan vooral stil bij hoe het nu met je gaat. Het is een

lotgenotencontact wat net even dat extra stukje ondersteuning kan bieden.

*“Het belangrijkste wat ik geleerd heb tijdens de Back2You is luisteren naar anderen en de tips/mogelijkheden die aan bod kwamen.”*

*“Ik heb geleerd dat je jezelf moet zijn in positieve zin.”*

## Praktische informatie

De cursus bestaat uit ongeveer 8 bijeenkomsten van 1,5 uur. De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met elkaar en het creëren van een prettige sfeer waarbij iedereen zich veilig voelt. De laatste bijeenkomst bestaat uit het evalueren van de bijeenkomsten en afscheid nemen van elkaar. In de 6 tussenliggende bijeenkomsten behandelen we verschillende thema's.

De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen. Aan het einde van de cursus ontvangt elke deelnemer een certificaat.

### Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via [ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl](mailto:ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl).



[www.ggzwnb.nl](http://www.ggzwnb.nl)

