



HerstelXL Aanbod okt - dec 2023

WRAP

WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Het is een cursus om weer baas te worden over je eigen leven. De WRAP bestaat uit een gereedschapskoffer voor een goed gevoel waaruit geput wordt op de volgende zes onderdelen: plan voor dagelijks onderhoud, triggers en een actieplan, vroege waarschuwingstekens en een actieplan, signalen van ontsporing en een actieplan, een crisisplan en een post-crisisplan.

Bij elk onderdeel staat centraal: wat heb ik wanneer nodig om me (weer) goed te voelen? De cursus richt zich op de krachten en kwaliteiten van iemand, in plaats van hij of zij niet kan.

Waar:

Deze cursus wordt zowel in Roosendaal als in Halsteren gegeven.

Photovoice

Photovoice vertelt het verhaal van mensen met een psychische kwetsbaarheid. De cursus heeft een bijzondere vorm: er wordt niet (alleen) gesproken over de vooroordelen die men tegenkomt. Cursisten gaan ook op pad om stigma en zelfstigma in beeld te brengen met een professionele camera. De foto's kunnen worden aangevuld met (weinig) woorden. Dit alles mondt uit in een expositie waar de foto's aan anderen worden getoond.

Waar: Deze cursus wordt in Halsteren gegeven.

Herstellen doe je zelf

Zelf bezig zijn met herstel is waar het om draait in deze cursus. Samen met de andere cursisten wordt er gekeken naar je verleden, het nu, maar vooral de toekomst. Dit kan gaan over

je rollen die je hebt, het maken van keuzes, het stellen van doelen en je steunnetwerk.

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal gegeven.

Op eigen kracht

Ben jij bijna klaar met je behandeling bij GGZ WNB, maar vind je het nog spannend om zonder de hulpverlening verder te gaan? Dan is onze herstelcursus Op Eigen Kracht iets voor jou!

Het is spannend om iets los te laten wat je heeft geholpen om je leven weer op de rit te krijgen. In de cursus gaan we samen kijken wat je nu al bereikt hebt en waar je nog hulp bij nodig hebt, om op eigen kracht verder te gaan. Dit kan gaan over je eigen kwaliteiten of je steunnetwerk en hulp vragen.

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal gegeven.

Positive Poetry

In Positive Poetry geven we betekenis aan jouw herstel door middel van het maken van gedichten. Wekelijks behandelen we een herstelonderwerp, hierover schrijf je dan een gedicht.

Daarnaast mag je ook zelf een onderwerp kiezen waar je over schrijft. Deze worden dan voorgedragen in de groep.

Waar: Deze cursus wordt in Halsteren gegeven.

Herstelverhalen schrijven

In deze cursus leer je in kleine stapjes je herstelverhaal schrijven. Dit kan helpend zijn om meer inzicht te krijgen in je eigen herstelproces, maar ook om het te delen met familie en vrienden. De cursus begint langzaam met schrijf oefeningen rond verschillende thema's. Je hoeft dus nog geen compleet verhaal te schrijven.

Waar: Deze cursus wordt in Halsteren gegeven.

Sportgroep

Ben jij op zoek naar een plek waar je kosteloos, op een laagdrempelige manier en op je eigen tempo kan bewegen en sporten? En wil je tegelijkertijd werken aan jouw herstel? Dan is deze groep wellicht iets voor jou! Het is een doorlopende groep, dus er is geen vast aantal bijeenkomsten.

Je kunt instromen en uitstromen wanneer jij dat wilt. Deze bijeenkomsten vinden elke week plaats.

Waar: Deze cursus wordt in Roosendaal gegeven.

Familie en naasten

Familie en naasten is een lotgenotengroep voor ouders, kinderen, familie, vrienden, burens en anderen die nauw betrokken zijn bij de zorg van mensen met een psychische kwetsbaarheid. In de bijeenkomsten wisselen we ervaringen en verhalen met elkaar uit. Deze verhalen kunnen voor jou, als familie en / of naaste, herkenbaar en steunend zijn.

Waar: Deze groep wordt in Roosendaal gegeven.

KickASS!

KickASS! is een lotgenoten groep voor vrouwen met (een vermoede van) Autisme Spectrum Stoornis (ASS). In de groep bespreken we allerlei thema's die verband houden met ASS.

Dit kan zijn relaties, werk, omgaan met emoties, of waar ieder mogelijk tegen aan loopt. Door met elkaar in gesprek te gaan leer je van elkaar, vind je (h)erkenning en voel je je gesteund. Er zijn 6 bijeenkomsten en deze vinden 1 keer per maand plaats.

Waar: Deze groep wordt in Roosendaal gegeven.

Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen over onze herstelcursussen zoals bijvoorbeeld de data en starttijden en/of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

Je kunt ons ook volgen op facebook, zo blijf je op de hoogte van al onze activiteiten:

<https://www.facebook.com/HerstelXL/>

Contactgegevens HerstelXL

Mail: Ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl

Tel: 0164 - 28 99 88

www.ggzwnb.nl/HerstelXL

