



# Herstellen doe je zelf

Herstel wordt gezien als een proces waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische problemen. Het betekent dat je weer je eigen leven in de hand krijgt. Het gaat om het opnieuw ontwikkelen van vaardigheden, het weer oppakken van betekenisvolle relaties, rollen en doelen in het leven. Het herstelproces is geen rechtlijnig proces; het is heel persoonlijk en verloopt grillig en onvoorspelbaar.

De cursus Herstellen doe je zelf, helpt je bij je eigen herstelproces. Je gaat zelf stappen zetten in je eigen herstelproces, je wordt in actie gezet zodat je je gevoel van eigenwaarde weer terug vindt en de eigen regie over je leven weer kunt oppakken.

## Hoe werkt het?

Tijdens de cursus kijken we naar het verleden, het heden, maar vooral naar de toekomst. We kijken naar de rollen die we hadden, die

we nu hebben en die we graag zouden willen krijgen. We gaan het hebben over het maken van keuzes en het stellen van doelen. We kijken naar de buitenwereld en naar welke mogelijkheden daar ook voor jou liggen, ook al leek dat misschien lange tijd niet zo. Wat voor steun heb je daarbij nodig en waar vind je die? Hoe kunnen we elkaar steunen?

## Praktische informatie

Herstellen doe je zelf heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur. De groep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen. Wanneer je niet meer dan twee bijeenkomsten hebt gemist ontvang je aan het einde van de cursus 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).