



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 cursus Op Eigen Kracht iets voor jou!

Het is natuurlijk ook spannend om iets los te laten wat je heeft geholpen om je leven weer op de rit te krijgen. Wij gaan samen kijken naar wat je nu al bereikt hebt en waar je nog hulp bij nodig hebt. Om uiteindelijk op eigen kracht verder te gaan.

Praktische informatie

Het zijn 8 bijeenkomsten van 1,5 uur. De cursus wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen. 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 tussenliggende bijeenkomsten bespreken we thema's zoals je steunnetwerk, wat wil je in de toekomst, dag invulling, valkuilen, kwaliteiten en terugval. Dit doen we gezamenlijk als groep, zo leren we met en van elkaar. Aan het einde van de cursus ontvangt elke deelnemer een certificaat.

Voor wie?

De herstelgroep Op Eigen Kracht is bedoeld voor mensen die (bijna) klaar zijn met hun behandeling, maar die het nog spannend vinden om zonder de hulpverlening verder te gaan.

Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via ervaringsdeskundigen@ggzwnb.nl