

### **Praktische informatie:**

De cursus bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur en het maximale aantal deelnemers is tien mensen.

'Herstellen doe je Zelf' wordt geleid door twee ervaringsdeskundigen die (ex) cliënt zijn.

De cursus vindt regelmatig plaats in Goes, Terneuzen en Middelburg. Deelname is gratis. Er is geen verwijsbrief nodig.

Voorafgaand aan een cursus organiseren we een informatiebijeenkomst.

Binnen Emergis worden er flyers opgehangen waarop je kunt zien wanneer de eerstvolgende informatiebijeenkomst plaatsvindt.

### **Voor meer informatie en/of aanmelden**

#### **kun je contact opnemen met:**

Silvia Lipman, coördinator van 'Herstellen doe je Zelf'

Telefoon: 0113 267295 / 06 238 49 215

Email: [lipman@emergis.nl](mailto:lipman@emergis.nl)

Adres: Oostmolenweg 101,  
Raadskamer CCE,  
4481 PM Kloetinge



# HERSTELLEN DOE JE ZELF

'Herstellen doe je Zelf' is een cursus voor mensen die na een psychische ziekte weer de leiding willen nemen over hun eigen leven.

Bij herstel gaat het om de toekomst, over wat mensen willen en hoe ze dat kunnen bereiken.

Herstel is een proces waarbij je nieuwe zin en betekenis aan je leven geeft na psychische problemen.

## WAT LEER JE?

- Ervaringen delen
- Je mening formuleren
- Kijken waar je trots op bent
- Je eigen kwaliteiten zien
- Inzicht krijgen in je eigen herstel
- Bepalen welke waarden belangrijk voor je zijn
- Je eigen keuzen maken
- Jezelf een doel stellen
- Bepalen welke steun je hierbij kunt krijgen
- Welke invloed je hebt op je eigen herstelproces

## DOEL VAN DE CURSUS:



Je kennis en begrip over herstel vergroten



Herstel ervaringen met anderen delen en herkenning, erkenning en steun ervaren



Meer grip krijgen op je eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van je kracht



Weerbaarder worden



Zelfvertrouwen krijgen



Zicht krijgen op medezeggenschap en wat kan je er zelf mee kunt

**Aan deze doelen wordt  
in kleine stapjes gewerkt.  
Elke vooruitgang,  
ook al lijkt deze nog zo klein,  
zien we als overwinning én  
een stap op weg naar herstel.**