Adres
Huis van herstel
Oude Boomgaard 2
Kloetinge
T 0113 26 71 30
E herstellendoejezelf@emergis.nll

Postadres
Postbus 253
4460 AR Goes

emergis

© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
Januari 2020

Herstellen doe je zelf

Cursus voor en door cliënten

emergis

Herstellen gaat over je leven leven en rekening houden met je psychische kwetsbaarheid. Bij herstel gaat het om de toekomst: de uitdaging om weer zelf je keuzes te maken en je leven te bepalen. In deze folder leest u wat de cursus 'Herstellen doe je zelf' inhoudt.

Voor wie?
Heeft u een psychische kwetsbaarheid? Wilt u een stap verder zetten in uw herstelproces? En wilt u weer de regie nemen over uw eigen leven? Dan is deze cursus iets voor u.

Wat leert u?
- herstelervaringen delen;
- inzicht krijgen in uw eigen herstel;
- bepalen welke waarden belangrijk voor u zijn;
- eigen keuzes maken en doelen stellen;
- bepalen welke steun u hierbij kunt krijgen;
- ontdekken welke invloed u heeft op uw eigen herstelproces;
- kijken waar u trots op bent;
- uw eigen kwaliteiten zien;
- positief denken.

Wat is het doel?
- uw kennis en begrip over herstel vergroten;
- herkenning, erkenning en steun van anderen ervaren in uw herstelproces;
- uw eigen kracht hervinden;
- weten hoe u aan uw eigen herstel kunt bijdragen;
- weerbaarder worden;
- meer zelfvertrouwen krijgen;
- weer de regie nemen over uw leven.

Hoe?
U werkt in kleine stapjes aan deze doelen. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, zien we als overwinning. En als een stap op weg naar herstel. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers.

Hoe vaak?
De cursus bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Een aantal weken na de cursus is er een terugkomdag.

Door wie?
'Herstellen doe je zelf' wordt geleid door twee ervaringsdeskundigen. Zij zijn (ex-)cliënt.

Waar?
De cursus wordt, bij voldoende deelenemers, wisselend gegeven in de omgeving Bevelanden, Walcheren of Zeeuws-Vlaanderen.

Kosten?
Deelname is gratis. U heeft geen verwijsbrief nodig.

Meer informatie of aanmelden?
Neem dan contact met ons op via het mailadres herstellendoejezelf@emergis.nl of het telefoonnummer 0113 26 71 30.