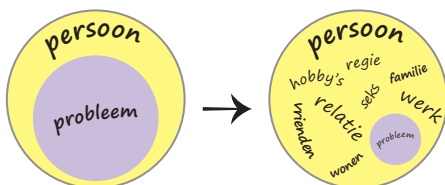


Zelfregie... door

Herstellen doe je zelf

De cursus "Herstellen doe je zelf" is gebaseerd op de herstelvisie. In deze visie wordt herstel gezien als een proces waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische, psychosociale of maatschappelijke problemen. Zelfregie staat centraal, zelfs als je eventuele symptomen van je kwetsbaarheid (nog) niet volledig in de hand hebt.



Herstel is iets anders dan genezing. Het gaat om het opnieuw ontwikkelen van vaardigheden, het vinden en oppakken van kansen en betekenisvolle relaties, rollen en doelen in het leven. Herstel is een persoonlijk, actief proces. Het verloopt vaak grillig en onvoorspelbaar.

In de herstelvisie staan mensen zélf op de voorgrond. Dat wil zeggen: iedereen is op de eerste plaats mens. Jij bent gelijkwaardig aan ieder ander. Geleid door je eigen doelen, interesses, hoop en dromen, maak je je eigen keuzes. Dat levert respect, voldoening en acceptatie op.



Sint Teunislaan 3
5231 BS 's-Hertogenbosch
073-6443868

www.doorenvvoor.nl

Wat is & Wat leer je in

Herstellen doe je zelf

Inhoud van de cursus:

- ▶ Vergroten van kennis van herstel
- ▶ Inzicht in je eigen herstel
- ▶ Delen van herstellervaringen
- ▶ Ondervinden van (h)erkenning en steun
- ▶ Talenten (durven) gebruiken
- ▶ Hervinden van kracht en zelfregie
- ▶ (Meer) grip krijgen op je situatie
- ▶ Weerbaarder worden
- ▶ Opdoen van vaardigheden...



Praktische informatie

De cursus...

- ... bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2,5 uur
- ... start bij voldoende aanmeldingen
- ... wordt geleid door 2 ervaringsdeskundige coaches
- Er is ruimte voor 8 tot 10 deelnemers
- Voor cursisten zijn er geen kosten
- Cursisten dienen zich zélf aan te melden

Actuele informatie (data, locaties)

vind je op www.doorenvvoor.nl

Hier kun je ook voor vragen en
aanmelding terecht.

Bellen kan ook: **073-6443868**

www.doorenvvoor.nl