



GGZ Rivierduinen



**AANBOD
HERSTEL-
ACTIVITEITEN
RIVIERDUINEN**

rivierduinen.nl





GGZ Rivierduinen





Inhoudsopgave

Inleiding	5
HWG - Herstelwerkgroep	6
HDJZ - herstellen doe je zelf	7
WRAP - Wellness Recovery Action Plan	8
HOP - Honest, Open, Proud	9
WMEE - Werken Met Eigen Ervaring	10





GGZ Rivierduinen





INLEIDING

Voor je ligt de nieuwe folder met het basisaanbod van herstelactiviteiten die aangeboden worden door GGZ Rivierduinen. We zijn er trots op dat we zo'n groot aanbod van herstelactiviteiten kunnen en mogen aanbieden en hopen met deze folder zoveel mogelijk mensen te informeren en enthousiast te maken.

De herstelactiviteiten kunnen een positieve bijdrage leveren aan jouw herstelproces. Herstel gaat over het ontdekken en (weer) inzetten van je krachten en talenten, inzicht krijgen over hoe je om kunt gaan met moeilijke momenten en wat je nodig hebt om lekkerder in je vel te zitten. Maar het gaat ook over erkenning, herkenning en steun vinden bij anderen door verhalen en ervaringen te delen. Misschien raak je wel zo geïnspireerd, dat je je eigen ervaringen ook wilt gaan inzetten om anderen te ondersteunen.

De herstelactiviteiten worden verzorgd door ervaringswerkers of vrijwilligers met ervaringskennis en soms ook in samenwerking met een zorgverlener. Het onderscheid tussen ervaringswerkers en vrijwilligers met ervaringskennis is als volgt:

- Een ervaringswerker is een betaalde werknemer van GGZ Rivierduinen die geleerd heeft zijn of haar ervaringsdeskundigheid professioneel in te zetten in het werk met cliënten. Een ervaringswerker ondersteunt cliënten bij hun herstelproces zowel in individuele trajecten als in het groepsaanbod.
- De vrijwilliger met ervaringskennis zet de eigen ervaringskennis in om andere cliënten te inspireren en te ondersteunen bij het eigen herstelproces. De ervaringsvrijwilliger werkt onder (bege)leiding van de coördinator ervaringsvrijwilligers van het Kenniscentrum Ervaringsdeskundigheid en Herstel.

We wensen je veel leesplezier en hopen je snel te mogen verwelkomen bij een van onze trainingen of cursussen!



HWG - HERSTELWERKGROEP

Tijdens de herstelwerkgroep maak je kennis met het begrip herstel. Deelnemers worden uitgenodigd hun eigen ervaringen te delen om zo van elkaar te leren en ervaringskennis te ontwikkelen. Acceptatie en respect voor de verschillende achtergronden, ervaringen en meningen staan centraal. Zo zorgen we samen voor een groep waarin alle deelnemers zich veilig voelen.

De bijeenkomsten worden voorbereid door de ervaringswerker en/of vrijwilliger met ervaringskennis die de groep begeleiden. Deelnemers worden gestimuleerd zelf ook onderwerpen in te brengen waar ze ervaringen over willen uitwisselen en van willen leren.

Doel

Het doel van een herstelgroep is het vergroten van je kracht (empowerment) en mogelijkheden. Dit gebeurt door te praten over je ervaringen en te werken aan je eigen herstel. Door met elkaar in gesprek te gaan, vind je herkenning in elkaars verhalen. Die herkenning schept een band en biedt de basis voor gelijkwaardigheid. Delen van je ervaringen met gelijkgestemden helpt om je bewust te worden van je eigen proces.

Thema's

Voorbeelden van thema's rondom herstel die in de herstelgroep kunnen worden besproken, zijn:

- Stigma
- Bronnen van steun
- Omgaan met je hulpverlener
- Romantische relaties
- Vriendschap
- Werk

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je een bericht sturen naar:

kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl

Vermeld in je bericht dat jij je wilt aanmelden voor deze cursus en hoe we je kunnen bereiken (tel / email).

Praktische informatie

Groeps grootte: 5 tot 8 deelnemers

Duur: 8-12 bijeenkomsten, 1,5 uur



HDJZ - HERSTELLEN DOE JE ZELF

De cursus Herstellen Doe Je Zelf is voor iedereen die aan het herstellen is van een (psychische) kwetsbaarheid en de kracht uit zichzelf wil halen. Herstellen Doe Je Zelf bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten waarin je plannen voor de toekomst maakt.

Doel van de cursus

Het opdoen van kennis; allereerst over jezelf. Je leert om inzicht te krijgen in je eigen herstelproces.

- Door inzicht in jezelf te krijgen en jezelf beter te leren kennen leer je op eigen kracht op te krabbelen.
- Door het delen van ervaringen stimuleer je kracht, gebruik je ervaring en ondervind je gelijkwaardigheid.
- Je vergroot je kennis en vormt een mening over onderwerpen die met herstel te maken hebben.
- Je hervindt je kracht.
- Je leert eigen keuzes te maken en je eigen wensen op allerlei gebied in kaart te brengen.
- Je leert steun te vragen.
- Je leert het (opnieuw) innemen van een maatschappelijke positie en het onderzoeken van de mogelijkheden daarvoor.

Praktische informatie

Groepsgrootte: 6 tot 9 deelnemers
Duur: 12 bijeenkomsten van 2 uur

Werkwijze

Bij de cursus hoort een werkboek waarin uitleg wordt gegeven over de verschillende onderwerpen. Ook staan er discussiepunten en oefeningen in. Tijdens de bijeenkomsten worden er stukken uit het werkboek gelezen en besproken. Soms werkt ieder voor zich aan een korte opdracht. In de groep wordt gepraat over eigen ervaringen met herstel. Gedachten en meningen kunnen worden uitgewisseld. Plannen voor de toekomst worden zoveel mogelijk concreet gemaakt. Na de cursus is er een terugkombijeenkomst waarin de voortgang van te behalen doelen besproken wordt. De deelnemers ontvangen een bewijs van deelname aan het eind van de cursus.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je een bericht sturen naar:

kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl

Vermeld in je bericht dat jij je wilt aanmelden voor deze cursus en hoe we je kunnen bereiken (tel / email).



WRAP - WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN

WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Je gaat die kennis systematisch ordenen en door het maken van actieplannen dit gericht in je leven toepassen. WRAP is geen toverstokje. Het kan je helpen om stap voor stap aan te pakken wat je hindert en om te gaan kiezen voor wat jouw welzijn bevordert.

WRAP kan voor jou een hulpmiddel worden om:

- Je beter te gaan voelen
- Meer grip te krijgen op je leven
- Gewoontes die je belemmeren te veranderen
- Je leven mooier te maken
- Te werken aan elk doel dat je je zou willen stellen

Hoe maak je je eigen WRAP?

Eerst maak je kennis met de begrippen waarop WRAP is gebouwd. Dan verzamel je alles wat jou een goed gevoel geeft. Hiermee vul je je gereedschapskoffer. Je begint door te kijken welk gereedschap goed werkt voor jou. Vervolgens ga je na hoe je in verschillende situaties dit gereedschap kan gebruiken. Daarvoor maak je actieplannen. Een WRAP is een proces waarbij je met je ervaringen je gereedschap steeds blijft bijwerken. Daardoor gaat je WRAP steeds beter bij jou passen.

De onderdelen van WRAP

De koffer met gereedschap pas je toe op:

- Een dagelijks onderhoudsplan
- Verschillende actieplannen
- (post-) Crisisplan

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je een bericht sturen naar:

kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl

Vermeld in je bericht dat jij je wilt aanmelden voor deze cursus en hoe we je kunnen bereiken (tel / email).

Praktische informatie

Groepsgrootte: 6 tot 8 deelnemers

Duur: 8-12 bijeenkomsten van 2 uur



HOP - HONEST, OPEN, PROUD

Open zijn over je psychische klachten is een keuze. Jouw keuze wel te verstaan. En eentje die niet eenvoudig is. Wil jij weten hoe je dit goed onderbouwd kunt doen? Dan is de HOP-methode misschien iets voor jou: Honest, Open & Proud: eerlijk, open en trots.

Werkwijze

HOP stelt de persoon voorop. Kortom, jij gaat zelf aan de slag met het keuzeproces van open zijn over je psychische uitdagingen. Dat doe je met een methode die je helpt alle voors en tegens af te wegen die je tegenkomt. Zo bepaal je een strategie waarmee jij je ervaringen naar buiten brengt op een manier die bij jou past. Als dat is wat je hebt besloten natuurlijk.

Voor wie?

Klaar om de voor- en nadelen van openheid rondom je psychische klachten te (h)erkennen?
Dan kan de HOP een geschikt ondersteunend hulpmiddel zijn.
Met HOP onderzoek je hoe je jou kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je een bericht sturen naar:

kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl

Vermeld in je bericht dat jij je wilt aanmelden voor deze cursus en hoe we je kunnen bereiken (tel / email).

Praktische informatie

Groepsgrootte: 6-10 deelnemers
Duur: 4 bijeenkomsten van 2,5 uur



WMEE - WERKEN MET EIGEN ERVARING

Heb je de cursus Herstellen Doe Je Zelf gevolgd en heb je deelgenomen aan een herstelwerkgroep of een WRAP? Heb je grip op je herstelproces en wil je onderzoeken of je je eigen ervaring kan en wil inzetten als ervaringsdeskundig vrijwilliger? Dan is Werken Met Eigen Ervaring een geschikte cursus voor jou. In deze cursus onderzoek je jouw herstelproces en onderzoek je hoe je je eigen ervaring kunt gebruiken om anderen te ondersteunen door het geven van voorlichting, herstelwerkgroepen of trainingen of individuele ondersteuning. De cursus "Werken Met Eigen Ervaring" is een goede stap om te ontdekken of je als vrijwilliger aan de slag wilt gaan. Ook kan het een eerste stap zijn op weg naar een mbo- of hbo-opleiding als ervaringswerker.

Werkwijze

De cursus bestaat uit twee blokken:

Deel 1: Herstelverhalen schrijven

Deel 2: Ervaringsdeskundigheid

Voor wie?

Iedereen die de cursus Herstellen Doe Je Zelf en een herstelwerkgroep en/of WRAP heeft gevolgd en wil onderzoeken of en hoe hij zijn eigen ervaring in kan zetten in (vrijwilligers)werk.

Door wie?

De cursus wordt gegeven door een adviseur Ervaringsdeskundigheid en Herstel en een ervaringswerker of vrijwilliger met ervaring.

Daarnaast kan er nog een trainer in opleiding meedoen. Cursisten die minstens 80% van de bijeenkomsten hebben bijgewoond en aan de opdrachten hebben voldaan, ontvangen aan het eind van de cursus een certificaat.

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie en om je aan te melden kun je een bericht sturen naar:

kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl

Vermeld in je bericht dat jij je wilt aanmelden voor deze cursus en hoe we je kunnen bereiken (tel / email).

Praktische informatie

Groepsgrootte: 6-10 deelnemers

Duur: 10 bijeenkomsten van 3 uur



GGZ Rivierduinen





GGZ Rivierduinen

