

# HERSTELWERKGROEPEN

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 scheidt 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 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](mailto:kenniscentrum-eh@rivierduinen.nl)

Vermeld in je bericht voor welke cursus jij je wilt aanmelden, hoe we je kunnen bereiken (tel / email) en op welke locatie van Rivierduinen je de cursus wilt volgen.

### Praktische informatie

Groepsgrootte: 5 tot 8 deelnemers  
Duur: wekelijks anderhalf uur