



Herstelacademie BOMMELERWAARD

3e kwartaalsprogramma 2025

Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische ontwrichting. Bij Herstelacademie Bommelerwaard kom je met elkaar in contact en neem je verdere stappen (klein of groot) in je herstelproces.

**HERSTELACADEMIE
BOMMELERWAARD**



Herstel is niet hetzelfde als genezen. Herstel is een persoonlijk proces van verandering. Je bent op zoek naar een hoopvol en zinvol leven met de uitdagingen van je mentale kwetsbaarheid.

Een Herstelacademie is een plek waar je hiermee aan de slag gaat. Je leert hoe je meer grip krijgt op je eigen kwetsbaarheid. In de herstelervaringen van de ervaringsdeskundigen en andere deelnemers vind je hoop, (h)erkenning en inspiratie.

Herstelacademie Bommelerwaard is een plek waar je cursussen en groepen kan volgen die gericht zijn op herstel. Deze cursussen zijn gratis en geschikt voor iedereen. Voor veel van de cursussen geldt een maximaal aantal personen. Inschrijven is dus belangrijk.

Naast onze trainingen en cursussen hebben we een ontmoetingsruimte. In deze ruimte staat lotgenotencontact centraal, maar is er ook ruimte om nieuwe mensen te leren kennen.

Mocht je zelf een idee hebben voor een activiteit, dan denken we graag met je mee. Ook staan we open voor samenwerking met andere organisaties, die gebruik willen maken van de kennis van onze ervaringsdeskundigen.

Weet dat je tijdens onze openingstijden altijd welkom bent om ons te ontmoeten. Vind je het fijner om een afspraak te maken, dat mag ook. Dat kan via onderstaande gegevens.

Herstelacademie Bommelerwaard
Hogeweg 131; 2^e verdieping
5301 LL Zaltbommel

Wij zijn ook te vinden op:

Deelnemer van de

Telefoon: 06 40 28 81 71

E-mail: Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Facebook: Herstelacademie Bommelerwaard

[KernkrachtigBommel.nl](https://www.kernkrachtigbommel.nl)

[OnsMaasdriel.nl](https://www.onsmaasdriel.nl)

‘Kijk op de wijk’ strippenkaart van Reakt

Ontmoeten; Ons ervaringscafé

Elke maandag tot donderdag tussen 10:00 en 13:00

Ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Vrienden maken, Inspiratie opdoen, Een goede kop koffie of thee, Dat is ons ervaringscafé.

Het ervaringscafé is het kloppend hart van de Herstelacademie. Hier begint herstel – niet met grote stappen, maar met ontmoeting, erkenning en een open deur. Vier ochtenden per week is dit dé plek waar je welkom bent zoals je bent.

In het ervaringscafé ontstaat verbinding. Je deelt verhalen, luistert naar anderen, vindt herkenning en doet inspiratie op. Of je nu komt voor een goed gesprek, een moment van rust, of gewoon een kop koffie – alles mag, niets moet.

Tijdens openingstijden is er altijd een ervaringsdeskundige aanwezig. Iemand die zelf een herstelproces heeft doorgemaakt, en die je kan vertellen over wie we zijn en wat we doen. Vind je het spannend om zomaar binnen te lopen? Dan maken we graag een afspraak met je.

Ontdekken

Iedereen kan binnenstappen tijdens onze ontdekmomenten. Gedurende deze groepen gaan we middels kunst, film, muziek en dialoog kijken op welke manieren er aan herstel gewerkt kan worden. Onze ontdekmomenten zijn vrijwillig en vrijblijvend en kan je eenmalig volgen of iedere keer. Wil je vooraf laten weten dat je (voor de eerste keer) komt, dan mag dat altijd. Je kan ons bereiken via: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl of 06 4028 8171.

Maandag:

Creatief met thema is wekelijks tussen 13:00 en 16:00

Ivm de zomervakantie is er geen creatief aanbod tussen 14 juli en 28 juli.

Iedere maandagmiddag gaan we aan de slag met verschillende thema's die betrekking hebben op herstel. We halen inspiratie uit trainingen zoals de WRAP of vanuit onze eigen visie. We verwerken deze thema's op meerdere creatieve manieren en met diverse materialen. Tijdens deze bijeenkomst staat het iedereen vrij om eigen ideeën in te brengen. Gedurende het kwartaal zullen meerdere thema's langskomen. Volg onze sociale media of meld je aan via de whatsapp verzendlijst om op de hoogte te blijven. Dit doe je door een bericht te sturen naar 06 4028 8171

De Herstelbios is eens per maand.

De Herstelbios is een maandelijks filmactiviteit waarin we samen kijken naar films of documentaires over herstel, veerkracht en persoonlijke groei. Na afloop is er ruimte om na te praten. We overwegen om de film in de toekomst 's avonds te vertonen en horen graag of dat jou aanspreekt. Heb je een mooie filmsuggestie? Laat het ons weten! Op de hoogte blijven welke film we spelen, volg ons via sociale media of meld je aan voor de WhatsApp verzendlijst.

Donderdag:

Vitaliteit en beweging is wekelijks vanaf 10:00

Iedere donderdagochtend komt Maaïke bij ons. Naast dat je heel gezellig met haar kan praten, is zij ook bewegingsagoog. Bij goed weer zal er buiten een beweegactiviteit zijn. Wanneer het weer het niet toelaat zal er binnen een activiteit worden aangeboden, die te maken heeft met vitaliteit. De eerste donderdag van de maand zal Maaïke een lezing geven vanuit een specifieke benadering rondom Herstel en vitaliteit. Wil je stappen zetten naar een vitalere levensstijl, kom dan langs.

Wereld suïcide preventieweek

De week van 8 september in de Herstelacademie

Van 8 t/m 14 september wordt landelijk aandacht besteed aan suïcidepreventie. Als Herstelacademie willen we hier ook bijilstaan. Het werkt helend en herstellend wanneer er ruimte is om het te hebben over de taboes rondom suïcide en psychisch lijden. Door samen stil te staan bij deze thema's, creëren we een veilige plek waar ervaringen gedeeld mogen worden en waar niemand zich alleen hoeft te voelen.

Als Herstelacademie zullen we voor het 'walk into the light' evenement in Vught op 11 September, aandacht geven aan dit onderwerp. Middels diverse activiteiten geven we ruimte voor ontmoeting, bewustwording en verbinding. Binnenkort delen we het volledige programma via onze kanalen. Iedereen is welkom om mee te doen of gewoon aanwezig te zijn.

Expositie kracht en kwetsbaarheid

Vanaf woensdag 17 september in de bibliotheek van Zaltbommel

Eind september wordt er landelijk aandacht besteed aan het belang van psychische gezondheid. Met de vele kunstwerken die de afgelopen jaren binnen de Herstelacademie zijn gemaakt, grijpen we dit moment aan om hier extra aandacht voor te vragen.

Vanaf woensdag 17 september exposeren we in de Bibliotheek Zaltbommel (Courtine 2). In de aanloop naar de expositie zullen we via social media meer informatie delen. Wat nu al vaststaat: op woensdagavond 17 september vindt de feestelijke opening plaats.

Heb jij als bezoeker tijdens een van onze creatieve activiteiten iets gemaakt dat je graag zou willen laten zien? Of heb je zelf een kunstwerk dat je wilt inbrengen? Christine of Pascal gaan graag met je in gesprek om de mogelijkheden te bespreken.

Ontwikkelen; Cursusaanbod

Ons ontwikkelaanbod bestaat uit meerdere op herstel gerichte cursussen. Voor ons cursusaanbod dien je je vooraf aan te melden. Het is de norm dat bij een aanmelding iemand iedere bijeenkomst aanwezig gaat zijn. Aanmelden gaat via onderstaande gegevens:

Email: herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl

Telefoon: 06 4028 8171

De rouw en verliesgroep start op donderdag 26 Juni en is van 13:00 tot 14:30

Helaas zit deze cursus al vol. Wil je in de toekomst deelnemen, meld jezelf dan aan en we zetten je op de wachtlijst.

In je leven kun je met allerlei verliezen te maken krijgen. Het kan gaan om verlies van een dierbare, van je gezondheid, een relatie, een baan of toekomstperspectief. Het verlies kan je uit je evenwicht brengen en je dagelijkse leven beïnvloeden. Emoties spelen dan een rol en niets lijkt op dat moment meer hetzelfde.

Rouwen is het omgaan met verlies en iedereen rouwt op zijn of haar manier. In deze groep is er ruimte om verlieservaringen met elkaar te delen. Soms maken we ook gebruik van creatieve middelen om te leren omgaan met rouw en verlies. Deze groep is een plek van herkenning en erkenning waarin je steun kunt vinden.

De themagroep rouw en verlies bestaat uit 6 bijeenkomsten.

De WRAP start op woensdag 20 augustus en is van 10:00 tot 12:30

De WRAP is een mooie manier om te werken aan een meer stabiel en gelukkig leven. De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je goed te voelen. Daarna werk je in zes stappen uit wat je zelf kunt gebruiken om dat te bereiken en om te voorkomen dat je uit evenwicht raakt.

De WRAP bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Mindfulness start op vrijdag 5 september en is van 10:00 tot 12:00

Mindfulness is open en bewust in het leven staan. Elke dag worden we bedolven onder prikkels, eisen en verwachtingen oftewel de hele mallemolen van ons leven. Soms wordt dat te veel. “Als ik het maar wat rustiger had, of, als ik maar van die onrust en dat gepieker af was”. Je worstelt ermee, maar het komt steeds terug.

In deze cursus gaan we door middel van kleine aandachtsoefeningen kijken of we bepaalde gewoonten die al heel lang een rol spelen, kunnen veranderen. Zo kan je voorkomen dat je in je oude klachten terugvalt. Je hoeft voor deze cursus geen meditatie ervaring te hebben. We gaan allemaal op onze eigen manier met ervaringen om en zo kunnen we ook veel van elkaar leren.

De cursus Mindfulness bestaat uit 8 bijeenkomsten.

Een introducerend gesprek kan onderdeel zijn van de mindfulness groep. Tijdens dit gesprek wordt besproken of de mindfulness groep bij je past. Mocht je gebruik willen maken van dit gesprek dan kan je dit aangeven bij je aanmelding.

Herstelgroep naasten start op donderdag 11 september en is van 10:00 tot 12:00

De Herstelgroep naasten is bedoeld om als naaste aan je eigen welbevinden te werken. Aan de hand van herkenbare thema's en oefeningen ga je met elkaar in gesprek over hoe het met jou gaat, en we gaan op onderzoek naar wat jij nodig hebt om de impact van de psychische kwetsbaarheid van jouw naaste goed te hanteren. We bespreken zoals: je voelt je soms machteloos en je wilt helpen, maar je weet niet hoe of hoe kom je zelf in balans wanneer de zorg van de ander je overbelast.

De WMEE start op dinsdag 9 september en is van 14:00 tot 17:00

De cursus Werken met Eigen Ervaring (WMEE) is er voor iedereen die zijn doorleefde ervaringskennis verder wil ontwikkelen en dit mogelijk wil inzetten om anderen te inspireren, helpen en ondersteunen. Als jij de eerste stap wil zetten als ervaringsdeskundige, dan is deze 12 weekse cursus speciaal voor jouw.

Overig

Word jij onze nieuwe huismaker?

Als huismaker ben je één ochtend per week aanwezig tijdens ons ervaringscafé. Je verwelkomt bezoekers met een glimlach en je draagt bij aan een warme sfeer en zorgt ervoor dat de ruimte verzorgd is. Je bent een vertrouwd gezicht, zit stabiel in je eigen herstel en weet vanuit je eigen ervaring onze visie en bouwstenen uit te dragen. Geïnteresseerd of wil je meer informatie, stuur een mail of kom een keer langs.

Op de hoogte blijven?

Een van de makkelijkste manieren om op de hoogte te blijven is via onze whatsapp informatielijst. Wanneer je via whatsapp updates wilt ontvangen, dan hoef je alleen een bericht te sturen naar de Herstelacademie en het nummer op te slaan in je telefoon. Je bereikt de Herstelacademie via 06 40 28 81 71

Deel jouw inspirerende quote of jouw verhaal

“Delen is helen” is iets wat we aan veel bezoekers en deelnemers meegeven. Daarom een oproep. Jouw woorden kunnen anderen raken, inspireren of hoop geven. Wanneer jij een inspirerend verhaal of quote (anoniem) wilt delen over jouw ervaringen bij Herstelacademie Bommelerwaard, dan kan dit iemand anders helpen om de drempel over te gaan. Mail of app je bijdrage – groot of klein – en help mee om herstel zichtbaar te maken.