



Herstelacademie DE STIJL

Programma 3e periode 2026 (07-09-2026 t/m 31-12-2026)

Herstelacademie De Stijl is een laagdrempelige ontmoetingsplek in Den Bosch voor volwassenen die aan hun herstel willen werken. Hier bieden we uiteenlopende activiteiten aan, waaronder activiteiten en cursussen die gericht zijn op herstel. Ook voor contact met een ervaringsdeskundige, of om gewoon even onder de mensen te zijn, heten we je van harte welkom. Je hebt bij ons geen indicatie of doorverwijzing nodig.

Activiteiten per dag

- Maandag -

Living Museum 10:00 tot 12:00 met Mariëlle

"Iedereen is kunstenaar", misschien durf je dit nog niet te geloven. Maar kom jezelf overtuigen, ook datgene dat jij wilt creëren verdient een podium. Mariëlle nodigt je uit om in een ongedwongen sfeer te komen creëren, ontdekken en groeien. Mariëlle heeft ervaring met het maken van illustraties, collages, keramiek en textielkunst. Ze kan je op weg helpen maar je bent ook vrij om zelf te werken.

Voor de beginnend kunstenaar hebben we in onze donatiekast wat materialen op voorraad.

Maar probeer in het vervolg zo veel mogelijk je eigen materialen mee te nemen.

De kracht van yoga en dans 14:00 tot 15:00 met Anne (paar keer per jaar, datums krijg je per mail zodra bekend)

Wat kunnen yoga en dans vanuit een verdiepend thema betekenen voor jouw herstel? In deze reeks nodigen we je uit om via zachte yoga en vrije dans weer contact te maken met je lichaam en adem. Yoga helpt het zenuwstelsel te kalmeren, spanning los te laten en meer rust en balans te ervaren. Dans brengt beweging, expressie en levensenergie, waardoor je je vrijer en meer verbonden kunt voelen. Samen ondersteunen yoga en dans het herstel bij psychische klachten door het lichaamsbewustzijn te vergroten en ruimte te geven aan wat er van binnen leeft. Je bent welkom om in jouw tempo mee te doen, ervaring is niet nodig.

Yin yoga 11:00 tot 12:15 met Angela

Yin yoga is een rustige yogavorm waarbij houdingen langere tijd worden aangehouden. Het richt zich op het versoepelen van bindweefsel en leert je aanwezig te blijven bij wat je in je lichaam ervaart. De langzame, aandachtige manier van bewegen ontspant het zenuwstelsel, ondersteunt stressregulatie, bevordert lichaamsbewustzijn en maakt het makkelijker om grenzen te herkennen. Yin yoga biedt daarmee een veilige kalme ruimte om herstel te versterken, zowel fysiek als mentaal. Graag een badlaken meebrengen.

Herstel uur 13:00 tot 14:00 met Marjolein

Wil je op een laagdrempelige manier met anderen in gesprek? Wil je samen met anderen praten en werken aan je herstel, waarbij je zelf kan kiezen hoe je over je herstel praat? In het herstel uur staat peer to peer support centraal: steun van mensen die zelf ook ervaring hebben met psychisch herstel.

Bewust wandelen 13:45 tot 14:45 met Mar-Hein

We gaan samen, in kleine groepen, op pad. Tijdens de wandeling hebben we aandacht voor de natuur, voor elkaar, of we wandelen in stilte. Na afloop komen we nog even samen in 't Trefpunt van De Stijl.

Spel en beweging (op het Taxandriaplein) 15:00 tot 16:00 met Mar-Hein

Mar-Hein nodigt je graag uit om samen de vele vormen van Sport en Spel te ontdekken. Maak kennis met de verschillende manieren om met sportieve spelletjes en lichaamsbeweging aan de slag te gaan.

Je hoeft er zeker geen topsporter voor te zijn. De ontmoeting staat centraal.

Dungeons and Dragons 14:00-16:00 met Yorik

Dit spel is een fantastische en laagdrempelige manier om nieuwe sociale contacten te leggen, door middel van een betoverend rollenspel. Laat je fantasie de vrije loop, ga de verbinding aan met je bondgenoten en maak nieuwe, avontuurlijke herinneringen! Oefen met sociale situaties en neem je eigen regie door te spelen in een magische fantasiewereld met jouw zelf bedachte karakter. Campagnes zijn tussen de 12-16 weken en vereist kennis van het systeem van dungeons and dragons. Doormiddel van eerdere ervaring of participatie in de introductie cursus.

- Dinsdag -

Living Museum Herstel in beeld 10:00 tot 12:00 met Irene

Tijdens deze wekelijkse bijeenkomst combineren we mindfulness met creatieve werkvormen.

Elke bijeenkomst heeft een eigen thema met een bijpassende mindfulness oefening. Daarna ga je creatief aan de slag op een manier die bij jou past, jouw eigen stijl. Bv door een moodboard te maken, te tekenen of te schilderen.

Voor de beginnend kunstenaar hebben we in onze donatiekast wat materialen op voorraad.

Maar probeer in het vervolg zo veel mogelijk je eigen materialen mee te nemen.

Tuin & Herstel 10:00u tot 12:00 en 14:00u tot 16:00u met Peter & Lennart.

De binnentuin van De Stijl wordt steeds meer een Belevingstuin, een Park, klein maar fijn. Perkjes met bloemen, met kruiden, struiken met bessen en een sfeervolle vijver. Jij kunt meehelpen om de tuin steeds verder te ontwikkelen en bij te houden. Zo blijft het een plek om van te genieten. En het meehelpen in de Tuin is gezond, je bent buiten, je bent in beweging en mentaal knap je ervan op door even met heel andere dingen bezig te zijn en door de tuin tot bloei en groei te zien komen. Je werkt op je eigen tempo en je ideeën zijn altijd welkom.

Peter van Helden, tuinman, groene vrijwilliger.

Ademruimte vanaf 10:30 tot 11:45 met Sandra

In deze laagdrempelige training ontdek je hoe je ademhaling een krachtig hulpmiddel kan zijn in je herstelproces. Je leert eenvoudige ademtechnieken die je helpen om stress te verminderen, meer rust te ervaren en beter in contact te komen met je lichaam. Samen verkennen we wat ademhaling voor jou kan betekenen als een hulpmiddel voor zelfzorg, herstel en veerkracht.

Chi Neng Qigong 12:00 tot 13:00 met Ruud & Riny

Chi Neng Qigong (CNQ) is een Chinese bewegingsleer, gericht op het genezen en verbinden van lichaam en geest. Het kan je helpen in balans te blijven: fysiek, emotioneel en mentaal. In China wordt deze leer veel beoefend in bewegingscentra en ziekenhuizen. CNQ is vergelijkbaar met meditatie, maar dan met het lichaam in beweging. Staand met rustige herhalende bewegingen.

Social cirkel 13:00 tot 16:00 vrije inloop

De Thema-inloop biedt een veilige, open en toegankelijke plek waar iedereen welkom is. Je kunt binnenlopen om mensen te ontmoeten, gezelschap te vinden en sociale contacten op te bouwen. We gebruiken spelletjes en andere leuke werkvormen om verbinding, plezier en persoonlijke groei te stimuleren. Het gaat om samen zijn, ervaringen delen als je dat wilt en je sociale contacten.

Intro D&D: 13:00 tot 15:00 Met Yorik (6/13/20 oktober)

Aansluitend binnen de Sociale Cirkel middag geeft Yorik een introductie voor de 'Table Top Role Playing Game' (TTRPG) Dungeons and Dragons (D&D). Dit spel is een fantastische en laagdrempelige manier om nieuwe sociale contacten te leggen, door middel van een betoverend rollenspel. Laat je fantasie de vrije loop, ga de verbinding aan met je bondgenoten en maak nieuwe, avontuurlijke herinneringen! Oefen met sociale situaties en neem je eigen regie door te spelen in een magische fantasiewereld met jouw zelf bedachte karakter. De introductie bestaat uit 3 bijeenkomsten in deze volgorde:

Character maken - **Spelregels** - **Kort oefen-avontuur**

Zet vandaag de eerste stap op weg naar een magisch avontuur en schrijf je in!

Gitaarles: 14:00 tot 16:00 met Jair

Wil je plezier beleven aan gitaarspelen en ontdekken wat er allemaal te leren valt? Met een klein groepje ga je op muzikale reis, terwijl je samen verschillende ritmes, klanken en stijlen verkent. Muziek kan helpend zijn in je herstel. Samen muziek maken geeft verbinding, plezier en ruimte om te ontdekken wat jou kracht geeft in je herstel. Je niveau maakt niet uit, we beginnen allemaal ergens en we leren van elkaar. Als je zelf een gitaar hebt graag meebrengen.

- Woensdag -

De kracht van Hout/houtatelier 10:00 tot 12:30 met Alphons.

Ontdek de kracht van werken met hout. Het houtatelier biedt ruimte om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en anderen te ontmoeten. Op je eigen tempo werken aan creatieve houtprojecten.

Wandel de natuur in Met Irene 11:00 tot 12:15

Tijdens wandelsessie, wandel je op een rustige, bewuste manier. Een frisse neus halen in het groen. Met alle zintuigen ervaren, verwonderen, soms even stilstaan om iets wat je aandacht trekt te bekijken om zo te ontspannen en je gezondheid te verbeteren. Er is ruimte om te bespreken wat jou op dit moment bezighoudt en er is ruimte voor stilte en rust. Een gesprek in de buitenlucht wordt vaak ervaren als prettig en laagdrempelig. Daarnaast verminderd wandelen stress en is het een oppepper voor je immuunsysteem. Het tempo passen we aan op jouw wensen.

Meditatie 10:30 tot 11:00 met Daisy (wekelijks vrije inloop)

Je bent welkom om in een rustige, fijne ruimte en sfeer aan te sluiten bij een begeleide meditatie. Meditatie kan helpen om stress te verminderen, meer rust en helderheid te ervaren en om op een vriendelijke manier contact te maken met jezelf. Een laagdrempelig moment van ontspanning en herstel. Ervaring is niet nodig.

Dans je eigen dans 12:30-13:30 (vrije inloop)

Kom dansen op een variatie van muziekstijlen.

Jouw beweging, jouw ritme.

Dansen. Zonder te praten, zonder contact te maken. Een uur bewegen in stilte.

In stilte komen, in stilte gaan.

Dialogtafel 12:30 tot 13:30 met Eddi (Gaat alleen door bij voldoende inschrijvingen)

Elke woensdag op de even weken willen wij doormiddel van een dialogtafel ervaringen en perspectieven uitwisselen over thema's die belang hebben binnen onze Herstelacademie. Voel je je geroepen om gehoord te worden en naar anderen te luisteren over thema's die jou aanspreken. Op de poster in het Trefpunt staat meer actuele informatie over de thema's.

Zin van Eten 13:00 tot 16:00 met Patricia (€4 per keer)

Wist je dat gezond en bewust eten een positief effect heeft op je mentale gezondheid? Om ons heen groeien planten, bloemen en kruiden die niet alleen lekker zijn, maar ook kunnen bijdragen aan een gezonde leefstijl. Maar hoe zorg je ervoor dat koken geen dagelijkse opgave wordt, maar juist een leuke ervaring? Patricia neemt je mee in de beweging van:

'Wat móét ik vandaag toch weer koken?'

naar:

'Ik heb de vrijheid om te kiezen wat ik wil eten.'

Kom iedere woensdagmiddag van 13.00 tot 16.00 uur samen koken, ontdekken en genieten. Met behulp van producten uit de tuin en de kas bereiden we samen een gezonde en lekkere maaltijd, die we daarna met elkaar opeten. Zo word je op een ontspannen manier bewuster van lekker en gezond eten.

Mindfulness Zijn in het Nu 14:00 tot 15:00 met Diana

Mindfulness is een oefening in aandacht en aanwezigheid. In deze bijeenkomsten leer je om met vriendelijke nieuwsgierigheid stil te staan bij wat je denkt, voelt en ervaart in het moment. We oefenen met ademhaling, bewust bewegen en stilstaan bij gedachten en gevoelens zonder oordeel. Je leert meer afstand te nemen van gedachten en patronen waardoor er ruimte ontstaat voor rust, helderheid en keuzes. Het ondersteunt bij het hertellen van balans, het vergroten van zelfinzicht en het ontwikkelen van mildheid naar jezelf.

Leven in harmonie: Confuciaanse wijsheid voor de wereld van vandaag 14:30 tot 16:00 met Eddi
(12 bijeenkomsten, start 7-10)

Confucianisme, Daoïsme en Boeddhisme zijn eeuwenoude Chinese filosofieën die zich richten op het ontwikkelen van innerlijke rust, moreel bewustzijn en verbondenheid met de mensen om je heen. In deze workshop maken we kennis met de kernwaarden van deze filosofieën, zoals respect, rechtvaardigheid, innerlijke rust, verantwoordelijkheid en balans in relaties.

We verkennen vragen zoals:

Wat betekent het om in harmonie te leven met jezelf en je omgeving?

Hoe volg je je eigen pad in de samenleving van nu?

Hoe kun je richting geven aan je herstel met behulp van innerlijke waarden?

Voorkennis is niet nodig, alleen een open en nieuwsgierige houding.



Flower-Up 13:30 tot 15:30 met Maria en Lianne

Kosten € 4,00 per keer, je maakt en krijgt je eigen bloemstukje en bos bloemen.

Voor de activiteit afrekenen bij de bar. Bij Flower-Up combineren we creativiteit, natuur en herstel. We starten met een korte check in en herstelgericht thema. Daarna ontdek je jouw creativiteit doormiddel van het maken van een bloemstuk en een bos bloemen.

Lijkt het je leuk om te werken met datgene wat de natuur je te bieden heeft? Dan is dit een fijne bezigheid die helpend kan zijn in je herstelproces en jou weer tot bloei kan laten komen.

- Donderdag -

Handwerkatelier draadkracht 10:00 tot 12:00 *met Radia*

Met naald, draad en veerkracht. Creatief aan de slag met naaien, haken, breien of borduren. In jouw tempo en op jouw manier. Het ritme van de handen helpt je om uit je hoofd te komen en in contact te komen met jezelf. Wil jij een techniek aanleren of heb je vragen? Er is altijd wel iemand die met je mee wil denken. Er zijn een aantal naaimachines, haakpennen en breinaalden beschikbaar bij het handwerk atelier. Je zorgt zelf voor je eigen materialen zoals lapjes, stofjes, patronen, garen, wol etc.

Yoga 11.00 tot 12.15 uur en 13:15 tot 14:30 uur, *met Gertruud*

Binnen de Yogalessen staan beweging, adem, aandacht en ontspanning centraal. In de lessen wordt uitgegaan van eenvoud. Het kan je helpen om uit je hoofd te komen en makkelijker in contact te komen met je lijf. We werken vanuit een herstelgerichte visie, waarbij jouw grenzen en behoeften centraal staan. Je hoeft beslist niet lenig te zijn om deel te nemen. Yoga is voor iedereen die zichzelf meer energie, rust en ontspanning gunt. Graag een badlaken meenemen.



De Levensboom, module zingeving

(wekelijks 8 keer, Startdatum tot nader bericht)

In deze module onderzoek je jouw levensverhaal aan de hand van de symboliek van een boom. Je reflecteert op thema's als dromen, verlies, moed en verbondenheid. Zo krijg je zicht op wat voor jou belangrijk is. Voor nu en in de toekomst.

Soms weet je even niet goed waar je staat in het leven. Je mist richting, of je voelt je kwetsbaar. In deze cursus ga je in gesprek over levensthema's zoals zingeving, je achtergrond, je waarden, je verlangens en je uitdagingen. Door te delen, te schrijven en te werken met beelden ontstaat er ruimte voor reflectie, inzicht en zingeving. Je krijgt inzicht in je eigen levensverhaal en ontdekt wat voor jou van waarde is. Je leert hoe je vanuit kwetsbaarheid weer richting kunt geven aan je leven. De module helpt je om keuzes te maken die passen bij wie jij bent.

Herstellen Doe Je zelf *(wekelijks 12 keer, startdatum tot nader bericht)*

De cursus 'Herstellen Doe Je Zelf' is bedoeld voor iedereen die zich wil verdiepen in zijn eigen herstelproces en daarnaast graag in contact komt met anderen die een soortgelijk proces meemaken. Iedereen heeft een eigen, uniek en persoonlijk herstelproces. Tijdens deze cursus krijg je inzicht in zowel je eigen proces als dat van de ander, door er samen over te praten, erover na te denken en erover te lezen en leren.

Na de cursus 'Herstellen Doe Je Zelf' heb je meer inzicht in waar jij staat in jouw herstelproces. Je leert over de fases van herstel en dat herstel een dynamisch proces is, waar ook vallen en opstaan bij hoort.

Tijdens de bijeenkomsten is er veel ruimte om dit met elkaar te delen. Zo leren we van elkaar en kunnen we steun bij elkaar vinden. De cursus 'Herstellen Doe Je Zelf' bestaat uit 12 bijeenkomsten van 2 uur.

Cursus Wellness Recovery Action Plan WRAP *(wekelijks 8 keer, startdatum tot nader bericht)*

Sinds 1997 maken mensen met een psychische kwetsbaarheid in de VS hiervan met succes gebruik. Ook in Nederland kun je tegenwoordig WRAP-werkgroepen doen, als een veelbelovende manier om te werken aan een stabiel en gelukkig leven in eigen regie.

De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je gelukkig te voelen. Dat kan over alle onderdelen van je dagelijks leven gaan. 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.

Onderdelen van WRAP zijn:

- Gereedschapskoffer voor een goed gevoel
- Dagelijks onderhoud

- Triggers en Actieplan
- Vroege Waarschuwingstekens en Actieplan
- Signalen van Ontsporing en Actieplan
- Crisisplan
- Postcrisis Plan

WMEE: *cursus werken met eigen ervaring 13:00 tot 16:00* (wekelijks 12 bijeenkomsten, startdatum 8 oktober)

Deze cursus is bedoeld voor iedereen die wil ontdekken of het inzetten van eigen herstelervaring in het werk iets voor hen is. Je leert over herstel, ervaringsdeskundigheid en oefent met vaardigheden zoals communicatie en reflectie. Gastsprekers delen hun werkervaringen en je krijgt inzicht in mogelijke functies binnen het ervaringswerk. De cursus biedt ruimte om je eigen verhaal te verkennen en te leren hoe je dit op een waardevolle manier kunt inzetten.

De cursus is in 2 blokken opgesplitst. In blok 1 staan we stil bij thema's die belangrijk zijn bij de inzet van je eigen ervaringen ten behoeve van een ander, zoals Herstel, bronnen van steun en stigma. In blok 2 leer je over de kernwaarden en de grondhouding van ervaringsdeskundigen.

Je kunt deelnemen als je het certificaat van de cursus "herstellen doe je zelf" hebt.

Actief herstel wandelgroep 13:45 tot 14:45 met Mar-Hein

We gaan samen, in een kleine groep, op pad voor een wandeling. Op verschillende plekken stoppen we om oefeningen te doen. De oefeningen zijn altijd op eigen tempo en passend bij jou.

Deze oefeningen maken je gehele lichaam sterker, de wandeling duurt ongeveer 1 uur en na afloop komen we nog even samen in het trefpunt van De Stijl.

Ren je een weg naar herstel 15:00 tot 16:00 met Mar-Hein

Onze running groep is er voor iedereen die, in zijn of haar herstelproces, graag in beweging wil komen of blijven. Of je nu een ervaren hardloper bent of nog helemaal geen ervaring hebt: je bent welkom.

Het gaat niet om snelheid of prestatie, maar om plezier, verbinding en het versterken van lichaam en geest. We starten met een korte opwarming, waarna we in eigen tempo gaan joggen, ter afsluiting evalueren we in het trefpunt bij De Stijl.

- Vrijdag -

(Kick)boks je een weg naar herstel 10:15 tot 11:15 met Ruud & Wisse

Ontdekken of (kick)boksen iets kan betekenen voor je herstel? Treed even vanuit je hoofd naar je lichaam en zie wat het je oplevert. Naast lekker bezig zijn is er ook ruimte voor een gesprek. In groepsverband leer je de basisvaardigheden van het boksen, uitgelegd door ervaren trainers.

Leren met Leer 10:30-12:00 met Yorik

Heb je interesse om jou creativiteit aan te zetten doormiddel van het werken met een van de oudste kunstvormen op aarde. Zoek niet verder dan deze intro inloop over leerbewerking. Sluit aan op de vrijdag om accessoires en andere werkjes te creëren waar je mee kan pronken naar je omgeving. Basismaterialen zijn aanwezig. Laten we samen Leren met Leer!

Evenementen

Activiteiten door externe partijen

Deze activiteiten worden gegeven bij Herstelacademie De Stijl door externe collega's. Aanmelden hiervoor gaat dus niet via De Stijl zelf. Alle informatie over hoe je aan te melden staat bij de uitleg beschreven.

Lotgenotengroep voor mensen met suïcidale gedachtes

De lotgenotengroep is speciaal voor mensen die te maken hebben met suïcidale gedachtes en is een samenwerking van de Suïcide Preventie Centrum en vind plaats binnen Herstelacademie de Stijl. Het doel van de lotgenotengroep is een vrijplaats bieden om ervaring, kracht en hoop te kunnen delen omtrent gedachten aan de dood. In de groep ontmoet je mensen die soortgelijke ervaringen hebben. In gesprek gaan over je gedachten zonder dat daar een oordeel over gegeven wordt kan prettig zijn. Je bent niet de enige die hiermee rondloopt. We vinden het van belang dat eraan delen, ook ruimte is voor humor en ontspanning". De lotgenotengroep wordt begeleid door twee ervaringsdeskundigen.

Aanmelden voor de groep kan via de website: <https://www.suicidepreventiecentrum.nl>

Ga naar **aanbod → lotgenoot- en zelfhulpgroepen → Den Bosch**

(Deze groep komt in de oneven weken bij elkaar op woensdag van 10:30 tot 12:00 uur)

Fysio fitness 's-Hertogenbosch Met Marloes 14:00-15:00

Vanuit het Sportloket van Reinier van Arkel is er een leuke nieuwe activiteit bij gekomen en dat is fitnessen onder begeleiding. De activiteit ziet er als volgt uit:

Elke woensdag verzamelen we om 13:45 bij De Stijl, vanuit daar lopen we richting de fysio (Fysio 4 Den Bosch). Na 1 uur gesport te hebben lopen we terug naar De Stijl en hier sluiten we gezamenlijk af met koffie/thee. De activiteit duurt 12 weken, na de 12 weken gaan we samen op zoek naar een blijvende plek om te kunnen fitnessen. Aanmelden: Sportloket@reiniervanarkel.nl

Van de kook donderdag van 16:00-20:00 met Paul, Johan & Marion

Aanmelden; DeStijl@reiniervanarkel.nl

Deel jij (bijna) nooit met anderen de eettafel en zou je dat wel graag willen?

Dan zijn wij opzoek naar jou! De opzet is ; Samenkomen om 16 uur in de Stijl, met elkaar het menu samenstellen, boodschappen doen, samen koken en natuurlijk de gezamenlijke maaltijd delen. We sluiten af met een kop koffie. Je hoeft niet te kunnen koken, dat kan je leren. Wel vragen we bereidheid om de kosten te dekken met elkaar. We denken dat we met een bijdrage van € 5,00 een mooie, lekkere en gezonde maaltijd kunnen bereiden en mochten we wat overhouden dan stoppen we dat in een pot om jaarlijks een BBQ of iets dergelijks te organiseren met elkaar. Want samen eten is minder eenzaam!



Herstelacademie De Stijl, Reinier van Arkel
Taxandriaplein 1D, 5212 TW 's-Hertogenbosch
073-658 6002
destijl@reiniervanarkel.nl