



Zorgmodule

Begin maken met herstel

Weer een eigen leven leiden

Zorgprogramma FACT

Wat is herstel?

Als mens met psychische problemen of een psychische kwetsbaarheid, weet u hoe moeilijk het is om uw dagelijks leven weer vorm te geven zoals u eigenlijk zou willen. Een van de manieren om daarmee om te gaan, is werken aan herstel. Herstel is niet hetzelfde als genezen, maar betekent (le- ren) zien waar uw kwetsbaarheden liggen, maar vooral wat uw talenten zijn.

Herstellen is ook uw eigen weg vinden, grip krijgen op uw kwetsbaarheden en weer re- gie krijgen over uw leven. De aandacht ligt bij uw mogelijkheden en bij actief zijn in uw eigen leven, en niet bij uw ziekte en 'patiënt zijn'. Soms kunt u dingen niet meer zoals u ze vroeger deed, u leert er op een andere manier mee omgaan. Tijdens uw herstel bouwt u een eigen leven op, zodat u weer kunt meedoen in de maatschappij.

De cursus 'Begin maken met herstel' is voor mensen, die stappen willen zetten in hun herstelproces. Uw behandelaar kijkt samen met u of u kunt deelnemen aan deze cursus.

Meer informatie over de inhoud van de cursus

Tijdens de bijeenkomsten krijgt u informatie over herstel, bronnen van steun, val- kuilen en omgaan met hulpverleners. Daarnaast krijgt u inzicht in wat u helpt en hindert om uw eigen leven weer op de rit te krijgen. U leert nieuwe vaardigheden waardoor u meer grip krijgt op uw eigen situatie. Uw eigen regie staat voorop: we houden rekening met de wensen en be- hoefte van de deelnemers. Het is een groepscursus, u kunt uw herstelervaringen delen met anderen.

Tijdens de laatste bijeenkomst wordt de cursus geëvalueerd met de groep en geke- ken naar een mogelijk vervolg.

Praktische informatie

- Er zijn minimaal 6 bijeenkomsten van elk 90 minuten.
- Het aantal deelnemers is maximaal 6 en minimaal 3.
- De cursus wordt gegeven op een locatie van Reinier van Arkel.
- De begeleiding is in handen van een erva- ringsdeskundige en een lid van het Herstel- punt.