

Herstelverhaal schrijven

'Schrijven vanuit je hart'

VOOR WIE GESCHIKT?

Voor iedereen die aan het herstellen is van (psychische) kwetsbaarheid en zijn herstelverhaal wil schrijven om krachten en kwaliteiten in zichzelf te ontdekken.

WAT IS HET DOEL?

Een herstelverhaal is niet zo maar een verhaal. Het is een beschrijving van (negatieve) ervaringen, inzichten in het leren omgaan met kwetsbaarheden en wat tot steun is geweest tijdens het herstelproces.

Het schrijven van je eigen herstelverhaal en het delen van je ervaringen kan helpen om je leven op orde te krijgen.

Herstel betekent het vinden van een eigen en soms nieuwe weg. Deze cursus kan daarin een eerste stap zijn.

WAT IS HET BEOOGDE RESULTAAT?

De tegenslagen die je in je leven bent tegen gekomen kunnen pijnlijk zijn, maar geven je ook de kans om krachten en talenten in jezelf te ontdekken. Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen over wat we hebben ontdekt over onszelf.

Het gaat bij herstelverhalen dus niet alleen over gemis en verlies, maar vooral ook over mogelijkheden.

KORTE INHOUD

Herstelverhalen zijn persoonlijke verhalen van kracht en hoop. Van vallen en opstaan.

Herstel is een persoonlijk proces, het betekent voor iedereen iets anders en vertelt steeds een uniek verhaal.

Bij het schrijven van je herstelverhaal word je begeleid door een ervaringsdeskundige schrijfcoach.

De rode draad in je herstelverhaal is je eigen leven. Jouw leven is uniek en er is niemand die jouw verhaal beter kan vertellen dan jij.

DEELNEMER AAN HET WOORD

'Ik moet zeggen het is wel fijn schrijven geweest om die periode voor mezelf in kaart te brengen. Het heeft structuur gebracht in mijn gedachten en herinneringen aan die periode.'

MEER INFORMATIE?

Wil je graag meedoen aan deze activiteit, bespreek dan deze wens met je begeleider en/of een ervaringsdeskundige.

Kijk ook op: www.cosis.nu/woonstart