



# Herstel- werkgroep

kennismaken met  
herstel en daar actief  
aan werken

## VOOR WIE GESCHIKT?

Voor iedereen die kennis wil maken met herstel en actief wil werken aan herstel.

## WAT IS HET DOEL?

Een herstelwerkgroep is zelfhulp in groepsverband. Je wisselt je ervaringen uit en je leert van elkaar. Niet alleen over wat er mis ging, maar ook over nieuwe oplossingen. Je steunt elkaar, je maakt nieuwe vrienden, en vooral: je ontdekt dat je niet de enige bent.

## WAT IS HET BEOOGDE RESULTAAT?

Het krijgen van erkenning en herkenning kan moed, kracht en hoop geven. Deelnemers leren van elkaars ervaringen en moedigen elkaar aan om stapje voor stapje weer hun leven in eigen hand te nemen. Anderen die in dezelfde situatie hebben verkeerd zien vaak veel beter waar je bang voor bent, en wat je juist wel goed kunt.

## KORTE INHOUD

Aan de hand van thema's wissel je ervaringen uit. Vaak wordt een herstelthema uitgediept. De thema's worden door de deelnemers zelf bepaald.

## Voorbeelden van thema's zijn:

- Wat is mij tot steun?
- Hoe ga je om met vooroordelen in je omgeving?
- Wanneer vertel je wel en wanneer niet over je psychische kwetsbaarheid?
- Wat doe je als je ontevreden bent over je medicatie of je begeleiding?
- Hoe ga je om met relaties, vriendschap en verliefdheid?

De groep komt ongeveer één keer in de twee weken bij elkaar en wordt ondersteund door twee kartrekkers (Ervaringsdeskundigen). Deze kartrekkers zijn zelf tegelijkertijd deelnemer, maar vervullen ook de voorzittersrol.

De herstelwerkgroepen bestaan niet uit een bepaald aantal bijeenkomsten. Soms gaan er mensen weg, maar er komen ook nieuwe mensen bij. Je mag blijven zolang je wilt, zolang het nodig en prettig voor je is om deel te nemen.

## MEER INFORMATIE?

Wil je graag meedoen aan deze training, bespreek dan deze wens met je begeleider en/of een ervaringsdeskundige. Kijk ook op: [www.cosis.nu/woonstart](http://www.cosis.nu/woonstart)