

Informatie Folder Herstellen doe je Zelf

Herstellen Doe Je Zelf:

Zorg dat je de regie over je eigen leven hervindt!

Heb je ook vaak het gevoel, dat anderen beter denken te weten wat goed voor je is? Word je overspoeld door goed bedoelde adviezen? Heb je klachten of andere zaken die je belemmeren? Kom je er dan niet aan toe, te doen wat je zou willen doen?

Misschien is Herstellen doe je Zelf dan iets voor jou.

Wat kan Herstellen doe je Zelf voor je betekenen?

Het biedt een proces waarbij nieuwe zin in het leven ontstaat. Daarmee herwin je de regie over je eigen bestaan. Je krijgt een steuntje in de rug om je eigen welzijn te ontwikkelen.

Alle levensgebieden worden hierbij betrokken. Het is geen rechtlijnig proces; het is heel persoonlijk om opnieuw vaardigheden te ontwikkelen of het wederom oppakken van betekenisvolle relaties, rollen en doelen in je leven. Hierdoor wordt duidelijk dat herstel een actief proces is en dat het vanuit jezelf komt.

Herstellen doe je Zelf bestaat uit 12 bijeenkomsten:

- Uitleg over de bedoeling van de bijeenkomsten, het werkboek en de groep.
- Waar denk je aan bij herstel en mijn mening over herstel.
- Herstel; hoe zit dat bij mij? eigen herstelverhaal, bewust worden van je proces.
- Een blik naar de toekomst; hoe het kan gaan, wat voor mij belangrijk en van waarde is.

- Keuzes; verschillende manieren om keuzes te maken (automatische, impulsieve en weloverwogen).
- Doelen; welk doel overweeg je om in de toekomst te maken.
- De buitenwereld; ik ben wie ik ben en rollen vergelijken (je wordt je steeds meer bewust van wie jij bent en wat je wilt) van je rol(len) ten opzichte van de buitenwereld
- Indeling van je rollen; inzicht krijgen in het belang van de verschillende rol(len) die je vervult en of je daar tevreden mee bent.
- Steun; wat is steun?, hoe kunnen anderen mij steunen.
- Mogelijkheden; keuzes die je kunt maken voor dit moment en voor de toekomst.
- Medezeggenschap; wat wil en kan ik zelf doen? Mijn invloed als cliënt/klant bij mijn behandeling en begeleiding, het mee denken en -praten.
- Evaluatie en afsluiting; terugblik op wat je gedaan hebt en wat je eraan hebt gehad. Vooruitblik over hoe je nu verder wilt/kunt.

Praktijkvoorbeelden:

“Herkenning en erkenning hebben me geholpen aan me sterker voelen”.

“Door de cursus heb ik al heel wat drempels overwonnen”.

“Je wordt je steeds meer bewust van wie ik ben en wat ik wil”.

“Zie mijn doelen en wensen positief veranderen”.

Kortom, *hoop en geloof, persoonlijke verantwoordelijkheid, persoonlijke ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.* Het helpt je om je blik te verleggen van 'klacht naar kracht'. Omdat de cursus wordt begeleid door ervaringswerkers heb je vaak maar een half woord nodig om elkaar te begrijpen en ben *ook* jij een voorbeeld van herstel!

Herstellen doe je Zelf! Voor wie: Chronisch ziek, Jong volwassenen en hun ouders, Maatschappelijke Opvang, Mantelzorg, Reclustering, Professionele HV, Psychiatrie, Verslavingszorg,

Informatie bij:

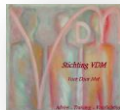
- VDM 06-53 79 97 37

Opgeven bij:

- VDM 06-53 79 97 37 of mail naar voordoormet@gmail.com

Praktische informatie:

- HdjZ start op
- **Locatie:**
- De HdjZ Groep duurt 12 weken (12 bijeenkomsten).
- De HdjZ Groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers. Reclustering minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers



www.voordoormet.nl

©JVB

Herstellen doe je Zelf



Je eigen regie en tempo maakt het leven goed!