

# Herstellen doe je zelf

---

Ik geloof erg in:

*Geef mij de **kalmte** om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen,*

*De **moed** om te veranderen wat ik zelf kan doen en*

*De **wijsheid** om hierin de juiste keuze te kunnen maken*

Bij de Herstelacademie worden daarom verschillende cursussen en trainingen gegeven die je daarbij kunnen helpen. Kern van alle cursussen en trainingen is:

- Dat je het zelf doet (met een stukje ondersteuning van anderen)
- Dat je leven weer meer zin krijgt voor jou
- Dat je persoonlijk kan groeien door de kennis en ervaringen toe te passen in je dagelijks leven.

Bij de Herstelacademie worden voor persoonlijke ontwikkeling o.a. de volgende trainingen en cursussen gegeven:

- **HOP training** (Honest Open en Proud). Of Eerlijk, Open en Trots. Door deze training leer je hoe je anders tegen je beperkingen aan kan gaan kijken en wat vertel je erover aan anderen? Zitten die daarom te wachten? Maakt eerlijkheid altijd je leven makkelijker? Wanneer, hoeveel en hoe vertel je iets over je eigen leven aan anderen?
- **Vertel je eigen verhaal**. In deze training vertel je wekelijks een verhaal of ervaring uit je leven en wat dat (nog steeds) met je doet. Hoeveel invloed het verleden nog heeft op het heden en je kijk naar het leven en je toekomst. Door deze ervaringen te delen, leer je van anderen.
- **WRAP** (Wellnes, Recovery, Action , Plan). In deze training ga je met je eigen leven aan de slag. Je gaat plannen maken om te herstellen en persoonlijk te groeien.
- **BOEG training**. Uit de website van GGZ Delfland:

Wil jij je ervaring die je hebt met psychiatrie inzetten en weet je nog niet welke richting je op wilt? Dan is de training Basis oriëntatie ervaringsdeskundigheid (Boeg) een eerste stap om dit te onderzoeken. In deze training maak je kennis met verschillende onderdelen op het gebied

van ervaringsdeskundigheid. Je leert meer over de basis van herstel en ervaringsdeskundigheid. Ook leer je hoe je jouw ervaring met psychiatrie professioneel kunt inzetten en maak je kennis met een aantal ervaringswerkers.

Boeg bestaat uit 15 wekelijkse bijeenkomsten van drie uur. Na deze training ben je klaar om een opleiding te volgen op het gebied van ervaringsdeskundigheid.

Meer weten?

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen met Jan Mostert. Hij is het eerste aanspreekpunt bij de Herstelacademie: 06 23 94 06 78, [j.mostert@ggz-delfland.nl](mailto:j.mostert@ggz-delfland.nl) of [herstelacademie@ggz-delfland.nl](mailto:herstelacademie@ggz-delfland.nl).

Meer weten over ervaringsdeskundigheid? Kijk dan op:

<https://kenniscentrumphrenos.nl/thema/herstelondersteuning-en-ervaringsdeskundigheid/>