

Cursus Digitaal herstelverhaal schrijven. Open inschrijving

Schrijven van het digitaal herstelverhaal.

Bij het Steunpunt GGz kun je een digitale cursus volgen waarin je een begin maakt met het schrijven van je herstelverhaal. Onder begeleiding van een e-coach schrijf je over de belangrijke onderdelen van je herstel(verhaal). Je schrijft over jouw leven en ervaringen, met als plot niet 'jouw leven' maar 'jouw herstel'. De cursus is bedoeld voor mensen die al in het herstelproces zitten en hier over willen schrijven. Een zekere mate van zelfinzicht en de vaardigheid om je te verwoorden is dus wel nodig voor deze cursus.

Wat steek je op van de cursus?

Negatieve gebeurtenissen en ervaringen in het leven kunnen een grote invloed hebben op hoe je jezelf en het leven ervaart. Wellicht maakte je verdriet en pijn mee. Soms lijkt het alsof je hier nooit meer uit zult komen.

Toch is het mogelijk om met al dat verdriet en de invloed hiervan op het dagelijks leven om te leren gaan en je kracht te hervinden. De herinneringen verdwijnen nooit helemaal, de aandoening wellicht ook niet. Maar je leert hoe je je dagelijks leven en sociale contacten minder laat bepalen door je ervaringen en kwetsbaarheid.

Het schrijven van een herstelverhaal kan hierbij helpen. Je denkt intensief na over je eigen proces en de gebeurtenissen die je mede gevormd hebben en leert dit onder woorden te brengen. Je wordt je bewust van je kracht en kwaliteiten. Ook leer je zien welke vaardigheden je hebt om met tegenslag om te gaan. Zo kijk je niet enkel op een moeilijke periode terug, maar krijg je ook zicht op wat je gedaan en ontwikkeld hebt om hier uit te komen.

Programma

De cursus bestaat uit 7 onderdelen, bouwstenen van het verhaal die toegankelijk zijn via een website. Elke bouwsteen behandelt een thema zoals 'wat is herstel', 'kwetsbaarheid', 'rollen', 'bronnen van steun', 'stigma', 'valkuilen' en 'toekomst'. Bij elke bouwsteen staat een stuk tekst, met daarna een aantal vragen gerelateerd aan de eigen ervaringen en het herstelproces. De antwoorden op deze vragen samen vormen aan het einde van de cursus in feite de basis van het herstelverhaal.

De e-coach

De cursus digitaal herstelverhaal wordt aangeboden vanaf de (landelijke) website www.deervaringsdeskundige.nl. Steunpunt GGz Utrecht is de instelling die het e-coachingsaanbod voor de regio Utrecht verzorgt.

Steunpunt GGZ Utrecht is een organisatie die werkt met ervaringsdeskundige professionals. Op basis van de eigen ervaringen en die van anderen heeft het Steunpunt GGz als doel mensen te ondersteunen bij het ontdekken van de mogelijkheden tot herstel en het nemen van eigen regie. De e-coach werkt vanuit de eigen ervaringsdeskundigheid. De coach is dan ook geen therapeut, maar begeleidt je schrijfproces.

Gedurende de cursus zal er een tussentijdse evaluatie plaats vinden om te horen hoe je de cursus ervaart en of je ergens tegenaan loopt.

Zijn aan de cursus kosten verbonden?

Aan het schrijven van het herstelverhaal zijn voor mensen uit de regio Midden Westelijk Utrecht **geen kosten** verbonden.

Voor mensen van buiten deze regio wordt een vergoeding gevraagd van € 84,-, conform de richtlijnen van de ontwikkelaar van de methodiek.

Voorwaarden

Om gebruik te kunnen maken van de website www.deervaringsdeskundige.nl moet je toegang hebben tot: (1) een computer met toegang tot internet; (2) internet explorer of een andere webbrowser; (3) een emailprogramma; (4) een tekstverwerkingsprogramma.

Een redelijke beheersing van de Nederlandse taal is een vereiste.

Privacy, klachten en geschillen, huisregels

Behalve je naam en emailadres slaan we geen persoonsgegevens van je op, wij zijn hierbij gehouden aan een privacyreglement. Mocht je om enigerlei reden ontevreden zijn over onze dienstverlening dan kun je daarover een klacht indienen. Steunpunt GGZ Utrecht heeft daarvoor een klachtenreglement. Voor de dagelijkse omgang met elkaar houden wij huisregels aan. Alle reglementen zijn voor je in te zien via onze website: www.ggzutrecht.nl. Je kunt natuurlijk ook een exemplaar van een reglement vragen aan een van de medewerkers.

Aanmelden.

Het aantal beschikbare plaatsen is in principe onbeperkt. Mocht de cursus vol zitten, dan kunnen deelnemers op een wachtlijst geplaatst worden. U wordt daarover dan geïnformeerd.

Praktische informatie

Voor de cursus wordt er een inlognaam en wachtwoord voor je aangemaakt, waarmee je toegang krijgt tot de website.

Na inloggen kun je dit zelf wijzigen. Onthoud je gewijzigde wachtwoord goed, de e-coach heeft hier verder geen beschikking hierover.

Meervragen?

Kaatstraat 18, 3513 BK Utrecht

T 030 - 236 93 20

W www.ggzutrecht.nl

E e-coaching@ggzutrecht.nl