



# Cursus: Herstellen doe je zelf

## Voor wie?

Deze cursus is voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, een verslaving of iets anders wat het leven verstoort. De cursus is een eerste stap richting herstel. Daarmee wordt bedoeld dat u meer regie over uw eigen leven krijgt.

## Programma

De eerste bijeenkomst gebruiken we voor kennismaking en het maken van groepsafspraken. Bij de daarop volgende bijeenkomsten kijken we terug naar de vorige keer en bespreken we een nieuw thema. Deze thema's zijn bijvoorbeeld:

- **Steun** (Wie is u tot steun geweest? Wat heeft u geholpen?)
- **Rollen** (Welke rollen heeft u? Wat betekenen die voor u?)
- **Keuzen** (automatische, impulsieve en afhankelijke keuzen)
- **Mogelijkheden** (Welke mogelijkheden heeft u op terrein van wonen, dagbesteding, sociale contacten)

*“Wat ik het mooiste van de cursus vond, was dat ik onbewust al heel veel deed aan mijn herstel. Door mij daar bewust van te worden, werd ik steeds sterker.” Herstellen doe je echt voor een groot deel zelf.*

## Wat levert de cursus u op?

U leert kijken naar welke rol u kunt hebben in uw eigen herstelproces. Waarschijnlijk heeft u een hulpverlener, maar de ervaring leert dat u zelf het meeste werk verzet in dit proces. Met deze cursus krijgt u de handvatten aangereikt om dit proces te versterken. Hoe u zelf de regie over uw leven kunt nemen of vinden en hoe u een actieve rol krijgt in het bepalen van uw toekomst.

## Praktische informatie

Er zijn 12 bijeenkomsten van 2,5 uur, die gegeven worden door ervaringsdeskundige trainers. U krijgt voor aanvang van de cursus te horen waar en wanneer deze gegeven wordt. Wij zorgen voor het cursusmateriaal zoals een cursus map en materialen om daarmee aan de slag te gaan.

Voor deelname hebben we een kennismakingsgesprek met u. Daarin vragen wij u om uw hulpverlener (als daarvan sprake is) op de hoogte te brengen van uw deelname. We vragen van de cursisten om minimaal 80% van de cursus aanwezig te zijn. Bij voldoende aanwezigheid krijgt u een certificaat aan het eind van de cursus.

*“De cursus kan een mooie opstap zijn voor het starten van een lotgenotengroep.  
Door de contacten die je opdoet bij de cursus, groeit je sociale netwerk  
en het gevoel dat je zelf de regie weer hebt over je leven.”*

De cursus wordt gegeven door het Steunpunt GGZ Utrecht. Het Steunpunt is in 2015 gecertificeerd als Zelfregiecentrum Utrecht, door de stichting Zelfregiecentra, en is CRKBO-gecertificeerd als trainingsinstituut ([www.crkbo.nl](http://www.crkbo.nl)). Dat betekent dat ons aanbod en onze processen voldoen aan de daarvoor geldende kwaliteitskenmerken.

Wilt u meer weten over de cursus of over het Steunpunt GGZ, of wilt u zich opgeven, stuur dan een e-mail naar [c.verpalen@ggzutrecht.nl](mailto:c.verpalen@ggzutrecht.nl). Bellen kan ook: 030 - 236 93 20.



**Steunpunt GGZ Utrecht**

Kaatstraat 18  
3513 BK Utrecht

T 030 - 2 369 320 (kantoor)

T 030 - 2 333 884 (consulenten, ma-do van 09:30 tot 12:30)

E [steunpunt@ggzutrecht.nl](mailto:steunpunt@ggzutrecht.nl)

W [www.ggzutrecht.nl](http://www.ggzutrecht.nl)