

# Herstelgroepen Midden – Holland

*Wil jij met gelijkgestemden, ervaringsgenoten, herstel bewandelaars ervaringen uitwisselen, werken aan het verkrijgen van meer grip, regie, richting, zingeving etc. in je leven dan is het deelnemen aan een herstelgroep misschien iets voor jou?!*

Een herstelgroep is een zelfhulpgroep en bestaat uit 6 tot 10 deelnemers met een (psychische) kwetsbaarheid.

De herstelgroepen worden geleid door ervaringsdeskundigen die zelf ervaringen hebben met hertstellen van (psychische) kwetsbaarheid. Jij bepaalt zelf wat voor jou belangrijk is in jouw herstel en wat daarvoor nodig is.

**Herstel** staat voor een proces waarbij nieuwe zin en betekenis in het leven ontstaan na psychische- of verslavingsproblemen en of dak/thuisloosheid. De weg van herstel is er een van vallen en opstaan en verloopt voor iedereen anders. Herstellen is niet iets wat een ander voor je kan doen. Herstellen doe je zelf. Wel is daar soms ondersteuning bij nodig. Herstellen betekent dat je functioneert op de hoogst haalbare manier van dat moment.

## Wat biedt een herstelgroep?

- ✓ Een luisterend oor
- ✓ Tips en handvaten hoe met jou kwetsbaarheid om te gaan
- ✓ Een klankbord
- ✓ Ervaringen delen of juist horen
- ✓ Bron van hoop en (h)erkenning

## Aanmelden en meer informatie

Het deelnemen aan een herstelgroep is gratis voor inwoners van Midden-Holland. Na aanmelding volgt een kennismaking waarin verwachtingen worden besproken.

## Voor vragen of meer informatie

### Marrig van der Werf

Coördinator project Herstel en Participatie  
Tielweg 3, 2803 PK Gouda  
tel: 0182-519060 | 06 –167019 69  
Email: mvdwerf@zogmh.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen en zo dicht mogelijk in de buurt. De ruimte krijgen om naar eigen mogelijkheden te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.



# Herstelgroepen Midden–Holland

---

## Herstelgroep Krimpenerwaard

Waar: Cultuurhuis, De Markt 201, 2931 EC, Krimpen a/d Lek  
Wanneer: 1 keer per 2 weken op donderdag van 10.30-12.30 uur  
Aanmelden: Daaf of Anne-Mieke: [herstelgroepnederlek@outlook.com](mailto:herstelgroepnederlek@outlook.com) of

## Herstelgroep Waddinxveen

Waar: Waddinxveen, nog geen vaste locatie  
wanneer: 1 keer per 2 weken op woensdag van 10.00- 12.00 uur  
Aanmelden: Bea , [herstelgroepwaddinxveen@gmail.com](mailto:herstelgroepwaddinxveen@gmail.com)

## Herstelgroep Zuidplas

Waar: Bibliotheek De Groene Venen, Batavierlaan 4, Nieuwerkerk a/d IJssel  
wanneer: 1 keer per 2 weken op dinsdag van 13.30-15.30 uur  
Aanmelden: [herstelgroepzuidplas@gmail.com](mailto:herstelgroepzuidplas@gmail.com)

## Herstelgroep Bodegraven-Reeuwijk in oprichting

Waar: Locatie nog niet bekend  
Wanneer: 1 x per 2 weken, de groep start bij voldoende aanmeldingen  
Aanmelden: Marrig van der Werf, [mvdwerf@zogmh.nl](mailto:mvdwerf@zogmh.nl)

## Vrouwengroep ‘Samen in gesprek maakt sterk’

Voor wie: Vrouwen met andere culturele achtergrond’  
Waar: Gouda  
Wanneer: 1 keer per maand, op dinsdag van 13.00 – 15.00 uur  
Aanmelden: Chahida El Mossaoui en Khadija Caouch, [deelnemen@outlook.com](mailto:deelnemen@outlook.com)

## Thema herstelgroep Gouda

Waar: ZOG MH, Tielweg 3 Gouda  
wanneer: 1 keer per maand,  
Aanmelden: Marrig van der Werf, [mvdwerf@zogmh.nl](mailto:mvdwerf@zogmh.nl), 0182-51906

## Werkgroep ‘Versterking positie op de arbeidsmarkt’

Voor wie: Voor iedereen die de wens heeft om (op termijn) betaald aan het werk te gaan  
Waar: ZOG MH, Tielweg 3, Gouda  
Wanneer: 1 x per 2 weken op dinsdag van 14.00-16.00  
Aanmelden: Marrig van der Werf, [mvdwerf@zogmh.nl](mailto:mvdwerf@zogmh.nl)

## Loopgroep Fit & Happy

Voor Wie: Voor iedereen die graag (meer) in beweging wil komen  
Waar: Langlaufvereniging Gouda (Skihut),  
Tobbepad 4 (in het groenehovenpark achter het Groenehovenbad)  
wanneer: dinsdag van 13.30 – 16.00 uur (14.00 start lopen)  
donderdag van 9.00 – 12.00 uur (9.00 start lopen)  
Aanmelden: geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij:  
Remco den Heeten, [loopgroepfitenhappy@gmail.com](mailto:loopgroepfitenhappy@gmail.com)  
Telnr: 06-50657204

---

Het deelnemen aan een herstelgroep is gratis voor inwoners van Midden-Holland.