

## NIEUW: HERSTELGROEP IN NEDERLEK



### Herstelgroep Nederlek

Een herstelgroep is een zelfhulpgroep. Een herstelgroep bestaat uit minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers met psychische kwetsbaarheid, verslavingsproblemen en/of dak/thuisloosheid. De Herstelwerkgroep wordt begeleid door 2 ervaringsdeskundigen en de groep komt 1 keer in de 2 weken bij elkaar.

Deelnemers in de groep wisselen ervaringen uit, geven op basis van deze ervaringen tips en adviezen aan elkaar. Door ervaringen met elkaar te delen kunnen deelnemers herkenning en begrip vinden, kan men zich gesterkt voelen en kunnen nieuwe inzichten worden gevonden.

Deelnemers van een herstelgroep bepalen zelf hoe zij aan hun herstel willen werken. In de bijeenkomsten komen allerlei onderwerpen die met herstel te maken hebben uitgebreid aan bod, zoals bronnen van steun, eigen oplossingen, kwaliteiten en valkuilen, ervaringen met hulp en dienstverlening, zingeving etc.

### Voor wie

De herstelgroep Nederlek staat open voor iedereen met psychische kwetsbaarheid, verslavingsproblemen en of dak/thuisloosheid die groepsgewijs willen werken aan het eigen herstel.

### Voor meer informatie en aanmelden:

Geïnteresseerden kunnen contact opnemen. Na aanmelding volgt een kennismakingsgesprek waarin verwachtingen over en weer besproken worden.

Voor het volgen van een herstelgroep is geen indicatie nodig en er zijn geen kosten aan verbonden.

### Aanmelden voor de herstelgroep bij:

#### Carla Kok

Begeleidster herstelgroep  
[herstelgroepnederlek@outlook.com](mailto:herstelgroepnederlek@outlook.com)

#### of Inge Bonhof

Projectcoördinator Stichting Welzijn Ouderkerk en Nederlek (WON)  
Talmastraat 1, Lekkerkerk  
[i.bonhof@stichtingwon.nl](mailto:i.bonhof@stichtingwon.nl)  
0180-522045

### Voor meer informatie

#### Marrig van der Werf

Coördinator project Herstel en Participatie  
Tielweg 3, 2803 PK Gouda  
tel: 0182-519060 | 06 -167019 69  
Email: [mvdwerf@zogh.nl](mailto:mvdwerf@zogh.nl)