

Nieuw!!

HERSTELGROEP in ZUIDPLAS

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
- ✓ (H)erkenning

Een herstelgroep is een zelfhulpgroep en bestaat uit 6 tot 10 deelnemers met een (psychische) kwetsbaarheid. Deelnemers in de groep delen ervaringen met elkaar, waardoor herkenning en begrip kan ontstaan. Deelnemers bepalen zelf hoe zij aan hun herstel willen werken. De groepen worden begeleid door twee opgeleide ervaringsdeskundigen.

Onderwerpen die aan bod kunnen komen in een herstelgroep

- Hoe vraag je om hulp of ondersteuning wanneer je je in een kwetsbare situatie bevindt?
- Hoe hou je zelf de regie en zorg je er voor dat jouw kwaliteiten en mogelijkheden ook benut worden?
- Hoe leg je uit aan je omgeving dat je niet lekker in je vel zit?
- Hoe ga je om met eenzaamheid?
- Kan ik ooit nog herstellen?

Aanmelden en meer informatie

Na aanmelding volgt een kennismaking waarin verwachtingen worden besproken.

We starten zo spoedig mogelijk, bij voldoende aanmeldingen.

Waar: de Meidoorn
Meidoorn 1, 2912 RE Nieuwerkerk aan den IJssel

Wanneer: 1 keer per 2 weken (oneven weken)
Donderdag van 13.30 - 15.30 uur

Aanmelden herstelgroepen@kernkracht.nl

Voor meer informatie over project Herstel & participatie

Sanne Dierick

E: sdierick@kernkracht.nl

T: 0182-519060

of kijk op www.kernkracht.nl

Het project **Herstel & Participatie** heeft als doel herstel toegankelijk te maken voor iedereen. De ruimte krijgen om naar eigen inzicht te kunnen werken aan herstel zal leiden tot (meer) passende participatie.

