

Herstelwerkgroep

Informatie voor familie en naasten

Een dierbare met een kwetsbaarheid is niet alleen voor uw dierbare ingrijpend maar kan ook voor u ingrijpend zijn. Soms kunt u het gevoel krijgen dat u er alleen voor staat. Hoe zorg ik ervoor dat het goed met mijn dierbare gaat? Is een veel gestelde, maar ook complexe vraag.

'Kwaliteit van leven, zelfinzicht, je grenzen aangeven, zelfvertrouwen, angst voor terugval, communiceren, openheid en hulp vragen, acceptatie, verwachtingen van jezelf en van je dierbare, eigen behoeften en regie over eigen leven'

Deze onderwerpen zijn voor veel mensen herkenbaar. Tijdens de herstelwerkgroep is er ruimte om de bovenstaande thema's te bespreken met elkaar. Maar wat is een herstelwerkgroep precies?

De herstelwerkgroep

De herstelwerkgroep is een gespreksgroep. Onder begeleiding van (familie) ervaringsdeskundigen komt de groep eenmaal per twee weken bij elkaar. De herstelwerkgroep is geen behandeling. Maar door met elkaar in gesprek te gaan, komt er ruimte om beter om te gaan met situatie.

U leert door herkenning, erkenning en reflectie:

- uw sterke kanten te ontdekken en inzetten.
- uw eigen kracht te (her)vinden
- om te gaan met situatie
- inzicht in uzelf te krijgen
- in een veilige omgeving contacten aan te gaan

De herstelwerkgroep richt zich op mogelijkheden binnen de beperkingen.

Uitgangspunt

Het uitgangspunt van de herstelwerkgroep is de 'HEE-gedachte'. 'HEE' staat voor **H**erstel **E**mpowerment en **E**xperteringsdeskundigheid. Niemand is meer ervaringsdeskundig dan de persoon zelf. Door groeiend zelfinzicht ontwikkelt zich in wisselwerking ook de eigen kracht (empowerment) en bevordert dat het persoonlijke herstel.

Hebt u interesse in de herstelwerkgroep?

Neem contact op met Fenna Koopmans, ervaringsdeskundige/ regiocoördinator herstel & herstelactiviteiten GGz Centraal Gooi en Vechtstreek, f.koopmans@ggzcentraal.nl, telefoon 06 51294036

Kosten

Aan deelname aan de herstelwerkgroep zijn geen kosten verbonden.