

WELKOM



*Zelfhulpactiviteiten
samen werken aan herstel*

Inhoudsopgave

Algemeen	2
Kennis Maken Met Herstel.....	3
Herstelwerkgroep	4
WRAP (Wellness Recovery Action Plan).....	5
Introductie Herstel Training Beeldend	8
Introductie Herstel Verhalen Schrijven	10
Aanmelden en contactgegevens	11
Over het Wel-KOM huis.....	11

Algemeen

Voor en door deelgenoten

Herstel is werken aan datgene wat voor jou belangrijk is. Het is zorgen dat je weer hoop en zin creëert en moed verzamelt om een volgende stap te zetten. Met herstel bedoelen we het accepteren van wie je bent en daarmee leren om te gaan. Belangrijk is te kijken naar je eigen mogelijkheden en kracht waardoor de symptomen op de achtergrond raken.

Onze activiteiten zijn bedoeld voor inwoners uit de gemeente Nijkerk die bezig zijn met hun herstel van psychische ontwrichting en/of verslavingsproblemen. Onze zelfhulpactiviteiten worden gefaciliteerd door onze ervaringsdeskundigen. Aan deelname aan deze activiteiten zijn geen kosten verbonden.

Voor vragen over de zelfhulpactiviteiten die wij aanbieden en/of als je je aan wilt melden, dan kan je je richten tot onze ervaringsdeskundige(n). Hun contactgegevens vind je op de laatste pagina van deze folder.

Zelfhulp

Als je te maken krijgt met een psychische kwetsbaarheid, verslaving of ander persoonlijk probleem, ga je in eerste instantie naar jouw huisarts of hulpverleners. Maar er zijn ook andere manieren om ondersteuning te krijgen in het omgaan met je kwetsbaarheid, probleem of ervaring; praten met gelijkgestemden. Deze vorm van ondersteuning noemen we zelfhulp.

Relatieproblemen, seksuele identiteit, verslavingsproblematiek, angstgevoelens en ziekten kunnen je door omstandigheden het gevoel geven dat je er alleen voor staat, of dat je er niet bij hoort..

Bij zelfhulp helpen en steunen deelgenoten (gelijkgestemden) elkaar door ervaringen uit te wisselen. Je kan in alle vrijheid, en altijd anoniem, je verhaal vertellen. Dat lucht niet alleen op, maar zorgt er ook voor dat je je beter leert kennen. Bovendien kan je zo een isolement voorkomen of kan deze doorbroken worden.

Het deelnemen aan een groep betekent niet dat je met elkaar gaat klagen over het leven. Je hebt de mogelijkheid om je eigen verhaal te delen, zonder oordeel. Je ervaart (h)erkenning bij de andere deelnemers waardoor je weet dat je er niet alleen voor staat. Je kunt van elkaar leren door te luisteren naar elkaars verhaal. Dat kan helpen in het kijken naar mogelijkheden en kansen, waardoor je wellicht herstelt of accepteert wat je hebt meegemaakt.

Steun, herkenning en acceptatie

Kennis Maken Met Herstel

Het doel van deze training is om jou meer inzicht te laten krijgen in je eigen herstelproces. Je leert meer inzicht te krijgen in de stigma's waar je tegenaan loopt en je leert hoe je in je eigen kracht kan komen te staan. Door het met elkaar over deze thema's te hebben, kom je tot ontdekking dat je niet de enige bent die daarmee te maken hebt. Het horen hoe anderen met de thema's omgaan brengt je misschien wel op nieuwe ideeën, maak je kennis met nieuwe mogelijkheden of inzichten.

Over de training

De training bestaat uit zes bijeenkomsten van anderhalf uur, waarin je samen met andere deelnemers en twee ervaringsdeskundigen in een veilige omgeving de thema's rondom herstel, stigma's en empowerment bespreekt. De onderwerpen die aan bod komen zijn: de betekenis van herstel voor jou, jouw persoonlijke ervaringen met herstel, waar sta jij in je herstelproces, tegen welke stigma's loop jij en wat zet jij in om in je kracht te komen (empowerment).

Na afronding van de training ontvang je een certificaat

Praktische informatie

Groepsgrootte: 3 tot 8 deelnemers;

Duur: 6 bijeenkomsten (wekelijks) van 1,5 uur;

Planning: deze activiteit staat gepland op de woensdagochtend.
Informatie over startdatum, tijdstippen en locatie volgen later.

Contactpersonen: Marc Bolder en Sander Heijdra

Herstelwerkgroep

In een herstelwerkgroep wissel je ervaringen uit en leer je van elkaar. Niet alleen over wat er mis ging, maar ook over nieuwe oplossingen. Je steunt elkaar, je maakt vaak nieuwe vrienden, en vooral: **je ontdekt dat je niet de enige bent.**

In een herstelgroep wordt je aangemoedigd om stapje voor stapje weer je leven in eigen hand te nemen. Anderen die in dezelfde situatie hebben verkeerd zien vaak veel beter waar je bang voor bent, en wat je juist wel goed kunt.

Kort gezegd maak je kennis met herstel. Aan de hand van thema's wissel je ervaringen uit. Vaak wordt een herstelthema uitgediept. Thema's als:

- Wat is herstel eigenlijk?
- Wat zijn bronnen voor steun voor jou?
- Hoe ga je om met vooroordelen in je omgeving
- Wanneer vertel je wel en wanneer niet over je ggz- achtergrond?
- Wat doe je als je ontevreden bent over je medicatie of je psychotherapie?
- Welke opleiding of welk werk ga je doen? Hoe ga je dat bereiken?
- Hoe ga je om met relaties, vriendschap en verliefdheid?

Praktische informatie

Groepsgrootte: 3 tot 8 deelnemers;

Toelating: om deel te kunnen nemen aan onze herstelwerkgroep, dien je eerst de training Kennis Maken Met Herstel (zie pagina 3) gevolgd te hebben;

Duur: de groep komt één keer in de twee weken samen, na 8 weken volgt een in- en uitstroommogelijkheid;

Planning: deze activiteit staat gepland op de maandagochtend.
Informatie over startdatum, tijdstippen en locatie volgen later.

Contactpersonen: Marc Bolder en Sander Heijdra

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

WRAP: Weten wat jou goed doet

WRAP is een hulpmiddel om je leven te richten op wat jou goed doet. Hiermee bundel je de kennis die je al hebt en je zoekt naar nieuwe mogelijkheden. Je wisselt ervaringen uit met anderen en leert hoe je de regie over je leven meer in eigen hand kan nemen. Je gaat die kennis systematisch ordenen, en door het maken van actieplannen, dit gericht in je leven toepassen.

WRAP is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Mary Ellen Copeland samen met andere ervaringsdeskundigen, mensen die uit eigen ervaring weten wat het betekent een ontwrichtende ervaring te boven te komen en te leven met langdurige klachten. Zij hebben onderzocht wat hen en anderen hierbij geholpen heeft en stellen hun kennis en ervaring beschikbaar, zodat anderen dat voor zichzelf kunnen gebruiken. Onderzoek heeft aangetoond dat WRAP daadwerkelijk bijdraagt aan herstel.

WRAP is geen toverstokje. Maar het kan je helpen om stap voor stap aan te pakken wat je hindert en om te gaan kiezen voor wat jouw welzijn bevordert.

WRAP kan ook voor jou een hulpmiddel worden, om

- je beter te gaan voelen
- meer grip te krijgen op je leven
- gewoontes die je belemmeren te veranderen
- om te gaan met trauma's
- je leven mooier te maken

WRAP is gebaseerd op 5 sleutelbegrippen

- Hoop
- Persoonlijke verantwoordelijkheid
- Eigen ontwikkeling
- Opkomen voor je zelf
- Steun

Hoe maak je je eigen WRAP?

Eerst maak je kennis met de sleutelbegrippen waarop WRAP is gebouwd. Dan ga je aan de slag met het verzamelen van alles wat voor jou zou kunnen bijdragen aan een goed gevoel. Hiermee vul je je gereedschapskoffer. Je maakt een begin met het bekijken welk gereedschap echt goed werkt voor jou. Vervolgens ga je na hoe je in verschillende situaties dit gereedschap toe kan passen. je actieplannen.

Een WRAP is een doorlopend leerproces waarbij je aan de hand van je ervaringen je gereedschap steeds blijft bijwerken. Daardoor gaat je WRAP steeds beter bij jou passen.

De onderdelen van WRAP

De basis is je koffer met gereedschap voor een goed gevoel met alles wat je kan helpen bij jouw welbevinden. Dit gereedschap pas je toe op:

- Een dagelijks onderhoudsplan
- Triggers achterhalen + een Actieplan
- Vroege waarschuwingstekens + een Actieplan
- Tekenen van ontsporing + een Actieplan
- Crisisplan
- Post crisisplan

Hoe aan de slag?

Een WRAP-training kan je helpen om je WRAP te maken, door de uitwisseling met andere deelnemers en de steun van ervaringsdeskundige facilitators. Een training bestaat doorgaans uit 8 bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

WRAP bij het Wel-KOM huis

- Groepsgrootte:** 6 tot 12 deelnemers;
Duur: 8 bijeenkomsten (wekelijks) van 2,5 uur en een terugkombijeenkomst;
Planning: deze activiteit staat gepland op de woensdagochtend.
Informatie over startdatum, tijdstippen en locatie volgen later.
Contactpersoon: Marc Bolder

Na afronding van de training ontvang je een certificaat

Steunpunt WRAP Nederland

HEE en Kenniscentrum Phrenos hebben WRAP naar Nederland gehaald en ondersteunen modelgetrouwe inzet in Nederland. We werken daarin nauw samen met het Copeland Center (www.copelandcenter.com) de hoeder van het gedachtegoed van WRAP wereldwijd.

Kenniscentrum Phrenos
Dienke Boertien
dboertien@kcphrenos.nl
www.kenniscentrumphrenos.nl

HEE (Trimbos-instituut)
Marianne van Bakel
mbakel@trimbos.nl
www.hee-team.nl

Introductie Herstel Training Beeldend

Wil je grip krijgen op je herstel en ontdekken waar je kracht en kwaliteiten liggen? Doe dan mee met de creatieve hersteltraining.



Herstel is niet hetzelfde als genezen.

“Herstel betekent leren omgaan met je kwetsbaarheid (en met die van anderen). Om mentaal stevig te worden en blijven.”

In wekelijkse bijeenkomsten gaan we door middel van creatieve opdrachten aan de slag met thema's die van belang zijn in jouw herstel/groeiproces.

Woord en beeld werken samen en versterken elkaar.

Tijdens de training maak je een plattegrond die inzicht geeft in hoe je uit oude patronen kan stappen en valkuilen kunt herkennen.

In de training leer je herstelgericht denken en in mogelijkheden te denken.

Waar zit je kracht en hoe hou je deze vast?

Hoe kan je jouw kwaliteiten inzetten voor wat jou innerlijk drijft?

Waar loop je warm voor?

Je leert wat je nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen.

De training is vooral gericht op het nu.

Het gebruik maken van elkaars inbreng aan ervaringen, ideeën en plezier, is de meerwaarde van samen ontdekken en leren!

“Niemand kan jouw groeiproces met beeldtaal zo goed doen als jijzelf, alleen jij kunt jouw eigen weg lopen.”



verbinding zoeken



kwaliteiten en waarden

Praktische informatie

Groepsgrootte: 2 tot 4 deelnemers;

Duur: 2 blokken van 4 à 5 bijeenkomsten (wekelijks) van 3 uur;

Planning: deze activiteit staat gepland op de maandagmiddag.
Informatie over startdatum, tijdstippen en locatie volgen later.

Contactpersoon: Marc Bolder;

Tekenervaring: is niet nodig

Na afronding van de training ontvang je een certificaat



energie en passie, oerkracht!

Introductie Herstel Verhalen Schrijven

Herstel Verhalen schrijven gaat over verhalen die over jou als persoon gaan en bijdragen aan je herstel. (je herstel ondersteunen)
Je schrijft je verhaal op een manier die op dat moment goed voor jou is en die op dat moment ook bij jou past.

Praktische informatie

Groepsgrootte: 2 tot 4 deelnemers;

Duur: 5 à 6 bijeenkomsten (wekelijks) van 1,5 uur;

Planning: deze activiteit staat gepland op de maandagmiddag.

Informatie over startdatum, tijdstippen en locatie volgen later.

Contactpersoon: Sander Heijdra

Na afronding van de training ontvang je een certificaat

Aanmelden en contactgegevens

Voor meer informatie over onze activiteiten en/of aanmelding kan je contact opnemen met onze ervaringsdeskundigen:

- Marc Bolder
e-mail: m.bolder@ggzcentraal.nl
mobiel: 06 82442213 (ook Whatsapp)
- Sander Heijdra
e-mail: s.heijdra@ggzcentraal.nl

Verdere informatie

Bij voldoende aanmeldingen wordt een activiteit ingepland en ontvangen geïnteresseerden een uitnodiging met daarin data, tijdstippen en de locatie.

We proberen altijd de activiteiten op de dagen te plannen die bij de betreffende activiteit staat, maar door omstandigheden kunnen we hiervan afwijken.

Over het WelKOM huis

WelKOM biedt iedere inwoner van Nijkerk de gelegenheid om in huiselijke sfeer kopje koffie te nuttigen, andere inwoners te ontmoeten en mee te doen aan activiteiten of arbeidsmatig werk. We bieden je in ongedwongen sfeer aandacht, begrip en zorg. Je ontmoet bij ons mede-inwoners, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen en professionals.

Openingstijden WelKOM huis:

Maandag, dinsdag en donderdag	8.45 – 16.00
Woensdag	8.45 – 20.45
Vrijdag	8.45 – 12.00

Bereikbaarheid WelKOM huis:

Willem Alexanderplein 2 (tegenover NS station)
3862 CD Nijkerk

Telefoon: 033 2462767
Mobiel: 06 30445201 (ook Whatsapp)
E-mail: welkomhuisnijkerk@ggzcentraal.nl