

# Herstelcursussen en lotgenotengroepen

Vanuit het regionaal Herstel Netwerk organiseren we allerlei cursussen en lotgenotengroepen die gericht zijn op herstel. Heb jij (beginnende) mentale klachten of een psychische kwetsbaarheid? En kom je uit de gemeente Deventer, Olst-Wijhe, Raalte, Lochem of Voorst? Dan kun je kosteloos deelnemen aan de herstelcursussen en lotgenotengroepen. Er zijn ook mogelijkheden voor naasten.



De herstelcursussen en lotgenotengroepen die in deze folder staan beschreven, gaan niet over 'genezing'. Maar over het ontdekken van mogelijkheden voor een vervullend leven met een psychische kwetsbaarheid. Want door contact te hebben met lotgenoten ervaar je steun, herkenning, erkenning en hoop.

## Herstel Netwerk

De herstelcursussen en lotgenotengroepen worden gegeven door (familie-) ervaringsdeskundigen van RIBW Overijssel, Tactus, IrisZorg, Dimence en Vriendendiensten. Deze organisaties bundelen de herstelcursussen en lotgenotengroepen in het regionaal Herstel Netwerk.

## Meer informatie of aanmelden?

We geven één keer per maand op maandagmiddag een voorlichtingsbijeenkomst. Op de achterkant van deze folder vind je hierover meer informatie. Je kunt ook contact met ons opnemen via zelfregie@vriendendienstendeventer.nl, 0570 - 61 37 47 of app met 06 - 13 95 80 35. Samen kijken we naar wat passend is voor jou.



**IRISZORG**



**RIBW  
OVERIJSEL**

# Cursussen

Alle herstelcursussen worden gegeven door ervaringsdeskundigen en/of mensen met ervaringskennis.

## Cursus Op Eigen Kracht

Bij de cursus Op Eigen Kracht maak je op een laagdrempelige manier kennis met begrippen rondom herstel. Wat betekent 'herstel' eigenlijk voor jou? Hoe vind je de juiste balans tussen wat energie kost en wat energie oplevert? Wat is jouw persoonlijke kracht? Welke hulpbronnen zijn jou tot steun? Over dit soort vragen ga je met elkaar in gesprek. Deze cursus vindt 4 keer per jaar plaats en heeft 6 bijeenkomsten van 2 uur.

## Cursus Herstellen Doe Je Zelf

Als deelnemer aan de cursus Herstellen Doe Je Zelf krijg je informatie, ga je reflecteren, uitwisselen en vaardigheden oefenen die met herstel te maken hebben. De thema's die aan bod komen, gaan onder andere over persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun. Belangrijke elementen van de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie, ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten. In deze cursus ontdekken deelnemers hun eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten richting herstel. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur.

## Cursus Big Move!

Kom in beweging en doe mee met Big Move! In een groep bewegen en plezier hebben met elkaar kan mentale klachten verminderen en het herstel bevorderen. Door middel van spel, beweging en plezier werk je samen in een groep aan je gezondheid en je invloed daarop. Je krijgt zin om meer te doen en te bewegen. Je wordt sterker en je zelfvertrouwen wordt groter. Je krijgt meer sociale contacten. En door in beweging te komen, groeit ook je daadkracht. Kortom, je doet meer, kunt meer en wilt meer. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 1,5 uur.

## Cursus Honest, Open, Proud

De cursus Honest, Open, Proud gaat over openheid met betrekking tot psychische kwetsbaarheid. Je hebt namelijk een keuze óf en in welke mate je hier open over bent. In deze cursus ontdek je hoe je eerlijk, open en met trots kunt praten over je kwetsbaarheid. Deze cursus vindt 4 keer per jaar plaats en heeft 5 bijeenkomsten van 2,5 uur.

## Cursus Mindfulness inzetten bij Herstel

Mindfulness gaat over het met aandacht stilstaan bij jezelf en je bewust zijn van wat zich afspeelt in je hoofd, je hart en je lijf. Dit kan je leren door regelmatig mindfulness oefeningen te doen. Mindfulness helpt je om datgene wat je ervaart - hoe moeilijk en ellendig ook - te verdragen. Door stil te staan, geef je jezelf ruimte, tijd en vrijheid om andere keuzes te maken dan je gewend bent. Keuzes die beter bij jou passen. Mindfulness is een krachtige tool om in te zetten: je kunt het altijd en overal toepassen. Deze cursus vindt 1 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 2 uur.

## Cursus Eigen Wijsheid

Bij de cursus Eigen Wijsheid kun je een volgende stap in je herstel gaan zetten. We ontdekken samen hoe je in je positieve kracht kunt komen, door je te richten op de positieve kanten van wat je meemaakt. Daarbij ga je je eigen wijsheid verder ontdekken. Je kunt hierbij denken aan onderwerpen als: hoop en optimisme, mild zijn voor jezelf en zelfcompassie. Het helpt je om met uitdagingen om te gaan, met het onder ogen zien van je angsten en het een plekje weten te geven. De cursus is ontwikkeld voor mensen met een verslavingsachtergrond, maar mensen met andere (psychische) ontwrichtingen zijn ook van harte welkom. We gaan hierbij uit van je eigen kracht en wat je zelf al kunt. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 2 uur.

## Cursus Wellness Recovery Action Plan

De cursus Wellness Recovery Action Plan ("de WRAP") is een methodisch zelfhulpinstrument dat helpt om sturing te geven aan jouw herstelproces. Vijf

leutelbegrippen vormen hierin de basis: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. Deelnemers verzamelen gereedschap om zich goed te voelen, dat vervolgens van pas komt bij het vullen van de plannen die deel uitmaken van de WRAP: een dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, een crisisplan en een postcrisisplan. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 2,5 uur.

## Cursus Omgaan met Hooggevoeligheid

In de cursus Omgaan met Hooggevoeligheid gaat het om het herkennen, erkennen en helen (mild zijn) van eigenschappen die horen bij hooggevoeligheid. Bij ongeveer 15% van de mensen is er sprake van hooggevoeligheid, in de zin dat zintuigen en zenuwstelsel extra scherp lijken afgesteld. De cursus geeft jou praktische handvatten en gaat ook in op de vele kwaliteiten die horen bij hooggevoeligheid. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 1,5 uur.

***“Tijdens herstelcursussen leerde ik waar ik me goed door voel, wat me rust geeft en wat ik moet doen om mijn soms overvolle hoofd en hart te luchten”***

## Cursus Emotionele Verwaarlozing

Velen van ons hebben niet geleerd om op een adequate manier met emoties om te gaan, zijn verwaarloosd of hebben ervaren dat het er niet mocht zijn. In ons volwassen leven verdwijnt dit niet vanzelf. De patronen die we als kind aanleren, vormen ons. Maar ze overheersen ons niet. In de cursus Emotionele Verwaarlozing (voorheen Ongekende Gevoelens) leer je hoe je om kunt gaan met emoties en gevoelens. We gaan het hebben over wat verwaarlozing is, wat rouw en verlies is, wat coping is en hoe je kunt communiceren over jouw gevoel. De cursus stelt je in staat om meer bewust te zijn van je emoties en jezelf beter te leren kennen. Zo kun je beter je eigen behoeften voelen, opkomen voor jezelf, grenzen aangeven en risicosituaties voorkomen. Deze cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 8 bijeenkomsten van 2,5 uur.

## Cursus Werken Met Eigen Ervaring

Begeleid je al een lotgenotengroep en wil je meer kennis opdoen? Of denk je eraan om in de toekomst aan de slag te gaan als ervaringsdeskundige? Dan is het handig om deze cursus te volgen. De cursus Werken Met Eigen Ervaring bereidt jou voor op het inzetten van je eigen ervaring met ontwrichting en herstel voor anderen. Je leert hoe je met jouw verhaal ruimte kan maken voor herstel van een ander. Door reflectie, lotgenotencontact en theorie leer je je eigen ervaring omzetten in ervaringskennis en ga je vervolgens oefenen met die vaardigheden. Om aan deze cursus te kunnen deelnemen is de richtlijn dat je minimaal twee andere cursussen uit deze brochure hebt gevolgd. De cursus is opgedeeld in drie blokken. Je sluit elk blok af met een reflectieverslag en de hele cursus met een presentatie over wat je hebt geleerd en waar je nu heen wilt. De cursus vindt 2 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur.

## Cursus Leren Faciliteren

Tijdens de cursus Leren Faciliteren krijg je de basisvaardigheden aangereikt om binnen de zelfregiecentra een herstelcursus te gaan geven of een lotgenotengroep op te starten en te faciliteren. De cursus Leren Faciliteren is vooral bedoeld voor mensen die al actief zijn binnen onze zelfregiecentra en inlopen en die er aan toe zijn om zich verder te ontwikkelen in de rol van facilitator. Je werkt aan verschillende competenties (kennis, visie, houding en vaardigheden) en je krijgt ruimte om hiermee in de praktijk te oefenen. Er komen veel thema's aan bod. Denk aan het inzetten van eigen ervaring, fases van herstel, samenwerken met je co-facilitator, communicatiestijlen en het belang van herstelondersteunende taal. Om aan deze cursus te kunnen deelnemen is de richtlijn dat je minimaal twee andere cursussen uit deze folder hebt gevolgd. Deze cursus vindt 1 keer per jaar plaats en heeft 12 bijeenkomsten van 2 uur.

## Lotgenotengroepen en zelfhulpgroepen

*Alle bijeenkomsten zijn wekelijks bij het zelfregiecentrum van Vriendendiensten aan de Lange Zandstraat 15 in Deventer, tenzij anders aangegeven.*

### Herstelwerkgroep

De Herstelwerkgroep is bedoeld voor mensen die al één of meerdere herstelcursussen hebben gevolgd. We komen samen om te praten over hoe het écht gaat en waar je tegenaan loopt in het herstelproces. Uit eigen initiatief van de deelnemers worden bijeenkomsten gekoppeld aan een thema rondom herstel. Als deelnemer aan de herstelwerkgroep ervaar je een luisterend oor, ondersteuning, houvast, lotgenotencontact en kun je oefenen met dat wat er in de herstelcursus(sen) aan bod komt. De groep komt eens in de twee weken samen op donderdagochtend van 10.00 tot 11.30 uur. Meer weten? Mail naar [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) of app met 06 - 13 95 80 35.

### Lotgenotengroep Psychosegevoeligheid

Bij de lotgenotengroep Psychosegevoeligheid gaat het over de moeilijkheden die je tegenkomt in het leren leven met een psychose(gevoeligheid) en vooral over wat helpt om hier mee om te gaan. Er is veel ruimte voor eigen inbreng en soms bereiden de facilitators een werkvorm voor om samen in gesprek te gaan. De groep komt een keer per maand samen. Benieuwd naar de actuele data en tijden? Mail naar [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) of app met 06 - 13 95 80 35.

### Lotgenotengroepen Samen Verder

Samen Verder is een lotgenotengroep voor zowel mensen met een psychische kwetsbaarheid als voor mensen die overwegen om te stoppen met middelengebruik of hier al mee gestopt zijn. We werken niet met een bepaald programma. Je mag en kan op jouw eigen tempo en eigen manier deelnemen en herstellen. Samen Verder geeft jou een mogelijkheid om mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie verkeren. Je gaat in gesprek met elkaar om herkenning te vinden en je hebt de mogelijkheid mensen te ontmoeten waarmee je gezonde activiteiten kunt ondernemen. Iedere maandagavond komt de groep bij elkaar van 19.00 tot 21.00 uur. De lotgenotengroep wordt gefaciliteerd door twee herstelondersteuners van IrisCovery. Aanmelden via [iriscovery@iriszorg.nl](mailto:iriscovery@iriszorg.nl).

### DJ MIK Deventer

De Jonge Mensen In Kracht (DJ MIK) is een lotgenotengroep voor jongeren tot 27 jaar. We delen met en leren van elkaar. Deze groep is zeer laagdrempelig zodat er open en vrij gedeeld kan worden over jouw eigen behoeften, problemen, zorgen en ervaringen én die van anderen. Hoe het anderen bijvoorbeeld gelukt is om van middelengebruik af te komen. De groep is bedoeld voor jongeren die kampen met verslaving of te maken hebben met een verslaafde naaste. Deze lotgenotengroep komt iedere dinsdagavond bij elkaar van 18.30 tot 20.00 uur. Aanmelden kan via 06 - 83 49 25 62 of [djmikdeventer@intactzelfhulp.nl](mailto:djmikdeventer@intactzelfhulp.nl).

### Lotgenotengroep Safe & Sound

Safe & Sound is een lotgenotengroep voor iedereen die te maken heeft gehad met seksueel grensoverschrijdend gedrag of seksueel geweld. Deze lotgenotengroep creëert een veilige omgeving waar je ervaringen kunt delen, adviezen kunt uitwisselen en wellicht handvatten opdoet om beter met je ervaringen om te gaan. Ze komen 1 keer per 2 weken bij elkaar op zondag om 19:30 uur. Benieuwd naar de actuele data? Bel of app met 06 - 41 98 74 06 of mail naar [safeandsound.deventer@outlook.com](mailto:safeandsound.deventer@outlook.com).

### Bijeenkomst Anonieme Alcoholisten Nederland (AA)

Anonieme Alcoholisten Nederland (AA) is een gemeenschap van mensen die gezamenlijk hun probleem willen oplossen. Door ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen, helpen de leden van AA zichzelf en elkaar om te stoppen met het drinken van alcohol. Kijk voor meer informatie op [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl). Elke maandag is er van 19.00 tot 21.00 uur een bijeenkomst. Je kunt contact opnemen via 06 - 47 30 10 33.

### Bijeenkomst Anonieme Verslaafden Nederland (NA)

Bij Narcotics Anonymous (NA) gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen. Iedereen die een probleem denkt te hebben met een legale of illegale drug, inclusief alcohol, is welkom bij NA. Het verlangen om te stoppen met gebruiken is de enige voorwaarde om lid te zijn. De bijeenkomsten hebben een informeel karakter en worden geleid door ervaren leden. We maken gebruik van het 12-stappen programma. Kijk voor meer informatie op [www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl). Elke week zijn er twee bijeenkomsten:

-Iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.45 uur (T: 06 - 48 81 29 93)

-Iedere zondagochtend van 10.00 tot 11.30 uur (T: 06 - 27 22 68 63)

### Bijeenkomsten Overeaters Anonymous (OA) Deventer

Heb je het gevoel dat je de controle kwijt bent over je eetgedrag? Overeaters Anonymous (OA) kan jou helpen. Er maar één voorwaarde om mee te doen aan de bijeenkomsten en dat is dat je wilt stoppen met dwangmatig gedrag rondom eten. We zijn geen dieetclub en er wordt niet gewogen. OA ziet dwangmatig gedrag rondom eten als een fysiek, emotioneel en spiritueel probleem. Iets wat niet verdwijnt, maar wat je wel tegen kunt gaan. Leden zoeken samen naar herstel door een 12-stappen programma te volgen, dat lijkt op dat van de Anonieme Alcoholisten (AA). Iedere maandagavond van 19.00 tot 21.00 uur. Voor meer informatie kun je terecht op de website: [www.anonieme-overeaters.nl](http://www.anonieme-overeaters.nl) of bel met Hennie: 06 - 42 15 81 41.

### Zelfhulpgroep Verslaving

De zelfhulpgroep Verslaving van Intact is bedoeld voor iedereen met een verslaving die bezig is met zijn of haar herstelproces. En voor hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp' door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroep spreken deelnemers open en vrij over zichzelf en delen successen en vreugdes. Maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Er wordt geluisterd hoe de ander van zijn of haar verslaving is afgekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde. Iedere donderdagavond van 19.00 tot 21.00 uur bij Tactus (Brink 40). Aanmelden kan via 06 - 10 17 96 81.

### Inloop Tactus InContact

Iedereen die in herstel is van een verslaving of hier meer over wil weten, is welkom bij de inloop van Tactus InContact. Deze inloop vindt plaats binnen de reguliere inloop van Zelfregiecentrum Deventer. Iedere dinsdag van 13.15 tot 14.15 uur door een ervaringsdeskundige van Tactus. Meer informatie via Agnes Schipper: 06 - 82 55 32 93 of [a.schipper@tactus.nl](mailto:a.schipper@tactus.nl).

## Voor familie en naasten

### Cursus Kracht Langs De Lijn

Als naaste van iemand met een verslaving of een (psychische) ontwrichting is het vaak moeilijk om langs de lijn te staan. Hoe kun je voor jezelf zorgen? Wat kun je het beste doen? Door middel van deze cursus krijg je hopelijk meer inzicht op deze en andere vragen. Zo sta je krachtiger langs de lijn. De cursus is ontwikkeld voor naasten van mensen met een verslavingsachtergrond, maar naasten van mensen met andere (psychische) ontwrichtingen zijn ook van harte welkom. Deze cursus heeft 5 bijeenkomsten van 2 uur. Meer weten? App dan naar 06 - 13 95 80 35 of stuur een mail naar [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl).

### Maandelijks bijeenkomst voor familie en naasten

Familieleden en naasten van mensen die te maken hebben met verslaving, psychische kwetsbaarheid of andere vormen van ontwrichting kunnen gebruik maken van deze bijeenkomst. Door lotgenoten te ontmoeten kun je ervaren dat je er niet alleen voor staat. Deelnemers begrijpen van elkaar wat ze doormaken en kunnen praten zonder veroordeeld te worden. Dit zorgt voor meer kracht en weerbaarheid. De groep komt één keer per maand samen. Benieuwd naar de actuele data en tijden? Neem contact op met familie- en naastenervaringsdeskundige Jasmijn Nicolai van IrisZorg via 06 - 29 64 79 13 of [j.nicolai@iriszorg.nl](mailto:j.nicolai@iriszorg.nl)

# Zelfregiecentra en inlopen

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is. Mensen bezoeken ons voor de inloop met een kopje koffie of thee en voor de vele activiteiten die er zijn. Of je volgt hier een herstelcursus of gaat naar een lotgenotengroep. Je hebt bij ons nooit een indicatie of verwijzing nodig en je betaalt ook geen eigen bijdrage. Bezoekers zijn zelf verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen het centrum. De bedoeling is dat iedereen bijdraagt aan een goede sfeer en (naar vermogen) een praktische bijdrage levert. We ontmoeten je graag. Je kunt ons bellen of mailen via 0570 – 61 37 47 of zelfregie@vriendendienstendeventer.nl. Dit zijn onze locaties:

## Zelfregiecentrum Deventer

Lange Zandstraat 15 in Deventer  
ma. t/m do. 9.00 tot 16.00 uur

## Zelfregie en Herstel in gemeente Lochem

Noorderwal 17 (De Stek) in Lochem  
ma. 13.00 tot 16.00 en wo. 9.30 tot 12.30 uur

## Zelfregiecentrum Raalte

De Plas 8 in Raalte  
ma. en wo. 9.00 tot 16.00 uur

## Zelfregie en Herstel gemeente Voorst

Jachtlustplein 11 in Twello  
do. 13.30 tot 16.00 uur

## Zelfregie en Herstel in gemeente Olst-Wijhe

Jan Schamhartstraat 5 in Olst  
di. en do. 13.00 tot 16.30 uur

## Voorlichting

Wil je meer weten over herstelcursussen en lotgenotengroepen? Kom dan naar één van de voorlichtingsbijeenkomsten bij het zelfregiecentrum aan de Lange Zandstraat 15 in Deventer. We geven voorlichting aan deelnemers en professionals op deze maandagen om 15.30 uur:

**20 januari | 17 februari | 17 maart | 14 april | 19 mei  
16 juni | 21 juli | 18 augustus | 15 september  
20 oktober | 17 november | 15 december**



### Meer informatie of aanmelden?

Wil je meer weten over de herstelcursussen en lotgenotengroepen? Neem dan contact met ons op. Je bereikt ons via:

**Telefoon** 0570 – 61 37 47

**Whatsapp** 06 – 13 95 80 35

**Email** zelfregie@vriendendienstendeventer.nl