



De ervaringsdeskundige Ondersteuning tijdens uw herstelproces

Binnen GGZ Oost Brabant werken ervaringsdeskundigen die u kunnen ondersteunen bij uw herstel. Zij werken volgens de visie: 'Herstel is een intens, persoonlijk en uniek proces van verandering van iemands houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen'. (Anthony '93)

Wat doet een ervaringsdeskundige?

Een ervaringsdeskundige is iemand die weet hoe het is om (tijdelijk) vast te lopen en een herstelproces te doorlopen. Vanuit deze ervaring én een opleiding tot ervaringsdeskundige kan hij/zij u in uw herstelproces ondersteunen. Daarnaast dragen ervaringsdeskundigen bij aan de herstelondersteunende zorg van GGZ Oost Brabant door bijvoorbeeld het geven van trainingen aan zorgmedewerkers.

Wat kan een ervaringsdeskundige voor u betekenen?

De ervaringsdeskundige kan u ondersteunen bij uw herstel. U kunt praten over persoonlijk herstel, in een diagnosevrije ruimte. U wisselt ervaringen uit, individueel en in groepen. Zodat u uw eigen ervaringen beter leert begrijpen en kunt gebruiken in uw herstelproces.

Groepsaanbod

Daarnaast bieden de ervaringsdeskundigen cursussen aan, zoals 'WRAP' en 'Herstel en Mentale Veerkracht', en ook gespreksgroepen

voor herstel en mentale veerkracht. Deze activiteiten zijn gratis te volgen en toegankelijk voor iedereen die aan zijn of haar persoonlijk herstel wil werken. De cursussen kunnen naast iedere behandeling en in iedere fase van herstel gevolgd worden. Deze cursussen worden verzorgd door getrainde ervaringsdeskundigen.

Lees hieronder meer over de verschillende gespreksgroepen en trainingen.

Gespreksgroep voor herstel en mentale veerkracht

In deze open gespreksgroep kunt u in gesprek gaan met anderen over thema's die te maken hebben met herstel. U kunt hierbij denken aan hoop, steun, stigma, opkomen voor uzelf en betekenis geven aan uw ervaringen. U vindt hier een luisterend oor, wat kan leiden tot herkenning en erkenning. Ook voor vragen rondom ervaringsdeskundigheid en herstel aanbod kunt u hier terecht. De gespreksgroepen zijn wekelijks te bezoeken op diverse tijden en locaties. Hiervoor verwijzen wij graag naar onze website (zie onderaan deze folder).

Cursus Herstel en mentale veerkracht

In deze cursus gaat u in groepsverband in gesprek over uw herstelproces en maakt u samen opdrachten rondom omgaan met tegenslag, keuzes maken, uw rollen, stigma en steun. Deze cursus omvat tien bijeenkomsten van 2,5 uur.

Cursus WRAP

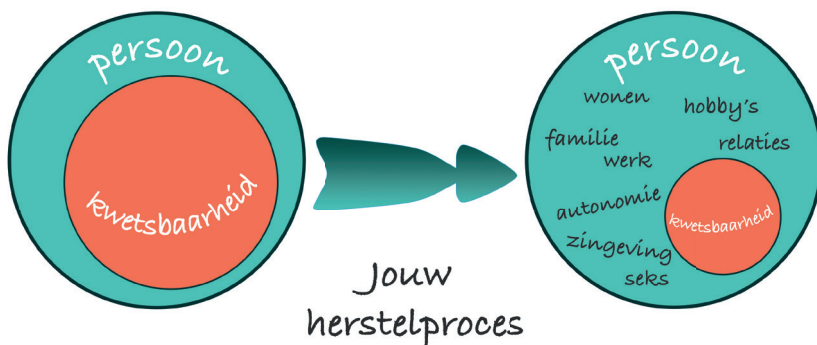
WRAP betekent Wellness Recovery Action Plan. In deze cursus krijgt u de mogelijkheid om handvatten te vinden om aan uw persoonlijk welzijn te werken. U onderzoekt in de groep de vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor uzelf en steun. Samen wisselen we ideeën en ervaringen uit en maken een eerste versie van een gereedschapskoffer voor een goed gevoel. We stellen een dagelijks onderhoudsplan op en maken actieplannen voor triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing. We sluiten af met een crisisplan en een post-crisisplan. Deze cursus

omvat acht bijeenkomsten van 2,5 uur en wordt verzorgd door twee getrainde WRAP-facilitators.

Cursus Herstel in beeld

In deze cursus gaat u uw herstelproces in beeld brengen met behulp van foto's. U gaat zelf aan de slag met een camera. In de laatste bijeenkomst wordt er een expositie georganiseerd waarin alle deelnemers hun foto's laten zien aan genodigden. Deze cursus omvat acht bijeenkomsten van 2,5 uur.

Meer informatie over de cursussen zoals startdata vindt u op onze website.



In contact met ons?

ervaringsdeskundigheid@ggzoostrabant.nl
of informeer via uw behandelaar.

GGZ Oost Brabant
Postbus 3
5427 ZG Boekel
088 - 846 04 60



www.ggzoostrabant.nl