

HERSTELACADEMIE

HAARLEM EN MEER



PROGRAMMA
juli - december 2018

INHOUDSOPGAVE

Welkom bij de Herstelacademie	1	2. ZINGEVING	
Hoe werkt het?	2	2A. Lezing Filosofie, Spiritualiteit en Herstel	14
Vier categorieën	3	2B. Zin- en Betekenisgeving	14
Na de Herstelacademie	4	2C. Verlies en Acceptatie	15
Huisvesting Herstelacademie	4	2D. Home Sweet Home: Wonen, hoe doe je dat?	15
Meer informatie en aanmelden	5	2E. Themareeks Ongewoon	16
		2F. Mad Pride Haarlem	16

PROGRAMMA JULI-DECEMBER 2018

1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL		3. VAARDIGHEDEN	
1A. Aan de Slag met je Herstel	7	3A. Basiscursus Werken Met Eigen Ervaring	17/18
1B. Zelf aan de Slag met je Visueel Dagboek	8	3B. Vervolgcurcus Werken Met Eigen Ervaring	19
1C. Denken en Doen	9	3C. Begeleiden van Groepen	20
1D. KOPP. Opgegroeid met een ouder met psychische problemen	9	3D. Individueel je Herstelverhaal Schrijven	20
1E. Ontdek je Talent	10	4. VRIJETIJDSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK	
1F. WRAP (Wellness Recovery Action Plan)	10	4A. Vrijetijdsbesteding	21
1G. Zelfhulp: Crisiskaart opstellen	11	4B. Mijn Stappen naar Werk	22
Zelfhulpgroepen:		4C. Sterk op het Werk	23
Jongerenherstelwerkgroep	12	OVERIGE ACTIVITEITEN	
Zelfhulpgroep Herstel	12	5. Informatiepunt PUNT 3	24
Zelfhulpgroep Borderline	12	6. Maandelijkse Lunch	24
Zelfhulpgroep Verslaving	13	7. In Gesprek met een Trajectbegeleider / IPS Coach	25
Zelfhulp Psychosegevoeligheid	13	8. Eetclub Haarlem	25
Zelfhulpgroep Samen Sterker: een groep voor vrouwen met een niet westerse achtergrond	13	Programma-overzicht de Herstelacademie	26-27
Herstelgroep Eetproblemen	13	Adressen, aanmelden en andere handige informatie	28

WELKOM BIJ DE HERSTELACADEMIE

Het woord 'Herstelacademie' zegt het al: bij ons wordt gewerkt aan herstel. Na ontwrichtende ervaringen is het vaak moeilijk om je leven weer op de rit te krijgen. Met herstel bedoelen we in dit geval dat het langzaam weer lukt om je leven zo in te richten dat het voor jou fijn is. Met de dingen die je zelf kiest en een invulling van je dagen die voor jou zinvol voelt. Ook al blijf je vaak last houden van klachten of symptomen.

Tijdens de cursussen, trainingen en workshops van de Herstelacademie wordt vooral veel uitgewisseld door de cursisten. Ze herkennen veel van elkaar in elkaars verhalen en dat geeft troost, steun en kracht.

Het werken aan herstel doen wij bij de Herstelacademie door het aanbieden van educatie, zelfhulp en peer support. Peer support wil zeggen dat iedereen die bij de Herstelacademie werkt zelf ook een geschiedenis heeft van ontwrichting en herstelprocessen. Het is een plek vóór en dóór elkaar.

Het aanbod van de Herstelacademie wordt altijd samen met cursisten, trainers en vrijwilligers samengesteld. Veel van het aanbod is ontwikkeld door onze eigen docenten en cursisten. Daar zijn we bijzonder trots op! Ons concept en werkwijze van en met peer support en onderlinge zelfhulp werkt!

Onze kernwaarden:

- LEF!** Een plek waar je jouw lef kunt tonen door kennis te halen en te brengen.
- HOOP!** Hoop door van elkaar te leren, elkaar te steunen en ervaringen te delen.
- GROEI!** Een plek om te groeien en te bloeien.

IEDEREEN IS VAN HARTE WELKOM!



HOE WERKT HET?

Wanneer je bij de Herstelacademie een educatief programma en/of een zelfhulpprogramma wilt volgen, maar je wilt eerst graag kennismaken met ons, dan zijn hiervoor verschillende mogelijkheden. Je kunt uit meerdere opties kunt kiezen, dit kunnen er ook meer dan één zijn.

- Je kunt altijd vrijblijvend bij ons binnenlopen om een kijkje te nemen.
- Je kunt met een peer (ervaringsdeskundige) in gesprek over bijvoorbeeld welke cursus of zelfhulpgroep bij jou past, maar ook als je een persoonlijk leerplan wilt maken. De peers werken bij het informatiepunt PUNT 3 van de Herstelacademie.
- Je kunt ter oriëntatie iedere laatste maandag van de maand met ons mee lunchen, zodat je kunt horen wie wij zijn en wat wij doen.
- Elke cursus heeft een oriëntatiebijeenkomst.
- Je kunt de open dag bezoeken die wij één keer per jaar organiseren. De eerstvolgende is op 12 november 2018 van 14.00 - 16.00 uur, Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem.

De cursisten van de Herstelacademie ervaren dat ze niet de enigen zijn met een kwetsbaarheid en moeten omgaan met de gevolgen daarvan in hun dagelijks leven. Het met elkaar delen geeft herkenning en erkenning, en dat geeft kracht. Tijdens de lessen en bijeenkomsten kunnen ervaringen worden uitgewisseld.



HET PROGRAMMA-AANBOD BIJ DE HERSTELACADEMIE IS KOSTELOOS

ER KOMT TWEE KEER PER JAAR EEN PROGRAMMABOEKJE UIT. IN MEI MET HET PROGRAMMA VAN JULI TOT DECEMBER EN IN NOVEMBER MET HET PROGRAMMA VAN JANUARI TOT JULI.

VIER CATEGORIEËN

Wij hebben onze cursussen, trainingen en workshops onderverdeeld in vier categorieën:

1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

Aanbod dat gericht is op je persoonlijke ontwikkeling en het (her-)ontdekken van je eigen kracht en het verkrijgen van meer eigen regie over je leven.

2. ZINGEVING

Cursussen, trainingen en workshops die zich vooral richten op welbevinden, levensvragen en gezondheid en welzijn.

3. VAARDIGHEDEN

Vaardigheden die je bijvoorbeeld nodig hebt om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan of om groepen te begeleiden.

4. VRIJETIJSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK

Cursussen die gericht zijn op vrijetijdsbesteding en/of het gaan doen van (vrijwilligers-) werk.

Je kunt ook een persoonlijke cursusroute uitstippelen, door uit één of meerdere categorieën een aantal cursussen te kiezen. Deze route kun je ook met een peer bespreken en hiervoor samen een plan maken. Aan het einde van het boekje staan een paar voorbeelden van zo'n cursusroute met een tijdlijn.

BEWIJS VAN DEELNAME

Wanneer je een cursus bij de Herstelacademie hebt afgerond, ontvang je daarvoor een bewijs van deelname. De laatste les wordt feestelijk afgesloten met de uitreiking hiervan.

NA DE HERSTELACADEMIE

Je hebt meerdere cursussen of trainingen bij de Herstelacademie gevolgd, hoe nu verder?

Je hebt meerdere cursussen of trainingen bij de Herstelacademie gevolgd en bent misschien het programma ontgroeid. Je hebt je middels het aanbod verder ontwikkeld en wilt verder, maar hoe dan?

Ook hiervoor bieden we verschillende mogelijkheden:

- Bij het Informatiepunt PUNT 3 van de Herstelacademie werken peers van de Herstelacademie die mee kunnen denken over wat je na de Herstelacademie zou willen en kunnen doen.
- Tijdens de maandelijkse lunch van de Herstelacademie zijn trajectbegeleiders/IPS coaches aanwezig van de RIBW K/AM en GGZ inGeest. IPS betekent Individuele Plaatsing en Steun. In dit programmaboekje kun je hier meer over lezen op pagina 25.
- Wij organiseren jaarlijks in de eerste week van november een terugkomdag voor cursisten om van elkaar te horen waar een ieder op dat moment staat en om ervaringen tips in dit kader uit te wisselen.
- Vrijwilligerswerk bij de Herstelacademie: vraag bij de vrijwilligerscoördinator naar de mogelijkheden.
- Wanneer je graag individuele ondersteuning wilt in een zoektocht naar vrijetijdsbesteding en werk kunnen wij, waar mogelijk, ook met je meedenken.

HUISVESTING HERSTELACADEMIE

HAARLEM

De Herstelacademie is gevestigd in Haarlem, aan het Leonardo Da Vinciplein 73, op de eerste etage. Daarnaast hebben wij een dependance in Zandvoort bij de Blauwe Tram, een locatie van welzijnsorganisatie Dock in Zandvoort. Op pagina 28 van dit boekje vind je het adres van deze organisatie.

HAARLEMMERMEER

Het streven is om in 2018 in de gemeente Haarlemmermeer ook een programma-aanbod te ontwikkelen. Op dit moment zijn wij samen met deze gemeente op zoek naar een geschikte locatie.

MEER INFORMATIE EN AANMELDEN

Voor meer informatie en aanmelding verwijzen wij naar onze website www.herstelacademie.org

U kunt ons ook e-mailen of bellen.

E-MAIL

Programma-informatie en aanmelden

admherstel@gmail.com

Overige informatie en vragen

iherstelacademie@gmail.com

TELEFOON

Cursistenadministratie Sander Sweers en Sylvia Keijzer

06 33735694

Marcia Kroes

06 52179296

Karin Goudsmit

06 10015544

Kijk op pagina 26 en 27 voor een kort programma-overzicht met startdata.

Aanmelden kan via www.herstelacademie.org of via admherstel@gmail.com



**PROGRAMMA
JULI - DECEMBER 2018**



1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

1A. AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

Herstellen is iets wat je zelf doet. Herstel wil ook niet altijd zeggen dat je je helemaal beter moet voelen. Herstel wil zeggen dat je leert omgaan met je kwetsbaarheden. In deze cursus ontdek je welke invloed je hebt op je eigen herstelproces.

HAARLEM

WANNEER

Oriëntatiebijeenkomst vrijdag 10 augustus van 10.00 - 11.00 uur,
Start vrijdag 14 september van 10.00 - 12.00 uur. 12 lessen en een terugkomles.

WAAR

Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

ZANDVOORT

WANNEER

Oriëntatiebijeenkomst woensdag 15 augustus van 10.30 - 13.00 uur. Met lunch.
Voor deze bijeenkomst: van te voren opgeven bij De Blauwe Tram: 023-3040700.
Start woensdag 5 september van 10.00 - 12.00 uur. 8 lessen en een terugkomles.

WAAR

De Blauwe Tram, Louis Davids carré 1, Zandvoort

TRAINER

Tim van Zijl

CO-TRAINERS

Christa Schavemaker (Zandvoort), Susan Eldamassi (Haarlem)



1B. ZELF AAN DE SLAG MET JE VISUEEL DAGBOEK

In deze cursus leer je met je herstel bezig te zijn in een dagboek met behulp van creatieve technieken. Toch hoef je zeker niet creatief te zijn om te leren hoe je een hersteldagboek kunt maken. Via eenvoudige creatieve- en schrijftechnieken maak je stap voor stap al meteen persoonlijke pagina's. Er wordt gezorgd voor afwisseling van techniek, materiaal en thema's.

Het zelf vormgeven van dat wat je bezighoudt geeft overzicht en inzicht. Het leren maken van een hersteldagboek biedt ontspanning en verdieping. Het maken van een visueel hersteldagboek is een ontspannen manier om gebeurtenissen die voor jou belangrijk zijn (geweest) op een speelse manier vast te leggen. Je leert manieren om leuke en minder leuke ervaringen te verwerken via de aangeboden technieken.

Je merkt tijdens het bezig zijn in de lessen vaak al dat er meer rust in je hoofd komt. Wat op papier staat, heeft een plek gekregen. Je kunt het daar laten en het dagboek dichtdoen. Je kunt er ook naar terugkijken en er opnieuw betekenis aan geven.

Je kunt deze cursus verschillende keren volgen, omdat je steeds aan andere gebeurtenissen kunt werken. Bovendien kun je steeds andere technieken gebruiken.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst: woensdag 6 juni van 13.00 - 14.00 uur.
Start woensdag 4 juli van 13.00 - 15.00 uur. 8 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Mo Gerritse en Saskia van Rijn



**'DOOR HET
OP PAPIER
VORM TE GEVEN
KAN IK HET LOSLATEN'**

1C. DENKEN EN DOEN

Iedereen heeft wel eens negatieve gedachten en emoties. Dat is niet erg, zolang deze gevoelens niet de overhand krijgen en ze van beperkte duur zijn. Als je hoofd vol blijft zitten met negatieve gedachten en emoties kunnen deze je belemmeren in je persoonlijke, sociale en maatschappelijke ontwikkeling. Deze cursus leert je verschillende manieren om naar je negatieve gedachten te kijken en er dan een positieve draai aan te geven.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst vrijdag 7 september van 13.00 - 14.00 uur.
Start vrijdag 5 oktober van 13.00 - 15.00 uur. 8 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Mo Gerritse

**'HET IS MIJN EERSTE STAP
NA JAREN VAN THUIS ZIJN.
NU WIL IK MEER...'**

1D. KOPP (OPGEGROEID MET EEN OUDER MET PSYCHISCHE PROBLEMEN)

Als je bent opgegroeid met een psychisch zieke of verslaafde ouder, was dat lang niet altijd makkelijk. Thuis was de sfeer onvoorspelbaar, je ouder had wisselende stemmingen en je moest al vroeg een grote verantwoordelijkheid op je nemen. Vaak werkt dit nog door in je volwassen leven. Klinkt dit bekend? Dan is deze cursus voor jou zeer geschikt.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst vrijdag 29 juni van 10.00 - 11.00 uur.
Start vrijdag 31 augustus van 10.00 - 12.00 uur. 8 lessen en 1 terugkomles.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Dagmar Voss

CO-TRAINER Christa Schavemaker

1E. ONTDEK JE TALENT

In deze cursus kun je aan je zelfvertrouwen werken en (opnieuw) je talenten, kwaliteiten en interesses ontdekken.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst maandag 8 oktober van 11.00 - 12.00 uur.
Start maandag 5 november van 10.00 - 12.00 uur. 6 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Karin Goudsmit

CO-TRAINER Hans Boll



1F. WRAP (WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN)

Plan je eigen leven goed en krijg er meer grip op. Door het volgen van de cursus leer je stap voor stap een persoonlijk 'levensplan' te maken om zo aan je eigen welbevinden te werken. Bij elke stap staan we stil en worden ideeën uitgewisseld. En steeds wordt de vraag gesteld: wat heb ik wanneer nodig om me (weer) goed te voelen? Door deze cursus te volgen ontstaat er een eigen 'goed gevoel gereedschapskoffer'.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst vrijdag 14 september van 13.00 - 14.00 uur.
Start vrijdag 12 oktober van 13.00 - 16.00 uur. 8 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

FACILITATOR Tim Kreuger en Iris Graciana

1G. ZELFHULP

EEN CRISISKAART OPSTELLEN

De Crisiskaart is een klein **PERSOONLIJK** document dat in een portemonnee past, zodat iemand de kaart altijd bij zich kan dragen. De Crisiskaart is voor alle mensen die graag vóóraf willen vastleggen hoe ze tijdens een psychische crisis opgevangen willen worden.

Met de Crisiskaart kun je voorkomen dat anderen beslissingen over je nemen als je zelf niet kunt aangeven wat er aan de hand is en wat er moet gebeuren.

Omstanders en hulpverleners weten wat ze moeten doen, want dat staat op de Crisiskaart. Veel mensen voelen zich veiliger met een Crisiskaart op zak en durven daardoor meer buitenshuis te doen.

Een Crisiskaart wordt altijd met een ervaringsdeskundige crisiskaartconsulent gemaakt, die de persoon ondersteunt bij het formuleren van zijn of haar crisisplan.

Voor meer informatie over de crisiskaart kun je een kijkje nemen op de website van Cliëntenbelang Amsterdam, www.clientenbelangamsterdam.nl.

Wil je via de Herstelacademie een kaart opstellen neem dan over de mogelijkheden contact op met Karin Goudsmit (06 10015544) of via e-mail iherstelacademie@gmail.com



1G. ZELFHULPGROEPEN

JONGERENHERSTELWERKGROEP

WANNEER 1 keer in de 14 dagen (in de even weken) op vrijdag van 14.00 - 16.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

PROCESBEGELEIDERS Kenneth Kaslander en Jennifer Alvarez

ZELFHULPGROEP HERSTEL

WANNEER 1 keer in de 14 dagen (in de oneven weken) op maandag van 13.00 uur - 15.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

ZELFHULPGROEP BORDERLINE

WANNEER 1 keer in de 14 dagen (in de oneven weken) op woensdag van 14.00 - 16.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

PROCESBEGELEIDER Tim van Zijl



ZELFHULPGROEP VERSLAVING

WANNEER Elke zondag kun je vrij binnenlopen van 11.00 - 13.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

PROCESBEGELEIDERS Frans Nak en Moh Aktir

ZELFHULPGROEP PSYCHOSEGEVOELIGHEID

WANNEER 1 keer in de 14 dagen (in de even weken) op donderdag van 16.30 - 18.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

PROCESBEGELEIDER Lia Passant

ZELFHULPGROEP SAMEN STERKER: EEN GROEP VOOR VROUWEN MET EEN NIET WESTERSE ACHTERGROND

WANNEER Elke donderdag van 9.00 - 11.00 uur. Met uitzondering van de schoolvakanties.

WAAR **LET OP!!** Gebouw Zuiderpoort, Amerikaweg 2, Haarlem

HERSTELGROEP EETPROBLEMEN

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst woensdag 12 september van 13.00 - 14.00 uur
Start woensdag 19 september van van 13.00 - 15.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

PROCESBEGELEIDERS Cora van Leeuwen en Lia Passant

2. ZINGEVING



2A. LEZING FILOSOFIE, SPIRITUALITEIT EN HERSTEL

Lezing over filosofie, Spiritualiteit en Herstel. Henk Schutte zal een aantal filosofische vragen behandelen aan de hand van zijn eigen herstelverhaal en zijn ervaringen met spirituele oefeningen.

Na afloop is er ruimte om met Henk over de inhoud van zijn lezing verder in gesprek te gaan.

WANNEER De data worden bekend gemaakt op onze website, www.herstelacademie.org

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

2B. ZIN- EN BETEKENISGEVING

Wat geeft jouw leven betekenis? Welk doel heb je voor ogen? Hoe wil je van betekenis zijn voor een ander? Kortom: Zin geven aan je leven, daar gaat deze cursus over.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst woensdag 5 september van 10.00 - 11.00 uur.
Start woensdag 3 oktober van 10.00. uur - 12.00 uur. 6 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Emmy van den Heuvel

2C. VERLIES EN ACCEPTATIE

Je kunt van alles verliezen: je identiteit, je woning, je werk, je opleiding, je dierbaren, je relaties, de mogelijkheid tot kinderen krijgen etc. In deze cursus leer je naar jouw pijnlijke verlies te kijken door erbij stil te staan en uit te wisselen waar je veel last van hebt. Daarnaast leer je een speciale methode over hoe je met je verlies om kunt gaan en dit te accepteren. Je krijgt informatie, er wordt veel met elkaar gedeeld, maar vooral kom je in beweging door aan de slag te gaan met jouw (persoonlijke) verlies.



WANNEER Oriëntatiebijeenkomst maandag 4 juni van 11.00 - 12.00 uur.
Start maandag 2 juli van 13.00 - 15.00 uur. 5 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Mo Gerritse

2D. HOME SWEET HOME: WONEN, HOE DOE JE DAT?

Tijdens deze cursus gaan we in op onderwerpen waar je mee te maken krijgt als je (weer) zelfstandig gaat wonen. Zo komen bijvoorbeeld financiën, eenzaamheid, koken, eten en de buurt waarin je woont aan de orde. Samen hebben we het over hoe je een fijne en veilige plek voor jezelf kunt creëren.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst dinsdag 25 september van 13.00 - 14.00 uur.
Start dinsdag 16 oktober van 13.00 - 15.00 uur. 5 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Marcia Kroes

2E. THEMAREEKS ONGEWOON

Bijeenkomsten over ongewone thema's die in relatie staan met de psychiatrie of die voortkomen uit je kwetsbaarheid.

WANNEER De data worden bekend gemaakt op onze website: www.herstelacademie.org

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

2F. MAD PRIDE HAARLEM

Mad Pride Parade is een initiatief van de Herstelacademie en the Living Museum. Het is een optocht en festival voor en door kwetsbare burgers, ervaringsdeskundigen en organisaties die bijdragen aan herstel en preventie.

Het is net als de GayPride een initiatief om taboes bespreekbaar te maken rondom psychische - en/of verslavings-kwetsbaarheid. Maar vooral ook een manier om de kracht van mensen met een kwetsbaarheid in beeld te brengen.

Het zal een jaarlijks evenement zijn dat op een creatieve en positieve manier aandacht vraagt voor wat er al is en waar nog aan gewerkt kan worden.

Iedereen die zich verbonden voelt met dit thema, is van harte welkom bij dit evenement!

Voor meer informatie kun je mailen of bellen naar :

Mail naar info@madprideparade.nl

Of bel Helen Roeten, projectleider (06 24274238) of Marcia Kroes (06 52179296).

3. VAARDIGHEDEN



3A. BASISCURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

De basiscursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE) is vooral een cursus om te ontdekken op welke manier je je eigen ervaring wilt en kunt inzetten. Bovendien leer je je eigen herstellervaringen te gebruiken ter ondersteuning van anderen.

Wij raden je aan om, voordat je de cursus Werken Met Eigen Ervaring gaat volgen, eerst een oriëntatie-bijeenkomst WMEE bij te wonen.

Ons advies is om eerst de cursus Aan de Slag met je Herstel te volgen voordat je begint aan WMEE. Daar kun je je herstellervaringen delen met anderen en ervaren hoe het is om er over te praten. WMEE is de cursus waar je leert die ervaringen in te zetten op een (vrijwilligers-)werkplek.

Voor cursisten die met succes de cursus WMEE hebben afgerond of al werkzaam zijn als ervaringsdeskundige bestaat er een vervolgcursus WMEE; kijk hiervoor bij 3B. Deze cursus gaat dieper in op de vaardigheden die van belang zijn voor het inzetten van je ervaringsdeskundigheid en het met elkaar oefenen hoe je ervaringsdeskundigheid op een goede en steunende manier kunt inzetten.

Er zijn op de donderdagochtend twee cursussen WMEE. Deze worden door verschillende trainers en co-trainers gegeven. De ene cursus start en eindigt een half uur later dan de andere. De cursistenadministratie van de Herstelacademie verdeelt de de cursisten over beide groepen om ervoor te zorgen dat er een goede verdeling van het aantal cursisten per groep komt.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst donderdag 26 juli van 13.00 - 14.30 uur.
Start donderdag 27 september van 09.30 - 12.30 uur. 12 lessen.
Start donderdag 27 september van 10.00 - 13.00 uur. 12 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Marcia Kroes, Ruud Aarse en Tim van Zijl

CO-TRAINER Annette van Noort



3B. VERVOLGCURSUS WERKEN MET EIGEN ERVARING

Deze cursus is een vervolg op de basiscursus Werken Met Eigen Ervaring (WMEE). Je gaat je vaardigheden (verder) ontwikkelen die nodig zijn bij het werken vanuit je cliëntervaring.

Deze vervolgcursus is ontwikkeld voor mensen die hun ervaringskennis verder willen ontwikkelen en is bedoeld als voorbereiding op het doen van (vrijwilligers-)werk in de psychiatrie, verslavingszorg en/of maatschappelijke opvang. Een voorwaarde is dat je de basiscursus WMEE positief hebt afgerond.

Wat houdt de cursus in?

De cursus bestaat uit drie delen:

- Het delen en presenteren van herstelverhalen
- Praktijksituaties (individueel werken of met een groep)
- Het opzetten en presenteren van een workshop

Elke les bestaat uit een theorie- en praktijkgedeelte en is gericht op het leren van elkaar.

WANNEER Start donderdag 27 september van 13.30 - 16.00 uur. 12 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Ruud Aarse

**‘ IK BEN ZO BLIJ MET DEZE CURSUS,
WANT IK WIL HEEL GRAAG IETS
GEVEN AAN LOTGENOTEN WAT IK
ZELF HEB GEMIST.’**

3C. BEGELEIDEN VAN GROEPEN

Deze cursus is bedoeld voor cursisten die herstelgerichte groepen of cursussen willen (leren) begeleiden. In acht lessen leer je de belangrijkste principes en vaardigheden die nodig zijn bij het begeleiden van groepen.

IK VIND HET MOOI DAT DEZE
CURSUS BESTAAT OM DE
DEELNEMERS MEER TOOLS
TE GEVEN BIJ HET BEGELEIDEN
VAN GROEPEN.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst donderdag 19 juli van 14.00 - 15.00 uur.
Start donderdag 6 september van 14.00 - 17.00 uur. 8 lessen.
Let op! Deze cursus vindt elke 2 weken plaats!

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINER Edwin Reurings

3D. INDIVIDUEEL JE HERSTELVERHAAL SCHRIJVEN

Ervaringsdeskundigen die hun herstelverhaal willen leren schrijven en presenteren, kunnen dit individueel voorbereiden met Mo Gerritse, trainer bij de Herstelacademie.

Voor meer informatie of om een afspraak te maken met Mo, kun je via de Herstelacademie contact met haar opnemen op telefoonnummer **06 33735694** of per mail op **adminherstel@gmail.com**

4. VRIJETIJSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK



4A. VRIJETIJSBESTEDING

In deze cursus gaan wij met elkaar in gesprek over de invulling van je vrije tijd: hoe doe je dat eigenlijk en waar loop je tegenaan? Daarnaast geven wij informatie over laagdrempelige activiteiten die je zou kunnen gaan ondernemen in Haarlem en Haarlemmermeer. Wij gaan ook een aantal welzijnsorganisaties en buurtcentra bezoeken.

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst woensdag 5 september van 13.00 - 14.00 uur.
Start woensdag 3 oktober van 13.00 - 15.00 uur. 6 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Karin Goudsmit en Lia Passant

'DE GESPREKKEN MET MEDE-CURSISTEN IN DE PAUZE DOEN MIJ ZO GOED'

4B. MIJN STAPPEN NAAR WERK

Weer aan het werk willen en kunnen en vervolgens de stap daar naartoe zetten is makkelijker gezegd dan gedaan. In deze cursus staan we daar bij stil. Thema's zijn: Waar loop je tegenaan als je weer aan het werk wilt? Welke impact heeft werk op je persoonlijke situatie? Hoe zit het met je uitkering? Bronnen van steun bij het zoeken naar werk. Hoe is het om te solliciteren met een gat in je CV? En wat vertel je wel en niet over je kwetsbaarheid tijdens het sollicitatiegesprek?



WANNEER Oriëntatiebijeenkomst woensdag 24 oktober van 10.00 - 11.00 uur.
Start woensdag 21 november van 10.00 - 12.00 uur. 4 lessen.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Karin Goudsmit en Marcia Kroes

4C. STERK OP HET WERK

Hoe kun je plezierig naar je werk gaan en aan het (vrijwilligers-)werk blijven met je kwetsbaarheid? Wat kun je zelf doen en welke rol kunnen je werkgever en collega's hierbij spelen? Vertel je je collega's dat je een kwetsbaarheid hebt en wat dat voor jou in het dagelijks leven en je werk betekent of houd je dit verborgen, uit angst dat je je baan kwijtraakt of dat collega's opeens anders tegen je gaan doen?

WANNEER Oriëntatiebijeenkomst dinsdag 25 september van 18.00 - 19.00 uur.
Start dinsdag 16 oktober van 18.00 - 20.00 uur. 4 lessen (wij verzorgen een broodmaaltijd).

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

TRAINERS Karin Goudsmit en Marcia Kroes

**'DOORDAT IK VANAF HET BEGIN
BIJ DE HERSTELACADEMIE
VRIJWILLIGERSWERK HEB
GEDAAN, HEB IK NU EEN
BETAALDE BAAN!'**

OVERIGE ACTIVITEITEN



5. INFORMATIEPUNT PUNT 3

PUNT 3 van de Herstelacademie Haarlem en Meer is een informatiepunt waar je vragen kunt stellen aan en in gesprek kunt gaan met een peer. Je kunt het dan bijvoorbeeld hebben over:

- De Herstelacademie: wat is dat eigenlijk en voor wie?
- Wat je kunt doen bij de Herstelacademie en het programma.
- Je wensen en ideeën wanneer je al een cursus/training of een zelfhulpgroep hebt afgerond en je je nog verder wilt ontwikkelen.

Je kunt ook bij dit informatiepunt terecht wanneer je nog niet weet of de Herstelacademie wat voor jou is.

Voor meer informatie:

Telefoon Karin Goudsmit: 06 10015544

E-mail iherstelacademie@gmail.com

Peer PUNT 3 Saskia van der Maas: bereikbaar via Herstelacademie 06 33735694

6. MAANDELIJKSE LUNCH

Iedereen die wil kennismaken met de Herstelacademie is van harte welkom bij de lunch. Er zijn medewerkers aanwezig om informatie te geven. De lunch is gratis. Ook zijn er trajectbegeleiders van inGeest en RIBW K/AM aanwezig. Zie volgende pagina 25. Graag van te voren aanmelden op: iherstelacademie@gmail.com

WANNEER iedere laatste maandag van de maand van 12.00 - 13.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

7. IN GESPREK MET EEN TRAJECTBEGELEIDER / IPS COACH (INDIVIDUELE PLAATSING EN STEUN)

Iedere laatste maandag van de maand is er na de lunch van 13.00 - 14.00 uur de gelegenheid om in gesprek te gaan met trajectbegeleiders van GGZ inGeest en RIBW K/AM. Wanneer je cliënt bent van een FACT team van GGZ inGeest, kun je ook kennismaken met een IPS coach. IPS staat voor Individuele Plaatsing en Steun en is een manier om mensen die graag willen werken, te ondersteunen. Voor meer informatie: www.herstelacademie.org

WANNEER Iedere laatste maandag van de maand van 13.00 - 14.00 uur.

WAAR Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

8. EETCLUB HAARLEM

De eetclub komt één keer per acht weken bij elkaar. Je bent van harte welkom om een keer mee te gaan! We eten altijd in een restaurant in Haarlem. Het eten en drinken is voor eigen rekening. Omdat we altijd per persoon afrekenen, kun je het zo duur of goedkoop maken als je zelf wilt.

Wil je een keer mee eten? Geef je dan op bij Lia Passant:

E-mail l.passant@ggzingeest.nl

Telefoon 06 33735694 (cursistenadministratie)

Je bent van harte welkom!

NR. TITEL

STARTDATUM



1. KOERSEN NAAR EIGEN KRACHT/AAN DE SLAG MET JE HERSTEL

- | | | |
|-----|--|---|
| 1A. | Aan de Slag met je Herstel | Haarlem: vrijdag 14 september van 10.00 - 12.00 uur
Zandvoort: woensdag 5 september van 10.00 - 12.00 uur |
| 1B. | Zelf aan deSlag met je Visueel Dagboek | woensdag 4 juli van 13.00 - 15.00 uur |
| 1C. | Denken en Doen | vrijdag 5 oktober van 13.00 - 15.00 uur |
| 1D. | KOPP | vrijdag 31 augustus van 10.00 - 12.00 uur |
| 1E. | Ontdek je Talent | maandag 5 november van 10.00 - 12.00 uur |
| 1F. | WRAP | vrijdag 12 oktober van 13.00 - 16.00 uur |
| 1G. | Zelfhulp
Een crisiskaart opstellen | via iherstelacademie@gmail.com / 06 10015544 |
| 1G. | Zelfhulpgroepen
Jongerenherstelwerkgroep
Zelfhulpgroep Herstel
Zelfhulpgroep Borderline
Zelfhulpgroep Verslaving
Zelfhulp Psychosegevoeligheid
Zelfhulpgroep Samen Sterker
Herstelgroep Eetproblemen | 1 keer in de 14 dagen op vrijdag van 14.00 - 16.00 uur
1 keer in de 14 dagen op maandag van 13.00 uur - 15.00 uur
1 keer in de 14 dagen op woensdag van 14.00 tot 16.00 uur
elke zondag van 11.00 tot 13.00 uur
1 keer in 14 dagen op donderdag van 16.30 - 18.00 uur
elke donderdag van 9.00 - 11.00 uur muv schoolvakanties (Zuiderpoort)
woensdag 19 september van 13.00 uur - 15.00 uur |

2. ZINGEVING

- | | | |
|-----|---|--|
| 2A. | Lezing Filosofie, Spiritualiteit en Herstel | data worden bekend gemaakt op www.herstelacademie.org |
| 2B. | Zin- en Betekenisgeving | woensdag 3 oktober van 10.00 - 12.00 uur |
| 2C. | Verlies en Acceptatie | maandag 2 juli van 13.00 - 15.00 uur |
| 2D. | Home Sweet Home: Wonen, hoe doe je dat? | dinsdag 16 oktober van 13.00 - 15.00 uur |
| 2E. | Themareeks Ongewoon | data worden bekend gemaakt op www.herstelacademie.org |
| 2F. | Mad Pride Haarlem | info@madprideparade.nl / 06 24274238 / 06 52179296 |

NR. TITEL

STARTDATUM

3. VAARDIGHEDEN

- | | |
|---|--|
| 3A. Basiscursus Werken Met Eigen Ervaring | donderdag 27 september van 09.30 - 12.30 uur
donderdag 27 september van 10.00 - 13.00 uur |
| 3B. Vervolgcurcus Werken Met Eigen Ervaring | donderdag 27 september van 13.30 - 16.00 uur |
| 3C. Begeleiden van Groepen | donderdag 6 september van 14.00 - 17.00 uur |
| 3D. Individueel je Herstelverhaal Schrijven | 06 33735694 / admherstel@gmail.com |

4. VRIJETIJSBESTEDING EN (VRIJWILLIGERS-)WERK

- | | |
|----------------------------|--|
| 4A. Vrijetijdsbesteding | woensdag 3 oktober van 13.00 - 15.00 uur |
| 4B. Mijn Stappen naar Werk | woensdag 21 november van 10.00 - 12.00 uur |
| 4C. Sterk op het Werk | dinsdag 16 oktober van 18.00 - 20.00 uur |

OVERIGE ACTIVITEITEN

- | | |
|---|---|
| 5. Informatiepunt PUNT 3 | iherstelacademie@gmail.com / 06 10015544 |
| 6. Maandelijke Lunch | iedere laatste maandag van de maand van 12.00 - 13.00 uur |
| 7. In gesprek met Trajectbegeleider/IPS Coach | iedere laatste maandag van de maand van 13.00 - 14.00 uur |
| 8. Eetclub Haarlem | l.pasant@ggzingeest.nl / 06 33735694 |



**KIJK VOOR DE DATA VAN DE
ORIËNTATIEBIJENKOMSTEN BIJ
DE OMSCHRIJVINGEN VAN DE CURSUSSEN
OP DE PAGINA'S 7 TOT EN MET 25!**

ADRESSEN EN ANDERE HANDIGE INFORMATIE



AANMELDEN

Aanmelden kan via www.herstelacademie.org of door een mail te sturen met je gegevens naar: **admherstel@gmail.com**.

Voor overige informatie en vragen kun je een mail sturen naar: **iherstelacademie@gmail.com**

WEBSITE

www.herstelacademie.org

TELEFOON

Herstelacademie Haarlem en Meer 06 33735694

Marcia Kroes 06 52179296

Karin Goudsmit 06 10015544

ADRESSEN LOCATIES

Leonardo Da Vinciplein 73, eerste etage, Haarlem

GGZ inGeest, Gebouw Zuiderpoort, Amerikaweg 2, Haarlem

(**Let op:** Alleen voor de zelfhulpgroep 'Samen Sterker: een groep voor vrouwen met een niet westerse achtergrond')

De Blauwe Tram: Louis Davidscarré 1, Zandvoort (**Let op:** alleen voor de cursus 1A in Zandvoort)

COLOFON

Dit is een uitgave van de Herstelacademie Haarlem en Meer.

Dit programmaboekje is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. De uitgever stelt zich niet aansprakelijk voor eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Redactie Herstelacademie Haarlem en Meer, Bas Middelhoven, Karin Goudsmit, Marcia Kroes,
en Mo Gerritse

Schilderingen Mo Gerritse: schilderes, ervaringsdeskundige en trainer van de Herstelacademie

Ontwerp Toewan grafische communicatie



“GEDRAGEN EN PRATEN ALS EEN LUIAARD”

Tijdens een bijeenkomst in Haarlem waar ik (Karin) aanwezig was vanuit GGZ inGeest en de Herstelacademie, praatte ik weer eens “1000 zinnen in een minuut”. Dit werd ook duidelijk opgemerkt door de andere aanwezigen en ook benoemd door een van hen: “Je zegt wel veel in korte tijd”.

Ik: “Ja, dat is Karin”.

Ik koppelde een en ander uit dit overleg per e-mail terug aan mijn collega Marcia bij de Herstelacademie. Ook het volgende: “Ik praat natuurlijk een uur in een minuut en daar hadden zij ook moeite mee, dus ik ga nu een cursus ‘gedragen en praten als een luiaard’ volgen.”

Waarop Marcia in de beantwoording op mijn e-mail het volgende schreef: “Twee jaar geleden was ik in Costa Rica en daar hing een luiaard boven de weg. Heeeeeel rustgevend, zo’n beest en de foto die ik ervan maakte ook :). Luiards bewegen heeeeeel langzaam, komen een keer per week naar de grond om te poepen en doen verder helemaal niks. Goed voorbeeld voor jou!”

MARCIA KROES EN KARIN GOUDSMIT

HERSTELACADEMIE

HAARLEM EN MEER



www.herstelacademie.org

admherstel@gmail.com

iherstelacademie@gmail.com

06 33735694