

HERSTELACADEMIE *in de wijk* Charlois

Welkom bij de Herstelacademie, een plek waar we op een laagdrempelige manier aan herstel werken. De herstelacademie is gratis en je hebt geen doorverwijzing of indicatie nodig. Herstel is voor iedereen een eigen en uniek proces, waar we je graag bij ondersteunen.

Contact met andere mensen, voelen dat je ergens bij hoort, een luisterend oor, (h)erkenning en begrip als je je kwetsbaar voelt is onmisbaar, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. Wat heb je nodig om je te ontwikkelen, te werken aan herstel en om goed voor jezelf en voor anderen te kunnen zorgen?

De Herstelacademie in de wijk Charlois is een laagdrempelige plaats waar deelnemers die veelal uit de buurt komen zich thuis kunnen voelen. Er is ruimte om op eigen tempo te werken aan herstel en ontwikkeling. Je doet dit samen met lotgenoten. We noemen dat 'peer support', waarin deelnemers er ook voor elkaar zijn. De verschillende herstelgerichte activiteiten worden met en voor de deelnemers bedacht. Voor het komende seizoen laten wij graag zien welk programma er is.

Maandag	13.00 – 14.30 14.30 – 16.00	Vrije ruimte: Creatief in herstel Herstelervaringen delen	Elke week Elke week
Dinsdag	10.00 – 12.00	WRAP	9 bijeenkomsten , 1 keer per 2 weken, start 12 maart
	10.00 – 12.00	WRAP werkgroep	9 bijeenkomsten , 1 keer per 2 weken, start 19 maart
	10.00 – 12.00	Werkgroep uit of in opname, op de wachtlijst voor behandeling	1 keer per 2 weken, start 20 februari
	13.00 – 14.00	Open inloopbijeenkomst	Elke week
	14.30 – 16.00	Themagroep: Herstelcarrousel	Elke week
Woensdag			
Donderdag	10.30 – 12.30	Vervolgcurcus 'werken met eigen ervaring bij de herstelacademie'	1 keer per 2 weken, start 29 februari
	10.30 --14.00	Training 'Versterking positie op de arbeidsmarkt'	1 keer per 2 weken, start 21 maart
	14.00 – 16.00	Taboe in herstel	Elke week
Vrijdag	11.00 – 13.00	1 op 1 met ervaringsdeskundigen	1 keer per 2 weken (oneven)
	13.00 – 15.00	Vrije ruimte samen met de Buurtkamer 'Steekje los' en andere herstelspelen	1 keer per 2 weken (oneven)

Voor vragen of informatie neem contact op met:

De Herstelacademie Charlois is in het Huis van de wijk Carnisse, Texelsestraat 18, 3083 PW Rotterdam.

Wil je meer informatie, een oriënterend gesprek of deelnemen aan een of meerdere groepen kom dan op dinsdag naar de open inloop bijeenkomst of neem contact op met het team Herstelacademie in de wijk Charlois.



Website: www.deherstelacademie.nl E: charlois@deherstelacademie.nl

Marrig van der Werf, coördinator Herstelacademie Charlois

T: 06- 17785818 of E: marrig.vanderwerf@wморadar.nl

Welmoed Groot Kormelink, ervaringsdeskundige Herstelacademie Charlois

T: 06-57848296 of E: welmoed.grootkormelink@wморadar.nl

'Herstelacademie in de wijk Charlois' is een initiatief van:

HERSTELACADEMIE *in de wijk* Charlois

Programma Herstelacademie in de wijk Charlois Februari t/m april 2024

Herstellervaringen delen *(iedere maandag van 14.30-16.00 uur, doorlopend, graag aanmelden)*

Heb jij de behoefte om te vertellen wat er op je hart ligt bij mensen die je begrijpen en geen oordeel hebben? In deze groep gaan westellervaringen delen. Hierdoor kan je gesteund voelen en minder alleen voelen staan. Wat is herstel, wat zijn herstelprocessen en welke ervaringen heb je met kwetsbaarheid. Je gaat zelf aan de slag met je eigen herstel, het krijgen van meer grip en handvaten wat je kan doen in jouw herstel.

Open inloopbijeenkomst *(iedere dinsdag van 13.00-14.00 uur, doorlopend)*

Wil je kennismaken met de herstelacademie, dan is dit een mooi moment. Kom gerust langs voor een kop koffie en een praatje met een ervaringsdeskundige. We geven meer uitleg over het programma van de herstelacademie en bij interesse kunnen we een kennismakingsafspraak maken om een herstel aanbod op maat te maken.

Vrije ruimte: creatief in herstel en herstelspelen *(maandag van 13.00-14.30 uur en 1 keer in de 2 weken (oneven) op vrijdag van 13.00 – 15.00 uur in samenwerking met de Buurtkamer WMOradar, doorlopend)*

In de vrije ruimte is er de mogelijkheid om elkaar te ontmoeten, herstelinspiratie op te doen, nieuwe inzichten te krijgen en elkaar te steunen. Op maandag doen we dit op een creatieve manier. Soms deel je gemakkelijker je ervaring als je ook bezig bent met iets te maken of hoef je juist even niet te praten. Op vrijdag komt de Herstelacademie samen met de Buurtkamer* van WMO radar en spelen we herstelspelen zoals 'Steekje los' (een bordspel van Stichting De Bagagedrager om spelenderwijs in gesprek te gaan over psychische gezondheid en kwaliteit van leven).

** De Buurtkamer is er voor wijkbewoners van 50+. Zij komen bij elkaar voor bijvoorbeeld (meer) sociaal contact en gezellige (beweeg) activiteiten. Ook is ruimte voor het delen ervaringen en in gesprek te gaan over (psychische) gezondheid en over het tegengaan van eenzaamheid.*

Werkgroep: 'uit of in opname, op de wachtlijst voor behandeling *(dinsdag van 10.00 – 12.00, een keer per 2 weken, start 20 februari graag aanmelden)*

Werkgroep voor iedereen die (recent) een opname heeft gehad bij de GGZ, op de wachtlijst staat voor een behandeling en aan de slag met je herstel? In deze werkgroep delen we ervaringen met opnames en wachtlijsten, wisselen we tips en adviezen uit en steunen we elkaar.

WRAP *(dinsdag van 10.00 – 12.00 uur, 9 bijeenkomsten 1 keer in de 2 weken, start 12 maart, graag aanmelden)*

De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een zelf regie instrument die jou helpt om overleefd te blijven op de momenten dat het even niet zo goed gaat. Samen met een groep ga je naar je eigen proces kijken wat jij nodig hebt om je staande te houden. Bij de WRAP zullen thema's worden besproken als: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

WRAP werkgroep *(dinsdag van 10.00 – 12.00 uur, 9 bijeenkomsten 1 keer in de 2 weken start 19 maart, graag aanmelden)*

In de WRAP werkgroep kunnen de deelnemers samen aan opdrachten werken die aan bod komen in de training.

'Herstelacademie in de wijk Charlois' is een initiatief van:

HERSTELACADEMIE *in de wijk* Charlois

Herstelcarrousel (*dinsdag van 14.30-16.00 uur, doorlopend, graag aanmelden*)

In de herstel carrousel geven we meer informatie en delen we ervaringen over verschillende thema's en nodigen we soms gastsprekers uit. Denk bijvoorbeeld aan diagnoses, medicijnen, hulp en behandelingen, Ervaringsdeskundigheid, versterking positie op de arbeidsmarkt, crisiskaart, etc. De onderwerpen worden samen met deelnemers bepaald.

Vervolgcurcus 'Werken met eigen ervaring bij de Herstelacademie' (*donderdag van 10.30 – 12.30 uur, 1 keer per 2 weken start 29 februari, 6 bijeenkomsten, graag aanmelden*)

In deze vervolgcurcus werken met eigen ervaring gaan we verder aan de slag met het werken als ervaringsdeskundige vrijwilliger bij de herstelacademie. Bijvoorbeeld in het begeleiden van herstelgroepen, individuele herstelondersteuning of het geven van voorlichting aan bijvoorbeeld hulpverleners. Met opdrachten in de lessen, ervaringen delen en huiswerk opdrachten wordt gewerkt aan het vergroten van ervaringskennis en leer je vaardigheden hoe jouw ervaringen in te zetten.

1 op 1 met ervaringsdeskundigen (*vrijdag 1 keer per 2 weken van 11.00 – 13.00 en op afspraak*)

Soms is de drempel om aan een groep deel te nemen nog te hoog, maar is er wel een herstelbehoefte. Dan is er de mogelijkheid om 1 op 1 in gesprek te gaan met een ervaringsdeskundige. Je kan een afspraak maken of binnenlopen op het inloopmoment op vrijdag om de week. Ook is het mogelijk om een afspraak te maken voor een afspraak thuis.

Training 'Versterking positie op de arbeidsmarkt' (*donderdag van 10.30-12.30 uur, 1 keer per 2 weken, start 21 maart, 4 bijeenkomsten, graag aanmelden*)

Wil je graag (weer) gaan werken en ben je ongewild werkloos? Heb je bijvoorbeeld angst voor solliciteren? Zie je af van solliciteren omdat je denkt dat je op grond van je (psychische) kwetsbaarheid toch niet betaald aan de slag kan? Heb je de ervaring dat er op de arbeidsmarkt (soms) te weinig gekeken wordt naar jouw kwaliteiten en mogelijkheden?

Dan is deelnemen aan de training 'Versterking positie op de arbeidsmarkt' misschien iets voor jou. Wat biedt de werkgroep? Zicht krijgen op competenties ontwikkeld door eigen ervaringen met (psychische) kwetsbaarheid en hoe deze in te zetten in werksituaties.

Taboe in herstel (*donderdag van 14.00 – 16.00 uur, doorlopend, graag aanmelden*)

We doorbreken de stilte door ervaringen te delen en in gesprek te gaan over moeilijke onderwerpen in herstel. Aan de hand van een discussie werkvorm gaan we zonder oordeel naar elkaar verder in gesprek en kunnen verschillen in mening bestaan.

Voor vragen of informatie neem contact op met:

De Herstelacademie Charlois is in het Huis van de wijk Carnisse, Texelsestraat 18, 3083 PW Rotterdam.



Website: www.deherstelacademie.nl E: charlois@deherstelacademie.nl

Marrig van der Werf, coördinator Herstelacademie Charlois

T: 06- 17785818 of E: marrig.vanderwerf@wmoradar.nl

Welmoed Groot Kormelink, ervaringsdeskundige Herstelacademie Charlois

T: 06-57848296 of E: welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl

'Herstelacademie in de wijk Charlois' is een initiatief van: