

# TABOE IN HERSTEL

*Voor iedereen die in een veilige omgeving  
moeilijke onderwerpen wil bespreken.*

## THEMA'S

**31 JULI 14:00 - 16:00**

### **Morbide humor**

Hoe kan zwarte humor helpen om zware onderwerpen luchtiger te maken. Wanneer voelt humor steunend en wanneer niet?

**7 AUGUSTUS 14:00 - 16:00**

### **Stigma en schaamte**

Wat is stigma en hoe beïnvloed het jouw herstel? Wat doe jij als je je schaamt voor iets uit je verleden of je kwetsbaarheid?

**14 AUGUSTUS 14:00 - 16:00**

### **Burn - out en Bore - out**

Wat is het verschil tussen te veel stress (burn-out) en verveling of zinsloosheid (bore-out)? Hoe herken je signalen bij jezelf?

**21 AUGUSTUS 14:00 - 16:00**

### **Verlangens**

Soms hebben verlangens of wensen ook een taboe. Hoe praat je over wat je echt wil, ook als je bang bent voor oordeel?

**28 AUGUSTUS 14:00 - 16:00**

Zorgen voor anderen én jezelf  
Hoe zorg je goed voor jezelf als je vaak bezig bent met anderen? Hoe stel je gezonde grenzen



**4 SEPTEMBER 14:00 - 16:00**

### **Medicatie en bijwerkingen**

Wat betekent het om medicatie te gebruiken? Hoe praat je over bijwerkingen, twijfels of gevoelens hierover?

**11 SEPTEMBER 14:00 - 16:00**

### **Financiën**

Geldzaken zijn vaak lastig om te bespreken. Hoe ga je om met stress of schaamte rondom geld?

**18 SEPTEMBER 14:00 - 16:00**

### **Paniek**

Wat gebeurt er bij paniek en angst? Hoe praat je hierover zonder schaamte?

**25 SEPTEMBER 14:00 - 16:00**

### **Uitstelgedrag**

Waarom stelt je soms dingen uit, ook als je dat niet helpt? Wat werkt om toch een stap te zetten?

#### **MARRIG VAN DER WERF**

- 06-17785818
- [marrig.vanderwerf@wmoradar.nl](mailto:marrig.vanderwerf@wmoradar.nl)

#### **WELMOED GROOT KORMELINK**

- 06-57848296
- [welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl](mailto:welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl)

**Website:** [www.deherstelacademie.nl](http://www.deherstelacademie.nl)

**E-mail:** [charlois@deherstelacademie.nl](mailto:charlois@deherstelacademie.nl)