

# de HERSTELACADEMIE in Charlois



## PROGRAMMA Winter 2026

### Herstelacademie in de wijk Charlois

De Herstelacademie Charlois biedt een veilige plek waar je kunt werken aan je herstel. Je kunt bij ons terecht zonder verwijzing en het kost niets.

Bij de Herstelacademie draait het om ervaringen delen en van elkaar leren. Dit heet 'peer support'. Deelnemers helpen elkaar door hun verhalen te delen. Bij ons vind je herkenning en erkenning. Wij geloven dat herstel makkelijker gaat als je het samen doet. Iedereen is welkom, of je nu net begint of al langer bezig bent met herstel. Bij ons vind je altijd steun en begrip.

#### Meer informatie en aanmelden

Heb je vragen of wil je meer informatie? Neem contact met ons op! Direct aanmelden kan per e-mail of telefonisch. We plannen graag een vrijblijvend kennismakingsgesprek om jouw wensen en hersteldoelen te bespreken. Je bent ook altijd welkom om direct aan te sluiten bij bijvoorbeeld de herstelgroepen of andere activiteiten. Na het kennismakingsgesprek ontvang je een overzicht van herstelactiviteiten die bij jou passen.

#### Adres:

Huis van de Wijk Carnisse  
Texelsestraat 18  
3083 PW Rotterdam

Website: [www.deherstelacademie.nl](http://www.deherstelacademie.nl)  
E-mail: [charlois@deherstelacademie.nl](mailto:charlois@deherstelacademie.nl)

#### Contactpersonen:

Marrig van der Werf, coördinator  
T: 06-17785818  
E: [marrig.vanderwerf@wmoradar.nl](mailto:marrig.vanderwerf@wmoradar.nl)

Welmoed Groot Kormelink,  
Ervaringsdeskundige  
T: 06-57848296  
E: [welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl](mailto:welmoed.grootkormelink@wmoradar.nl)

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

## PROGRAMMA Winter 2026

Bij de Herstelacademie hebben we verschillende soorten activiteiten: herstelgroepen, cursussen, trainingen, oriëntatie-activiteiten en eenmalige themabijeenkomsten. Alle groepen, trainingen en cursussen gaan door bij minimaal 4 deelnemers. Bij minder dan 4 deelnemers kijken we naar een aangepast programma of laten we de bijeenkomst vervallen. Dit bespreken we altijd met de aanwezige deelnemer(s). Herstelgroepen hebben een vrije inloop, aanmelden is niet verplicht maar mag natuurlijk wel. Voor cursussen, trainingen en themabijeenkomsten is aanmelden wel nodig. Hieronder vind je een overzicht van onze activiteiten:

GROEP	DAG	TIJD	START	AANTAL	HUIS VAN DE WIJK
<b>Creatief in Herstel</b>	Ma	13:00 – 14:30	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Herstelervaringen delen</b>	Ma	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Werkgroep Herstel Werkt!</b>	Di	10:00 – 12:00	1 keer per 2 weken	Doorlopend	Carnisse
<b>Starten met Herstel</b>	Di	13:00 – 14:00	17 feb, 24 feb en 3 maart	3 keer	Carnisse
<b>Herstelcarrousel</b>	Di	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
<b>Themabijeenkomst AI in Herstel</b>	Di	10:00 – 12:00	10 februari	1 keer	Carnisse
<b>Voorlichting/workshop Herstelacademie</b>	Di	13.00 – 14.00	Op verzoek		Charlois breed
<b>Samen in Oud – Charlois</b>	Do	10:30 – 12:00	1 keer in de 2 weken	Doorlopend	Oud-Charlois
<b>Taboe in Herstel</b>	Do	14:00 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse

‘Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

## Herstelgroepen en trainingen

### ORIENTATIE EN KENNISMAKING

#### Starten met Herstel

**Dinsdag, 13:00 – 14:00 uur (3 bijeenkomsten 17 februari, 24 februari en 3 maart.)**

Nieuw bij de Herstelacademie? Deze groep helpt je ontdekken wat herstel is en wat de Herstelacademie voor jou kan betekenen. Je krijgt informatie, deelt je verhaal en ontdekt waar je behoefte aan hebt. Samen maken we een eerste stap richting jouw hersteldoelen.

### HERSTELGROEPEN

#### Herstelervaringen delen

**Elke maandag 14:30 – 16:00 uur**

In deze groep is ruimte voor jouw verhaal. Anderen luisteren zonder oordeel en delen ook hun ervaringen. Zo voel je je minder alleen en leer je hoe anderen omgaan met vergelijkbare dingen. Dit geeft steun, kracht en soms nieuwe ideeën voor jouw herstel.

#### Samen in Oud – Charlois (Huis van de wijk Oud – Charlois)

**Elke donderdag om de week, 10:30 – 12:00 uur.**

We praten over hoe het met je gaat, wat goed gaat en wat moeilijk is. Samen kijk je terug op je week en vier je kleine overwinningen. Dit geeft herkenning en helpt om stappen te zetten. Hier leer je dat herstel niet rechtlijnig is soms gaat het met vallen en opstaan.

#### Taboe in Herstel

**Elke donderdag 14:00 – 16:00 uur**

Er zijn onderwerpen waar we vaak over zwijgen, zoals schaamte, schuld, verslaving of terugval. In deze groep maken we die taboes bespreekbaar. Je leert dat je niet de enige bent en dat juist delen kan helpen bij herstel en zelfacceptatie.

### CREATIEVE EXPRESSIE

#### Creatief in Herstel

**Elke maandag 13:00 – 14:30 uur**

Samen werken we met kleuren, vormen, muziek of woorden. Creativiteit helpt om gevoelens te uiten waar je moeilijk over kunt praten. Je leert meer over jezelf en ontdekt nieuwe kanten van jouw herstel. Het gaat niet om mooi of perfect – het gaat om doen en ervaren.

## THEMABIJEENKOMSTEN

Themabijeenkomsten zijn losse sessies over onderwerpen die belangrijk zijn voor herstel. Er is een korte inleiding en daarna veel ruimte voor gesprek en uitwisseling.

### AI in Herstel

**Dinsdag 10 februari 09:30 – 11:30**

In deze bijeenkomst vervolgen we onze verkenning van AI (Kunstmatige Intelligentie). De vorige keer hebben we gezien wat er allemaal mogelijk is, nu gaan we het echt zelf doen. Hoe ga je het gesprek aan met AI? En hoe zorg je ervoor dat de antwoorden je ook echt verder helpen in je herstel? In kleine werkgroepjes gaan we experimenteren met vragen die er voor ons toe doen.

### Herstelcarrousel

**Elke dinsdag 14:30 – 16:00 uur**

In de Herstelcarrousel maken we kennis met verschillende herstelspelen, werkvormen en methodes. Denk aan spellen zoals Steekje Los, Alles op Tafel, het Kwaliteitenspel en de Stigmakoffer. Deze spellen helpen je om op een speelse manier na te denken over herstel, ervaringen te delen en van elkaar te leren. We variëren elke keer, zodat je steeds iets nieuws ontdekt en kunt ervaren welke werkvorm bij jou past. Dit geeft niet alleen plezier, maar ook inzicht en nieuwe inspiratie voor jouw herstelproces.

## TRAININGEN EN CURSUSSEN

### Werkgroep Herstel werkt

**Dinsdag 10:00 – 12:00 uur (1 keer per 2 weken)**

Speciaal voor vrijwilligers en stagiairs die met hun eigen ervaringen aan de slag willen. Je leert hoe je jouw ervaringsdeskundigheid op een waardevolle en effectieve manier kunt inzetten.

## VOOR PROFESSIONALS

### Voorlichting/workshop

**Dinsdag van 13.00-14.00 uur (op verzoek)**

We bieden op aanvraag workshops en voorlichtingen over thema's als onbegrepen gedrag, psychosegevoeligheid en destigmatiserend werken. Onze ervaringsdeskundigen delen praktijkverhalen en denken mee over casussen. Neem contact op om samen te kijken wat past en dan plannen wij iets in. We hebben hiervoor de tijd gereserveerd op dinsdag van 13-14 uur maar andere dagen en tijden zijn in overleg mogelijk.

'Herstelacademie Charlois is een initiatief van: