



PROGRAMMA Lente 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

Huis van de Wijk Oud Charlois
Clemensstraat 111
3082 CE Rotterdam

Website: www.deherstelacademie.nl
E-mail: charlois@deherstelacademie.nl
Telefoonnummer: 06 – 53258420

Contactpersonen:

Marrig van der Werf,
Coördinator
E: marrig.vanderwerf@incluzio.nl

Corine Vermeulen,
Ervaringsdeskundige
E: corine.vermeulen@incluzio.nl

Welmoed Groot Kormelink,
Ervaringsdeskundige
E: welmoed.grootkormelink@incluzio.nl

'Herstelacademie in de wijk' is een initiatief van:

PROGRAMMA Lente 2026

Bij de Herstelacademie hebben we verschillende soorten activiteiten: herstelgroepen, cursussen, trainingen, oriëntatie-activiteiten en eenmalige themabijeenkomsten. 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
Creatief in Herstel	Ma	13:00 – 14:30	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Herstelervaringen delen	Ma	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Werkgroep Herstel Werkt!	Di	10:00 – 12:00	7 april	Doorlopend	Carnisse
Starten met Herstel	Di	13:00 – 14:00	26 mei, 2 juni & 9 juni	3 keer	Carnisse
Herstelcarrousel	Di	14:30 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Samen in Oud – Charlois	Do	10:30 – 12:00	1 keer in de 2 weken	Doorlopend	Oud-Charlois
Taboe in Herstel	Do	14:00 – 16:00	Elke week	Doorlopend	Carnisse
Voorlichting/workshop Herstelacademie			Op verzoek		

‘Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

Herstelgroepen en trainingen

ORIENTATIE EN KENNISMAKING

Starten met Herstel

Dinsdag, 13:00 – 14:00 uur (3 bijeenkomsten: 26 mei, 2 juni en 9 juni)

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 herstel.

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.

Herstel is een persoonlijk proces, maar je hoeft het niet alleen te doen. In onze groep in Oud-Charlois verkennen we samen verschillende herstelthema's. Dit doen we niet door alleen maar te praten, maar gebruiken we creatieve werkvormen. Deze werkvormen maken het makkelijker om je verhaal te delen en nieuwe inzichten te krijgen.

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.

‘Herstelacademie Charlois is een initiatief van:

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.

TRAININGEN EN CURSUSSEN

Werkgroep Herstel werkt

Dinsdag 10:00 – 12:00 uur (n.t.b.)

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: