

HERSTELACTIVITEITEN BIJ KWINTES



| BEGIN MAKEN MET HERSTEL |

Wist je dat Herstel iets heel anders is dan "beter worden"? En dat je daar niet alleen aan hoeft te werken? Tijdens deze ontmoetingen vertellen we graag iets meer over Herstel en wat wij op dit gebied met je kunnen ondernemen.

Duur: 5 bijeenkomsten van 2 uur

| HERSTELLEN DOE JE ZELF |

Tijdens deze cursus verkennen deelnemers hun eigen herstelmogelijkheden. Uitwisselen van ervaringen en het maken van opdrachten vormen een rode draad door de cursus.

Duur: 12 bijeenkomsten van 2,5 uur

| WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN |

De WRAP is voor iedereen die persoonlijke verantwoordelijkheid wil nemen voor het eigen welbevinden en erachter wil komen wat voor hem of haar werkt. Met een stappenplan breng je in kaart wat jou helpt om je goed te (blijven) voelen.

Duur: 8 bijeenkomsten van 3 uur. Eventueel 1 terug kom dag

| WERKEN MET EIGEN ERVARING |

WMEE is een oriëntatie cursus voor mensen met eigen (cliënt)ervaring. In de cursus onderzoeken de deelnemers of en op welke manier zij hun eigen ervaring willen inzetten. Theorie en opdrachten wisselen elkaar af.

Duur: 12 bijeenkomsten van 3 uur

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Vakgroep DOE via:

vakgroepdoe@kwintes.nl



HERSTELACTIVITEITEN BIJ KWINTES



| HONEST, OPEN AND PROUD |

Open zijn over je psychische klachten is een keuze. Jouw keuze wel te verstaan. Door deel te nemen aan de HOP, onderzoek je hoe je jouw kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken. Centraal bij HOP staat het verkennen van ervaringskennis van openheid rond psychische problemen en het verkennen van manieren waarop je open wilt zijn en van het verkennen en doorbreken van (zelf)stigma.

Duur: 4 bijeenkomsten van 3 uur

| FOTOVOICE |

Fotovoice is een cursus waarbij stigma en kwaliteit in beeld worden gebracht. Aan de hand van fotografie brengen mensen in een kwetsbare positie hun wereld in beeld. De cursus wordt afgesloten met een expositie.

Duur: 12 bijeenkomsten van 2,5 uur

| HERSTELWERKGROEP |

Een herstelwerkgroep biedt deelnemers gelegenheid om op een methodische manier te werken aan je eigen herstelproces. Centraal staat de uitwisseling van ervaringen rondom kwetsbaarheid en herstel.

Duur: gemiddeld 15 bijeenkomsten van 2 uur

| SOEP GESPREK |

Het SOEP-gesprek is een cliëntgestuurd initiatief. Groepen komen samen voor het spelen van een spel, of om thema's te bespreken.

Doorlopend in diverse regio's.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Vakgroep DOE via:

vakgroepdoe@kwintes.nl

