

HERSTELACADEMIE *in de wijk* Delfshaven

Programma Herstelacademie in de wijk Delfshaven

Bij de herstelacademie kun je terecht als je niet lekker in je vel zit. Dit kan bijvoorbeeld gaan om somberheid, gevoelens van eenzaamheid of door andere dingen die je in het leven op je pad krijgt. De Herstelacademie is een plek waar je aan je eigen herstel kan werken, waar je kan praten over onderwerpen die soms lastig zijn. Er is iedere dag een ervaringsdeskundige aanwezig waar je bij terecht kan voor een praatje. Een ervaringsdeskundige heeft een opleiding gehad waardoor hij/zij de eigen ervaringen kan inzetten voor ondersteuning en begeleiding.

Daarnaast zijn er diverse groepen en activiteiten die je kan doen samen met lotgenoten. We noemen dat 'peer support', waarin deelnemers er ook voor elkaar zijn. Al het aanbod van de Herstelacademie is gratis, een doorverwijzing of indicatie is niet nodig.

Voor het komende seizoen laten wij graag zien welk programma er is. Mocht je meer willen weten of gewoon even kennismaken, dan ben je altijd welkom bij de open inloop op maandagmiddag of woensdagmiddag.

Maandag	10.00 – 12.00 uur: Sport en bewegen (doorlopend) 13.00 – 15.00 uur: Thema inloop (doorlopend)
Dinsdag	10.00 – 12.00 uur: WRAP (september informatie, start 2 oktober) 13.00 – 15.00 uur: Thema inloop (doorlopend)
Woensdag	10.00 – 12.00 uur: Herstellen doe je zelf (start begin oktober) 13.00 – 15.00 uur: Koffie inloop middag (doorlopend)
Donderdag	10.00 – 12.00 uur: Doe ochtend (doorlopend) 13.00 – 15.00 uur: Peer supportgroep (doorlopend)
Vrijdag	13.00 – 15.00 uur: Assertiviteitstraining Dames (start begin oktober)

Alle groepen worden gegeven in de ruimte van de herstelacademie Delfshaven in het huis van de wijk Westervolkshuis, spartastraat 1, 3027 ER, Rotterdam.

Wij zijn dagelijks aanwezig vanaf 9.30 uur, zodat we eerst kunnen beginnen met een kop koffie.

Mocht je één van de ervaringsdeskundigen alleen willen spreken, dan kan dat tussen 15.00 en 16.30 uur.

Wil je meer informatie neem dan contact op met onze ervaringsdeskundig coördinator Tabitha Mudde, telefoonnummer: 06-385 461 75 of mail naar tabithamudde@basisberaad.nl.

HERSTELACADEMIE *in de wijk* Delfshaven

Sport en bewegen

Maandag 10.00 – 12.00 (doorlopend)

Begin de week met beweging. Soms is het best lastig om je week fit te beginnen. En dan is het prettig als je dit met een groep kan doen. Bij sport en bewegen wordt er samen met de groep gekeken waar behoefte is. We gaan wandelen, voetballen of wellicht boksen. Wat zou jij willen? Na het bewegen sluiten we af met peer support.

Thema/koffie inloop

Maandag, dinsdag en woensdag 13.00 – 15.00 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. Op de maandagmiddag zullen er ook thema's besproken worden. Deze zullen vooraf bekend gemaakt worden. Dit kunnen thema's zijn gericht op dagelijks leven of mentaal herstel. Heb je zelf een thema die je wil inbrengen? Dan mag dat uiteraard ook.

WRAP

Dinsdag 10.00 – 12.00 uur (September informatie, start 2 oktober)

De WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een zelf regie instrument die jou helpt om overeind 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. Wil je eerst meer weten of de WRAP iets voor jou is? Kom dan naar de informatieochtenden in September.

Note: bij voldoende aanmeldingen zal deze groep op 2 oktober starten.

Herstellen doe je zelf

Woensdag 10.00 – 12.00 (start begin oktober)

Samen met de groep ga je naar jouw herstelproces kijken. Waar sta je en waar wil je naartoe? Welke kant zou jij op willen in het leven en wat heb je daarbij nodig? Soms ben je al verder dan jij zelf denkt.

Ga dit avontuur aan en laat je verrassen door je eigen kracht.

Doe ochtend

Donderdag 10.00 – 12.00 uur (doorlopend)

Soms is het gewoon goed om (een tijdje) praktisch bezig te zijn. Je doet iets zinsvols en je gedachten zijn even alleen daar mee bezig. Vaak krijg je dan meer rust in je hoofd en kun je dingen beter ordenen of vertellen. Bij de doe ochtend is er iedere week weer iets anders. Dit kan breien zijn, of buiten met de planten bakken bezig zijn, zwerfvuil ruimen of lekker ontspannen mandala's tekenen.

Er is altijd tijd en ruimte om te praten als je dat wil. Gun jezelf die rust even en kom zeker langs.

Peersupport groep

Donderdag 13.00 – 15.00 uur (doorlopend)

Delen is helen! We komen allemaal situaties tegen die ons leven kan ontwrichten. Als we dit kunnen delen met lotgenoten die begrijpen wat er speelt, is dat zo'n geruststelling. In deze groep zal er ruimte zijn om op een veilige manier en zonder veroordeling over thema's te praten die ons dwars zitten.

Mocht je aansluitend 1 op 1 gesprek willen, kun je dit altijd aangeven bij de ervaringsdeskundige.

Assertiviteitstraining dames

Vrijdag 13.00 – 15.00 uur (doorlopend)

Om zelf krachtiger in het leven te staan en meer zelfvertrouwen te hebben, is het soms fijn een duwtje in de rug te krijgen. Deze training is gericht op dames om zicht meer assertiever op te stellen. De training wordt om de maand gegeven en is ontwikkeld door 1 van onze ervaringsdeskundige. Wil je meer weten, kom dan zeker eens langs om kennis te maken.