



**Cursus**

# Herstellen doe je zelf... maar niet alleen.

**Vragen over deze cursus?**

Neem contact op met Bureau Herstel:  
[bureauherstel@mondriaan.eu](mailto:bureauherstel@mondriaan.eu)

deelname  
is gratis

**Mondriaan**

 voor geestelijke gezondheid

Bureau Herstel van Mondriaan biedt de cursus 'Herstellen doe je zelf' aan. De cursus is gratis te volgen en is bedoeld voor mensen die bezig zijn met hun herstel van psychische ontwrichting en verslavingsproblemen. Het aanbod is er dus niet perse alleen maar voor cliënten van Mondriaan.

### **Over de cursus**

De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur die geleid worden door ervaringsdeskundigen. Iedere cursusgroep bestaat uit maximal 10 deelnemers. Het werkboek is de leidraad voor de cursisten. Tijdens elke bijeenkomst staat er één thema centraal. Dat thema bespreken de cursusleiders in de groep, de deelnemers wisselen ervaringen uit en oefenen praktische vaardigheden.

### **Onderwerpen**

De onderwerpen die aan bod komen zijn: de betekenis van herstel voor de deelnemers, persoonlijke ervaringen met herstel, persoonlijke wensen voor de toekomst, keuzes maken, doelen stellen, deelnemen aan de maatschappij, rollen in het dagelijks leven, persoonlijke waarden, sociale steun uit de directe omgeving, hulpbronnen, empowerment en assertiviteit.

### **De kracht van regie**

Elementen die de cursus waardevol maken zijn het verkennen van de eigen herstelmogelijkheden, de stimulans om de regie van je eigen leven weer in de hand te krijgen, het leren van ervaringen van anderen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

## **Cursus**

# Herstellen doe je zelf... maar niet alleen.

### **Vragen over deze cursus?**

Neem contact op met Bureau Herstel:  
[bureauherstel@mondriaan.eu](mailto:bureauherstel@mondriaan.eu)

deelname  
is gratis