

# Herstelwerkgroep

Samen werken aan herstel. Daar draait het om in de herstelwerkgroep. Door de uitwisseling en het gesprek met de anderen kun je je eigen herstel versterken. Tegelijkertijd kunnen de anderen dankbaar gebruik maken van jouw herstelvaardigheid.



**Mondriaan**

voor geestelijke gezondheid

# Herstelwerkgroep

## voor ondersteuning van herstel bij psychische kwetsbaarheid

Onder begeleiding van ervaringsdeskundigen komen de deelnemers éénmaal per twee weken bij elkaar in een kleine groep van maximaal 8 deelnemers. In de bijeenkomst wordt ingegaan op hoe het gaat in het dagelijkse leven, maar ook op thema's, zoals bronnen van steun, valkuilen, omgaan met je hulpverlener.

Door de ervaringen uit te wisselen en hierover met elkaar in gesprek te gaan, ervaren de deelnemers steun bij:

- eigen kracht (her)vinden;
- het omgaan met kwetsbaarheid;
- het versterken van vaardigheden;
- zelfinzicht;
- contacten leggen.

De herstelwerkgroep is geen therapiegroep maar een zelfhulpgroep. Voor meer informatie zie [www.mondriaan.eu/herstelwerkgroep](http://www.mondriaan.eu/herstelwerkgroep)

### **Heeft u interesse in de herstelwerkgroep?**

Neem contact op met [bureauherstel@mondriaan.eu](mailto:bureauherstel@mondriaan.eu). We gaan graag met u in gesprek om te bekijken of de herstelwerkgroep iets voor u is.

### **Kosten**

Aan deelname aan de herstelwerkgroep zijn geen kosten verbonden.