

Jongerencursus 'Herstellen Doe Je Zelf'

Ben jij jonger dan 23 jaar en herstellende van een psychische kwetsbaarheid en/of verslaving? En wil je graag zelf actief aan jouw herstel werken en de kracht uit jezelf halen?



Mondriaan

voor geestelijke gezondheid

‘Herstellen Doe Je Zelf’

De jongerencursus ‘Herstellen Doe Je Zelf’ is gratis te volgen en is geschikt voor jou als je werkt aan je herstel van psychische klachten of verslavingsproblemen. Om deel te nemen hoef je niet in behandeling te zijn bij Mondriaan.

Over de cursus

De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur die geleid worden door ervaringsdeskundigen, mensen die net als jij geconfronteerd werden met psychische klachten of verslavingsproblemen en hard aan hun herstel hebben gewerkt.

Tijdens elke bijeenkomst staat er één thema centraal dat we samen bespreken en waarover iedereen ervaringen kan uitwisselen. Ook oefen je vaardigheden zoals luisteren, vragen stellen en praten in een groep.

Iedere cursusgroep bestaat uit maximaal 10 deelnemers. De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen van Bureau Herstel van Mondriaan.

Thema's

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

De kracht van regie

Het waardevolle van deze cursus is dat je verkent wat je zelf kunt doen om te herstellen en dat je gestimuleerd wordt om regie over je eigen leven te pakken. Ook leer je van de ervaringen van anderen.

Wil jij meedoen?

Informatie en opgeven kan via bureauherstel@mondriaan.eu. Je wordt dan uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.

De cursus vindt plaats op onze locatie Wickraderheem, Kloosterkensweg 8 in Heerlen.