



Programma

januari – april 2025



Nijmegen is een bijzondere plek rijker. LUMEN Vrijplaats voor Herstel, opende onlangs haar deuren aan Kerkenbos 1103a. LUMEN biedt een veilige, vrije ruimte waar mensen met psychische kwetsbaarheden elkaar ontmoeten, ondersteunen en samen werken aan herstel en persoonlijke groei.

Een plek voor en door ervaringsgenoten

Bij LUMEN draait alles om de kracht van gedeelde ervaringen. Iedereen die actief is bij LUMEN, van deelnemer tot vrijwilliger, heeft zelf ervaring met psychische kwetsbaarheid en herstel. Deze gedeelde ervaring vormt de basis voor onderlinge herkenning, erkenning en steun.

Voor en door groepen

Ontmoet lotgenoten en ervaar onderlinge steun door uitwisseling van ervaringen. Momenteel is er om de week een Stemmenhoordersgroep. Ook zijn er plannen voor een naastengroep, een LHBTQi+groep en een psychosegevoeligheidsgroep. Een eigen groep starten? Dat kan ook bij LUMEN.

Herstelcursussen

We hebben een breed aanbod aan herstelcursussen:

Begin maken met herstel

Tijdens Begin maken met herstel (BMMH) leer je in een kleine groep lotgenoten kennen en ontdek je hoe het is om jouw ervaring met psychische kwetsbaarheid te delen. Thema's als herstel, steun, valkuilen en de rol van hulpverleners staan centraal.

Donderdag 10.00 - 12.00 uur (5 bijeenkomsten vanaf 6 februari)

HOP

Wel of niet open zijn over je (psychische) kwetsbaarheid is een keuze. Jouw keuze. Wil jij weten hoe je een goed onderbouwde keuze kan maken? Dan is de HOP-training misschien iets voor jou: Honest, Open en Proud: eerlijk, open en trots.

Donderdag 10.00 - 13.00 uur (4 bijeenkomsten vanaf 6 februari)

WRAP

Tijdens de cursus Herstel & WRAP (Wellness Recovery Action Plan) onderzoek je samen met ervaringsgenoten hoe je jezelf kunt steunen in tijden dat het goed gaat, maar ook in tijden dat het minder goed gaat. Je werkt tijdens de cursus aan een persoonlijk plan voor je eigen welzijn en herstel. Hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun staan tijdens de cursus centraal.

Vrijdag 10.00 - 12.30 uur (8 bijeenkomsten vanaf 7 februari)

Steunpunt Stemmen Horen

Bij het Steunpunt Stemmen Horen bieden ervaringsdeskundigen informatie en ondersteuning aan zowel stemmenhoorders, naasten als hulpverleners. Je kunt gebruik maken van het spreekuur, deelnemen aan de Stemmenhoordersgroep of de cursus Omgaan met Stemmen Horen.

Spreekuur Stemmen Horen

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur (wekelijks)

Stemmenhoordersgroep

Donderdag 13.30 - 15.30 uur

(elke eerste en derde donderdag van de maand)

Omgaan met stemmen horen

De cursus Omgaan met Stemmen Horen is bedoeld voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners. Tijdens de cursus krijg je veel informatie en handvatten. Er is ruimte voor uitwisseling van ervaringen en ideeën. De deelnemers maken tijdens de cursus ieder hun eigen (herstel)verhaal en (herstel)plan.

Maandag 13.00 - 16.00 uur

(9 bijeenkomsten vanaf 3 Feb)

Ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid

Bij LUMEN kun je op verschillende manieren je ervaringsdeskundigheid ontwikkelen en inzetten. Zo kun je deelnemen aan de Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid (OCE), de wekelijkse coaching voor ervaringsvrijwilligers en intervisies. Ook zijn er regelmatig facilitator-trainingen en zijn er mogelijkheden om je ervaringsdeskundigheid als vrijwilliger in te zetten. Eens per maand is er een Ervaringsdeskundig spreekuur voor al je vragen.

Coaching ervaringsvrijwilligers

Vrijdag 10.00 - 12.00 uur (wekelijks)

Oriëntatiecursus Ervaringsdeskundigheid

Donderdagochtend 9.30 - 12.30 uur

(15 bijeenkomsten vanaf 13 maart)

Ervaringsdeskundig spreekuur

Vrijdag 14.00 - 15.00 uur (wekelijks)

Vrije ruimte LUMEN

Naast deze cursussen en groepen biedt LUMEN ook ruimte voor diverse andere activiteiten die kunnen bijdragen aan herstel. Denk bijvoorbeeld aan themabijeenkomsten en workshops over onderwerpen die belangrijk zijn voor de deelnemers. Daarnaast is er ruimte om deel te nemen aan creatieve, spirituele of lichaamsgerichte activiteiten.

Herstelwerkplaats

De Herstelwerkplaats is een vrije ruimte waarin van alles kan en mag gebeuren. De inbreng en wensen van de deelnemers staan centraal. De ene week wordt er een herstel-spel met elkaar gespeeld, de andere week is er bijvoorbeeld een themabijeenkomst. Heb je zelf een idee? Laat het weten.

Maandag 14.00 - 16.00 uur (wekelijks)

In de loop van de komende maanden willen we ook aan de slag met activiteiten zoals kick-boxen, yoga, wandelen, hardlopen en meditatie. Houd onze website en social media kanalen in de gaten voor actuele data.





Waar staan we voor

LUMEN Vrijplaats voor Herstel

Onderlinge steun voor en door ervaringsgenoten. LUMEN biedt een plek waar mensen met vergelijkbare ervaringen elkaar kunnen steunen.

Je bent welkom zoals je bent

Samen creëren we een veilige, vrije ruimte waarin iedereen welkom is, zoals hij of zij is. Ieder mens is uniek en iedereen heeft zowel kwaliteiten als kwetsbaarheden. We houden rekening met elkaars wensen, behoeftes en grenzen.

Herstel & persoonlijke ontwikkeling

Bij LUMEN werken we vanuit het vertrouwen dat ieder mens het vermogen heeft om te kunnen herstellen en te groeien. We bieden een vrije ruimte waarin je kunt onderzoeken wat jouw bronnen van kracht, steun en inspiratie zijn en hoe je die kunt inzetten bij het leren omgaan met de uitdagingen in je leven.

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen

De deelnemers en ervaringsdeskundigen bij LUMEN hebben zelf ook allemaal te maken gehad met psychische kwetsbaarheden en met herstel. Het uitwisselen van ervaringen met ervaringsgenoten kan helpen onderlinge herkenning, erkenning en steun te ervaren.

Ervaringskennis opbouwen

LUMEN biedt een plek waar je kunt leren van je eigen ervaringen en van de ervaringen van anderen. Wat helpt wel en wat helpt niet? Wat zijn bij jou signalen en triggers en wat zijn jouw bronnen van kracht, steun en inspiratie?

Eigen regie & persoonlijke verantwoordelijkheid

We werken op basis van eigen regie en persoonlijke verantwoordelijkheid. Je hebt het recht zelf je eigen keuzes maken om je leven vorm te geven zoals jij dat wilt.

Co-creatie

De activiteiten bij LUMEN geven we samen vorm op basis van de wensen, behoeftes en kwaliteiten van de deelnemers. Heb je behoefte aan een activiteit of wil je zelf een activiteit opzetten? Laat het weten!

Breedplaats voor ervaringsdeskundigheid

LUMEN is ook een plaats waar jij je ervaringsdeskundigheid kunt ontwikkelen, onderhouden en op verschillende manieren kunt inzetten.

Kom langs bij LUMEN

LUMEN biedt een plek waar jij centraal staat, met jouw kwaliteiten en kwetsbaarheden. Of je nu op zoek bent naar steun, regie wilt herpakken of je ervaringsdeskundigheid wilt ontwikkelen, LUMEN biedt de ruimte om te groeien.

Wil je meer weten of deelnemen?

Bezoek LUMEN aan Kerkenbos 1103a in Nijmegen of kijk eens op www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl



Kerkenbos 1103a | 6546 BC Nijmegen
T 088 382 24 51
E lumen@ribw-nr.nl
W www.lumenvrijplaatsvoorherstel.nl

Openingstijden Maandag, donderdag en vrijdag van 9.00 - 16.00 uur

LUMEN Vrijplaats voor Herstel wordt mogelijk gemaakt door RIBW Nijmegen & Rivierenland