

## Cursus 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.

De cursus Begin Maken met Herstel biedt je de kans om op een toegankelijke manier kennis te maken met het begrip herstel als je te maken hebt met een psychische kwetsbaarheid of ontwrichtende gebeurtenis. Samen met ervaringsgenoten verken je wat herstel voor jou kan betekenen en hoe je hiermee aan de slag kunt gaan.

Een laagdrempelige kennismaking met herstel

### Wat leer je tijdens de cursus?

De eerste bijeenkomst draait om kennismaking: met elkaar én met het thema herstel. In de daaropvolgende bijeenkomsten komen deze onderwerpen aan bod:

- **Steun bij herstel**

Wie en wat kunnen jou ondersteunen?

- **Valkuilen bij herstel**

Hoe herken en voorkom je obstakels?

- **De rol van hulpverleners bij herstel**

Wat kun je verwachten en hoe werk je samen?

- **Afsluiting: Hoe ga je nu verder**

Je neemt concrete ideeën en stappen mee naar huis.

### Wat kun je verwachten?

In een veilige en open sfeer deel je ervaringen, krijg je inzicht in jouw persoonlijke herstelproces en krijg je praktische handvatten om verder te komen. Of je nu aan het begin van je herstel staat of meer wilt leren over dit proces, deze cursus biedt inspiratie en ondersteuning.

## **Praktische informatie**

De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur. Er is plek voor 6 tot 8 deelnemers. Je wordt begeleid door ervaringsdeskundigen van LUMEN.

**Startdatum: Donderdag 20 februari**

**Tijd:** 10 - 12 uur

**Locatie:** LUMEN Vrijplaats voor Herstel. Kerkenbos 1103a, 6546 BC Nijmegen

## **Aanmelden of vragen?**

Wil je meedoen aan de cursus Begin maken met herstel? [Meld je dan nu aan.](#)

Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met [LUMEN](#).

## **Meer weten?**

Wil je meer te weten komen over de cursus Begin maken met herstel? Bekijk dan video hiernaast.

## **Gegevens**

Hulzenseweg 10  
6534 AN Nijmegen

**LUMEN**

T: [088 382 24 51](tel:0883822451) of [06 15 48 21 93](tel:0615482193)

E: [lumen@ribw-nr.nl](mailto:lumen@ribw-nr.nl)



## **RIBW Nijmegen & Rivierenland**

Kerkenbos 1103a

Nijmegen

088 - 382 24 22

[www.ribw-nijmegenrivierenland.nl](http://www.ribw-nijmegenrivierenland.nl)

[info@ribw-nijmegenrivierenland.nl](mailto:info@ribw-nijmegenrivierenland.nl)