

# RIBW Nijmegen & Rivierenland

ribw nijmegen & rivierenland

## Cursus Begin Maken met herstel

Wil jij stappen zetten in je herstel? Wil je met andere praten over je ervaringen?

### Wat biedt de cursus?

Begin maken met herstel is een laagdrempelige cursus waarin je kennis maakt met herstel en peersupport/lotgenotencontact. In gesprek met elkaar verken je verschillende thema's die belangrijk kunnen zijn in jouw eigen herstelproces.

De cursus duurt vijf weken en iedere bijeenkomst twee uur inclusief pauze. Je hoeft geen huiswerk te maken en iedereen kan en mag meedoen.

De eerste bijeenkomst staat geheel in het teken van kennismaken met elkaar en kennismaken met herstel. In de volgende bijeenkomsten bespreken we de volgende onderwerpen:

- Steun bij herstel
- Valkuilen bij herstel
- De rol van hulpverleners bij herstel
- Afsluiting: Hoe ga je nu verder?

### Groep

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers (inclusief twee begeleiders). Dan is er voldoende tijd en ruimte voor iedereen om zijn of haar ervaringen te delen. En jij bepaalt zelf wat je wilt delen en wat niet.

### Kosten

Deelname is gratis.

## **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 [Team Herstel](#).

## **Meer weten?**

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

## Cursus Begin maken met herstel

Wil jij stappen zetten in je herstel?  
Wil je met anderen praten over je ervaringen?

### Wat biedt de cursus?

Begin maken met herstel is een laagdrempelige cursus waarin je kennis maakt met herstel en lotgenotencontact. In gesprek met elkaar verken je verschillende thema's die belangrijk kunnen zijn in jouw eigen herstelproces.

De cursus duurt vijf weken en iedere bijeenkomst twee uur inclusief pauze. Je hoeft geen huiswerk te maken en iedereen kan en mag meedoen.

De eerste bijeenkomst staat geheel in het teken van kennismaken met elkaar en kennismaken met herstel. In de volgende bijeenkomsten bespreken we de volgende onderwerpen:

- Steun bij herstel
- Valkuilen bij herstel
- De rol van hulpverleners bij herstel
- Afsluiting: Hoe ga je nu verder?

### Groep

De groep bestaat uit maximaal acht deelnemers. Dan is er voldoende tijd en ruimte voor iedereen om zijn of haar ervaringen te delen. En jij bepaalt zelf wat je wilt delen en wat niet.

### Wanneer?

De cursus wordt gegeven op op dinsdag van 10.00 - 12.00 uur in Wijkcentrum Villa Nova, Derde van Hezewijkstraat 2 in Nijmegen.

**Data:** 28 mei, 4 juni, 11 juni, 18 juni en 25 juni.

### Aanmelden of vragen?

Wil je meedoen aan de cursus Begin maken met herstel? Of heb je nog een vraag over de cursus? Neem dan contact op met **Suzanna Reitsema**, e-mail [s.reitsema@ribw-nr.nl](mailto:s.reitsema@ribw-nr.nl), telefoon 06 55 36 68 49.



**Herstellen doe je zelf, maar niet alleen**

*Ik heb in mijn herstel heel veel gehad aan de mensen om me heen. Mijn hulpverleners, mijn gezin, collega's en mijn vrienden. Zij steunden mij door dik en dun en gaven mij de ruimte om het leven weer op te pakken. Herstellen is voor mij steeds beter leren omgaan met mijn kwetsbaarheden. En als herstelcoach zet ik die kwetsbaarheden om in kracht. Hoe mooi is dat.*

**Ilja, herstelcoach Team Herstel**

### ► Bureau Herstel

Team Herstel - Htien  
Hulzenseweg 10  
6534 AN Nijmegen  
E: [team.herstel@ribw-nr.nl](mailto:team.herstel@ribw-nr.nl)  
T: 06 25 07 80 94

## Gegevens

Hulzenseweg 10  
6534 AN Nijmegen

**Ilja Kramer**

T: 06 51 13 62 01

E: team.herstel@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)