



Herstelgroep ouders & herstel

Doel van de herstelgroep

De herstelgroep 'Ouders & herstel' is bedoeld voor ouders die actief met hun eigen welbevinden aan de slag willen gaan.

Thema's die aan bod kunnen komen:

- Goed voor jezelf zorgen, hoe dan?!
- Vertrouwen krijgen in jezelf
- Verschillende rollen (je bent niet alleen 'ouder van')
- Stigma
- Steun van anderen
- Energiegevers/nemers
- Grenzen aangeven
- Schuld & schaamte



Inhoud van de herstelgroep

Ben jij een ouder die op zoek is naar (h)erkenning, verbinding en manieren om je mentale gezondheid te versterken — bijvoorbeeld tijdens of na een periode van disbalans?

Je bent niet alleen. In de herstelgroep 'Ouders & herstel' vind je herkenning, steun en ruimte om te groeien. Samen gaan we op zoek naar jouw kracht, verbinding en nieuwe perspectieven. We werken met thema's die centraal staan in herstel, zoals hoop, eigen regie, identiteit en zingeving.

In een veilige en respectvolle omgeving sta jij als ouder centraal. Het gaat om jouw verhaal, jouw ervaringen en jouw proces. Door ervaringen te delen, herkenning te vinden en kleine stappen te zetten, werk je aan je eigen herstel.

Je staat er niet alleen voor. Samen met andere ouders ontdek je wat jij nodig hebt om verder te groeien en in balans te blijven.

Voor wie

Voor ouders die aan hun eigen welbevinden willen werken

Kosten

Deze herstelgroep is gratis

Door wie

De herstelgroep wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen

Aantal bijeenkomsten

6 bijeenkomsten om de week van 2 uur

Aantal deelnemers

Minimaal 6 tot maximaal 10 personen

Locatie

De cursus wordt gegeven op de Herstelacademies van Reinier van Arkel

Meer informatie en aanmelden:
neem contact op met een van de Herstelacademies