



# Herstelacademie BOMMELERWAARD

## Activiteitenprogramma: Augustus 2024

**Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft (gehad) met een psychische ontwrichting. Bij Herstelacademie Bommelerwaard kom je met elkaar in contact en neem je verdere stappen (klein of groot) in je herstelproces.**

**HERSTELACADEMIE  
BOMMELERWAARD**



Herstel is niet hetzelfde als genezen. Herstel is een persoonlijk proces van verandering, op zoek naar een hoopvol en zinvol leven, ondanks de uitdagingen van je mentale kwetsbaarheid.

Een Herstelacademie is een plek waar je hiermee aan de slag gaat. Je leert hoe je grip krijgt op je eigen kwetsbaarheid en hoe je je leven weer in eigen handen neemt. In de herstellervaringen van de ervaringsdeskundigen en andere deelnemers vind je hoop, (h)erkenning en inspiratie.

Herstelacademie Bommelerwaard is een ontmoetingsplek waar je cursussen en groepen volgt die gericht zijn op herstel. Deze cursussen zijn standaard gratis en zo ingericht dat iedereen eraan mee kan doen. Voor veel van de cursussen geldt een maximaal aantal personen. Hierom werken we met een inschrijving.

Naast onze trainingen en cursussen hebben we een ontmoetingsruimte. Deze is ook gratis te bezoeken en je hebt geen indicatie nodig. In deze ruimte staat lotgenotencontact en van mens tot mens ontmoeten centraal.

Mocht je zelf een idee hebben voor een activiteit, dan denken we graag met je mee. Ook staan we open voor samenwerking met andere organisaties, die gebruik willen maken van de expertise van onze ervaringsdeskundigen.

Weet dat je tijdens onze openingstijden altijd welkom bent om ons te ontmoeten. Vind je het fijner om een afspraak te maken, dat kan ook. We zijn te vinden via onderstaande gegevens.

Herstelacademie Bommelerwaard  
Hogeweg 131; 2<sup>e</sup> verdieping  
5301 LL Zaltbommel

Telefoon: 06 40 28 81 71

E-mail: [Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl](mailto:Herstelacademiebw@reiniervanarkel.nl)

Facebook: [Herstelacademie Bommelerwaard](https://www.facebook.com/HerstelacademieBommelerwaard)

# Ons ervaringscafé

Ontdekken

Luisteren

Verbinden

Delen

Vrienden maken

Inspiratie opdoen

Een goede kop koffie of thee

Dat is ons ervaringscafé.

Wij heten iedereen welkom op de volgende dagen:

Maandag van 10 tot 3

Dinsdag van 10 tot 12

Woensdag van 10 tot 12

Donderdag van 10 tot 3



Op de hoogte blijven van al ons nieuws?

Naast het maandelijkse activiteitenprogramma worden ook alle activiteiten gedeeld op facebook en via een whatsapp verzendlijst. Mocht je op de hoogte willen worden gehouden van ons aanbod, stuur Pascal dan een berichtje en dan zal hij je op de hoogte houden van alle nieuwe groepen en het activiteitenprogramma. Je kan je aanmelden via onderstaand nummer:

06 513 079 36

(Ervaringsdeskundige) Vrijwilligers gezocht!

Wij zijn op zoek naar gastheren/gastvrouwen die zich willen inzetten bij onze herstelacademie, voor minimaal één dagdeel per week. Hiervoor is het belangrijk dat je stevig staat in je eigen herstel. Als je al één of meerdere hersteltrainingen hebt gevolgd en je ziet het zitten om mee te helpen in de ontwikkeling en uitvoering van ons aanbod, dan bieden wij daar ook ruimte voor.

Voor meer informatie kun je ons altijd een e-mail sturen of langskomen.

# Groepen op inloop basis



## **Maandag:**

### *Creatief met thema is wekelijks tussen 12:30 en 15:00*

Iedere maandagmiddag gaan we aan de slag met verschillende thema's die betrekking hebben op herstel. We halen inspiratie uit dingen zoals de WRAP of vanuit onze eigen visie en verwerken die op meerdere creatieve manieren en met diverse materialen. Tijdens de maandagmiddag werken we met verschillende thema's waarin het iedereen vrij staat om eigen dingen in te brengen.

### *De film met lunch is deze maand op 26 Augustus tussen 12:00 en 15:00*

Iedere maand kijken wij gezamenlijk een film waarin het thema herstel (in welke vorm dan ook) terugkomt. Tijdens de film genieten we van een kleine lunch. Na de film is er nog ruimte om na te praten. Benieuwd welke film het woord. Volg dan ons facebook account.

## **Donderdag:**

### *Herstel en leefstijl is wekelijks vanaf 10.00*

Iedere Donderdagochtend komt Maaïke bij ons. Naast dat je heel gezellig met haar kan praten is zij ook bewegingsagoog. Wil je meer informatie over levensstijl of zou je met haar je doelen voor een gezonder en vitaler leven willen bespreken, dan kan Maaïke je daar vast en zeker bij helpen.

### *Individuele mindfulness*

Misschien vind je het nog een te grote stap om in een groep mindfulness te doen. Mocht je geïnteresseerd zijn in wat mindfulness voor jou kan betekenen, dan kan je ook een persoonlijke afspraak maken met Christine. Samen stap je even uit de drukte van het dagelijks leven. Tijdens het gesprek wordt er gekeken of mindfulness bij je past en hoe je het kunt integreren in je leven op een praktische manier.

# Groepen waarvoor je je kunt aanmelden

## Mijn Reis door Herstel start op Donderdag 15 Augustus en is van 10:00 tot 12:00

Weet jij waar je staat in je herstel? In deze training ga je naar je eigen herstelproces kijken. Ondanks dat dit voor iedereen anders is, is er wel een rode draad te ontdekken. Door naar de 4 fases van herstel te kijken kan je meer grip krijgen op je mentale gezondheid. In de groep luisteren we naar elkaars ervaring en reiken we tools aan waarmee je aan de slag kan gaan. De training wordt gefaciliteerd door 2 ervaringsdeskundigen die ervaring hebben met de 4 fases van herstel. Zij nemen je stap voor stap mee in jouw eigen unieke reis van herstel.

## De basiscursus Mindfulness start op Vrijdag 30 augustus en is van 10:00 tot 11:30

Mindfulness is open en bewust in het leven staan. Elke dag worden we bedolven onder prikkels, eisen, verwachtingen: de hele mallemolen van ons leven. Soms wordt dat te veel. "Als ik het maar wat rustiger had, of, als ik maar van die onrust en dat gepieker af was". Je worstelt ermee, maar het komt steeds terug.

In deze cursus gaan we door middel van kleine aandachtsoefeningen kijken of we bepaalde gewoonten die al heel lang een rol spelen in ons leven kunnen veranderen. Zo kun je voorkomen dat je in je oude klachten terugvalt. Je hoeft voor deze cursus geen meditatie ervaring te hebben. We gaan allemaal op onze eigen manier met ervaringen om zo kunnen we ook veel van elkaar leren. De basiscursus is in totaal 8 keer en stopt op 18 Oktober

## Shared Reading start op Woensdag 11 September en is van 9:30 tot 11:00

Samen naar gedichten en verhalen luisteren staat centraal tijdens een Shared Reading bijeenkomst. Iedereen mag een kort verhaal, gedicht of een gedeelte van een boek voorlezen. Tijdens het voorlezen staan we regelmatig stil bij wat de tekst oproept. Gedachten, ervaringen en verhalen worden op deze manier met elkaar gedeeld zodat we elkaar en de wereld beter leren begrijpen. Er ontstaat ruimte om persoonlijke en sociale verbinding met elkaar aan te gaan. We dompelen ons even onder in een andere wereld, waarin de rest naar de achtergrond mag verdwijnen.

## De Levensboommodule module start op Dinsdag 17 September en is tussen 14:00-16:00

In de module zingeving gaan we in gesprek over levensthema's: over jouw kijk op het/jouw leven, wat daarin belangrijk is, of dat er nu in de praktijk uitkomt of niet. Het kan gaan over waar je van droomt, wat je de moed geeft om door te gaan of juist waar je bang voor bent, wat je hebt verloren en wat je mist. Dit kan je helpen een beeld te krijgen van hoe je nu in het leven staat, wat belangrijk voor je is, nu en in de toekomst.

## De Themagroep Herstel start op Woensdag 18 September en is tussen 13:00 en 14:30

De Themagroep herstel is een groep waar je 8 themabijeenkomsten kunt volgen. De groep is bedoeld om mensen te ondersteunen in hun herstelproces en hen te helpen hun krachten en kwaliteiten te ontdekken. De themagroep biedt een veilige omgeving waarin iedereen kan leren van elkaars ervaringen en waarin iedereen elkaar kan steunen. De groep vormt hiermee een waardevolle bron van steun en informatie voor iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische kwetsbaarheid.

## Rouw en Verlies start op Donderdag 26 September en is van 13:00-14:30

Bij de rouw en verliesgroep geven we aandacht aan het verlies van een dierbare. In deze groep gaat het om de herkenning van gevoelens en emoties die komen kijken bij een verlieservaring. Wij bieden een ruimte aan waar alles gedeeld mag worden. Naast de verschillende gesprekken zullen we ook meer vertellen over de fases van rouw, en doen we oefeningen en opdrachten met de deelnemers.

Mogelijk zullen we in het thema in de brede zin behandelen. Naast het verlies van een dierbare kan dit ook gaan over het verlies van een baan, toekomstperspectief, gezondheid of een netwerk.

# Groepen waarvoor je je kunt aanmelden

## De WRAP start op Donderdag 26 September en is van 13:00 tot 15:30

De WRAP staat voor Wellness Recovery Action Plan. Sinds 1997 maken mensen met een psychiatrische geschiedenis in de VS hiervan met succes gebruik. Ook in Nederland kun je tegenwoordig WRAP-werkgroepen doen, als een veelbelovende manier om te werken aan een stabiel en gelukkig leven in eigen regie. De basis van WRAP is de gereedschapskoffer voor een goed gevoel. Je beschrijft wat je nodig hebt om je gelukkig te voelen. Dat kan over alle onderdelen van je dagelijks leven gaan. Daarna werk je in zes stappen uit wat je zelf kunt gebruiken om dat te bereiken en om te voorkomen dat je uit evenwicht raakt.

## Herstellen doe je zelf start op Donderdag 10 Oktober en is van 09:30 tot 11:30

Samen met onze collega's van Door en voor bieden wij de cursus Herstellen doe je zelf aan. De cursus bestaat uit 12 bijeenkomsten waar de volgende dingen in besproken worden: Herstel, keuzes die je maakt en overweegt, wat je zelf doet of zou willen doen, welke steun je kunt krijgen en welke invloed je hebt. Dit wordt allemaal beschreven in een werkboek dat je bij de cursus krijgt. Aanmelden voor deze training gaat via de website van Door en voor.