



# Herstelacademie BOMMELERWAARD

## Activiteiten Programma: April 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.**



Herstel is niet hetzelfde als genezen. Herstel is een persoonlijk proces van verandering, op zoek naar een hoopvol en zinvol leven, ondanks de beperkingen 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 herstelervaringen 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](#)

# Maandag

## 10.00 tot 15.00; Het ervaringscafé

Frequentie: Wekelijks

Ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Vrienden maken, Inspiratie opdoen en dat allemaal onder het genot van een kop koffie of thee. Welkom in het ervaringscafé.

## 12:00-15:00; Film en lunch; Het verhaal van Jayan

Frequentie: 1x in de maand

Datum: 22 April

Op 22 zal Jayan haar herstelverhaal met ons delen. Kijk voor meer informatie naar de flyer op onze social media.

## 12:30-15:00; Workshops collagekunst

Frequentie: Regelmatig op de maandag

Data: 8, 15 April/ 6, 13 Mei

In deze workshop 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 in collagekunst. Op bovenstaande data 's werken we met verschillende thema's waarin het iedereen vrij staat om eigen foto's te gebruiken. We beginnen met een stapeltje tijdschriften en gaan daar lekker in bladeren en scheuren totdat iedereen een compositie heeft die diegene wil. Op die manier ontstaat je eigen verhaal. De workshop is zo gemaakt dat iedereen eraan mee kan doen. Aanmelden wordt gewaardeerd, dan doe je sowieso mee. Op de dag zelf kan je ook aansluiten, maar dan moet er wel ruimte genoeg zijn.

## 14.30 tot 16.00; Rouw en Verlies.

*Op dit moment is deze groep al begonnen. Later in het jaar zal hij nog een keer terugkomen. Voor meer informatie kan je ons altijd benaderen.*

Frequentie: Om de week

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

Deze activiteit is om de week en kent 6 groepen. De laatste groep is op 8 April. Er is een maximum van 6 Deelnemers.

# Dinsdag

**14:30 tot 16:30 De levensboom**

Frequentie: Wekelijks

Startdatum: 21 Mei

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.

(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.

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

# Woensdag

## 10.00 tot 14.00; Het ervaringscafé

Frequentie: Wekelijks

Ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Vrienden maken, Inspiratie opdoen en dat allemaal onder het genot van een kop koffie of thee. Welkom in het ervaringscafé.

## 10.30 tot 12.00; Basiscursus mindfulness

Frequentie: Wekelijks

*Op dit moment zit de mindfulness groep vol. Meld je snel aan voor de volgende groep*

Mindfulness is open en bewust in het leven staan. Elke dag worden we bedolven onder prikkels, eisen, verwachtingen: de hele mallemlen 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 aandacht oefeningen 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 duurt tot 24 April

## 13.00 tot 14.30; Themagroep Herstel

Frequentie: Wekelijks

Startdatum: 1 Mei

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.

## 14.00 tot 16.30; De WRAP

Frequentie: Wekelijks

*Op dit moment is de WRAP-groep al begonnen. Meld je snel aan voor de volgende WRAP*

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.



# Donderdag

## **10.00 tot 15.00; Het ervaringscafé**

Frequentie: Wekelijks

Ontdekken, Luisteren, Verbinden, Delen, Vrienden maken, Inspiratie opdoen en dat allemaal onder het genot van een kop koffie of thee. Welkom in het ervaringscafé.

## **10.00; Herstel en leefstijl**

Frequentie: Wekelijks

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.

## **10.00; Lezing over Herstel en leefstijl.**

Frequentie: Eerste Donderdag van de maand

Iedere maand houdt Maaïke een lezing over een thema wat relevant is rondom Herstel en leefstijl. Deze maand gaan we het hebben over beweging en hoe dit ons kan helpen bij het vinden en behouden van ons herstel en welbevinden.

## **10.30 tot 12.00; Cursus mijn reis door herstel**

Frequentie: Wekelijks

Startdatum: 18 April

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.

Aanmelden kan bij de herstelacademie en voor meer informatie kan je terecht bij Lieke. Je kan haar bereiken via [l.ebbenn@reiniervanarkel.nl](mailto:l.ebbenn@reiniervanarkel.nl) of 0651106733. De groep kent een maximale capaciteit van 6 deelnemers.

## **13.00 tot 14:30; Ultrakorte verhalen schrijven**

Frequentie: Wekelijks

Startdatum: 18 April

In een Ultrakort Verhaal heb je beperkte ruimte, die je dwingt om tot de kern te komen en dit geeft juist weer ruimte. Bij de ultrakorte verhalen groep schrijven we wekelijks een verhaal over wat ons dan ook maar bezighoudt. We beginnen met een gesprek en na dit gesprek kunnen we een thema kiezen waar het verhaal over gaat. Uiteraard kan je ook iets kiezen wat buiten het thema valt. Tenslotte gaan schrijven we dit verhaal op en lezen we die aan elkaar voor.

# Wat kunnen we nog meer aanbieden

## Shared Reading

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.

## Cursus: Begin maken met herstel

In deze cursus maak je kennis met het begrip herstel, mag je ervaringen delen met anderen, krijg je (h)erkenning en steun en krijg je een (nog beter) inzicht in je eigen krachten, wensen en behoeftes.

## Herstel themabijeenkomst

Bij deze bijeenkomsten is iedereen welkom die in gesprek wil gaan met mede deelnemers aan de hand van een thema wat te maken heeft met herstel. Bij iedere themabijeenkomst zal een ervaringsdeskundige en één gastspreker aanwezig zijn om diens ervaring rondom het thema te delen



## 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.