



Herstelgroep Back2You GGZuidland

De herstelgroep Back2You staat voor: meer grip krijgen op je leven, leren omgaan met je kwetsbaarheden, er achter komen wat je valkuilen zijn. Maar ook: leren hoe je terug komt in je eigen kracht, hoe je jezelf oplaadt, wat je talenten zijn en waar je blij van wordt. Kortom, zelf weer de regie op je leven pakken en daarmee aan de slag gaan.

Ervaringsdeskundigen helpen jou

De groep wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen van GGZ WNB, die vanuit hun eigen psychiatrische ervaringen mensen in soortgelijke situaties helpen om hun levenskwaliteit te vergroten.

Ervaringsdeskundigen weten uit eigen ervaring dat het goed is om je eigen krachten te ontdekken, aan te boren en in te zetten. Hierbij spelen zaken als het ontdekken van je talenten en het ontwikkelen van eigen capaciteiten een grote rol. Dit werkt vergrotend voor het zelfvertrouwen.

Met Back2You kijken we naar waar jij in het dagelijks leven zoal tegen aanloopt of waar je in vastloopt. Je leert om je valkuilen en kwetsbare kanten te herkennen en hoe je ze kunt versterken. Dit kan je ondersteunen bij je herstelproces. Ook kijken we naar wat al wel goed gaat in je leven en waar je energie van krijgt.

Voor wie?

Deze groep is voor cliënten die aan het einde van hun behandeltraject bij GGZ WNB zitten, maar die het nog een te grote stap vinden om zonder de hulpverlening verder te gaan. De groep helpt en ondersteunt tijdens dit proces zodat men daarna op eigen kracht verder kan.

Wat?

De herstelgroep bestaat uit zeven bijeenkomsten van anderhalf uur en de groep bestaat uit maximaal tien personen.



GGZ WNB

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant



De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken met elkaar en het creëren van een prettige sfeer waarbij iedereen zich veilig voelt. De laatste bijeenkomst bestaat uit het evalueren van de bijeenkomsten en afscheid nemen van elkaar. In de vijf tussenliggende bijeenkomsten behandelen we verschillende thema's.

Aanmelden of meer informatie?

Neem voor meer informatie en aanmelden contact op met je behandelaar.

Heb je specifieke vragen over de inhoud van de cursus, dan kun je contact opnemen met Zinzi van Gestel, ervaringsdeskundige, via:

Telefoon: 0164 - 28 9988

E-mail: z.vangestel@ggzwnb.nl

www.ggzwnb.nl



G G Z W N B

Geestelijke GezondheidsZorg Westelijk Noord-Brabant