

Themabijeenkomsten

Ook organiseren we themabijeenkomsten. Bij deze bijeenkomsten gaan we in gesprek met cliënten aan de hand van een thema, zoals bronnen van steun, de decembermaand of vakantie. Via je begeleider kun je vernemen wanneer er bij jou in de buurt een bijeenkomst wordt georganiseerd en wat het thema van de bijeenkomst is.

Website Herstel

Om de ervaringen rondom herstel te kunnen delen met een grotere groep mensen is de website Herstel opgericht: **www.mijnherstel.nl**. Op deze website kun je veel informatie vinden over herstel, maar ook ingezonden ervaringsverhalen, nieuwsberichten, interessante links naar andere websites, een forum en een rubriek vraag & aanbod.

De kosten van de herstelactiviteiten

Deelname aan deze herstelactiviteiten zijn gratis voor cliënten van Riwis Zorg & Welzijn.

Meer informatie?

Als je meer wilt weten over de herstelactiviteiten, neem dan contact op met het projectbureau Herstel. De contactgegevens vind je op de achterkant van deze folder. We bespreken dan samen met jou welke activiteiten op dat moment beschikbaar zijn en welke activiteit het beste past bij jouw wensen.

Stichting Riwis Zorg & Welzijn

Ieder mens wil gelukkig zijn, maar soms lukt dat niet. Bijvoorbeeld door lichamelijke of psychische problemen, waardoor zelfstandig wonen moeilijk is. Wij staan dichtbij en geven ondersteuning daar waar nodig. Wij helpen mensen de regie over het eigen leven te houden of terug te krijgen. Met respect voor mogelijkheden, oog voor eigen zelfstandigheid, de eigen plek in de maatschappij en samen met naastbetrokkenen. Wij bieden een passend antwoord op vragen op het gebied van wonen, zorg, welzijn, arbeid en opleiding. En zijn daarmee ook de samenleving van dienst.

Contactgegevens

Riwis Zorg & Welzijn, Projectbureau Herstel
Postbus 10230, 7301 GE Apeldoorn
E projectherstel@riwis.nl

Medewerkers

Irene Gerlich, *medewerker Herstel*

M 06 41 57 33 03

Dirkjan van den Esschert, *medewerker Herstel*

M 06 41 57 32 96

Rob Croymans, *projectondersteuner*

M 06 52 42 13 30

Monique Mulder, *secretariaat Herstel*

T 055 539 46 50

(bereikbaar op maandag, dinsdag en donderdagochtend)



Centraal Bureau

Vosselmanstraat 1, 7311 CL Apeldoorn
Postbus 10230, 7301 GE Apeldoorn
E info@riwis.nl - **I** www.riwis.nl
T 055 539 45 00 - **F** 055 539 45 35



Herstel... met vallen en opstaan



Herstelactiviteiten bij Riwis Zorg & Welzijn

Herstel

De meeste cliënten in de psychiatrie weten hoe lastig het is als aanhoudende psychische problemen het moeilijk maken om een eigen leven te leiden. Eén van de manieren om daarmee om te gaan is door te werken aan je herstel.

Werken aan je herstel is niet hetzelfde als wachten op genezing. Herstel betekent (leren) zien waar je kwetsbaarheden en talenten liggen. Herstellen betekent je eigen weg vinden, greep krijgen op je psychische kwetsbaarheden en je leven weer meer in eigen hand nemen. Herstellen betekent ook je eigen verhaal daarover maken, in woorden die je zelf kiest.

Je aandacht verschuift van ziekte, symptomen en patiënt zijn naar herstel, mogelijkheden en actief zijn. In het dagelijks bestaan, in de geestelijke gezondheidszorg en daarbuiten weer zelf de regie over je eigen leven krijgen.



Herstelactiviteiten Riwis Zorg & Welzijn

Sinds 2004 organiseren we herstelactiviteiten binnen Riwis Zorg & Welzijn (voorheen RIBW Oost-Veluwe). Dit zijn activiteiten voor cliënten, hulpverleners en misschien in de toekomst ook voor naastbetrokkenen. 'We' zijn allereerst de cliënten die hun ervaringskennis in de psychiatrie inzetten om ervaringsdeskundigheid te ontwikkelen. Dit gebeurt vooral via gesprekken in de 'herstelwerkgroepen'. Deze actieve groep cliënten wordt ondersteund door twee medewerkers Herstel (beiden ervaringsdeskundige), een projectondersteuner en een secretaresse.

Doel van de herstelwerkzaamheden is om elkaar te ondersteunen bij het herstelproces en ervaringen uit te wisselen. Zo ontwikkelen we kennis en deskundigheid die we overdragen aan mede-clieënten, hulpverleners en mensen buiten de psychiatrie. Ook zijn er diverse landelijke initiatieven op het gebied van herstel. Hieronder worden de herstelactiviteiten bij Riwis Zorg & Welzijn nader beschreven.

Herstelwerkgroepen

Binnen Riwis Zorg & Welzijn is een aantal herstelwerkgroepen actief. Een herstelwerkgroep komt eens per drie weken bij elkaar, gedurende twee uur. In de werkgroepen worden diverse thema's besproken die belangrijk zijn in het dagelijks functioneren.

Herstel
... met vallen en opstaan

Bij de werkgroepen is geen hulpverlener aanwezig, wel zijn er twee 'kartrekkers' benoemd. Deze kartrekkers hebben veel ervaring met werkgroepen en herstelactiviteiten en zij begeleiden het proces binnen de groep. De kartrekkers zijn, net als de deelnemers, ook cliënt bij Riwis Zorg & Welzijn. In de groep wordt vooral veel naar elkaar geluisterd. Ook worden er wederzijds tips en adviezen gegeven. Uitgangspunt bij deze gesprekken is dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor zijn eigen leven en dus ook voor zijn eigen herstel.

In de werkgroep is veel ervaringskennis aanwezig, die we binnen en buiten Riwis Zorg & Welzijn inzetten bij presentaties over herstel. Inmiddels zijn er verschillende werkgroepen actief, zowel 's middags als 's avonds.

Foto's met een verhaal

Bij Riwis Zorg & Welzijn kun je ook deelnemen aan de cursus 'Foto's met een verhaal'. Gewapend met een wegwerpcamera gaan de deelnemers op pad om foto's te maken over een bepaald thema. Aan de hand van deze foto's gaan zij met elkaar in gesprek. 'Foto's met een verhaal' bestaat uit acht bijeenkomsten, waarna je eventueel kunt instromen in een werkgroep. Ook bij deze activiteit zijn geen hulpverleners aanwezig, wel twee kartrekkers.

Studiedag Herstel

Tijdens de studiedag Herstel kom je veel te weten over herstel en wat dit voor jou kan betekenen. Samen met je begeleider ga je tijdens deze dag in gesprek over de betekenis van het begrip herstel. Enkele gastdocenten komen vertellen over hun herstelproces en over de rol van begeleiders daarin.