

# Zicht op Herstel

Bewust worden van en inzicht krijgen in wat jou kan helpen bij verder herstel

Herstellen is een zoektocht naar hoe je, ondanks je psychische klachten, psychosociale problemen en/of verslaving een leven op kunt bouwen dat jij als zinvol ervaart. De cursus Zicht op Herstel kan een waardevolle aanvulling zijn bij deze zoektocht.



## ➔ Voor wie

De cursus is bedoeld voor mensen die te maken hebben (gehad) met psychische aandoeningen, (psychische) beperkingen, psychosociale problemen, verslavingsproblematiek en/of dakloosheid. Iedereen die bezig is of wil zijn met herstel, is welkom om deel te nemen aan de cursus. De cursus vormt ook een basis voor de ontwikkeling van ervaringsdeskundigheid binnen Stichting Lumen Holland Rijnland.

## ➔ Doel cursus

Het doel van de cursus is om zicht te krijgen op jouw herstelproces tot nu toe. Welke factoren werkten belemmerend en welke bevorderend? In groepsverband ga je gericht aan de slag met wat jou en je medecursisten kan helpen bij het verdere herstel. Aan de hand van de verschillende thema's en tools die aangeboden worden in de cursus, breng je jouw eigen unieke herstelproces in kaart.

## ➔ Cursus data

Deze cursus bestaat uit een serie van 9 bijeenkomsten op de maandagmiddag van 14.00 uur tot 16.00 uur en wordt gegeven door twee ervaringsdeskundig cursusbegeleiders van Stichting Lumen.

27 januari 2 maart  
3 februari 9 maart  
10 februari 16 maart  
17 februari 23 maart.  
24 februari

## ➔ Locatie

Stichting Lumen Holland Rijnland  
Hooigracht 12-14  
2312 KS Leiden

## ➔ Informatie en aanmelden

Frouke Lampe (06-81624676)  
herstel.lumen@gmail.com  
[lumen-hollandrijnland.nl/leren/zicht-op-herstel/](https://lumen-hollandrijnland.nl/leren/zicht-op-herstel/)

Maximaal 8 deelnemers, bij aanmelding gaan we er vanuit dat je deelneemt aan de gehele cursus.

Er zijn geen kosten aan verbonden

kennis  
en begrip  
over herstel  
vergroten

zicht krijgen  
op je eigen  
herstelproces

herkenning,  
erkenning en  
steun ervaren

Hooigracht 12-14  
2312 KS Leiden