



## HERSTEL / ERVARINGSDESKUNDIGHEID

# HERSTELLENDERWIJS

### Thema september: acceptatie, hoe doe je dat?

Omgaan met je verleden en belemmeringen die je ervaart in het dagelijkse leven kan heel lastig zijn. Misschien zijn je verwachtingen en dromen niet uitgekomen en ben je teleurgesteld in het leven. De bijbehorende negatieve gevoelens wil je liever niet voelen. Je reageert dit af op anderen, eet of rookt je frustratie weg of zapt van het ene naar het andere tv-kanaal. En achteraf voel je je nóg rotter.

Een zeer belangrijke vaardigheid, zo niet dé belangrijkste vaardigheid voor je herstel, is acceptatie. Door jouw situatie en de gevolgen ervan, negatieve gevoelens en jezelf te accepteren komt er ruimte en energie vrij voor (verder) herstel. Maar hoe doe je dat nou, accepteren? Door ruimte te geven aan ongewenste gevoelens en gedachten, te weten waar jij waarde aan hecht en daarnaar te handelen kan je stappen zetten naar (zelf)acceptatie. Weten en ervaren hoe je dat aanpakt? Kom in september naar Herstellenderwijs.

*De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundige gespreksleiders. Je kunt op ieder moment aanhaken (ook midden in de maand). In verband met het coronavirus vragen we je om je vooraf aan te melden via [herstellen@lumen-rijnland.nl](mailto:herstellen@lumen-rijnland.nl)*

#### VOOR WIE?

Voor iedereen die te maken heeft (gehad) met psychische of psychosociale problemen, of een verslaving.

#### TIJDSINVESTERING

Donderdag  
10, 17 en 24 september  
van 11.00 tot 12.30 uur

#### LOCATIE

Hooigracht 12-14  
Leiden  
(beneden-achter in het  
Inloophuis)

#### INFORMATIE

Meer weten?  
Mail je vraag naar  
[katrienvanmeel@lumen-hollandrijnland.nl](mailto:katrienvanmeel@lumen-hollandrijnland.nl)

#### KOSTEN

gratis

*Ervaring  
delen  
is  
kennis  
vermenigvuldigen.*