

Zicht op Herstel

Lumen
Holland Rijnland

Kennis
en begrip
over herstel
vergroten

Zicht
krijgen op
je eigen
herstel-
proces

herkenning,
erkenning
en steun
ervaren

www.lumen-hollandrijnland.nl/zichtopherstel

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

Deze cursus bestaat uit een serie van 9 bijeenkomsten en wordt gegeven door twee ervaringsdeskundig cursusbegeleiders van Stichting Lumen. De cursussen vinden plaats op verschillende locaties in de Leidse regio, de Rijnstreek en de Duin- en Bollenstreek. Bekijk de website voor de actuele data en locaties.

➤ Meer informatie en aanmelden

Neem dan contact op met
Frouke Lampe (06-81624676)
herstelcursussen@lumen-hollandrijnland.nl
www.lumen-hollandrijnland.nl/zichtopherstel

Maximaal 8 deelnemers, bij aanmelding gaan we er vanuit dat je deelneemt aan de gehele cursus. Er zijn geen kosten aan verbonden.

"Ik voelde me erg eenzaam met mijn problemen, nu voel ik meer verbondenheid en steun."

"Door de cursus heb ik meer inzicht gekregen in mijn herstelproces en daar put ik kracht uit.."

"In Zicht op Herstel heb ik geleerd hoe ver ik al gekomen ben en dat ik daar ook op mag leren vertrouwen."