

Lumen Herstelgroep

*Samen delen en samen leren
In gesprek met gelijkgestemden over relevante onderwerpen in jouw herstel*

Wil jij aan de slag met jouw herstel in het hier en nu? Kom dan naar onze herstelgroep!

Deze open groep is om de week op donderdagochtend van 10 tot 12.30 uur bij Lumen op Hooigracht 12-14 in Leiden. Aan de hand van de actuele onderwerpen bespreken wij herstel gerichte thema's. Zou het niet mooi zijn om elkaar hierin te kunnen inspireren?



De thema's kiezen we gezamenlijk. Denk aan onder meer zingeving, ontspanning, sociale contacten, (vrijwilligers)werk, structuur en dagritme, hulp- en steunbronnen.

Wat biedt deze herstelgroep?

- Een luisterend oor
- Tips en handvatten
- Een klankbord
- Ervaringen delen of juist horen
- Bron van hoop en (h)erkenning

Twee begeleiders verzorgen de bijeenkomsten. Zij hebben eigen ervaring met psychische problemen en herstel. Van tevoren aanmelden is niet nodig. Vanaf 9.45 uur staat de koffie klaar en kun je binnenlopen. We starten de bijeenkomsten om 10 uur en we zitten beneden achter in het Inloophuis.

*Bijeenkomsten najaar 2023:
28 september, 12 en 26 oktober, 9 en 23 november, 7 en 21 december.*

Heb je vragen of wil je meer informatie?

Neem dan contact op met Valerie Leidsman 06-53831754 valerieleidsman@lumen-hollandrijnland.nl
of Frouke Lampe 06-81624676 froukelampe@lumen-hollandrijnland.nl