

# HERSTELBUREAU

## Herstellen doe je Zelf

Onderzoek je vervolgstappen in herstel

TRAINING

# Herstellen doe je Zelf

Als je op zoek bent naar een manier om zelf iets te doen aan je herstel en je benieuwd bent hoe anderen hier mee bezig zijn, kan de training **Herstellen doe je Zelf** hier inzicht in geven. Tijdens de bijeenkomsten kijk je naar je eigen herstelproces. Je ontdekt je eigen krachten en mogelijkheden én wat jou op dit moment kan helpen in jouw herstel. Door je behoeftes op een rijtje te zetten, krijg je handvatten om verder te gaan met je herstelproces.

## Voor wie

De training is voor mensen die dieper willen ingaan op het begrip herstel en de ruimte willen nemen om te onderzoeken welke vervolgstappen ze in het eigen herstelproces kunnen zetten. En met anderen in gesprek willen over wat dat voor hun dagelijkse leven kan betekenen.

## Door wie

Twee facilitators van het Herstelbureau van HVO-Querido faciliteren de training. Zij weten uit eigen ervaring hoe het is om een herstelproces door te maken en hebben ruime ervaring in het ondersteunen van herstelprocessen bij anderen.

## Inhoud

De training bestaat uit twaalf wekelijkse bijeenkomsten van twee uur. Er is veel ruimte om met andere deelnemers te praten en ervaringen uit te wisselen over onderwerpen zoals herstel, de toekomst, keuzes, doelen, de buitenwereld, de rollen die je inneemt, steun, mogelijkheden en opkomen voor jezelf.

## Aanmelding

Stuur een mail naar: [herstelbureau@hvoquerido.nl](mailto:herstelbureau@hvoquerido.nl)  
Aan de training zijn géén kosten verbonden.

Herstelbureau - HVO-Querido Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC  
Amsterdam T: 020-2195168

