



De ervaringsdeskundige Ondersteuning tijdens uw herstelproces

Bij GGZ Oost Brabant werken ervaringsdeskundigen in verschillende teams en afdelingen. Zij kunnen u ondersteunen bij uw herstelproces. Zij werken volgens de visie: 'Herstel is een intens, persoonlijk en uniek proces van verandering van iemands houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen' (Anthony '93).

Wat doet een ervaringsdeskundige?

Een ervaringsdeskundige is iemand die weet hoe het is om (tijdelijk) vast te lopen en om een herstelproces te doorlopen.

Vanuit deze ervaring én een opleiding tot ervaringsdeskundige kan hij u, in uw herstelproces ondersteunen. Daarnaast introduceert hij 'herstelondersteunende zorg' aan de medewerkers van GGZ Oost Brabant door middel van scholing.

Wat kan een ervaringsdeskundige voor u betekenen?

De ervaringsdeskundige kan u ondersteunen bij uw herstel. U bespreekt de volgende thema's: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun. U wisselt ervaringen uit, individueel en in groepen. Zodat u uw eigen ervaringen beter leert begrijpen en kunt gebruiken in uw herstelproces.

Groepsaanbod

Daarnaast bieden de ervaringsdeskundigen cursussen aan, zoals 'WRAP',

'Herstellen doe je zelf', 'Wijzer werken met ervaring',

'Herstel in beeld' en 'gespreksgroepen voor mentale veerkracht en herstel'.

Gespreksgroep voor herstel en mentale veerkracht

In deze open gespreksgroep kunt u in gesprek gaan met anderen over thema's van herstel. U kunt hierbij denken aan hoop, steun, stigma, opkomen voor uzelf en betekenisgeving aan uw ervaringen. U vindt hier een luisterend oor wat kan leiden tot herkenning en erkenning. Ook voor vragen rondom ervaringsdeskundigheid en hersteltrainingen kunt u hier terecht. De groep duurt ongeveer 1,5 uur en is doorlopend te bezoeken.

Cursus Herstellen doe je zelf

In deze cursus gaat u in groepsverband in gesprek over uw herstelproces en maakt samen opdrachten rondom opkomen voor uzelf, doel- en stellen, keuzes maken, rollen en steun.

12 bijeenkomsten van 2 uur worden gegeven door 2 ervaringsdeskundigen. Maximaal 12 deelnemers en we starten bij minimaal 6 deelnemers.

Cursus Herstel in beeld

In deze cursus gaat u uw herstelproces in kaart brengen met behulp van foto's. U gaat zelf aan de slag met de camera. In de achtste bijeenkomst wordt er een expositie georganiseerd waarin alle deelnemers hun foto's laten zien aan naasten, begeleiders, behandelaars, etc.

8 bijeenkomsten van 2 tot 2,5 uur (afhankelijk van het aantal deelnemers) worden gegeven door 2 ervaringsdeskundigen. De cursus is voor iedereen toegankelijk die een fotocamera kan bedienen.

Cursus WRAP

WRAP betekent Wellness Recovery Action Plan. In deze cursus krijgt u de mogelijkheid om handvaten te vinden om aan uw persoonlijk welzijn te werken. U onderzoekt in de groep de vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor uzelf en steun. Samen wisselen we ideeën en ervaringen uit en maken dan de eerste versie van een gereedschapskoffer voor een goed gevoel. We werken met een dagelijks onderhoudsplan; triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing en actieplannen; crisisplan en post-crisisplan.

8 bijeenkomsten van 2,5 uur. Gegeven door twee getrainde WRAP-facilitators. Maximaal 12 deelnemers en we starten bij minimaal 6 deelnemers.

Cursus Wijzer werken met ervaring

In deze cursus leert u op een andere manier betekenis te geven aan persoonlijke ervaringen waardoor men van eigen ervaring naar 'ervaringskennis' gaat. Dit is de basis van ervaringsdeskundigheid. U gaat aan de slag met een eerste oriëntatie op ervaringsdeskundigheid. U analyseert uw eigen ervaringen en die van anderen en reflecteert hierop om zo tot persoonlijke en gezamenlijke ervaringskennis te komen. U leert over herstel, stigma, WMO, empowerment, vooroordeel en ervaringsdeskundigheid.

12 bijeenkomsten van 3 uur zijn onderverdeeld in 3 blokken (herstel, praktijk, herstel faciliteren). Gegeven door 2 ervaringsdeskundigen, maximaal 12 deelnemers. Na afloop van de cursus ontvangt u een certificaat.

Online zelfhulpgroepen

In een verdiepingsgroep bespreken 6 deelnemers in acht wekelijkse bijeenkomsten een aantal thema's rondom herstel. Ook is er een gespreksgroep op de maandagavond, met ongeveer 8 deelnemers. Hier ligt de focus op het met elkaar uitwisselen van ervaringen en onderzoeken hoe je persoonlijke verantwoordelijkheid kan nemen voor je eigen welbevinden.

In contact met ons?

ervaringsdeskundigheid@ggzoostrabant.nl
of informeer via uw behandelaar.



www.ggzoostrabant.nl

GGZ Oost Brabant
Postbus 3
5427 ZG Boekel
088 - 846 04 60