

De manier waarop een rups zich ontpopt tot vlinder, is een mooie metafoor voor zelfhulp en herstel. Je bepaalt namelijk zelf wanneer je klaar bent om een volgende fase van herstel in te gaan.

HERSTELLEN DOE JE ZELF!

PRAKTISCHE INFORMATIE

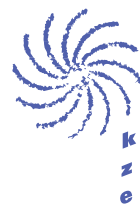
Contact
www.kenniscentrum-ze.nl

Kosten
Voor de deelnemers zijn er geen kosten

Uitvoering
De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundige cursusleiders.

Aantal mensen
5 tot 10.

Als je je aanmeldt is het van belang dat je ook op de genoemde cursusdata aanwezig kunt zijn.



kenniscentrum
zelfhulp
ervaringsdeskundigheid

CURSUS



HERSTELLEN DOE JE ZELF

- vergroot je kennis en begrip over herstel
- deel je herstelervaringen met anderen
- krijg grip op je eigen situatie en toekomst
- word weerbaarder



kenniscentrum
zelfhulp
ervaringsdeskundigheid

WAT LEER JE?

Je leert:

- jezelf te uiten;
- op te komen voor jezelf;
- je mening te formuleren;
- inzicht te krijgen in je eigen herstel;
- ervaringen te delen;
- welke waarden belangrijk voor je zijn;
- eigen keuzes maken;
- jezelf een doel stellen waaraan je gaat werken;
- te bepalen welke steun je hierbij kunt krijgen (en van wie) en hoe je deze in kunt schakelen;
- welke invloed je zelf kunt hebben op je eigen herstelproces.

BIJEENKOMSTEN

Voorafgaand aan de cursus is er een kennismakingsbijeenkomst. De cursus kent twaalf wekelijkse bijeenkomsten. Drie maanden na afloop is er een terugkom-bijeenkomst.

DOEL VAN DE CURSUS

Via de cursus bieden we je de gelegenheid om:

- je kennis en begrip over herstel te vergroten;
- herstelervaringen met anderen te delen en herkenning, erkenning en steun te ervaren;
- meer grip te krijgen op je eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van je kracht;
- weerbaarder te worden.

Aan deze doelen wordt in kleine stapjes gewerkt. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, zien we als een overwinning en een stap op weg naar herstel.

POSITIEF EFFECT

Van 2006 tot medio 2009 is een landelijk, wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effecten van de cursus 'Herstellen doe je Zelf'. Dit onderzoek werd mede mogelijk gemaakt door een subsidie van ZonMw en werd uitgevoerd door het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid en Tranzo (Universiteit van Tilburg). Het betrof een uniek grootschalig gerandomiseerd onderzoek. Uniek omdat het de eerste keer is dat er onderzoek is gedaan binnen een cliëntgestuurd project. De volgende organisaties hebben deelgenomen:

1. Altrecht
2. BAVO RNO Groep
3. Emergis
4. GGZ Regio Breda
5. GGZ Zuid-Friesland
6. Lentis GGZ Groningen
7. Promenzo GGZ Eindhoven
8. RCO/GGZ Midden-Brabant
9. RCO De Hoofdzaak
10. RIBW Midden-Brabant
11. Stichting De Boei (locaties Eindhoven en Veldhoven)
12. Stichting Door en Voor
13. Trimaran, Vereniging GGZ Cliënten Twente

De resultaten van het onderzoek wijzen uit dat de cursus een positief effect had op belangrijke aspecten van herstel, namelijk: Empowerment, Hoop en Zelfvertrouwen

Naar aanleiding van het onderzoek zijn het werkboek (voor de cursist) en de handleiding (voor de cursusleider) van de cursus aangepast. Tevens is een VIP-boek (Verspreiding- en Implementatie Procedure) ontwikkeld, dat informatie biedt aan organisaties waarbinnen de cursus gehouden wordt.