

Iriscovery

Iriscovery is de vrijwilligerstak van IrisZorg en richt zich op herstel vanuit ervaringsdeskundigheid door het aanbieden van activiteiten.

www.iriszorg.nl/iriscovery

Intact

Intact is een team van vrijwilligers en ervaringsdeskundigen die zelf in herstel zijn van een verslaving of naasten zijn van personen met een verslaving. We bieden ondersteuning door zelfhulpgroepen en trainingen op diverse locaties,

<https://www.tactus.nl/overzicht-intact/>

Ixta Noa

Ixta Noa levert een bijdrage aan positieve gezondheid en herstel met ervaringsdeskundigheid als expertise. Het kloppende hart zijn de 7 praktijkhuizen die laagdrempelig toegankelijk zijn. Voor mensen die zelf te maken hebben met een onbalans en hun naasten.

www.ixtanoa.nl

Data en tijden:

De Herstellen doe je zelf training start op 14 april 2022. De bijeenkomsten zullen wekelijks op de donderdagavond plaatsvinden in het Praktijkhuis.

Data herstellen doe je zelf:

April: 14, 21 & 28

Mei: 19

Juni: 02, 09, 16, 23 en 30

Juli: 07, 14 en 21

Tijd:

18.30 uur tot 21.00 uur

Aanmelden:

Aanmelden kan in het Praktijkhuis of door een email te sturen naar harderwijk@ixtanoa.nl

Kosten:

Aan deze training zijn geen kosten verbonden, we vragen wel om je inzet en de intentie om de gehele training te volgen. Overmacht uitgezonderd.

Vragen over de training?

Heb je nog vragen? Stuur dan een mail naar harderwijk@ixtanoa.nl of stel je vraag aan één van de vrijwilligers of medewerkers als je in het Praktijkhuis bent.

Ixta Noa Harderwijk

Johanniterlaan 10c

3841 DT Harderwijk

E: harderwijk@ixtanoa.nl

I: www.praktijkhuisharderwijk.nl

T: 0341 – 275 542

M: 06-11263582

Herstellen doe je zelf





Wat houdt de training in?

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen. Deze training is erop gericht jouw empowerment, zelfwaardering, hoop en kwaliteit van leven te vergroten. Je leert ontdekken waar je jouw kracht uit kunt halen.

Voor wie is de training?

Deze training is voor mensen met een psychische/psychiatrische uitdaging en/of verslavingsproblematiek, die er aan toe zijn om aan hun eigen herstel te gaan werken en eigen verantwoordelijkheid daarvoor te nemen.

Hoe ziet de training er uit?

De cursus bestaat uit 12 wekelijkse bijeenkomsten, geleid door twee ervaringsdeskundigen die ook de training gevolgd hebben. Zij volgen hiervoor de handleiding. De cursisten krijgen een werkboek en huiswerkopdrachten.

Iedere bijeenkomst gaat over een thema dat met herstel te maken heeft.

Welke onderwerpen worden er besproken?

- de betekenis van herstel voor de deelnemers;
- persoonlijke ervaringen met herstel;
- persoonlijke wensen voor de toekomst;
- keuzes maken;
- doelen stellen;
- maatschappelijke participatie;
- rollen in het dagelijks leven;
- persoonlijke waarden;
- sociale steun uit de directe omgeving;
- hulpbronnen;
- empowerment;
- assertiviteit.

Wat maakt deze training waardevol?

- Het verkennen van de eigen herstel mogelijkheden;
- De stimulans om de regie van je eigen leven weer in de hand te krijgen;
- Het leren van ervaringen van anderen;
- sociale steun en huiswerkopdrachten.

In elke bijeenkomst wordt het thema besproken in de groep, wisselen de deelnemers ervaringen uit en oefenen ze praktische vaardigheden.

Groeipad Iriscovery:

Deelnemers van het Praktijkhuis kunnen zich aanmelden als vrijwilliger bij Iriscovery. Wij zorgen er dan voor dat je deel kan nemen aan diverse trainingen. Je wordt dan opgeleid tot herstelondersteuner en krijgt diverse tools aangereikt waarmee jij anderen mensen kunt gaan helpen in hun herstel en kan ondersteunen bij het geven van de trainingen.

Natuurlijk krijg je hiervan uitleg en ondersteuning van ons aangeboden. Wanneer dit goed gaat kan je doorstromen naar een opleiding tot ervaringsdeskundige. Het hele groeipad neemt ongeveer 2 jaar in beslag.

Vragen over het groeipad van Iriscovery?

Neem dan contact op met Timo Bot, hij kan je er alles over vertellen.

Timo Bot

Email: t.bot@iriszorg.nl

Telefoon: 06-46 72 86 50

Drieluik:

De training Herstellen doe je zelf is een training uit een drieluik. De trainingen zijn echter ook afzonderlijk te volgen zijn.

- 1) Op Eigen Kracht
- 2) Herstellen doe je zelf
- 3) Wijzer Werken met Eigen Ervaringen