

## Informatie

Voor meer informatie over de cursus “Herstellen Doe Je Zelf” en het andere aanbod van LIV kun je terecht op onze website.

## Aanmelden

Aanmelden voor deze cursus kun je via het contactformulier op onze website.

[www.leveninverandering.nl](http://www.leveninverandering.nl)



## Contact Steunpunt LIV

- Voor de actuele openingstijden zie website LIV
- Website: [www.leveninverandering.nl](http://www.leveninverandering.nl)
- Email: [steunpunt@leveninverandering.nl](mailto:steunpunt@leveninverandering.nl)
- Facebook: [facebook.com/leveninverandering](https://facebook.com/leveninverandering)
- Hostel Zuyderland GGZ, Stationsstraat 18, 6131 AZ Sittard

## Herstellen doe je zelf

Een cursus over persoonlijk herstel



REGIE OVER JE  
KWETSBAARHEID!

## De cursus

Door ervaringen te delen leer je bewust te worden van je eigen herstel. Ook leer je stappen voorwaarts te zetten ten aan zien van je persoonlijke horizon. Zo bouw je met behulp van je medecursisten ervaringskennis op wat een groeiproces tot stand brengt. Daarnaast biedt de (hechte) band onder elkaar steun en hoop voor de toekomst.

## Herkomst “Herstellen doe je zelf”

Begin 1996 zijn Hanneke Henkens, Rinus van 't Hof, Harry Jacobs, Huib Kooijman en Ingrid Valk gestart met het voorbereiden van bijeenkomsten over herstel voor cliënten van de GGZ. Zij zijn aan de slag gegaan door zich eerst zelf te verdiepen in wat herstel betekent. Zowel hun eigen ervaring als wat zij hadden gelezen over herstel is leidraad geweest voor het opzetten van twaalf bijeenkomsten. Daarnaast hebben zij andere cliënten geïnterviewd over hun eigen ervaringen.

## Inhoud cursus

- Je leven op diverse levensgebieden zelf onder de loep te nemen
- Welke vormen van steun er mogelijk zijn en welke vorm voor jou het prettigste aanvoelt
- Hoe je zelf weer de regie in handen krijgt en waar je zelf invloed op hebt

De cursus bestaat 12 bijeenkomsten van 3 uur

## Voor wie?

De cursus “Herstellen Doe Je Zelf” is voor mensen die te maken hebben met herstel, psychisch of anderszins.

