

# SAMEN OP WEG NAAR HERSTEL

## Regio Midden IJssel

(Gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst)



Vriendendiensten



## INHOUD

Inleiding .....	4
Ontmoetingsplekken .....	5
Zelfregiecentrum in Deventer en Raalte .....	6
Inloop Tactus InContact.....	7
Inloop Cliëntenbond .....	8
Cursussen .....	9
Cursus: Op Eigen Kracht .....	10
Cursus: Oriëntatie op Herstel.....	11
Cursus: Herstellen Doe Je Zelf.....	12
Cursus: Focus op Herstel.....	14
Cursus: Wellness Recovery Action Plan.....	15
Cursus: Omgaan met hooggevoeligheid .....	16
Cursus: Ongekende gevoelens.....	17
Cursus: Schrijven kan iedereen .....	18
Cursus: Herstelverhaal Schrijven .....	19
Cursus: Werken Met Eigen Ervaring.....	20
Cursus: Mindfulness inzetten bij Herstel.....	21
Cursus: Train de trainer .....	22
Lotgenoten-groepen.....	23
Zelfhulpgroep – verslaving .....	24
Lotgenotengroepen – Samen Verder .....	25
Bijeenkomsten NA-Anonieme Verslaafden Nederland ...	26

Zelfhulpgroep Female Anonymous (FA) .....	27
KOPP-gespreksgroep voor volwassenen .....	28
Survivors Lotgenotengroep.....	29
Lotgenotengroep voor Familie en Naasten .....	30
Overige.....	31
Herstelwerkgroepen .....	32
Eenmalige herstelactiviteiten.....	33
Workshops van het spel ‘Een Steekje Los?’ .....	34
Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer.....	35
Toekomst.....	36

## INLEIDING

Een groep ervaringsdeskundigen van Vriendendiensten, RIBW Overijssel, Iriszorg, Dimence en Intact (Tactus) is in 2020 een samenwerking aangegaan om bestaande herstelcursussen en -activiteiten in de regio te bundelen.

Middels deze brochure willen wij informeren over de verschillende herstelcursussen en -activiteiten die in de eerste helft van 2022 gaan plaatsvinden. Er starten vrijwel continue (nieuwe) cursussen, neem dus gerust contact op voor meer informatie en nieuwe startdata!

Alle inwoners uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen kosteloos deelnemen aan de cursussen en activiteiten. Zonder indicatie en ongeacht kwetsbaarheid, diagnose e.d.

Uiteraard wordt er rekening gehouden met de ontwikkelingen rondom Covid19. Hierdoor kan het voorkomen dat een aantal cursussen/activiteiten afwijkt van hetgeen in deze brochure staat.

Via een mailing houden we geïnteresseerden op de hoogte van de nieuwe ontwikkelingen. Aanmelden hiervoor kan door een e-mail te sturen naar:

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

# ONTMOETINGSPLEKKEN

## ZELFREGIECENTRUM IN DEVENTER EN RAALTE

Een zelfregiecentrum is een open centrum waar iedereen welkom is voor inloop, activiteiten en specifieke herstelcursussen en -activiteiten. Hiervoor is geen indicatie nodig en ook kost het geen eigen bijdrage.

Mensen die het centrum in Deventer of Raalte bezoeken zijn, in samenwerking met een coördinator vanuit Vriendendiensten, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen binnen het centrum. De bedoeling is dat iedereen bijdraagt aan een goede sfeer en (naar vermogen) een praktische bijdrage levert.

---

### DEVENTER

Openingstijden: maandag t/m donderdag van 09.00-16.00 uur

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer

Lange Zandstraat 15

7412 CD Deventer

0570-613747 / 06-20174743

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

---

### RAALTE

Openingstijden: maandag en woensdag van 09.00-16.00 uur

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte

Kerkstraat 13

8102 EA Raalte

06-44397861 (alleen op maandag en woensdag)

of 0570-613747 (kantoor Deventer)

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## INLOOP TACTUS INCONTACT

Iedereen die in herstel is van een verslaving, hier meer over wil weten, een plek zoekt waar hij of zij zichzelf kan zijn of gewoon behoefte heeft aan wat gezelligheid is welkom bij de inloop van Tactus InContact.

---

### DEVENTER

Datum: op dinsdag van 10.00-12.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Brink 40, Deventer (ingang glazen deur). Vanaf maart 2022 zal deze inloop verplaatsen naar Zelfregiecentrum Deventer.

Meer informatie: Agnes Schipper 088-3822887

Bijzonderheden: iedere bezoeker dient vrij te zijn van gebruik tijdens deelname aan Tactus InContact, dokters voorgeschreven medicatie uitgesloten.

## INLOOP CLIËNTENBOND

De stichting Cliëntenbond bestaat uit (ex-)ggz-cliënten en komt op voor de belangen van ggz-cliënten. Elke zondag organiseert de stichting een inloop, zodat mensen elkaar kunnen ontmoeten. Ook worden er andere activiteiten georganiseerd zoals een kerstdiner, paasbrunch of cultureel uitje. Daarnaast organiseert de Cliëntenbond jaarlijks een bijeenkomst over een actueel thema met betrekking tot de ggz.

---

### DEVENTER

Datum: elke zondag van 14.00-16.00 uur

Kosten: lidmaatschap € 2,- per jaar

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Meer informatie: Heico Klumpen: [heico@concepts.nl](mailto:heico@concepts.nl)



# CURSUSSEN

## CURSUS: OP EIGEN KRACHT

De cursus Op Eigen Kracht helpt op weg naar herstel. De cursus gaat over:

- Moed en hoop vinden en vasthouden
- Het besef wat er komt kijken bij herstel
- Stress en wat dat met iemand doet
- Weer grip op het leven krijgen en houden
- Het ontdekken waar persoonlijke kracht zit
- Waar hulp te vinden is in de omgeving
- Doelen stellen en hoe hieraan is te werken met een actieplan

Deze cursus wordt ervaren als een laagdrempelige kennismaking met de begrippen rondom herstel.

---

### DEVENTER

Startdatum: deze cursus start vier keer per jaar

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: getrainde cursusleiders

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: ORIËNTATIE OP HERSTEL

De cursus Oriëntatie op Herstel is voor iedereen die aan het eind van een behandeling of eind van een verslaving klaar is om de volgende stap te nemen op weg naar herstel. Deelnemers ontdekken tijdens de cursus wat herstel voor hun persoonlijk betekent en dit inzicht kan zorgen voor meer richting.

---

### DEVENTER

Startdatum: Dinsdag 4 januari

Aantal bijeenkomsten: 5 bijeenkomst van ieder 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Brink 40, Deventer (ingang glazen deur)

Door: Tjo Wattimena en Rick Kamphuis

Aanmelden: 088-3822887

Bijzonderheden: deelnemers dienen vrij te zijn van gebruik tijdens deelname, dokters voorgeschreven medicatie uitgesloten.

## CURSUS: HERSTELLEN DOE JE ZELF

Deelnemers aan de cursus Herstellen Doe Je Zelf krijgen van twee getrainde ervaringsdeskundige cursusleiders informatie, reflecteren, wisselen uit en oefenen vaardigheden die met herstel te maken hebben.

De thema's die aan bod komen gaan onder andere over persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun. Belangrijke elementen aan de cursus zijn de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

In deze cursus ontdekken deelnemers hun eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten richting herstel.

---

### DEVENTER

Startdatum: donderdag 3 februari 2022

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Simone Kok & Jordan Slump (trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

Startdatum: woensdag 9 februari 2022

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Nicole Schalken (Zorgprofessional met Ervaringsdeskundigheid (ZME) bij Dimence) en Lizanne de Keijzer (trainer opgeleid binnen Zelfregiecentrum Deventer)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

---

## RAALTE

Startdatum: najaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

Door: ervaringsdeskundige Merit Hanekamp (Dimence) & ervaringsdeskundige Gerjan Oosterveld (Dimence)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: FOCUS OP HERSTEL

Focus op Herstel is een training die ontwikkeld is door ervaringswerkers van stichting Focus in Zwolle. De training is erop gericht om inzicht in en handvatten voor jouw herstel van een (psychische) kwetsbaarheid of verslavingsgevoeligheid te krijgen.

Je leert wat de verschillende levensgebieden zijn, op welke manier er in je leven een ontwrichting heeft plaatsgevonden en hoe je stappen kunt zetten om je kwaliteiten te leren kennen, je vaardigheden te vergroten, de regie te pakken en zo je herstel te bevorderen.

---

### DEVENTER

Startdatum: vrijdag 4 maart van 13.30-16.00uur

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Marjolein Meijnen - Visser, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid (ZME)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

---

### RAALTE

Startdatum: voorjaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

Door: ervaringsdeskundige Merit Hanekamp (Dimence) & ervaringsdeskundige Gerjan Oosterveld (Dimence)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN

Herstel & WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt sturing te geven aan het herstelproces. 5 sleutelbegrippen vormen hierin de basis: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.

Deelnemers verzamelen gereedschap om zich goed te voelen, dat vervolgens van pas komt bij het vullen van de plannen die deel uitmaken van de WRAP. Dit betreft een het dagelijks onderhoudsplan, triggers, vroege waarschuwingstekens, signalen van ontsporing, het crisisplan en het postcrisisplan.

---

### DEVENTER

Startdatum: vrijdag 21 januari van 10.30-13.00uur

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Janneke van den Berg (ervaringsdeskundige, RIBW Overijssel) & Fieke Bosscher (Ervaringsdeskundige, Vriendendiensten)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

---

### RAALTE

Startdatum: voorjaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

Door: ervaringsdeskundigen van RIBW Overijssel & Vriendendiensten

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: OMGAAN MET HOOGGEVOELIGHEID

In de cursus Omgaan met Hooggevoeligheid gaat het om het herkennen, erkennen en helen (mild zijn) van eigenschappen die horen bij hooggevoeligheid. Uit studies blijkt bij ongeveer 15% van de bevolking sprake te zijn van hooggevoeligheid, in de zin dat zintuigen en zenuwstelsel extra scherp lijken afgesteld. De cursus biedt praktische handvatten en gaat ook in op de vele kwaliteiten die horen bij hooggevoeligheid.

---

### DEVENTER

Startdatum: voorjaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten van 1,5 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Nicole Schalken, zorgprofessional

met ervaringsdeskundigheid (ZME) bij Dimence

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)



## CURSUS: ONGEKENDE GEVOELENS

De training ongekende gevoelens gaat over emotionele verwaarlozing in onze jeugd. Vaak zijn we verleerd om onze gevoelens goed te herkennen. Deze training leert je om weer in contact te komen met je emoties.

Deel 1 van deze training leert je om je eigen emoties en gevoelens (opnieuw) te herkennen. Als je op tijd in de gaten hebt hoe je je voelt zie je (emotionele) risico situaties sneller en/of eerder aankomen. Dit helpt om niet terug te vallen (in gebruik).

Deel 2 gaat dieper in op het stuk emotionele verwaarlozing. Veel van ons hebben geleerd dat gevoelens en emoties negatief zijn. Ze zijn een teken van zwakte of je wilt je zo niet voelen omdat je denkt dat je het niet kunt (ver-)dragen. Het leren accepteren van je gevoelens en emoties is dus een belangrijke vaardigheid waar we veel aandacht aan zullen besteden tijdens deze training.

---

### DEVENTER

Startdatum: Donderdag 10 februari van 10.00-12.00uur.

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Nilay Canel en Timo Bot, zorgprofessionals met ervaringsdeskundigheid (ZME) bij Iriszorg.

Aanmelden:

## CURSUS: SCHRIJVEN KAN IEDEREEN

Vanuit herstel kan het fijn zijn om gedachten meer structuur te geven. Aan de hand van verschillende thema's en oefeningen leren deelnemers van de cursus 'Schrijven kan iedereen' hun gedachten op papier te krijgen en zodoende te structuren.

---

### DEVENTER

Startdatum: woensdag 5 januari 2022

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Tina Klumpen

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: HERSTELVERHAAL SCHRIJVEN

Bij deze cursus ga je aan de slag met het schrijven van je eigen herstelverhaal. Welke kantelpunten waren er in jouw leven en hoe kun je die op een inspirerende manier op papier zetten? Wanneer kreeg je weer hoop? Of wat gaf je zingeving? Samen met een klein groepje ga je hiermee aan de slag.

---

### DEVENTER

Startdatum: donderdag 6 januari

Aantal bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Tina Klumpen

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: WERKEN MET EIGEN ERVARING

In de cursus Werken met Eigen Ervaring (WMEE) leren deelnemers hun herstelervaring in te zetten om anderen vooruit te helpen. Deze cursus is bedoeld voor mensen die in zorg zijn geweest in de ggz en/of verslavingszorg en zich willen oriënteren op het werken als ervaringsdeskundige.

Deelnemers leren hun ervaringen met het ziekteproces en herstel om te zetten in ervaringsdeskundigheid. Men maakt kennis met de verschillende manieren waarop ervaringsdeskundigheid kan worden ingezet in het werkveld.

De cursus bestaat uit drie blokken:

Blok 1: Uitwisselen van het eigen ervaringsverhaal

Blok 2: Oriëntering op werksituaties

Blok 3: Ontwikkelen en oefenen van vaardigheden

---

### DEVENTER

Startdatum: dinsdag 18 januari van 10.00-12.00 uur.

Aantal bijeenkomsten: 14 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Timo Bot (Iriszorg) en Nicole Schalken (Dimence) zorgprofessionals met ervaringsdeskundigheid (ZME)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: MINDFULNESS INZETTEN BIJ HERSTEL

Mindfulness gaat over het met aandacht stilstaan bij jezelf en je bewust zijn van wat er zich afspeelt in je hoofd, je hart en je lijf. Dit kan je leren door regelmatig mindfulness oefeningen te doen. Mindfulness helpt je om datgene wat je ervaart - hoe moeilijk en ellendig ook – te verdragen. Door stil te staan geef je jezelf ruimte, tijd en vrijheid om andere keuzes te maken dan je gewend bent; keuzes die beter bij jou passen. Mindfulness is een krachtige tool om in te zetten: je kunt het altijd en overal toepassen.

De groepsgrootte varieert van 6 tot 8 deelnemers.

---

### DEVENTER

Startdatum: nog niet bekend

Voorlichtingsbijeenkomsten: voorjaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomst van ieder 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Ingrid Spijkerman en Eveline Grupper (trainers opgeleid binnen Zelfregiecentrum)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## CURSUS: TRAIN DE TRAINER

Tijdens deze cursus Train de Trainer krijgen deelnemers de basisvaardigheden aangereikt om binnen de zelfregiecentra van Vriendendiensten een herstelcursus te gaan geven of een lotgenotengroep op te starten en te begeleiden.

Deze cursus is vooral bedoeld voor mensen die al actief zijn binnen de twee centra in Deventer en Raalte, en die er aan toe zijn om zich verder te ontwikkelen. Wie nog niet actief is binnen het zelfregiecentrum maar wel geïnteresseerd is, kan contact opnemen met het zelfregiecentrum om daar samen te kijken naar de mogelijkheden.

---

### DEVENTER

Startdatum: najaar 2022

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Marjolein Meijnen - Visser, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid (ZME)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

# LOTGENOTEN-GROEPEN

## ZELFHULPGROEP – VERSLAVING

De zelfhulpgroep Verslaving is bedoeld voor iedereen met een verslaving in herstel en voor hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp', door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroep spreken deelnemers open en vrij over zichzelf, successen en vreugdes, maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Er wordt geluisterd hoe de ander van zijn of haar verslaving is afgekomen of omgaat met het leven met een verslaafde in hun omgeving. De vertrouwelijkheid binnen deze groep is een belangrijke voorwaarde.

---

### DEVENTER

Datum: iedere donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Brink 40, Deventer (ingang glazen deur)

Aanmelden: via 06-10179681



## LOTGENOTENGROEPEN – SAMEN VERDER

Samen Verder is een lotgenotengroep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en voor mensen die overwegen om te stoppen met middelengebruik of hier al mee gestopt zijn. De Samen Verder werkt niet met een bepaald programma. Iedereen mag en kan op zijn eigen tempo en eigen manier deelnemen en kan herstellen. De Samen Verder wordt door twee herstelondersteuners van Iriscovery.

Hoe ziet een bijeenkomst eruit? Ieder vertelt hoe de afgelopen week/weken zijn gegaan. Waar ze tegenaan lopen, wat goed gaat en waar ze het moeilijk mee hebben. Het mooie is dat ieder individu zijn eigen afstand heeft tot gebruik. De een is al een langere periode uit gebruik, de ander wat korter. Iedereen luistert met respect naar elkaars verhaal en geeft elkaar advies zonder oordeel en met een open mind.

Samen Verder geeft een mogelijkheid om mensen die in dezelfde situatie verkeren te ontmoeten, in gesprek te gaan met elkaar, herkenning te vinden en de mogelijkheid mensen te ontmoeten om gezonde activiteiten mee te ondernemen. Een aanrader voor mensen die worstelen met hun sociale herstel.

---

### DEVENTER

Datum: iedere maandagavond en donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: twee herstelondersteuners van Iriscovery

Aanmelden: [iriscovery@iriszorg.nl](mailto:iriscovery@iriszorg.nl)

## BIJEENKOMSTEN NA-ANONIEME VERSLAAFDEN NEDERLAND

Binnen Narcotics Anonymous (NA) gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen. Volledige onthouding van alle drugs is hierbij uitgangspunt. Het verlangen om te stoppen met gebruiken is de enige voorwaarde om lid te zijn. Iedereen die een probleem denkt te hebben met een legale of illegale drug, inclusief alcohol, is welkom bij NA.

NA-bijeenkomsten hebben een informeel karakter en worden geleid door ervaren leden. De vertrouwelijkheid en anonimiteit binnen deze bijeenkomsten zijn een belangrijke voorwaarde.

---

### DEVENTER

Datum: iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.30 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Aanmelden: [www.na-holland.nl](http://www.na-holland.nl)

## ZELFHULPGROEP FEMALE ANONYMOUS (FA)

Female Anonymous (anonieme verslaafden) is een groep vrouwen die bij elkaar komt om ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen, aan de oplossing van hun gemeenschappelijke probleem te werken en anderen te helpen te herstellen van hun verslaving. Het maakt niet uit wat deelnemers gebruiken. Het kan gaan om alcohol, drugs of eten. Maar ook seks en liefde. Het enige vereiste voor deelname is het verlangen om te stoppen met gebruiken en vrij te worden van deze obsessies.

Female Anonymous is niet verbonden aan kerken, sekten, politieke of hulpverlenende instanties. De groep houdt zichzelf buiten discussies en geeft er geen aanleiding toe. Het hoofddoel is om bevrijd te zijn van controle, trauma, verslaving, angsten en om anderen te helpen bij het vinden van die vrijheid.

De groep gebruikt het Twaalf Stappen Programma.

---

### DEVENTER

Datum: iedere woensdagavond 18.30-19.45 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Aanmelden: open bijeenkomsten

Voor meer informatie of vragen kun je bellen met Esther,  
tel: 06-21202528

## KOPP-GESPREKSGROEP VOOR VOLWASSENEN

Een kind kan veel last hebben van de psychische problemen van een ouder, ook op volwassen leeftijd. De term die voor deze kinderen wordt gebruikt is KOPP (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen). Binnen de KOPP-gespreksgroep kunnen (volwassen) kinderen die in hun jeugd met verwaarlozing, mishandeling en/of ouders met psychische problemen of verslavingen te maken hebben gehad bij elkaar komen om met lotgenoten te praten. Het doel hiervan is elkaar te steunen.

---

### DEVENTER

Datum: voorjaar 2022 (afhankelijk van interesse) 6-8 bijeenkomsten.

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: lotgenoot Ingrid Kluit

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl), onder vermelding van KOPP-gespreksgroep.

## SURVIVORS LOTGENOTENGROEP

De Survivors Lotgenotengroep is bedoeld voor mensen die te maken hebben gehad met structurele mishandeling en/of misbruik en stabiel genoeg zijn om hun eigen ervaring te delen.

Tijdens maandelijkse bijeenkomsten brengen twee gespreksleiders een uitwisseling op gang over herkenning, erkenning, steun en hoop. Vertrouwelijkheid en anonimiteit zijn binnen deze groep een belangrijke voorwaarde.

---

### DEVENTER

Datum Tweede maandag van de maand van 19.00-21.00uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: lotgenoten Annatin en Margot (Vriendendiensten)

Aanmelden: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl), onder vermelding van Survivors lotgenotengroep.

## LOTGENOTENGROEP VOOR FAMILIE EN NAASTEN

Familie en naasten van iemand die te maken heeft met een verslaving, psychische kwetsbaarheid of andere vorm van ontwrichting ontmoeten elkaar tijdens de Lotgenotengroep Voor Familie en Naasten en ervaren zo dat zij er niet alleen voor staan.

Deelnemers begrijpen van elkaar wat ze doormaken en kunnen praten zonder veroordeeld te worden. Het bezoeken van de lotgenotengroep maakt sterker en weerbaarder.

---

### DEVENTER

Datum: iedere laatste vrijdag van de maand van 14:00 – 15:30 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: familie en naasten ervaringsdeskundige Jasmijn Nicolai (Iriszorg)

Aanmelden: [j.nicolai@iriszorg.nl](mailto:j.nicolai@iriszorg.nl)

# OVERIGE

## HERSTELWERKGROEPEN

Sommige deelnemers die een of meerdere herstelcursussen hebben gevolgd, willen elkaar blijven ontmoeten. Vanuit deze wens zijn er maandelijkse herstelwerkgroepen ontstaan, waarin deelnemers bij elkaar komen om te praten over herstel-elementen en (persoonlijke)ontwikkelingen.

Iedereen die heeft deelgenomen aan een cursus zoals vermeld in deze brochure kan hierbij aansluiten. Deze groepen worden ondersteund door medewerkers/ervaringsdeskundige van Vriendendiensten.

---

### DEVENTER

Op dit moment zijn er twee herstelwerkgroepen die binnen Zelfregiecentrum Deventer bij elkaar komen.

Voor vragen of meer informatie:

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)



## EENMALIGE HERSTELACTIVITEITEN

Binnen Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte worden er wekelijks herstelgerelateerde activiteiten georganiseerd, door bezoekers die met hun eigen persoonlijke - en/of maatschappelijke herstel bezig zijn. Voorbeelden hiervan zijn:

- invullen van een krachtenmatrix
- invullen van een (kern)kwaliteitschema
- bespreken van een hoofdstuk uit een zelfhulpboek
- luisteren en bespreken van betekenisvolle liedjes
- voeren van gesprekken over verschillende onderwerpen zoals: eenzaamheid, stigma, sociale contacten e.d.

De deur in beide zelfregiecentra staat open voor iedereen die interesse heeft in het organiseren en/of deelnemen aan een herstelactiviteit.

---

### DEVENTER EN RAALTE

Kom gerust langs bij Zelfregiecentrum Deventer of Zelfregiecentrum Raalte of neem contact met ons op: [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl)

## WORKSHOPS VAN HET SPEL 'EEN STEEKJE LOS?'

Een Steekje Los? is een spel waarmee spelers met elkaar in gesprek gaan over (psychische) gezondheid en kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van verschillende thema's waaronder relaties, gezondheid, vrije tijd en hulp.

Vriendendiensten heeft een team spelleiders dat getraind is om dit spel in verschillende varianten te spelen. De spelleiders hebben zelf een (psychische) kwetsbaarheid en gaan hierover open in gesprek.

Spelleiders kunnen op uitnodiging het spel komen spelen op een locatie naar wens, met een kleine of grote groep mensen. Er zijn verschillende uitbreidingssets waarmee het spel toegespitst kan worden op verschillende thema's zoals multicultureel, in de wijk, stigma, autisme en diverse psychiatrische ziektebeelden.

---

### DEVENTER EN RAALTE

Binnen Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte wordt het spel regelmatig gespeeld. Iedereen is van harte welkom om aan te schuiven.

Voor vragen of meer informatie:

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl).

## PLATFORM ERVARINGSDESKUNDIGHEID DEVENTER

Het Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer is in juni 2019 geïnitieerd door IrisZorg, met als doel om het beroep van Ervaringsdeskundige steviger neer te zetten in het sociale domein. De huidige leden van dit platform zijn ervaringsdeskundigen van IrisZorg, RIBW Overijssel, Dimence, Tactus en Vriendendiensten. De leden komen maandelijks bij elkaar om van elkaar te leren. Onderwerpen die aan bod komen tijdens deze bijeenkomsten zijn onder andere:

- ervaringsdeskundigheid als beroep
- positionering van ervaringsdeskundigen binnen de verschillende organisaties
- intervisie
- persoonlijke ontwikkeling d.m.v. interactieve opdrachten
- meedenken over casuïstiek

Het platform staat open voor nieuwe leden,  
(ervaringsdeskundigen die werkzaam in Deventer zijn).

Voor vragen en informatie: [T.bot@iriszorg.nl](mailto:T.bot@iriszorg.nl)

<https://www.platformervaringsdeskundigheiddeventer.nl/>

## TOEKOMST

Alle cursussen en activiteiten in brochure worden doorlopend herhaald. Ook zullen de volgende cursussen/activiteiten op korte termijn van start gaan:

- Shared Reading (samen lezen)
- Creativiteit en herstel

Wie op de hoogte wil blijven van de ontwikkelingen rondom herstel in de regio, kan zich aanmelden voor onze mailinglijst.

Ook staan we altijd open voor ideeën en komen we graag in contact met (ervaringsdeskundige) trainers die openstaan voor een samenwerking.

Neem dus gerust contact op via:  
[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) of 0570-613747.

Meer informatie of aanmelden?  
[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) / 0570-613747  
Zelfregiecentrum Deventer  
Lange Zandstraat 15  
7412 CD Deventer

Versie januari 2022

37