

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: Wellness Recovery Action Plan | 13 |
| Cursus: Omgaan met hooggevoeligheid | 14 |
| Cursus: SchrijfZin | 15 |
| Cursus: Werken Met Eigen Ervaring | 16 |
| Cursus: Train de trainer | 17 |
| Lotgenoten-groepen | 18 |
| Zelfhulpgroep – verslaving | 19 |
| Supportgroep – Depressie Vereniging | 20 |
| Lotgenotengroepen – Samen Verder | 21 |
| Bijeenkomsten NA-Anonieme Verslaafden Nederland ... | 22 |
| Zelfhulpgroep Female Anonymous (FA) | 23 |
| KOPP-gespreksgroep voor volwassenen | 24 |
| Survivors Lotgenotengroep | 25 |

| | |
|---|----|
| NAHcafé (Niet Aangeboren Hersenletsel) | 26 |
| Lotgenotengroep voor Familie en Naasten | 27 |
| Overige..... | 28 |
| Herstelwerkgroepen | 29 |
| Eenmalige herstelactiviteiten..... | 30 |
| Anti-stigma club | 31 |
| Workshops van het spel 'Een Steekje Los?' | 32 |
| Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer | 33 |
| Toekomst..... | 34 |

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 tweede helft van 2021 plaats gaan vinden.

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. Een cursus kan bijvoorbeeld digitaal plaats gaan vinden i.p.v. fysiek.

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

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

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

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)

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

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

RAALTE

Startdatum: deze cursus start twee keer per jaar

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

Door: getrainde cursusleiders

Aanmelden: 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: nog niet bekend

Aantal bijeenkomsten: 7 bijeenkomst van ieder 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Brink 40, Deventer (ingang glazen deur)

Door: Agnes Schipper en Rick Kamphuis

Aanmelden: Agnes Schipper: 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 19 augustus 2021

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: ervaringsdeskundige Annatin Frik en Jordan Slump (Vriendendiensten)

RAALTE

Startdatum: najaar 2021

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

Door: ervaringsdeskundige Merit Hanekamp (Dimence)

Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

CURSUS: WELLNESS RECOVERY ACTION PLAN

Wellness Recovery Action Plan (WRAP) 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: najaar 2021

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: ervaringsdeskundigen van RIBW Overijssel & Vriendendiensten

Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

RAALTE

Startdatum: 22-09-2021

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

Door: ervaringsdeskundigen van RIBW Overijssel & Vriendendiensten

Aanmelden: 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: woensdag 13 oktober ('s ochtends)

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten van 1,5 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Nicole Schalken, zorgprofessional
met ervaringsdeskundigheid bij Dimence

Anmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

CURSUS: SCHRIJFZIN

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 Schrijfzin hun gedachten op papier te krijgen en zodoende te structureren.

DEVENTER

Startdatum: woensdag 8 september ('s middags)

Aantal bijeenkomsten: 6 bijeenkomsten van 1,5 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Tina Klumpen

Aanmelden: 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: nog niet bekend

Aantal bijeenkomsten: 14 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Timo Bot, zorgprofessional met
ervaringsdeskundigheid bij Iriszorg

Aanmelden: 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: vrijdag 10 september ('s ochtends)

Aantal bijeenkomsten: 12 bijeenkomsten van 2 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Marjolein Meijnen - Visser, zorgprofessional met ervaringsdeskundigheid

Aanmelden: 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

SUPPORTGROEP – DEPRESSIE VERENIGING

De supportgroep van de Depressie Vereniging is bedoeld voor mensen die een depressie hebben, of hebben gehad. Deze groep komt één keer per maand bij elkaar om ervaringen uit te wisselen en te bespreken hoe leden met hun depressie omgaan. Ook komen er verschillende thema's aan bod zoals het innerlijk leven, sociale contacten, werk en hobby's.

DEVENTER

Datum: iedere 3^e dinsdag van de maand, van 19.00 - 21.00 uur.

Kosten: je dient lid te worden van de Depressie Vereniging; de kosten hiervan zijn € 25,- per jaar (soms te declareren bij de zorgverzekering).

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Aanmelden: www.depressievereniging.nl/supportgroepen/

LOTGENOTENGROEPEN – SAMEN VERDER

De Samen Verder-groep is een initiatief van Iriscovery en komt wekelijks bij elkaar. Alle leden van deze groep hebben te maken gehad met ontwrichting, wat kan gaan om psychische problemen, maar ook om verslavingsproblematiek.

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

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

Anmelden: 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: op dinsdagavond, gemiddeld eens per maand van 19.00-21.00 uur.

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: lotgenoot Ingrid Kluit

Aanmelden: 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: 3^e donderdag van de maand van 16.15-18.00 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: lotgenoten Annatin en Margot (Vriendendiensten)

Aanmelden: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl, onder vermelding van Survivors lotgenotengroep.

NAHCAFÉ (NIET AANGEBOREN HERSENLETSEL)

Het NAHCafé is een laagdrempelige lotgenotencontactgroep die maandelijks wordt georganiseerd door en voor mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) .

Iedereen met NAH die behoefte heeft aan uitwisseling met lotgenoten, is welkom.

De bijeenkomsten hebben geen begeleiding, wel een aantal uitgangspunten. Zo wordt elke bijeenkomst gestart met een voorstelronde, is eventuele voorbereiding op vrijwillige basis en wordt er uitsluitend gesproken over eigen ervaringen.

DEVENTER

Datum: vrijdagochtend, gemiddeld eens per maand

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Fransje Bongenaar

Aanmelden: nahlotgenoten@outlook.com aan de aanmelding hangt geen verplichting, het is voor de initiatiefnemers ter indicatie wie voornemens zijn om te komen.

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

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

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

ANTI-STIGMA CLUB

In de Anti-stigma Club wordt alles besproken wat met stigmatisering te maken heeft. Zo wordt stilgestaan bij het proces en de verschillende vormen van het negatief labelen, veroordelen en uitsluiten van een groep personen.

DEVENTER

Datum: elke laatste maandag van de maand van 13:00 tot 14:30 uur

Kosten: geen

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

Door: Marika Ruitenberg en Lukas Nass (Vriendendiensten)

Aanmelden: 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.

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).

DEVENTER

Locatie: Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15
Voor vragen en informatie: T.bot@iriszorg.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)
- Mindfulness inzetten bij 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 of 0570-613747.

Meer informatie of aanmelden?
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl / 0570-613747
Zelfregiecentrum Deventer
Lange Zandstraat 15
7412 CD Deventer

Versie september 2021

36