

# SAMEN OP WEG NAAR HERSTEL

## Regio Midden IJssel

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



# Inhoud

Inleiding.....	3
Cursus: Op Eigen Kracht.....	4
Cursus: Herstelen Doe Je Zelf.....	5
Cursus: Wellness Recovery Action Plan (WRAP).....	6
Herstelwerkgroepen.....	7
Eenmalige herstelactiviteiten.....	8
Workshops van het spel ‘Een steekje los?’.....	9
Zelfhulpgroep - Verslaving.....	10
Supportgroep - Depressie Vereniging.....	11
Lotgenotengroep - Samen Verder.....	12
Bijeenkomsten NA - Anonieme Verslaafden Nederland.....	13
KOPP-gespreksgroep voor volwassenen.....	14
Survivors Lotgenotengroep.....	15
Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer.....	16
Toekomst.....	17

## 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 gaan bundelen.

Middels deze brochure willen wij je informeren over de verschillende herstelcursussen en -activiteiten die in 2021 plaats (gaan) vinden. Alle inwoners uit de gemeenten Deventer, Olst-Wijhe, Raalte en Voorst kunnen hier kosteloos aan deelnemen, 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 ).

Wil je op de hoogte blijven van nieuwe ontwikkelingen? Meld je dan aan voor de mailinglijst:

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



## Cursus: Op Eigen Kracht

Onder leiding van twee getrainde cursusleiders krijg je informatie, ga je reflecteren, ervaringen uitwisselen en vaardigheden oefenen die met herstel te maken hebben. Thema's: herstel, hoop, daadkracht/draaglast, balans, veerkracht, eigen kracht en doelen stellen.

Belangrijke elementen: de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

Deze cursus wordt als laagdrempelig en als prettige (eerste) kennismaking met de begrippen rondom herstel ervaren.

---

### 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: Herstellen doe je zelf (HDJZ)

Onder leiding van twee getrainde ervaringsdeskundige cursusleiders krijg je informatie, ga je reflecteren, ervaringen uitwisselen en vaardigheden oefenen die met herstel te maken hebben.

Thema's: persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken over zorg of dagelijkse problemen, doelen stellen en het ontvangen van sociale steun.

Belangrijke elementen: de aanwezigheid van rolmodellen, psycho-educatie en ziektemanagement, leren van elkaars ervaringen, sociale steun en huiswerkopdrachten.

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

---

### Deventer

**Startdatum:** donderdag 7 januari 2021

**Aantal bijeenkomsten:** 12 bijeenkomsten

**Kosten:** geen

**Locatie:** Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

**Door:** ervaringsdeskundigen Nicole Schalken (Dimence) & Robert van Andel (Vriendendiensten)

**Aanmelden:** zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

Bovenstaande groep zit al vol. Later in 2021 start deze nog een keer. Interesse? Geef je alvast op.

---

### Raalte

**Startdatum:** nog niet bekend.

**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 (WRAP)

Wellness Recovery Action Plan (WRAP) is een methodisch zelfhulpinstrument dat deelnemers helpt om zelf sturing te geven aan het proces van herstel. De WRAP bestaat uit vijf sleutelbegrippen:

- Hoop
- Persoonlijke verantwoordelijkheid
- Eigen ontwikkeling
- Opkomen voor jezelf
- Steun

Door over deze begrippen na te denken en deze op persoonlijke wijze in te vullen, komt het proces van herstel in beweging. De volgende stap is het vullen van “de gereedschapskoffer voor een goed gevoel”. Het maken van een WRAP gebeurt in een groep die wordt geleid door twee opgeleide, ervaringsdeskundige WRAP-facilitators.

---

### Deventer

**Startdatum:** nog niet bekend

**Aantal bijeenkomsten:** 8 bijeenkomsten

**Kosten:** geen

**Locatie:** Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

**Door:** ervaringsdeskundigen van RIBW Overijssel & Vriendendiensten

**Aanmelden:** zelfregie@vriendendienstendeventer.nl

---

### Raalte

**Startdatum:** nog niet bekend

**Aantal bijeenkomsten:** 8 bijeenkomsten

**Kosten:** geen

**Locatie:** Zelfregiecentrum Raalte, Kerkstraat 13

**Door:** ervaringsdeskundigen van RIBW Overijssel & Vriendendiensten

**Aanmelden:** zelfregie@vriendendienstendeventer.nl



## Herstelwerkgroepen

Deelnemers die één of meerdere herstelcursussen hebben gevolgd, willen elkaar soms blijven ontmoeten. Hieruit zijn er herstelwerkgroepen ontstaan die maandelijks bij elkaar komen om over herstel-elementen en (persoonlijke)ontwikkelingen te praten. Iedereen die heeft deelgenomen aan één van de eerder genoemde cursussen kan zich 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

Een werkgroep organiseert wekelijkse herstelgerelateerde activiteiten zoals:

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

Deze werkgroep bestaat uit bezoekers van Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte die met hun eigen persoonlijke - en/of maatschappelijke herstel bezig zijn.

Vind je het leuk om samen met deze groep herstelactiviteiten te organiseren? Of wil je hieraan deelnemen?

---

### 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 je met elkaar in gesprek gaat over (psychische) gezondheid en kwaliteit van leven. Dit gebeurt aan de hand van verschillende thema’s (o.a. relaties, gezondheid, vrije tijd en hulp) en d.m.v. verschillende soorten kaarten (o.a. vragen, stellingen en foto’s).

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 hier open over in gesprek.

Je kunt onze spelleiders uitnodigen om op (je eigen) locatie het spel te komen spelen 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; je bent van harte welkom om aan te schuiven!

**Voor vragen of meer informatie:** [zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl).



## Zelfhulpgroep - Verslaving

Deze zelfhulpgroep van Intact is bedoeld voor iedereen met een verslaving in herstel en hun naasten. Het principe van zelfhulp is 'van hulp naar zelfhulp', door open gesprekken en ontmoeting. In deze zelfhulpgroepen spreek je open en vrij over jezelf, je successen en vreugdes, maar ook over zorgen, behoeften, problemen en ervaringen. Je luistert naar hoe de ander van zijn/haar verslaving af is gekomen 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:** in het gebouw van Tactus op de Brink (in Deventer)

**Aanmelden:** via 06-10179681



## Supportgroep - Depressie Vereniging

De Depressie Vereniging organiseert in heel Nederland supportgroepen van mensen die een depressie hebben, of hebben gehad. Deze groepen komen 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, hobby's ed.

---

### Deventer

**Datum:** iedere 2e woensdag v/d 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/](http://www.depressievereniging.nl/supportgroepen/)



## Lotgenotengroep – Samen Verder

De Samen Verder-groep is een initiatief van Iriscovery en komt wekelijks bij elkaar binnen Zelfregiecentrum Deventer.

Alle leden van deze groep hebben te maken gehad met ontwrichting, wat kan gaan om psychische problemen maar ook om verslavingsproblematiek.

---

### Deventer

**Datum:** iedere donderdagavond van 19.00 - 21.00 uur

**Kosten:** geen

**Locatie:** Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

**Door:** twee ervaringsdeskundigen van Iriscovery

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



## Bijeenkomsten NA-Anonieme Verslaafden Nederland

Binnen NA gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen, met als uitgangspunt volledige onthouding van alle drugs. 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 vormen binnen deze bijeenkomsten een belangrijke voorwaarde.

---

### Deventer

**Datum:** iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.30 uur

**Kosten:** geen kosten

**Locatie:** Zelfregiecentrum Deventer, Lange zandstraat 15

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



## KOPP-Gespreksgroep Voor Volwassenen

Binnen NA gaat het om herstellende verslaafden die elkaar helpen clean te blijven door geregeld samen te komen, met als uitgangspunt volledige onthouding van alle drugs. 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 vormen binnen deze bijeenkomsten een belangrijke voorwaarde.

---

### Deventer

**Datum:** iedere vrijdagavond van 19.30 tot 20.30 uur

**Kosten:** geen kosten

**Locatie:** Zelfregiecentrum Deventer, Lange zandstraat 15

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



## Survivors Lotgenotengroep

Deze 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:** op korte termijn

**Kosten:** geen

**Locatie:** Zelfregiecentrum Deventer, Lange Zandstraat 15

**Door:** Lotgenoten Annatin en Margot

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



## Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer

IrisZorg heeft in juni 2019 het Platform Ervaringsdeskundigheid Deventer geïnitieerd. Dit platform heeft 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 van dit platform komen maandelijks bij elkaar om van elkaar te leren. Onderwerpen die aan bod komen tijdens deze bijeenkomsten zijn:

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

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 die in deze brochure genoemd zijn, worden steeds herhaald.

Ook zullen de volgende cursussen/activiteiten op korte termijn van start gaan:

- runningtherapie – door ervaringsdeskundige
- cursus: ‘werken met eigen ervaring’ (WMEE)
- gespreksgroep(en) voor familie en naasten

Wil je op de hoogte blijven van ontwikkelingen rondom herstel in de regio? Meld je dan aan voor onze mailinglijst.

Heb je ideeën? Of ben je zelf (ervaringsdeskundig) trainer en vind je het leuk om met ons samen te gaan werken?

Neem gerust contact op via:

[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) of 0570-613747.

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden?  
[zelfregie@vriendendienstendeventer.nl](mailto:zelfregie@vriendendienstendeventer.nl) / 0570-613747

Zelfregiecentrum Deventer  
Lange Zandstraat 15  
7412 CD Deventer

