



**DE MANIER WAAROP EEN RUPS ZICH ONTPOPT  
TOT VLINDER, IS EEN MOOIE METAFOR VOOR  
ZELFHULP EN HERSTEL.**

**JE BEPAALT NAMELIJK ZELF WANNEER JE KLAAR  
BENT OM EEN VOLGENDE FASE VAN HERSTEL IN  
TE GAAN.**

# **BUREAU HERSTEL**

**HERSTELLEN DOE JE ZELF**



Onderdeel van Netwerk voor Herstel en  
Ervaringsdeskundigheid in Twente (HET)

## DOEL VAN DE CURSUS

Via de cursus bieden we je de gelegenheid om:  
Je kennis en begrip over herstel te vergroten

- Herstelervaringen met anderen te delen en herkenning, erkenning en steun te ervaren
- Meer grip te krijgen op je eigen situatie en toekomst door het opdoen van vaardigheden en het hervinden van je kracht
- Weerbaarder te worden

Aan deze doelen wordt in kleine stapjes gewerkt. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, zien we als een overwinning en een stap op weg naar herstel.

## WAT LEER JE

Je leert:

- Jezelf te uiten
- Op te komen voor jezelf
- Je mening te formuleren
- Inzicht te krijgen in je eigen herstel
- Ervaringen te delen
- Welke waarden belangrijk voor je zijn
- Eigen keuzes maken
- Jezelf een doel stellen waar je aan gaat werken
- Te bepalen welke steun je hierbij kunt krijgen (en van wie) en hoe je deze in kunt schakelen
- Welke invloed je zelf kunt hebben op je eigen herstelproces.

## BIJENKOMSTEN

Voorafgaand aan de cursus is er een intakegesprek met de cursusleiders. De cursus kent twaalf wekelijkse bijeenkomsten. Drie maanden na afloop is er een terugkombijeenkomst.

## POSITIEF EFFECT

Van 2006 tot medio 2009 is een landelijk, wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd naar de effecten van de cursus 'Herstellen doe je Zelf'. Dit onderzoek werd mede mogelijk gemaakt door een subsidie van Zon Mw en werd uitgevoerd door het Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid en Tranzo (Universiteit van Tilburg). Het betrof een uniek grootschalig gerandomiseerd onderzoek. Uniek omdat het de eerste keer is, dat er onderzoek is gedaan binnen een cliënt gestuurd project. Verschillende organisaties hebben hieraan deelgenomen.

Naar aanleiding van het onderzoek zijn het werkboek (voor de cursist) en de handleiding (voor de cursusleider) van de cursus aangepast. Tevens is een VIPboek (Verspreiding en Implementatie Procedure) ontwikkeld, dat informatie biedt aan organisaties waarbinnen de cursus gehouden wordt.

**DE RESULTATEN VAN HET ONDERZOEK  
WIJZEN UIT DAT DE CURSUS  
EEN POSITIEF EFFECT HAD OP BELANGRIJKE  
ASPECTEN VAN HERSTEL,  
NAMELIJK: EMPOWERMENT,  
HOOP EN ZELFVERTROUWEN**

## PRAKTISCHE INFORMATIE

De cursus wordt gegeven door twee ervaringsdeskundigen.  
Aanmelden voor de cursus kan via [bureauherstel@mediant.nl](mailto:bureauherstel@mediant.nl) of door te bellen naar: 053 - 475 53 99. De groepsgrootte varieert van zes tot tien mensen.

Als je je aanmeldt is het belangrijk dat je op de cursusdata aanwezig kunt zijn.

Bureau Herstel wordt mogelijk gemaakt door Mediant GGZ



**Mediant**

*geestelijke  
gezondheidszorg*

**Bezoekadres:**

Broekheurnering 1050

7546 TA Enschede

E: [bureauherstel@mediant.nl](mailto:bureauherstel@mediant.nl)

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

T: 053-475 53 99

[info@mediant.nl](mailto:info@mediant.nl)

[mediant.nl](http://mediant.nl)