



Eigen regie en herstel

Leer haalbare doelen stellen voor je herstel

Eigen Regie en Herstel (ERH) is een herstelgerichte training waarin je leert hoe je doelen stelt die je helpen om verder te herstellen.

Tijdens de training zet je elke week kleine, haalbare stappen om je doelen te bereiken. Je ontdekt welke manieren voor jou werken en hoe je deze gebruikt om vooruit te komen. Soms bereik je een doel sneller dan je had gedacht en soms is het nodig om je doel aan te passen.

Wat kun je verwachten?

In de training ga je actief aan de slag met het stellen van doelen en het werken aan je herstel.

Je gaat

- Onderzoeken op welk levensgebied, tijdsbesteding, sociaal netwerk, gezondheid, wonen of financiën je iets wilt veranderen en welke verbetering je wilt behalen.
- Een haalbaar einddoel stellen.
- Aan de slag met kleine tussenstappen.

Thema's die aan bod komen

- Meer sociale steun krijgen en je netwerk versterken.
- Bewuster omgaan met medicatie en de gevolgen ervan op je leven.
- Gezonder leven door bijvoorbeeld kleine aanpassingen in voeding, beweging of slaap.
- Omgaan met verslaving en het nemen van stappen richting herstel.
- Leren omgaan met stress.
- Het vinden van balans tussen inspanning en ontspanning.

Let op!

Voordat je met deze training start, neem je eerst deel aan een *Vorbereidingsgroep* van twee bijeenkomsten.

Samenkomst:	1 x per week
Duur bijeenkomst:	2,5 uur
Aantal bijeenkomsten:	16
Materialen:	Je krijgt online modules en een werkboek/ oefenmateriaal.

Wil je meer informatie of meedoen?

Overleg met je behandelaar of deze je aan kan melden.

Voor meer informatie kun je contact opnemen met trainingen@ggze.nl.

Eigen regie en herstel is een product van GGzE



GGzE www.ggze.nl