



## Cursus WMEE; werken met je eigen ervaring

Tijdens de cursus "Werken met je eigen ervaring" gaan we aan de slag en onderzoeken we samen of het werken met je eigen ervaring bij je past. Je leert o.a. hoe jij je ervaring als persoon, die omgaat met psychische en sociale problemen, in kunt zetten. Aan het eind van de cursus heb je een beeld van de mogelijkheden en weet je of het werken met je eigen ervaring iets is waar jij anderen mee wil gaan helpen.

### Wat is herstel?

Herstel is in de GGz relatief nieuw en gaat over iets anders dan genezing. In een herstelproces wordt gezocht naar een persoonlijke balans. De balans tussen enerzijds de unieke persoon die iedereen is, anderzijds degene die lijdt aan psychische problematiek en daarmee moet leren omgaan. Het herstelproces is om deze reden altijd een uniek en persoonlijk proces waarbij je als individu leert omgaan met eigen ervaringen die te maken heeft met psychiatrische problemen. Het is een proces waarin je je eigen interesses en kwaliteiten opnieuw ontdekt en leert waarderen. Hierdoor is een zinvolle invulling geven aan het leven mogelijk en kan je van betekenis zijn voor anderen.

"Herstellen is een persoonlijk, uniek proces waarin iemand de draad weer probeert op te pakken en zijn leven opnieuw inhoud en richting probeert te geven".

(Anthony, 1993, Deegan, 1995)

### Wat is ervaringsdeskundigheid?

Ervaringsdeskundigheid is het vermogen om de eigen psychische ervaring en het herstel daarvan, bewust in te zetten in verschillende rollen. Bijvoorbeeld in het contact met bewoners, als voorlichter of als kwartiermaker.

### Wat houdt de cursus "Werken met je eigen ervaring" in?

De cursus wordt succesvol gebruikt om deelnemers te ondersteunen in hun eerste stappen op weg naar werken als ervaringsdeskundige. Het is vooral een oriënterende cursus voor mensen die op zoek zijn naar wegen om hun eigen ervaringen als cliënten van de GGz of verslavingszorg in te zetten.

De cursus bestaat uit 12 lessen van 3 uur, opgedeeld in drie blokken:

- **Blok I:** Het eigen verhaal. Kennis maken, ervaringen uitwisselen, eigen verhaal vertellen aan de hand van opdrachten, en de begrippen herstel en ervaringsdeskundigheid.

- **Blok II:** Oriëntering op werksituaties. Met behulp van gastdocenten wordt verkend waar en hoe met ervaringsdeskundigen gewerkt wordt en wat dat werk inhoudt.

- **Blok III:** Vaardigheden. Dit blok bevat veel oefeningen om vaardigheden aan te leren die van pas komen in het werk van een ervaringsdeskundige.

### Cursusinformatie

- Groepsgrootte: max 10 personen
- Aantal bijeenkomsten: 12
- Duur bijeenkomst: 3 uur
- Kosten: meestal gratis, of tegen een kleine bijdrage
- De cursus wordt zoveel mogelijk in de eigen buurt georganiseerd
- Voor deze cursus hoef je nog geen kennis van herstel te hebben, iedereen mag meedoen.



Samen regie pakken

### Contactgegevens

Voor informatie en aanmelding kun je terecht bij de Coördinator Ervaringsdeskundigheid:

Sacha van Geel

E: [s.vangeel@woonzorgnet.nl](mailto:s.vangeel@woonzorgnet.nl)

T: 06 - 57 00 14 29



Activiteiten ondernemen