

PROGRAMMA zomer 2025

SAMEN OP EIGEN KRACHT

Zit jij niet zo lekker in je vel als je zou willen? En heb je behoefte om samen met anderen te werken aan jouw persoonlijk herstel? In de supportgroepen en trainingen van de HERSTELACADEMIE in de wijk Kralingen Crooswijk Noord is er een vertrouwelijke omgeving en ondersteunen we elkaar in ons individuele proces. Hierdoor ervaren velen: hoop, begrip, steun en kracht.

DOE MET ONS MEE

Hierbij vind je het programma van de supportgroepen en trainingen die aangeboden worden vanaf 1 juli 2025. Aan het deelnemen zijn geen kosten verbonden en je hebt geen indicatie of verwijzing nodig. Gun jezelf die stap en doe met ons mee! Wil je meer informatie, een oriënterend gesprek of deelnemen aan een of meerdere groepen? Neem dan contact met ons op!



ZOMERPROGRAMMA 2025

Op de volgende pagina vind je informatie over de supportgroepen (doorlopend) en trainingen (met een bepaald aantal bijeenkomsten) die aangeboden worden vanaf 1 juli 2025 op de Herstelacademie in de wijk Kralingen Crooswijk Noord. Je kunt zelf bepalen welk aanbod het beste bij jou past en aan hoeveel groep(en)/training(en) je wilt deelnemen. Wees op tijd met het aanmelden van de trainingen, want daarbij zijn er maar een beperkt aantal plekken beschikbaar. Ben je nieuw op de Herstelacademie, dan willen we graag van tevoren een afspraak met je maken voor een kennismaking en kunnen we je indien nodig advies geven over het aanbod.

De Herstelacademie Kralingen-Crooswijk-Noord is een initiatief van:

ZOMERPROGRAMMA 2025

GROEP	DAG	TIJD	START/ DATA	AANMELDEN	HUIS VAN DE WIJK
Informatie-uur Herstelacademie	MA	10:00 – 11.00	Vanaf 1-7	Nee	De Nieuwe Branding
Queer Inloop	3 ^e MA v/d maand	11.00 - 12.30	4 bijeen- komsten: 16-6, 21-7, 18-8, 15-9	Nee	De Nieuwe Branding
Mindfulness	MA	15.00 - 16.30	Vanaf 1-7	Nee	De Nieuwe Branding
Minder Zelfstigma = Meer Herstel	DI	10.00 – 12.00	4 bijeen- komsten: 15-7, 29-7, 12-8, 26-8	Nee	De Banier
Themabijeenkomst	DI	13.00 – 14.30	Vanaf 1-7	Nee	De Banier
Zelfcompassie	DO	10:00 – 12:00	8 bijeen- komsten: 14-8, 28-8, 11-9, 25-9, 9-10, 23-10, 6-11, 20-11	Ja, max 8 deelnemers	De Banier
Creatief in Herstel	DO	14.00- 16.00	Vanaf 1-7	Nee	De Banier
Mentale Veerkracht /	VRIJ	09.30- 11.30	12 bijeen- komsten: 11-7, 25-7 t/m 3-10.	Ja, max 12 deelnemers	De Nieuwe branding
Rouw en Verlies	VRIJ	12.30 – 14.00	Vanaf 1-7	Nee	De Nieuwe Branding

KENNISMAKING

INFORMATIE-UURT HERSTELACADEMIE

Op maandag van 10.00 tot 11.00 uur: voor wie de Herstelacademie Kralingen, Crooswijk, Noord nog niet kent. Kennismaking in het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding.

Loop binnen en kom kennis maken. We hebben een luisterend oor voor jouw verhaal en kunnen met je meedenken wat je het best zou kunnen volgen bij de Herstelacademie.

SUPPORTGROEPEN

QUEER INLOOP

Elke 3^e maandag van de maand: Queer inloop in het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding. Worstel jij met psychische of psychosociale problemen en/of verslaving die (deels) te maken hebben met je identiteit of gender?

Heb je behoefte aan een persoonlijk, vertrouwelijk gesprek in een veilige omgeving met mensen die zelf ervaring hebben met verwarrende vragen, met problemen als eenzaamheid, angst en somberheid, met schuld en schaamte, stigma en zelfstigma, met pesten, geweld en discriminatie?

Loop eens vrijblijvend binnen en vertel ons hoe het met je gaat en waar je behoefte aan hebt. Wij zijn er om te luisteren en informatie te verschaffen, om ervaringen uit te wisselen en met je mee te denken. We hopen je in ieder geval een arm om je schouder te kunnen bieden.

MINDFULNESS

Op maandag van 15.00 tot 16.30 uur: Dit is een doorlopende groep. Met Chris Andeweg. In het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding.

Mindfulness gaat over aandachtig in het hier en nu zijn, met alles dat zich voordoet en zonder oordeel. Niet meer en niet minder. Net als spieren die je versterkt tijdens het sporten, kun je je aandacht trainen door te oefenen met mindfulness.

MINDER ZELFSTIGMA = MEER HERSTEL

In juli en augustus gaan we op 4 dinsdagen van 10.00 – 12.00 uur met elkaar in gesprek over stigma en zelfstigma. Deze bijeenkomsten zijn op 15 en 29 juli en op 12 en 26 augustus in Huis van de Wijk De Banier. Met Rafaela De Brito Dos Prazeres Pires.

Dit doen we aan de hand van verschillende werkvormen zoals “Een steekje los?”, een spel om moeilijke onderwerpen op een wat luchtiger manier bespreekbaar te maken, en de StigmaTools. De StigmaTools zijn bedoeld om meer inzicht te krijgen in de werking en de gevolgen van stigma en zelfstigma. En we gaan met elkaar in gesprek hoe we die invloed kleiner kunnen maken.

THEMABIJEENKOMST

Op dinsdag van 13.00 tot 14.30 uur met Rafaela De Brito Dos Prazeres Pires. In het huis van de wijk De Banier. Je kunt zonder aanmelding deelnemen.

Een herstelproces is soms eenzaam of verwarrend. Waar kan je terecht met al je vragen? Hoe praat je over lastige onderwerpen? Hoe ga je om met dingen waar je niet vrij over wilt, of kan, praten omdat je er angst of schaamte bij voelt.

Tijdens een themabijeenkomst duiken we juist in onderwerpen die lastig zijn. Veel mensen hebben ze namelijk met elkaar gemeen.

Wat je van deze bijeenkomsten kan verwachten?

Diepgaande gesprekken, handige informatie en het delen van ervaringen.

ZELFCOMPASSIE

Op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur met Chris Andeweg in het Huis van de Wijk De Banier. Voor deze bijeenkomsten is het nodig om je aan te melden.

Als een goede vriend een zware tijd heeft, dan luisteren we begripvol naar hem en vragen we of we iets voor hem kunnen doen. Maar als we het zelf zwaar hebben dan vinden we dat we niet zo moeilijk moeten doen, negeren we onze emoties en geven onszelf een schop onder de kont om te doen wat we vinden dat we moeten doen. Want dat is hoe we hebben geleerd met onszelf om te gaan.

We kunnen leren om vriendelijker voor onszelf te zijn, om onszelf te behandelen zoals we een goede vriend behandelen.

Uit onderzoek blijkt dat mensen met meer zelfcompassie minder last hebben van depressie, angst, stress en schaamte. Ze ervaren meer geluk, zelfvertrouwen en tevredenheid met het leven. En zelfs een betere lichamelijke gezondheid.

In 4 lessen leggen we een belangrijke basis om zelfcompassie te ontwikkelen. Met de mogelijkheid tot verdieping in een vervolgtraining van nog eens 4 lessen.

CREATIEF IN HERSTEL

Op donderdag van 14.00 tot 16.00 uur. Dit is een doorlopende groep waarvoor je je niet hoeft aan te melden. In het huis van de wijk De Nieuwe Branding met Rafaela De Brito Dos Prazeres Pires.

Uit onze ervaring is creatief bezig zijn erg rustgevend en geeft het vaak een goed gevoel over jezelf. Iets wat je zelf maakt zegt vaak wat over jezelf. Het kan erg fijn zijn om lekker bezig te zijn en ongedwongen te praten. Deze groep is voor iedereen die op een ongedwongen, rustgevende manier meer bewustwording over zichzelf wil krijgen. We leren door middel van creativiteit elkaar en onszelf beter kennen.

Bij elke bijeenkomst gaan we aan de slag met een ander herstel thema. Je hoeft niet creatief te zijn om mee te doen. Het gaat om het proces en niet om het eindresultaat.

MENTALE VEERKRACHT

Op vrijdag van 09.30 tot 11.30 uur. Van 7 juli t/m 3 oktober. Met Ron van den Heuvel en Rafaela De Brito Dos Prazeres Pires. In het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding. Dit is een cursus waarvoor je je moet aanmelden.

Mentale Veerkracht is een herstel- en ontwikkelingsgerichte cursus van 12 weken op de vrijdagochtend. We onderzoeken wat het begrip herstel inhoudt en verkennen de 4 fasen van herstel.

We gaan op zoek naar je krachtbronnen. Je leert andere deelnemers kennen en je leert jezelf beter begrijpen door ervaringen uit te wisselen en naar elkaar te luisteren (ontmoeting). Iedereen heeft wijsheid en we kunnen van elkaar leren (gelijkwaardigheid). Je gaat jezelf vragen stellen, je onderzoekt wat jou kracht geeft en wat bij je past (empowerment). En je onderzoekt waar je verlangen naar uitgaat, welke toekomst je voor jezelf wenst en wat je zou kunnen doen als eerstvolgende stap in de richting die je voor jezelf kiest (eigen regie). Wij inspireren elkaar door het delen van verhalen, liedjes en gedichten.

GESPREKSGROEP ROUW & VERLIES

Op vrijdag van 12.30 tot 14.00 uur. Dit is een doorlopende groep waarvoor je je niet hoeft aan te melden. Met Rafaela De Brito Dos Prazeres Pires. In het Huis van de Wijk De Nieuwe Branding.

Wanneer je een dierbare bent verloren, of afscheid hebt moeten nemen van iets waaraan je gehecht was, bijvoorbeeld je baan of je huis, is dat een groot gemis. Het verwerken van het verdriet en soms de boosheid of angst, vraagt tijd. Het kan helpend zijn om daarbij steun te vinden bij anderen die iets soortgelijks meemaken als jij. In deze gespreksgroep rouw en verlies kan je in gesprek komen met anderen. De onderlinge herkenning en het delen van je gevoelens ervaren veel mensen als steunend.