



Groeien doen we samen



HERSTELACADEMIE SaRA
REGIO ANTWERPEN
REGIO VOOR- EN NOORDERKEMPEN



- Stimuleer elkaars groei-en herstelproces
- Luister met respect naar elkaar en bewaak de tijd van je eigen verhaal.
- Openheid binnen de groep, privacy buiten de groep.
- Wees open van geest, denk positief en praat uit jezelf, niet over de ander.
- Lift mee op ideeën van anderen en streef naar een gedeeld begrip.
- Iedereen is evenwaardig.



We doen het veilig of we doen het niet



- kortdurende en laagdrempelige cursussen
- focussen op het vaardiger worden in het leven met een verhoogde psychische kwetsbaarheid
- helpen je om actief je herstel(proces) in eigen handen te nemen





Voor wie?

- iedereen die wil werken aan zijn psychisch herstel
- naasten, vrienden, familieleden
- (toekomstige) hulpverleners
- met andere woorden: **IEDEREEN**

Ons vormingsaanbod is uniek!

Twee docenten,

- enerzijds een persoon met ervaringskennis
- anderzijds een hulpverlener,

doceren samen een cursus.

Als duo brengen zij een warme boodschap van hoop, begrip, veerkracht en toekomstperspectief.

We werken steeds in kleine groep, maximum 10 cursisten.

Ruimte om eigen ervaringen te delen met elkaar.

Ondersteuning in persoonlijke ontwikkeling door:

- **uitwisselen van kennis en ervaringen**
- **lotgenotencontact**



- **Vervangt geen zorg en behandeling**

Een HerstelAcademie geeft een aanvulling op zorg en behandeling.

Onze cursussen zijn dus geen therapieën maar kunnen wel een therapeutisch effect hebben.



- **Vervangt geen onderwijsprogramma**

Een HerstelAcademie werkt aanvullend op het aanbod van onderwijsinstellingen.

Het is gericht op persoonlijke ontwikkeling. Het kan een opstap zijn om verder of opnieuw te studeren.




Leven voorbij de grijze zone
Werken aan werk
Verbindende communicatie
Veerkracht, zelfzorg
Een slaap om van te dromen
Jezelf in herstel
Autisme ? da's pas duidelijk!
(Z)onder invloed van drankof drugs
Roes(t) tussen ons

Aan je herstelverhaal schrijven
PhotoVoice :in elke foto een verhaal
Wellness Action & Recovery Plan
Recht op je doel af
Meer rust in je hoofd en lijf
Wandelend stilstaan bij jezelf
Originele Bullet Journal Methode
Trauma: van overleven naar leven
Maandelijks herstelcafe's

En nog veel meer...



A close-up shot of a man with glasses laughing heartily. He is wearing a dark shirt. The background is slightly blurred, showing what appears to be an office or meeting room setting.

Missen herkennen zijn vaak hard
in het verhaal van de ervaringsdeskundige.



- **Noorderkempen:** Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen, Wuustwezel
- **Voorkempen :** Brecht, Malle, Zoersel, Schilde, Wijnegem, Zandhoven
- **Noord Antwerpen :** Merksem, Antwerpen-Luchtbal, Ekeren, Berendrecht-Zandvliet-Lilo, Schoten, Stabroek
- **Antwerpen Oost :** Deurne-Antwerpen, Borgerhout-Antwerpen, Wommelgem

- **Antwerpen Centrum** : Antwerpen, Berchem, Linkeroever
- **Antwerpen Zuid** : Antwerpen-Kiel, Hoboken, Wilrijk
- **Zuid Oost Rand Antwerpen (ZORA)** : Mortsel, Boechout, Edegem, Hove, Kontich, Lint, Borsbeek



Met kompas koersen naar eigen kracht!

Een HerstelAcademie voorziet een open cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met mentaal welzijn. Dit in de vorm van kortlopende cursussen die begeleid worden door een professional en een ervaringswerker, waarbij de nadruk ligt op samen leren.

- Wil je een stap verder zetten in je herstelproces?
- Wil je opnieuw de regie nemen over je eigen leven?
- Wil je iemand helpen bij zijn of haar herstel?

Dan is een HerstelAcademie echt iets voor jou!

[KIES JOUW REGIO](#)

WWW.HERSTELACADEMIE.BE

Een herstelcafé is een moment en plaats waar mensen elkaar kunnen ontmoeten op hun weg naar herstel. Voorop staat het leren van elkaar. In elke sessie wordt gewerkt rond een vooraf vastgelegd thema.



1^e dinsdag van de maand **Hoboken**

2^e dinsdag van de maand **Mortsel**

4^e dinsdag van de maand **Antwerpen**

