



## Informatie voor patiënten en naasten

# Werkplaats 'Herstel en Zingeving' - activiteiten voor patiënten en naasten

In dit informatieblad vind je het overzicht van de activiteiten van Werkplaats Herstel en Zingeving.

Wat is voor jou van betekenis? Hoe geef jij zin aan je leven en hoe ga je om met psychische kwetsbaarheid? Wat helpt jou bij herstel en waarin vind je inspiratie, moed en geduld? Ervarende deskundigen en geestelijk verzorgers van Altrecht geven cursussen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Ze hebben allemaal te maken met herstel, zingeving en/of spiritualiteit. In de eerste plaats zijn de cursussen bedoeld als een aanvulling op de behandelingen die Altrecht geeft. Maar ook anderen kunnen intekenen.

De blik van de deelnemers en hun ervaringen staan centraal. Sommige cursussen zijn meer praktisch, zoals mindfulness en meditatiemomenten. Bij andere gaat het vooral om uitwisseling van ervaringen in een groep. Sommige cursussen lopen al: je kunt je dan direct aanmelden. Andere starten pas als er voldoende belangstelling is. Je komt op een lijst en als er voldoende mensen zijn, krijg je bericht dat de cursus gaat beginnen.

### Praktische informatie

Op dit moment zijn er 4 verschillende cursussen. In de informatie hierna lees je wat je in de cursus gaat doen, wie de cursus geeft en bij wie je meer informatie kunt krijgen.

Je kunt je voor alle cursussen aanmelden bij het secretariaat Expertisegroep Zingeving, Nico Zonneveld ([n.zonneveld@altrecht.nl](mailto:n.zonneveld@altrecht.nl)), tel. 06 - 5344 4174.

### Kosten

Patiënten die bij Altrecht zijn opgenomen, kunnen de cursussen gratis volgen. Voor anderen geldt bij een aantal cursussen een eigen bijdrage. Deze bestaat uit een uurbedrag gedeeld door het aantal deelnemers aan de cursus. Het exacte bedrag vind je bij de cursusinformatie. Betaling gaat via een formulier dat je in de eerste bijeenkomst krijgt.

### Vieringen en rituelen

Naast de cursussen kun je meedoen aan vieringen en rituelen in de stiltecentra van Altrecht. Meestal is dat wekelijks. Hiervoor hoeft je je niet aan te melden. En je kunt een persoonlijk gesprek aanvragen met een van de geestelijk verzorgers van Altrecht.

### Heb je ideeën en/of suggesties?

Daarnaast willen we initiatieven van patiënten ondersteunen. Dus heb je een idee op het gebied van zingeving en spiritualiteit (bijvoorbeeld bezoek aan een klooster of moskee, samen een film kijken en discussiëren daarover) en zoek je ondersteuning in het organiseren? Neem dan gerust contact met ons op.

## Cursus 1: Levensboek maken

Aan de hand van 11 levensthema's maken we een boek over je eigen leven. Het gaat om je eigen naam, geuren van vroeger, spreekwoorden en gezegden, handen, je eigen wortels, huizen waar je woonde, vriendschap, keerpunten, zingeving en spiritualiteit, identiteit. Je bent vrij om wat je schrijft aan anderen te laten zien of niet. Nadruk ligt op talenten en mogelijkheden van deelnemers. Er is ook plaats voor ervaringen van verlies die psychische kwetsbaarheid met zich mee kan brengen. De laatste keer kunnen deelnemers een of meerdere mensen meenemen om het levensboek aan te laten zien en iets te vertellen over de cursus.

### Werkwijze

Groepsgesprek en creatieve opdrachten. Als basis wordt de cursus 'Op zoek naar zin' van het Trimbos instituut gebruikt (Trimbos 2007).

Wat is het resultaat van deze cursus?

- meer zicht op het eigen levensverhaal
- aandacht voor zingeving
- uitwisseling met lotgenoten
- een levensboek dat je kunt delen met anderen als je wilt. Je kunt anderen er ook in laten schrijven.

### Praktische informatie

12 bijeenkomsten van 2 uur, laatste keer met introducés. Tijdens de cursus is éénmaal een ervaringsdeskundige te gast.

Begeleiding en informatie: Eva Ouwehand ([e.ouwehand@altrecht.nl](mailto:e.ouwehand@altrecht.nl)); tel. 06 – 2904 5152.

Start: bij voldoende aanmelding, minimaal 8 deelnemers.

Voor deze cursus geldt een eigen bijdrage van € 120,- voor de gehele cursus.

## Cursus 2: Gespreksgroep 'Zin & Levenskracht'

We houden groepsgesprekken die jou ondersteunen in je herstel. Deze cursus start een aantal keer per jaar. De cursus bestaat uit blokken van elk vier bijeenkomsten. Elk blok heeft een eigen thema. In de bijeenkomsten zoeken we naar bronnen van herstel, de betekenis van zingeving, persoonlijke rituelen en het herkennen van eigen kracht.

### Wat is het doel van deze cursus?

- samen nadenken over inspiratie en herstel.
- verheldering van de processen waarin je zit.
- het herkennen en benoemen van kernthema's.
- ontmoeten van anderen in een vergelijkbare situatie.

### Welke vaardigheden leer je?

- Je denkt na over de processen waar je in zit, in het bijzonder je herstel.
- Je oefent in het aangeven en bewaken van je grenzen in vertellen en luisteren.
- Je zet stappen in een nieuwe doordening en verwoording van je kernthema's.
- Je doet ervaring op in het stellen van open vragen.

## Werkwijze

- De start van elk blok wordt duidelijk aangekondigd op onze website.
- Aanmelding vooraf is noodzakelijk. Je meldt je aan per blok van vier bijeenkomsten.
- Deelnemers van elk geloof of levensbeschouwing zijn welkom.
- De begeleiders staan garant voor veiligheid en respect in de groep.

## Praktische informatie

Bijeenkomsten op vast, nader af te spreken dagdeel.

Vier bijeenkomsten van 1½ uur.

Begeleiding: een geestelijk verzorger en een ervaringsdeskundige.

Aanmelding: Anton Stegeman ([a.stegeman@altrecht.nl](mailto:a.stegeman@altrecht.nl)), tel. 06 2238 4358

Start: Doorlopende cursus, je kunt bij Anton informeren wanneer je in kunt stromen.

Voor deze cursus geldt geen eigen bijdrage.

## Cursus 3: Kijk op het leven

In tijden van crisis komen er allerlei vragen bij mensen op: Waarom is er lijden en verdriet, wat is de zin van mijn leven? Hoe ga ik om met wat mij overkomt?

In de groep kunnen allerlei thema's aan bod komen, zoals: geduld, vriendschap, veiligheid, hoop, innerlijke schoonheid, verdriet. Iedereen is vrij om zelf thema's of onderwerpen in te brengen. Iedereen is welkom, ongeacht zijn/haar achtergrond.

## Werkwijze

Groepsgesprek waarbij de begeleider het gesprek voorbereidt en eigen inbreng mogelijk is.

## Welke vaardigheden doe je op?

- meer zicht op het eigen levensverhaal.
- aandacht voor zingeving.
- uitwisseling met lotgenoten, kunnen luisteren.

## Praktische informatie

De bijeenkomsten kunnen los van elkaar bezocht worden en duren 1½ uur.

Dinsdag 13.00 – 14.30 uur

Locatie: Cliëntencentrum, in gebouw Schaerweijde, Voortgang 2 te Zeist

Begeleiding: Jamal Mekdadi.

Voor deze cursus geldt geen eigen bijdrage.

Opgave vooraf niet nodig.

## Cursus 4: Mindfulness als bijdrage aan herstel

'Mindfulness' betekent letterlijk 'met volle aandacht zijn'.

Je leven kan om allerlei redenen in de greep raken van stress. Doordat dingen in je leven soms niet gaan zoals je wilt, kunnen je gedachten en gevoelens in een maalstroom terecht komen. Dat geeft weer gevoelens van machteloosheid. Of van verwarring. Vaak gaat dit samen met spanning in het lichaam en vermoeidheid en met piekeren.

Midden in de gewone werkelijkheid van alle dag momenten scheppen voor jezelf om aandachtig te zijn: dat is Mindfulness. En dat kun je leren. In plaats van alsmaar door jakkeren of te malen, kun je ook leren halt te houden. Om dan met een milde open aandacht in deze werkelijkheid aanwezig te zijn. Al oefenend kan er meer rust in je leven komen en kun je leren om met de verschillende 'weersomstandigheden' in het leven om te gaan. Een houding van vriendelijkheid en acceptatie helpt

daarbij. We hebben vaak een oordeel over wat we doen of nalaten en in de cursus oefenen we om met mildheid onze ervaringen te verkennen.

Dit geldt ook bij de ervaring van stress. Stress is niet te voorkomen. Wel kun je er op een verstandige manier mee omgaan. Een oude Chinese spreuk zegt het zo: 'Je kunt niet altijd voorkomen dat er vogels landen op je hoofd, maar wel dat ze nesten maken in je haar'.

### **Werkwijze**

De drie trainers hebben ruime ervaring met het geven van mindfulnesscursussen in de ggz. De cursus of training wordt aangepast aan de groep die zich op dat moment heeft aangemeld. Of aan de vraag van de afdeling of het team. De training wordt in de regel gegeven samen met een andere medewerker van Altrecht. Deze vormt de schakel naar het behandelteam. De groepen worden in samenspraak met de betreffende afdeling opgezet.

### **Praktische informatie**

Trainers: Roel Vredenburg, Marc Rietveld, Eva Ouwehand.

Tijd: afhankelijk van de vraag; doorgaans 8 x 3 = 24 uur.

Huiswerk: wordt in overleg met de groep afgesproken.

Een stiltedag behoort tot de mogelijkheden.

Voor deze cursus geldt geen eigen bijdrage.

Je kunt je voor alle cursussen aanmelden bij het secretariaat Expertisegroep Zingeving, Nico Zonneveld ([n.zonneveld@altrecht.nl](mailto:n.zonneveld@altrecht.nl)), tel. 06 - 5344 4174.