

Herstelacademie werkt opbeurend

Petra Bies

Den Helder ■ De donkere dagen voor kerst zijn berucht. Wie niet helemaal lekker in z'n vel zit, kan er nog somberder van worden. De Herstelacademie komt met een opbeurend Winterprogramma.

Het is ook een manier om meer bekendheid aan de Herstelacademie te geven, hoopt ervaringsdeskundige en woordvoester Joseline Vermeer-Jacobs. De naamsbekendheid groeit wel, maar het mag nog wel een tikje groter. En gezien de druk op de geestelijke gezondheidszorg zal er ook behoefte aan zijn.

Het belangrijkste doel van de Herstelacademie is het vergroten van de eigen veerkracht. Iedereen die zich wel eens eenzaam, angstig, somber of overweldigd voelt, kan er terecht. De voorziening valt onder de GGZ, maar deelnemers aan de Herstelacademie hoeven daar niet in behandeling te zijn.

„Je hebt ook geen verwijzing nodig om naar de Herstelacademie te gaan en alles is gratis, zonder het eigen risico van de zorgverzekering te gebruiken”, vult Vermeer graag aan.

In groepsverband kan er een workshop of training worden ge-

volgd. Er is ook een aanbod online. Zowel Den Helder, Schagen als Alkmaar heeft een Herstelacademie. In Den Helder is de academie te vinden aan de Drs. F. Bijlweg, in Schagen

'Creatief uit je hoofd' in de donkere dagen

aan de Piet Ottstraat. Op beide locaties draait een extra programma in de decembermaand.

In Den Helder is op 17 december van twee tot vier uur vision board. De bedoeling is om met uitgeknipte afbeeldingen en teksten een, zoals Vermeer het noemt, 'positief geheugensteuntje' te maken.

„Iedereen kiest zelf wat het wordt. Misschien wil je aangeven waar je in 2025 naartoe wilt, wil je je kwaliteiten laten zien of aangeven welke onzekerheid je aan de kant wilt gooien.

„Het is vooral knippen en plakken, maar je gaat hierdoor creatief uit je hoofd en hebt ook verbindende gesprekken met elkaar. We merken dat dit vaak heel helend werkt. Je kunt je verhaal bij elkaar kwijt,



Joseline Vermeer en haar collega Laurien Hesp tijdens een eerdere workshop kaarsen decoreren. FOTO HERSTELACADEMIE

ziet dingen door andere deelnemers in een war and order perspectief.”

Op 19 december is er een andere workshop in Den Helder, dan kunnen er van tien tot twaalf uur kaarsen worden beschilderd.

In Schagen is er helend lezen. Aan de hand van teksten gaan de groepsgeleden met elkaar in gesprek over ver-

schillende thema's. Het is op 23 december van twee tot vier uur. Op 24 december kan hier van tien tot twaalf uur mee worden gedaan aan vision board.

Aanmelden voor de workshops van het winterprogramma gaat via de website. Op die site staat ook meer te lezen over de Herstelacade-

mie zelf en het aanbod. Dat is heel divers. Er zijn samenkomsten, bijvoorbeeld rond zelfbeeld, en bij andere groepen speelt creativiteit een rol.

Er wordt bijvoorbeeld gefotografeerd of geschreven waarbij de focus ligt op verder komen in het eigen herstelproces.