



Trainingen en steungroepen Nexus

In het kader van het programma Herstel Dichtbij heeft Nexus werkboeken en draaiboeken voor een aantal trainingen en steungroepen kunnen ontwikkelen. Hieronder staat meer informatie over deze producten en contactgegevens.

Mindfulness Inzetten bij Herstel

(training werkboek, ontwikkeld door ervaringsdeskundige)

Aan de hand van de basisprincipes mildheid, acceptatie en aandacht voor het hier en nu, leer je om met aandacht stil te staan bij jezelf en je bewust te zijn van wat er zich afspeelt in je hoofd, hart en lijf. Mindfulness helpt je om datgene wat je ervaart te verdragen. Door stil te staan leer je om bewust een keuze te maken die goed is voor jou.

Basistraining: acht bijeenkomsten van twee uur

Doel: Inzicht krijgen in hoe je met jezelf omgaat; leren hoe je goed voor jezelf kunt zorgen; hoe om te gaan met stress; en dit in te leren zetten bij je herstel.

Steungroep Rouw en verlies

(draaiboek, ontwikkeld door ervaringsdeskundige)

Het gaat hierbij om verlies door overlijden. Het maakt niet uit of je recent iemand verloren bent of lang geleden. Of waar je staat in je rouwproces. Iedereen is welkom. Aan de hand van thema's gaan we 8 weken met elkaar in gesprek.

De thema's zijn:

- Kennismaking
- Vormen van Rouw
- Emoties
- Effecten van het rouwen
- Rituelen & creativiteit
- Zingeving
- Zelfzorg
- Steun vragen en Hoe nu verder?

Zingeving

(draaiboek, ontwikkeld door ervaringsdeskundigen)

Deze training is erop gericht om opnieuw zingeving te (her)ontdekken en oog te hebben voor zingeving die al in je leven is (en is geweest). Zingeving wordt wel de motor van herstel genoemd. Wat een mens als zin ervaart is net als herstel persoonlijk en uniek. Het wederzijds kunnen respecteren van die verschillen is mooi en een belangrijke voorwaarde voor het vinden van ruimte voor je eigen zin. We praten over het leren herkennen van wat je zin geeft en ontnemt, in hele moeilijke omstandigheden of in het dagelijks leven. Zingeving is een thema wat ons allemaal verbindt. Alleen een gesprek over zin kan daarom alweer bijdragen aan goede zin.

Contact

Heb je vragen over één van deze trainingen of steungroepen? Of ben je benieuwd naar de werk- en draaiboeken? Dan kun je contact opnemen met Femmy Dekker: 06-22679295.