

## AANMELDEN

Deelname is gratis, maar meld je vooraf wel aan.

✉ [bvreeswijk@deregenboog.org](mailto:bvreeswijk@deregenboog.org)

☎ Bram Vreeswijk 06-81 03 37 23

🌐 <https://ervaringswijzer.nl/herstel-lab>



**Bram Vreeswijk** is de oprichter van het Herstel-Lab. Hij is ervaringsdeskundige in herstel van alcoholisme en angstproblemen, studeerde Culturele Antropologie (cum laude) en werkte als kunstenaar met video en dans.

Het **Herstel-Lab Zuidoost** is mogelijk dankzij de steun van:



### Amsterdam Zuidoost Ecosysteem mentale gezondheid

Onder de titel 'Lekker in je vel!' werken Arkin, het landelijke GEM-team (Jim van Os, Philippe Delespaul), en vele partners aan de ontwikkeling van een 'ecosysteem mentale gezondheid' in Amsterdam Zuidoost. Het Herstel-Lab Zuidoost neemt deel aan dit project.

De huidige geestelijke gezondheidszorg is gericht op de levering van 'zorgproducten' (behandeling, medicatie) aan individuen. In het 'ecosysteem mentale gezondheid' willen wij omgevingen creëren waarin mensen samen met anderen aan hun herstel kunnen werken. Omgevingen waarin mensen zich structureel ondersteund voelen.



Illustratie voor kant: Paul Gauguin,  
detail uit 'Parau Parau (Het gesprek)' 1891

© De Regenboog Groep | 11 2023



HERSTEL-LAB  
AMSTERDAM ZUIDOOST

**SCIP**  
DE REGENBOOG  
GROEP

JANUARI - FEBRUARI 2024  
HERSTELCURSUS REALISEER  
JE EIGEN NATUUR

# ACTIVITEIT MAAKT GELUKKIG

## HERSTEL-LAB

Het Herstel-Lab is een laboratorium voor herstel van psychische kwetsbaarheden. Uitgangspunt voor het Herstel-Lab is dat een houding van onderzoek op zichzelf al herstelbevorderend is. Onderzoek naar jezelf (zelfonderzoek), maar ook onderzoek door ervaringen met anderen te delen (gezamenlijk onderzoek).

## HOE REALISEER JE JE EIGEN NATUUR?

Geïnspireerd door de filosoof Baruch de Spinoza hebben wij een programma ontwikkeld dat niet alleen op persoonlijk herstel is gericht, maar ook op het verbeteren van de situatie waarin je je bevindt. Hoe realiseer je je eigen natuur? Hoe word je jezelf? Volgens Spinoza is activiteit de manier om een gelukkig leven te leiden. Het vergroten van je vermogen tot handelen gaat samen met vreugde! En samenwerking vergroot je vermogen tot handelen!

## HERSTELCURSUS

Dit jaar wordt de Herstelcursus: **Realiseer Je Eigen Natuur** gegeven wij in Amsterdam Zuidoost. Doel van de herstelcursus is jou te ondersteunen om stappen te zetten in het realiseren van je eigen activiteiten en je eigen natuur. Dit zou kunnen leiden tot (betaald) werk, maar dat hoeft niet. Belangrijkste is dat er voor jou nieuwe kansen ontstaan om dat te doen wat jij waardevol vindt.

## JEZELF ONTWIKKELEN TOT ERVARINGSDESKUNDIGE

Heb je de wens om ervaringsdeskundige te worden en zelf activiteiten op te zetten? Je bent welkom bij de 'Werkgroep: Nieuw Werk – Ervaringsdeskundigen' in Amsterdam Zuidoost. Zie de andere folder van het Herstel-Lab of de website.

Herstelcursus:

# REALISEER JE EIGEN NATUUR

Herstelcursus geïnspireerd door de filosoof Spinoza. Verkenning van wie je in wezen bent, je mogelijkheden en je beperkingen. Volgens Spinoza is activiteit de manier om een gelukkig leven te leiden. Op welke gebieden van je leven ben jij actief? En op welke gebieden ben je passief? Hoe reguleer je jezelf in relatie tot je omgeving?

We werken met korte teksten van Spinoza, gespreksvormen, schrijfopdrachten en creatieve opdrachten. Breng je situatie in kaart (o.a. met betrekking tot betaald werk) en maak een plan om je situatie te verbeteren.

Deze cursus wordt begeleid door een team van ervaringsdeskundigen: Bram Oomen (Herstel-Lab), Kavita Binda (Roads) en Bram Vreeswijk.

---

Ik vond het herstel lab heel inspirerend en het heeft me ertoe aangezet om actief te worden.

Het samen zijn zoals wij dat deden vond ik soms spannend omdat ik bang was dat het teveel zou worden, maar het heeft me wel altijd goed gedaan. Samen delen en creëren, leuke nieuwe contacten opdoen en van het een kwam weer het ander zoals dat ik regelmatig met X afsprak om te schrijven en wij samen een keer een dag georganiseerd hebben.

Dat maakte dat ik me capabel en geïnspireerd voelde en dus inderdaad misschien ook wel momenten gelukkig. Ik vond het een waardevolle cursus.

Reacties van deelnemers van vorig jaar .

## DOELGROEP

Realiseer Je Eigen Natuur is voor iedereen in herstel van psychische problemen en van problemen die met psychisch lijden gepaard gaan.

## DATA EN PLAATS

15, 22, 29 januari en 5, 12, 19 februari

Maandagmiddag 14.30-17.00

Bonte Kraai, Kraaiennest 68 Amsterdam in de Miva Ruimte.

(Als je uit het Metrostation Kraaiennest komt, 50 meter naar links.)

Deelname is gratis. Aanmeldgegevens z.o.z?