

# Tien sleutelementen van een HerstelAcademie

## Een HerstelAcademie...

1. biedt vorming en stelt mensen in staat om experts te worden van hun eigen leven.
2. ondersteunt **Hoop, Eigen kracht** en **Persoonlijke uitdagingen**.
3. wordt gerund door mensen met ervaringskennis en mensen met professionele kennis. Alle cursussen worden samen gemaakt, samen aangeboden en leggen een focus op samen leren.
4. biedt steun en coaching bij het vinden van persoonlijke leerdoelen.
5. besteedt aandacht aan het uitbouwen van een sociaal netwerk en doorbreekt het gevoel van alleen zijn.
6. voorziet eigen keuze, controle en zelfbeschikking voor zijn studenten.
7. doorbreekt de barrières tussen 'zij' en 'wij' omdat deze stigmatisering en uitsluiting bestendigen.
8. versterkt de vaardigheden van de student om volwaardig deel te nemen aan de gemeenschap.
9. staat open voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en mensen uit hun omgeving (familie, naasten, steunfiguren, burens...).
10. vertrekt vanuit sterkten in een regio. Medewerkers van lokale organisaties worden betrokken bij het geven van cursussen.

## Welke cursussen kan je zoal volgen aan een HerstelAcademie?

- Jezelf in Herstel
- Mijn Goed gevoel-plan!
- Je krachten gebruiken
- Je leerplan evalueren
- Positief actief & "vrije tijd"
- Mijn herstelverhaal schrijven
- Efficiënt communiceren
- Herstel in beeld
- Aan de slag met positief zelfbeeld
- Gezonde nachtrust
- Depressie beter begrijpen
- Trauma beter begrijpen
- Middelengebruik beter begrijpen
- Omgaan met somberheid
- Werk vinden en behouden
- Herstel na burn-out
- Herstel na borstkanker
- ...