

# Uitgangspunten van een HerstelAcademie

naar voorbeeld van: [lmROC](#)

- **Focust op educatie.**

Een HerstelAcademie voorziet in een kort en flexibel vormingsaanbod.

- **Biedt een open aanbod.**

Het aanbod van een HerstelAcademie staat open voor iedereen.

- **Vertaalt de herstelvisie in al haar aspecten.**

Het taalgebruik, de inrichting van lokalen, de wijze van ontvangst, ... weerspiegelen op een sterke wijze de waarden en de visie van herstel, zijnde: oriënteren naar **Hoop, Eigen kracht, Eigen keuze en Uitdagingen.**

- **Mensen met ervaringskennis en professionele kennis werken samen.**

Planning, cursusontwikkeling, het beleid, het vormingsaanbod en de kwaliteitsbewaking verlopen steeds in een gezamenlijk proces van co-creatie.

- **Ondersteunt zelfsturende vaardigheden.**

Een HerstelAcademie ondersteunt mensen om expert te worden van hun eigen leven.

- **Biedt persoonlijke coaching en steun.**

Een systeem van coaching en steun helpt de studenten bij het samenstellen van een eigen leertraject. De wensen en uitdagingen van de student zijn steeds de basis. Studenten maken een eigen keuze uit het aanbod.

- **Creëert geschikte studieomgevingen.**

Een HerstelAcademie beschikt over lokalen en studieruimten (vb. bibliotheek, computers, klaslokaal,...) met een positieve uitstraling. Het beschikken over één fysieke locatie draagt bij tot de zichtbaarheid in een regio, het werken met verschillende locaties helpt om de toegankelijkheid te vergroten.

## Wat is het nog?

- **Vervangt geen zorg en behandeling.**

Een HerstelAcademie geeft een aanvulling op zorg en behandeling. Het vormingstraject bouwt aan kennis en inzicht en beweegt de student naar maatschappelijke participatie.

- **Vervangt geen onderwijsprogramma.**

Een HerstelAcademie werkt aanvullend op het aanbod van onderwijsinstellingen. Het is gericht op persoonlijke ontwikkeling. Het kan een opstap zijn om verder of opnieuw te studeren.

## De kracht van een HerstelAcademie :

1. Helpt individuen bij hun persoonlijk en gezamenlijk herstel
2. Helpt deelnemende organisaties in hun herstelgerichte praktijk.
3. Staat niet op zichzelf en werkt best vanuit een samenwerking met GGZ en niet-GGZ partners

Mogelijke cursussen zijn\*:

<b>Instap / Basis</b>	<b>Vaardigheden</b>	<b>Extra opties</b>	<b>Gevorderden</b>
Inschrijving en opmaak individueel leerplan	Beheers je boosheid	Wat vertel ik en wat niet	Train de trainer
Jezelf in herstel	Beheers je angst(en)	Depressie aanpakken niet enkel met medicatie	...
Je Goed Gevoel-plan	Assertiviteit en zelfbewustzijn	Inleiding tot de fysieke gezondheid en welzijn	
Evalueren persoonlijk leerplan	Bouwen aan zelfvertrouwen	Leven met een slechte fysieke gezondheid	
Haal het meeste uit de cursussen van de HerstelAcademie	Leggen van positieve relaties	Relaxatie	
Wat is herstel voor mij (Herstel en jezelf)	Effectieve communicatievaardigheden	Vertel je verhaal	
Herstelverhalen schrijven	Het nastreven van persoonlijke doelen	Welzijn en herstel voor vrouwen	
Haal het beste uit je ambulante afspraak	Introductie in mindfulness	Veerkracht in & op je werk	
Haal het beste uit je opname	Verder na depressie	Hulp bij het werk zoeken	
Gezond eten	Leven met Up's & Downs	Depressie beter begrijpen	
Hoe huur, koop ik een huis	Omgaan met stress	Schizofrenie en psychose beter begrijpen	
Voor jezelf zorgen	Omgaan met een dip	Middelengebruik beter begrijpen	
Hoe ga ik om met mijn budget (geld)	Rekenen en schrijven	Trauma beter begrijpen	
Mensen ontmoeten	...	Spiritualiteit en herstel: de basis	
Lichaam en geest en de invloeden op elkaar		Spiritualiteit en herstel: gevorderden	
Problemen oplossen		...	
Dagelijks sporten			
De kracht van goede nachtrust			
Zicht op sociale voordelen			
...			

\*vertaling aanbod [recoverycollege Nottingham](http://recoverycollege Nottingham)