



Herstelruimte Emmen

*De vrije ruimte waar je anderen ontmoet,
van elkaar leert en jezelf ontwikkelt.*

Herstelruimte Emmen is een ontmoetingsplek in de Bibliotheek Emmen. Hier deel je ervaringen, doe je kennis en inspiratie op en vind je steun.

Een plek waar je werkt aan jouw herstel. Herstel van verslaving, psychische kwetsbaarheid en/of andere nare ervaringen.

Herstellen gaat niet altijd over genezen, maar over welbevinden. Je eigen leven in de hand krijgen en weer verder kunnen.

Volg hier cursussen, trainingen en workshops. Of kom langs voor een kop koffie.

Iedereen is welkom!



Samen

Wij gaan uit van de kracht van **'peer support'**.

Dat staat voor wederzijdse steun vanuit gelijkwaardigheid, begrip en het delen van gelijksoortige ervaringen.

Samen komen we verder.

Ervaringsdeskundigen

Je wordt welkom geheten door ervaringsdeskundigen en vrijwilligers met ervaringskennis. Ze weten uit eigen ervaring hoe het is om te werken aan herstel. Samen met jou ontwikkelen ze het programma van Herstelruimte Emmen.



Programma

Het programma van **Herstelruimte Emmen** bestaat uit verschillende cursussen, trainingen en workshops op het gebied van **persoonlijke ontwikkeling, welbevinden en zingeving**.

Weet je nog niet wat je wilt doen? Dan ben je welkom voor een kennismaking en een kop koffie. Vraag bij binnenkomst gerust wat het programma inhoudt en of er nieuwe cursussen zijn bijgekomen. Het programma is altijd in ontwikkeling. **Heb je zelf een goed idee? Deel het met ons! Iedere bijdrage is zinvol.**

Een greep uit het huidige programma:

Kijk op herstelruimte-emmen.nl voor het volledige programma, inclusief tijden en data. Of bel 085 0047 871 voor meer informatie.

- **Introductie workshop Herstelruimte Emmen**
Wil je weten wat Herstelruimte Emmen is en wat er allemaal te doen valt?
- **Introductie Wellness Recovery Action Plan (WRAP) & Cursus WRAP**
Maak kennis met de 'WRAP'. Ontdek hoe dit hulpmiddel je verder kan brengen in jouw herstelproces.
- **Geef betekenis aan je herstel**
Wat en wie helpen jou om weer verder te kunnen in jouw herstel. Of wat helpt jou juist niet? Wat is jouw verhaal?
- **Cursus 'Herstellen doe je zelf'**
Wil jij je eigen leven in de hand krijgen, ook al heb je nog last van je psychische kwetsbaarheid of verslaving?
- **Creatieve workshops**
Iedere vrijdag ochtend staat in het teken van creativiteit. Vrije creatieve ruimte wordt afgewisseld met workshops gegeven door kunstenaars.

Herstelruimte Emmen bevindt zich op de 2e etage van de **Bibliotheek Emmen** en is geopend op:

Woensdag	10.00 tot 13.00
Donderdag	13.00 tot 17.00
Vrijdag	10.00 tot 17.00

En is tijdens kantooruren bereikbaar op: **085 0047 871**
Of via e-mail: info@herstelruimte-emmen.nl

Herstelruimte Emmen is een initiatief van ervaringsdeskundigen van Verslavingszorg Noord Nederland (VNN), in samenwerking met Cosis, GGZ Drenthe, de Kunstbeweging en de Bibliotheek Emmen.