



De Vrijbrief

Thuis voelen

Deze Vrijbrief staat in het teken van thuis voelen. Thuis voelen kan voor iedereen iets anders betekenen. Voor de één gaat het om een plek, een huis of een buurt. Voor de ander is het meer een gevoel: gezien worden, jezelf mogen zijn, verbonden zijn met anderen. Je ergens thuis voelen kan overal ontstaan, soms in een vertrouwde omgeving, soms juist op een onverwachte plek. Soms ontstaat het in de ontmoeting met anderen, in een gesprek, een gezamenlijke activiteit, of een plek waar je welkom wordt geheten zonder voorwaarden.



In herstel, en sowieso in het leven, kan een deel van de zoektocht gaan over: waar voel ik me thuis en bij wie? In deze editie van de Vrijbrief delen verschillende mensen dan ook hoe zij thuisgevoel beleven of wat ze doen om anderen dat gevoel te laten ervaren. Hun verhalen laten zien dat thuis voelen vele vormen kan aannemen, en dat het te maken kan hebben met een gevoel van verbinding, veiligheid en samen leren en groeien. Ook lezen we dat het soms lastig kan zijn, bijvoorbeeld wanneer je tot de ontdekking komt dat je geen thuisgevoel meer ervaart of wanneer je je niet meer verbonden voelt met jezelf of met anderen. We lezen dat je ergens thuis voelen niet altijd vanzelfsprekend is, dat het soms hard werken kan betekenen, dat het dikwijls tijd nodig heeft voordat het gevoel zich aandient, en dat het soms onderzoeken is wat of wie dat gevoel aanwakkert.

Wat roept het thema thuis voelen bij jou op? Misschien herken je jezelf in de bijdragen? Misschien nodigt het je uit om je eigen plekken van thuis te (her)ontdekken? Of nodigt het uit om na te denken bij wie je je thuis voelt en bij wie minder? Of misschien roept het niet iets op, dat kan natuurlijk ook.

Dank aan iedereen die een bijdrage heeft geleverd aan dit nummer en dank aan jullie de lezers van de Vrijbrief.

Veel leesplezier gewenst, Paulina

Colofon

Aan deze Vrijbrief werkten mee:

Annemarie, Georgis, Jeroen, Lithal, Luciën, Masja, Paulina, Priscilla & Sandry

Aan-/afmelden Vrijbrief:

herstelbureau@hvoquerido.nl

Redactieadres:

Eerste Ringdijkstraat 5A, 1097 BC Amsterdam
020-2195168

De Vrijbrief is een uitgave van
het Herstelbureau, onderdeel van
HVO-Querido



Inhoud

1. Thuis voelen door Paulina
2. Column Masja & Luciën
3. Themabijeenkomst vrouwen
Gedicht G.G Axum
4. Vrijplaats Zuidoost
5. Herstelgalerij: Lithal
All Inclusive
6. Thema bijeenkomst Ouderschap
& Herstel
7. Activiteiten Herstelbureau
Programma Herstelbureau



Thuiskomen

Column Masja

Met een harde klap werd het vorige hoofdstuk afgesloten. Verdwaasd bleef ik achter in een stil huis. Vergezeld door de vele herinneringen, dat leverde voldoende munitie voor een vlucht. De leegte duwde me een richting uit die nog meer verwarring zaaide.



Ik was thuis, maar zo voelde het niet meer. En ik vluchtte weer in van alles dat geen oplossing bleek. Om te kunnen verdragen wat er niet meer was. En wat ik miste.

Die hele zomer was ik onderweg. Ik danste tot de zon op kwam en sliep in de schaduw van eenzaamheid. Ik spoelde me af in de warme zee en liet me meevoeren door een onoverwinnelijke onderstroom. Ver van waar ik de pijn voelde van het gemis, ver van waar ik ooit thuis was geweest.

Ik bleef onderweg, ik wilde niet meer terug. Ik ontliet het ongemak en draaide het volume hoger. De bas in mijn borstkas, mijn armen in de lucht. Met blote voeten in het zand. Vluchtige blikken kruisten mijn pad en daar waar ik veel kwijtraakte, vond ik een stukje van mezelf terug. De rest lag in gruzelementen en liet ik ter plekke achter.

In slechts dat kleine deel dat ik terugvond, trof ik de moed aan om te verdragen wat er was. Er was genoeg. Meer dan genoeg om de tranen niet meer voor tegen te houden. En genoeg om dankbaar voor te zijn. En uiteindelijk precies genoeg van dat alles om mee terug te keren naar een stil huis.

Daar kleefde de leegte aan de muren en omhulde me in stilte. Mijn gedachten bleven gehuld in nevel, mijn daden gestagneerd door de mist. En hoewel ik de volumeknop ver open had gedraaid, bleef het er stil. En zo begon het volgende hoofdstuk.

Masja

Thuis of niet thuis

Column Luciën

Een liedje gezongen door Isabel Usher, met de treffende titel Ik kom weer thuis; de melodie is van een liedje coming home, wat ik me voor het eerst herinner gehoord te hebben, ver weg van Amsterdam, thuis dus, in Nijmegen. Het werd gezongen door een groep thuisloze jongeren, op hun daklozendag daar.

Voor mij een moment dat het er allemaal uitkwam, het gevoel dat thuis nooit meer echt thuis kon zijn. Thuis is waar je hart is, waar je jezelf kan zijn, waar je je thuisvoelt.

Ik wist dat we wel weer terug zouden kunnen komen in Amsterdam, ik was er niet alleen, we waren er met een groepje heen gegaan, en we gingen weer terug met de trein, dat zat wel goed. Daarna gingen we weer elk ons eigen weg, maar ook dat was niet het ergste. Of misschien was het dat eigenlijk wel.

Dat jaar was ik iemand kwijtgeraakt, op mijn verjaardag eigenlijk, maar dat wist ik pas aan het eind van de week.

Soms komt iets pas later goed binnen. Misschien is dat een soort veiligheidsmechanisme, een schokdemper, in de overlevingsmodus. Met verdriet omgaan blijft altijd lastig: op het moment dat zoiets je overkomt, heb je allerlei andere dingen om aan te moeten denken, om te doen. Verdriet kan je verlammen, en als iemand anders dat voor je doet, dan kun je je misschien wel overgeven aan je verdriet, maar zo werkt het vaak niet. In het origineel is er sprake van vergeving, van een plaats die je (weer?) in moet nemen (...)



Themabijeenkomst vrouwen over relationeel herstel.

Bij het Herstelbureau worden er verschillende thema bijeenkomsten gefaciliteerd voor lotgenoten. Leila deed het afgelopen jaar haar stage bij het Herstelbureau in het kader van haar opleiding tot ervaringsdeskundige bij Howie the Harp. Ze heeft in samenwerking met Saïra de themabijeenkomsten voor vrouwen opgezet. Uit eigen ervaring weet ze hoe belangrijk het is om contact te leggen met andere vrouwen in herstel. Ze heeft herkenning gevonden door het uitwisselen van ervaringen, op elkaar te kunnen bouwen en elkaar te bekrachtigen waar dat nodig is. Daarbij is een veilige sfeer het uitgangspunt. Omdat er bij het Herstelbureau nog geen vrouwengroep was, zijn deze bijeenkomsten gestart. In augustus rondde Leila haar opleiding af en dan zal Saïra de bijeenkomsten voortzetten.

Als redactielid ben ik altijd nieuwsgierig naar nieuwe activiteiten van het Herstelbureau, daarom bezocht ik op 14 augustus deze tweede bijeenkomst. Ondanks het warme weer is de ruimte goed gevuld met vrouwen. De samenstelling van de groep vrouwen is gevarieerd zowel in leeftijd als in culturele achtergrond.

Iedereen wordt hartelijk welkom geheten door de facilitators Leila, Saïra en de vrijwilligers van het Herstelbureau. Er wordt goed voor ons gezorgd. Zo staat er een ventilator aan en staan er drankjes en hapjes op kleine tafels. Saïra opent de avond. De vrijwilligers delen kaartjes van theezakjes uit met vragen erop. We stellen onszelf voor aan de groep door onze naam te zeggen en de vraag op het theezakkaartje te beantwoorden. Op mijn kaartje stond: 'Welk liedje herinner je je uit je kindertijd?'

Na de voorstelronde introduceert Leila het thema Relationeel Herstel. Bij relaties kan het gaan om een partnerrelatie, maar ook een vriendschap, ouder/ kind relatie of de relatie met jezelf. Leila vraagt aan de groep



om aan te geven uit welke onderdelen een gezonde relatie bestaat en uit welke een ongezonde relatie. Saïra schrijft ze op een flap-over. Hieruit ontstaat een mooi gesprek over de relatie met jezelf. Hoe kijk je naar jezelf? Naar je binnenkant en je buitenkant. En hoe ontstaat een goede relatie met jezelf en met anderen? Er was veel herkenning en alle emoties mochten er zijn. Ik vond het een bijzondere ervaring. Dat ik niet de enige was die dit zo beleefde bleek uit de evaluatie. De deelnemers gaven de bijeenkomst gemiddeld een negen. Ze gaven aan dat ze herkenning vonden in het thema, en in de verhalen van de andere vrouwen, dat de sfeer veilig was, en ze de door de verbinding met elkaar de vrijheid voelden om zichzelf te zijn.

Wil je een volgende keer meedoen? Deze is op dinsdag 28 oktober van 18.30 tot 20.30 bij het Herstelbureau en wordt gefaciliteerd door Saïra en Stéphanie.

Aanmelden:

stuur een mail naar herstelbureau@hvoquerido.nl.

Iedere vrouw is welkom en deelname is gratis.

Annemarie

Gevoel van thuis

Ik voel me thuis in een opgeruimd huis
Een geordend hoofd en vitaal lichaam
In goede gemoederen gestroomlijnd in een buis
Een visualisatie tot realisatie wordt beaamd

Thuis is wie ik ben waar ik ook ben
Mijn plek is waar ik voet zet met een voet pas
Dat ik mezelf niet verlies maar mezelf ken
Zorgt dat ik een plek van mezelf heb in mijn mars

Een gevoel van thuis is als een tempel van aanbidden
Mijn lichaam is mijn tempel en die weer in een materieel
godsgebouw

Samenzijn en in contact staan, alleen zijn niet in eenzaamheid
dingen
Thuis is waar ik vrij ben, mezelf ben zowel intern als extern
opgebouwd

Ik kom van verre, verdwaald naar dichtbij en gevonden zijn
Ik kom van narigheid naar mij goed voelen met de absentie van
pijn



DRIFTPOEMS



Vrijplaats Zuidoost

officiële opening 6 oktober

Het is vandaag 8 september 2025. Erg warm. Ik ga op bezoek bij Vrijplaats Zuidoost. Het is ongeveer vijftwintig minuten met de metro vanaf Centraal Station naar metrostation Ganzenhoef. Een diepe lange roltrap brengt mij naar de Bijlmerdreef. Op nummer 1143a is de vestiging van Team HVO Querido Zuidoost en hier is het initiatief voor De Vrijplaats Zuidoost 7 april officieus gestart. De Vrijplaats wordt gefaciliteerd door Saïra en Martijn. Het motto is: Iedereen is welkom.

Vrijplaats

Martijn zit zomers gekleed buiten. Het karakter van De Vrijplaats is vrij. Het is een vrijplaats zonder doel: niks moet, er zijn ook geen regels behalve een begin- en eindtijd en met respect met elkaar omgaan. Maar vooral de bezoeker bepaalt en is leidend in wat 'ie hier komt doen.



Koffiedrinken, praten of een activiteit ondernemen. Er is dus volop ruimte voor zelfexpressie, experiment en verbinding.

"Hoe laten jullie mensen zich thuis voelen?", vraag ik aan Martijn. "Vooral door er te zijn". Met een open houding en een luisterend oor. Iedereen is welkom en het is gratis". "Er is geen aanmelding nodig en er wordt geen administratie bijgehouden over wie er komt." "Wel hoeveel mensen er komen", vult Saïra aan. "We hebben nu al een keer zeven mensen op een middag gehad. Het opbouwen van vertrouwen is belangrijk. Vooral bij lastige gesprekken. "We zitten aan de rustige kant van de Bijlmerdreef, de drukke winkels zitten aan de overkant, daar gebeurt altijd wel wat". De Vrijplaats ligt tussen een apotheek en een huisartsenpost in. Je zou er zo voorbijlopen. "Daarom doen we de lamellen ook open, de ramen spiegelen wat, dus je



kijkt niet zo makkelijk naar binnen. We zitten nu zolang het zomer is nog buiten op stoeltjes met soep, fruit, koffie, thee en soms koekjes. "We zeggen iedereen goedemiddag die langsloopt", vertelt Saïra.

Mijn eigen beeld over de oude Bijlmer is: Het is hier gevaarlijk, een soort no-go area. Als ik dit aan Martijn voorleg, zegt hij: "Ik had er ook bepaalde gedachten over: geslotenheid en sociale controle, en iets van: binnen de familie bestaan problemen, maar die hou ik liever intern. Maar hier blijkt niet zo veel van te kloppen, althans niet wat ik hier tot nu toe nog heb meegemaakt", geeft Martijn toe. "Ik kwam voorheen nooit in Zuidoost, ik ontmoet nu nieuwe mensen, zodat ook mijn eigen vooroordelen worden ontkracht. Mensen zijn juist hartelijk en open."

Welke mensen bezoeken de Vrijplaats?

"Buurtbewoners, en meer specifiek voor mij dezelfde als de doelgroep van [Herstelwerkt.nl](https://herstelwerkt.nl): de inwoners van Amsterdam, iedereen die onder de mensen wil zijn en in gesprek wil over bijvoorbeeld herstel en ervaringsdeskundigheid. Team HVO-Querido Zuidoost zit hier ook, dus we hebben al een potentiële aanloop van de circa honderdtachtig klanten die hier komen voor begeleiding." Maar de vraag voor mij is, zegt Martijn: "Hoe bereik je de onbereikbare Amsterdammer?". Door buiten te zitten en zichtbaar te zijn, kun je de langslappende buurtbewoner al beter bereiken. We hebben dan ook een bord buiten staan, het HVO-Querido logo staat aan onze kant expres niet op de deur, juist voor de mensen die daar moeite mee hebben en daar stigma door ervaren".

We zitten nu buiten op de stoep in de zon met koffie en thee en een open deur, we zeggen heel vaak goedemiddag. Ik doe hier zelf ook aan mee. Kleine gebaren maken een groot verschil. We zitten vijf minuten buiten en de eerste buurtbewoner schuift al aan. Een los gesprekje, deze man is elke maandag op weg naar de apotheek. Als ik een half uur later wegga, zit hij er nog steeds.

Jeroen Jongkind

De Herstelgalerij

Lithal over haar Herstel

Sinds ruim een jaar heeft het Herstelbureau een herstelgalerij. Elk kwartaal wordt er een nieuwe reeks afbeeldingen opgehangen die betrekking heeft op iemands herstel. Dit kunnen foto's, tekeningen, schilderijen of andere creatieve uitingen zijn. Onze eigen Sandry beet de spits af met foto's van haar wandelingen langs de Gaasperplas, Odette liet met haar foto's zien wat water voor haar herstel doet, Wendy toonde met haar kunst wat creativiteit voor haar herstel betekent. En Anuska exposeerde met haar tekeningen en liet daarmee zien wat dit aan haar welzijn bijdraagt. Afgelopen kwartaal hingen er foto's van Masja. En nu is de beurt aan Lithal.

"Ik zat vaak in mijn hoofd, te overdenken en rampscenarios af te spelen. Toen kwam het Herstelbureau op mijn pad, en leerde ik dat ik door middel van creativiteit uiting kon geven aan wat er bij mij van binnen speelde op een losse fijne manier. Al snel kreeg ik ook echt plezier in het creatief bezig zijn en zag ik dat ik toch wel creativiteit in me had.

Een jaar geleden ben ik begonnen met tekenles samen met mijn moeder, ik dacht het zal wel niets worden. Maar na de eerste les zag ik gewoon een mooie vrouw op papier staan die ik had getekend, ik was trots op mezelf, mijn zelfvertrouwen groeide met de les. Creativiteit heelt mij op



manieren die ik niet had durven dromen. En daar ben ik iedere dag enorm dankbaar voor.

Nieuwsgierig geworden? Wees welkom om een kijkje te nemen! Of wellicht zelf een creatieve bijdrage te leveren in de toekomst?"

All Inclusive

kunst & cultuurproject 2026

All Inclusive is een project over diversiteit en het inclusieve samenleven in Amsterdam. Een project voor en door bewoners, deelnemers en collega's van HVO-Querido. Je kunt aan 1 of 2 onderdelen meedoen. In december 2025 moeten de kunstwerken gereed zijn voor de expositie in 2026.

Dit project is een artistieke activiteit voor diversiteit en inclusiviteit in onze samenleving en biedt ruimte voor zelfexpressie. Wie ben ik en wie ben jij? Dat zijn de vragen die de deelnemers zich stellen. Hoe ervaar ik mijzelf en hoe ervaar ik de ander? In tekst, beeld en geluid schenken we aandacht aan deze vragen. Samen werken wij aan een expositie die tegenstellingen laat zien, maar ook de nuances en de schoonheid van het grote geheel onder de aandacht brengt.

Oefening 1: Schrijf twee 'Elfjes'. Een Elfje is een kort gedicht dat uit elf woorden bestaat. Het eerste Elfje begint met: Ik en het tweede elfje begint met: Jij. Informatie over het Elfje als dichtvorm vind je op <https://www.binnenrijm.nl/opdrachten/elfje>



Oefening 2: Maak een schilderij, sculptuur of installatie met één kleurtint. Binnen die ene tint mogen allerlei nuances ontstaan. Hierboven zie je een paar voorbeelden ter inspiratie.

Elke Bücheler

Thema bijeenkomst

Ouderschap & Herstel

Bij het Herstelbureau faciliteren we verschillende soorten Thema bijeenkomsten. Een van deze bijeenkomsten is de Thema Bijeenkomst Ouderschap & Herstel. Hierin verkennen de deelnemers wat hen op dit moment helpt om met het ouderschap om te gaan op een manier die voor hen wenselijk is.



De thema bijeenkomst wordt door facilitators Saïra & Masja bij het Herstelbureau gefaciliteerd. Zij zijn zelf ook ouders en weten uit eigen ervaring dat het ouderschap soms best veel van je kan vragen. Als ouder ben je er voor je kind. Je doet dat vanuit liefde, betrokkenheid of omdat je vindt dat dat zo hoort. Dat kan veel voldoening geven, maar soms ook zorgen of verdriet.

“Door met elkaar in gesprek te gaan en onze behoeftes op een rijtje te zetten, krijg je inzichten waarmee je aan de slag kunt”, vertelt facilitator Masja. “We praten over onderwerpen zoals rollen, verantwoordelijkheid, steun en zelfzorg. En deelnemers kunnen ook ter plekke een thema inbrengen wat we met de groep kunnen bespreken.”

“Ik vind het fijn om met andere ouders in gesprek te gaan. Ook omdat het inspirerend is om te horen hoe anderen met het ouderschap om gaan. Maar ook om te kunnen vertellen waar ik zelf tegenaan loop en dit bespreekbaar te maken en daarbij steun te kunnen ontvangen”, aldus Masja.

Tijdens de vorige bijeenkomsten zijn de volgende thema's aan bod gekomen:

- Wat doe je als je als ouders verschillende opvoedstijlen en overtuigingen hebt? Hoe vind je een middelpunt?
- Hoe ga je om met het projecteren van je eigen ervaringen en trauma's naar je kind?
- Welke rollen neem je aan bij bepaalde situaties en bij bepaalde fases van je kind?
- Hoe geef je als ouder je eigen grenzen aan?
- Hoe vertrouw je jouw instinct bij het opvoeden van je kind zonder te twijfelen of je het wel of niet goed doet?

Deze thema bijeenkomsten zijn voor ouders die zelf in herstel zijn en open staan voor steun en herkenning bij andere ouders. 'It takes a village to raise a child' en wij als ouders hebben behoefte aan steun van elkaar bij het opvoeden van onze kinderen.

Wil jij ook in gesprek gaan met andere ouders? Wees welkom om aan te sluiten bij de volgende Thema Bijeenkomst Ouderschap & Herstel op:
Dinsdag 11 november van 10.00u - 12.00u
Locatie: Herstelbureau, Eerste Ringdijkstraat 5A.
Aan deelname zijn geen kosten verbonden.
Aanmelden kan per mail: herstelbureau@hvoquerido.nl

HOP honest open & proud



Het Herstelbureau faciliteert de komende periode weer een aantal keer de HOP. Tijdens deze bijeenkomsten onderzoek je hoe en naar wie je open je wilt zijn over jouw kwetsbaarheid. Wie vertel je wat en op welke manier? Hier ga je met elkaar over in gesprek en wissel je ideeën uit. Deelname is kosteloos.

HOP – 4 t/m 18 december

·Op donderdag van 9:30 tot 12:30 uur

HOP – 6 t/m 20 januari

Op dinsdag van 13:30 tot 16:30 uur

Kijk op pag. 8 voor meer info en data.

Aanmelden kan via herstelbureau@hvoquerido.nl.



Mindfulness & Herstel



Tijdens onze Mindfulness & Herstel training en workshops leer je hoe je mindfulness kunt inzetten bij je herstel. De training bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. De losse workshops vinden eens per maand plaats.

De training loopt van 25 november t/m 24 dec.
Op 8 woensdagen van 9:30 tot 12:00 uur.

De maandelijkse workshops zijn op wisselende dagen. Zie data in programma overzicht op achterzijde van deze Vrijbrief.



Activiteiten

Bewegen & Herstel

In 5 bijeenkomsten kan je ervaren wat beweging kan doen voor je herstel en maak je kennis met verschillende vormen van beweging.

Creativiteit & Herstel

Elke vrijdagochtend ben je tussen 10:00 en 12:00 uur welkom op het Herstelbureau voor onze creatieve inloop. Tijdens de bijeenkomsten kun je op een creatieve manier aan de slag met je herstel.

Effectief presenteren uit eigen ervaring

In 6 bijeenkomsten van twee uur ga je door middel van oefeningen werken aan je eigen herstelverhaal en hoe je dit kunt inzetten op een manier die voor jou prettig is.

Herstellen doe je Zelf

In 12 bijeenkomsten kijk je naar je eigen herstelproces en ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden.

Herstelgroep

In een Herstelgroep kom je regelmatig bij elkaar om je gezamenlijk te verdiepen in diverse thema's.

Honest Open and Proud (HOP)

Honest Open and Proud is een korte cursus om te leren wat je wel of niet vertelt over je kwetsbaarheid. Hoe doe je dit en wanneer?

In Gesprek Over Zin

De training bestaat uit drie wekelijkse bijeenkomsten van 2,5 uur. Er is veel ruimte om te praten van mens tot mens, ervaringen uit te wisselen over onderwerpen als zin en het ontbreken daarvan.

Kennismaken met Herstel

In 5 bijeenkomsten maak je kennis met het begrip herstel en verdiep je je kennis over waar je steun uit haalt, wat je valkuilen zijn en wat je belangrijk vindt in je contacten.

Kleur je Leven

In 5 bijeenkomsten ga je op een creatieve manier aan de slag om uiting te geven aan wat er bij jou speelt.

Mindfulness & Herstel

In 9 bijeenkomsten ga je aan de slag met het inzetten van mindfulness bij je eigen herstel of persoonlijke ontwikkeling. Je leert met mildheid en aandacht kijken naar wat er zich op dat moment aandient.

Oriëntatie op Werken met Eigen Ervaring (WMEE)

In deze intensieve cursus van 12 weken ga je aan de slag met jouw eigen ervaringen en ontdek je of je deze wilt gebruiken in (vrijwilligers)werk.

Thema-avond voor naasten

Als naaste ben je er voor je kind, je ouder of een andere dierbare. Je doet dat vanuit liefde, betrokkenheid of omdat je vindt dat dat zo hoort. Tijdens deze bijeenkomsten kan je hierover in gesprek met andere naasten en ervaringen uitwisselen.

Thema-bijeenkomst Ouderschap & Herstel

Als ouder ben je er voor je kind. Ook in tijden dat jouw eigen herstel aandacht nodig heeft. Hierover kun je in gesprek met andere ouders en wissel je ervaringen uit.

De Vrijplaats

Elke donderdagochtend ben je tussen 10:00 en 12:00 uur welkom op het Herstelbureau. Voor informatie over Herstel en Ervaringsdeskundigheid, om anderen te ontmoeten en voor de gezelligheid.

Werk & Herstel

In 5 bijeenkomsten maak je kennis met het begrip herstel en over hoe je (vrijwilligers-)werk daarbij van invloed kan zijn.

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

In 9 bijeenkomsten van twee uur ontdek je wat je zelf kan doen om je goed te voelen, daarbij gebruikmakend van de kennis en eigen oplossingen van de deelnemers.

Workshop Mindfulness & Herstel

Losse workshops voor iedereen die Mindfulness bij Herstel wil inzetten. Kijk voor actuele data in het programma op pagina 10.

Zelfwijzer

Tijdens 5 bijeenkomsten ga je met elkaar in gesprek over wat stigma en zelfstigma is en hoe je hiermee kunt omgaan.

Programma Herstelbureau 2025

Herstelgroepen	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig
Herstelcafé Robert Koch met Saira & Sabrina/ Priscilla	Dinsdag van 13:00 tot 14:00 uur	Centrum Robert Koch	Iedereen is welkom
Herstelgroep Domselaerstraat met Pjotr & Sabrina	Maandag van 16.00 tot 17.00 uur	Domselaerstraat	Alleen voor bewoners van de Domselaerstraat
Herstelgroep Judith van Swethuis met Saira & Sabrina/ Priscilla	Dinsdag van 10:00 tot 11:00 uur	Centrum de Miranda	Alleen voor bewoners Judith van Swethuis & voor bezoekers van Centrum de Miranda

Inloop	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Inloop Respijthuis met Masja	Maandag 16:00 tot 17:00 uur	Respijthuis Amerbos	Iedereen is welkom. Aanmelden bij het Respijthuis Amerbos
Creativiteit & Herstel (vrije inloop) met Sandry & Priscilla	Vrijdag 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau	Iedereen is welkom. Aanmelden niet nodig
De Vrijplaats (vrije inloop) met Sandry	Donderdag 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau	Iedereen is welkom. Aanmelden niet nodig
De Vrijplaats zuidoost met Saira en Martijn	Maandag 14:00 en 16:00 uur	Bijlmerdreef 1143A	Iedereen is welkom. Aanmelden niet nodig
Losse bijeenkomsten	Wanneer	Locatie	Aanmelden nodig?
Workshop Mindfulness & Herstel met Stéphanie of Charda	Woensdag 22 okt. van 9:30 tot 11:00 uur Vrijdag 21 nov. van 10:00 tot 11:30 uur Woensdag 24 dec. van 15:30 tot 17:00 uur	Herstelbureau Online (Teams) Herstelbureau	Iedereen is welkom. Graag vooraf aanmelden
Thema avond naasten met Saira & Ingrid	Dinsdag 11 december van 18:30 tot 20:30 uur	Online (Teams)	Iedere naaste is welkom Graag vooraf aanmelden
Thema-bijeenkomst Ouderschap & Herstel met Saira & Masja	Dinsdag 11 november van 10:00 tot 12:00 uur	Herstelbureau	Iedere ouder is welkom Graag vooraf aanmelden
Thema-bijeenkomst Vrouwen met Saira & Stéphanie	Dinsdag 28 oktober van 18:30 tot 20:30 uur	Herstelbureau	Iedere vrouw is welkom Graag vooraf aanmelden
Ervaringswerkgroep met Alex & Charda	1 x per 2 maanden – dag varieert	Herstelbureau	Voor iedereen die heeft deelgenomen aan WMEE Graag vooraf aanmelden
Trainingen	Wanneer	locatie	Aanmelden nodig?
Effectief presenteren vanuit eigen ervaring met Saira & Alex	Donderdag 6 nov. t/m 11 december Van 13:30 tot 16:00 uur 6 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Herstellen doe je Zelf met Stéphanie	Maandag 6 oktober t/m 22 december van 13:30 tot 15:30 uur 12 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
HOP (Honest, Open & Proud) met Saira & Pjotr	Donderdag 4 t/m 18 dec. van 9:30 tot 12:30 uur 3 bijeenkomsten + 8 januari 2026 terugkombijeenkomst	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
HOP (Honest, Open & Proud) met Saira & Sandry	Dinsdag 6 t/m 20 januari van 13:30 tot 16:30 uur 3 bijeenkomsten + 11 februari terugkombijeenkomst	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Mindfulness & Herstel met Stéphanie & Sandry	Woensdag 5 november t/m 24 december Van 9:30 tot 12:00 uur 8 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk
Oriëntatie op Werken Met Eigen Ervaring met Saira & Robert	Donderdag 15 jan. tot 9 april 2026 van 13:30 tot 16:30 uur 26 februari geen bijeenkomst 12 bijeenkomsten	Jan Maijenstraat	Aanmelden voor deze training is mogelijk
WRAP by night (Wellness Recovery Action Plan) Met Alex & Charda	Dinsdag 27 jan. t/m 31 mrt. 2026 van 19:00 t/m 21:00 uur 9 bijeenkomsten	Herstelbureau	Aanmelden voor deze training is mogelijk



Voor meer informatie en aanmelden: herstelbureau@hvoquerido.nl
Scan de QR code voor het meest recente overzicht.