

## Training Samen Deskundig

### Samen Deskundig: voor wie?

Steunpunt GGZ geeft met ervaringsdeskundigen (mensen met een psychische kwetsbaarheid) voorlichting over het leven met die kwetsbaarheid. Dat doen wij onder andere voor medewerkers van vrijwilligersorganisaties, scholen en zorginstellingen. Degene die voorlichting geeft, vertelt over zijn of haar ervaringen. De deelnemers kunnen vragen stellen. Dit geeft mensen een goed beeld van wat het inhoudt om psychisch kwetsbaar te zijn. De training Samen Deskundig leidt mensen op om voorlichting te geven en/of actief te zijn als ervaringsdeskundige onder andere binnen het Steunpunt GGZ. Mensen die zich op een andere manier willen oriënteren op hun ervaring met psychische kwetsbaarheid kunnen ook instromen. De cursus geeft een goed beeld of praten over uw kwetsbaarheid en het delen van ervaringen wat voor u is.

### Programma

In twaalf bijeenkomsten van 2,5 uur delen we ervaringen met psychische kwetsbaarheid en met de psychiatrie met elkaar. In iedere bijeenkomst staat het verhaal van een van de deelnemers centraal. U doet uw verhaal en anderen luisteren daarnaar, delen wat ze herkennen en geven feedback. Tevens worden er thema's die te maken hebben met ervaringsdeskundigheid behandeld, zoals herstel, empowerment en eigen regie.

### Wat levert de cursus u op?

Veel mensen leren beter terug te kijken op hun levensverhaal. Ze beschrijven dat dingen op hun plek vallen. Ook ervaren ze het als heel prettig om hun verhaal te delen met anderen en om het verhaal van anderen zo uitgebreid te horen. Voor veel van hen is deze cursus een eerste opstap naar de wereld van ervaringsdeskundigheid. Ze gaan vervolgens verder leren of krijgen werk als ervaringsdeskundige, of gaan in hun huidige werk of in hun eigen omgeving ermee aan de slag. U krijgt de mogelijkheid om na de training verbonden te blijven aan het Steunpunt GGZ als ervaringsdeskundige en onder meer voorlichting te geven over uw kwetsbaarheid.

### *Ervaringen van deelnemers*

*“Meer zelfvertrouwen door de herkenning en de mogelijkheid mijn verhaal te doen. Herkenning, delen en steun in de groep waren heel fijn”*

*“De training heeft mij laten inzien dat ik met mijn verhaal iets moois kan betekenen”*

### **Open inschrijving**

Er worden jaarlijks cursussen georganiseerd met open inschrijving, voor iedereen die met zijn haar ervaringsdeskundigheid aan de slag wil. Voordat u kunt starten met de cursus voeren wij eerst een gesprek waarin met u wordt besproken of de cursus aansluit bij uw verwachtingen/mogelijkheden en wat wij van u verwachten als cursist. Als verwachtingen aansluiten, wordt uw inschrijving definitief.

### **Praktische informatie**

De cursus vindt plaats bij het Steunpunt GGZ Utrecht in Utrecht. Onze locatie is zowel per trein/bus als per auto (wel betaald parkeren) goed bereikbaar.

De cursus bestaat uit 12 dagdelen van tweeënehalf uur, met steeds twee weken tussen de bijeenkomsten. Het is bedoeld voor mensen in en rondom Utrecht. Er zijn geen kosten aan verbonden.

Er wordt van de cursisten voorbereidingstijd gevraagd voor het maken van opdrachten en voor het lezen van huiswerk dat wordt meegegeven.

Plaatsing is in volgorde van aanmelding. Er is in de cursus plaats voor maximaal 12 personen.

Deelnemers die de cursus volgen, ontvangen na afloop, bij voldoende participatie een certificaat.

### **Meer vragen?**

Samen Deskundig maakt deel uit van het trainingsaanbod het Steunpunt GGZ Utrecht. Bel voor meer informatie met Maria Roos van Dorsten 06-41518334 of bezoek onze website:

[www.ggzutrecht.nl](http://www.ggzutrecht.nl) .

Kaatstraat 18

3513 BK Utrecht

T 030 - 236 93 20

W [www.ggzutrecht.nl](http://www.ggzutrecht.nl)

E [m.vandorsten@ggzutrecht.nl](mailto:m.vandorsten@ggzutrecht.nl)