

Cursus Omgaan met stemmen voor stemmenhoorders, naasten en hulpverleners

Wist je dat 1 op de 8 mensen wel eens stemmen hoort? Voor veel mensen is dat geen probleem. Zij krijgen geen diagnose of behandeling. Andere mensen hebben juist veel last van de stemmen. Voor hen is het belangrijk om te leren omgaan met de stemmen die ze horen. De cursus Omgaan met Stemmen Horen is erop gericht mensen te ondersteunen bij het op eigen kracht en op eigen manier leren omgaan met stemmen en naasten, en hulpverleners inzichten en handvatten te bieden bij het ondersteunen van iemand die stemmen hoort.

Stemmen horen

Stemmen horen is een bijzondere ervaring, en niet per se een symptoom van een ziekte. Stemmen horen komt overal voor. Het is afhankelijk van de cultuur of het gezien wordt als iets positiefs of negatiefs.

Voor wie?

Sommige mensen hebben geen last van de stemmen die ze horen. Voor andere zijn de stemmen wel een probleem. Heb je last van de stemmen die je hoort? Of ben je als hulpverlener of naaste betrokken bij iemand die stemmen hoort? Dan is de cursus Omgaan met stemmen misschien iets voor jou.

Wat biedt de cursus?

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten van 4 uur binnen een periode van 13 weken. In de cursus worden handvatten en inzichten geboden op het gebied van stemmen horen, herstel, emancipatie en herstelondersteuning. Tijdens de cursus leer je hoe je op eigen kracht om kunt gaan met de stemmen. Bij de cursus maken stemmenhoorders hun herstelverhaal en -plan. Naasten en hulpverleners leren hoe ze stemmenhoorders kunnen ondersteunen bij hun herstelproces. Hulpverleners maken tijdens de cursus een portfolio met daarin onder andere een actieplan. De naasten kunnen zelf ook een herstelverhaal en een actieplan maken.

De cursus vindt plaats in Nijmegen en op andere locaties in Nederland.

Groepsgrootte

Om alle deelnemers tot hun recht te laten komen bestaat de groep uit maximaal 12 deelnemers.

Lees verder op de achterzijde



Mijn herstel

Herstellen is een proces, geen eindpunt of doel. Herstellen is een houding, een manier om de dag en de uitdagingen die ik tegenkom onder ogen te zien. Mijn herstel betekent dat ik weet dat ik bepaalde beperkingen heb en dat er dingen zijn die ik niet kan. Maar in plaats van dat me dat tot wanhoop drijft en aanleiding is om op te geven, heb ik geleerd alles te zien wat ik wél kan.

William Anthony





Florian: *‘De veilige sfeer maakt dat stemmenhoorders open hun ervaringen kunnen delen. Hulpverleners en familieleden van stemmenhoorders zijn ook welkom. Er wordt zonder oordeel ingegaan op je persoonlijke beleving. De hulpverleners kijken met een open, frisse blik naar de ervaringen en bieden in overleg met de stemmenhoorder passende hulp. Het betrekken van familieleden zorgt voor wederzijds begrip en versterkt de band tussen stemmenhoorders en hun naasten. De cursus geeft veel achtergrondinformatie over stemmen horen en biedt ruimte voor het aanleren van vaardigheden voor alle betrokkenen om de stemmen van de hoorder te verminderen, positief om te laten kersen of zelfs buiten te sluiten.’*

► Bureau Herstel

RIBW Bureau Herstel
T 088 382 24 34
bureauherstel@ribw-nr.nl
www.ribw-nr.nl
www.ribw-clientenplein.nl



Kosten

Deelname is gratis.

Na de cursus

Na het volgen van de cursus heb je de mogelijkheid het geleerde verder toe te passen in andere werkzaamheden of projecten. Tijdens de cursus krijgen alle deelnemers informatie over mogelijke vervolgttrajecten. Ervaringsdeskundige stemmenhoorders kunnen na de cursus Omgaan met Stemmen Horen opgeleid worden tot co-trainer via een train-de-trainer traject bij het Steunpunt Stemmen Horen. Ook is het voor stemmenhoorders mogelijk een leerwerktraject voor ervaringsdeskundigheid te volgen bij het Steunpunt Stemmen Horen.

Hoe kom ik in contact met Steunpunt Stemmen Horen?

Het Steunpunt Stemmen Horen bestaat sinds 2012 en hoort bij de RIBW Nijmegen & Rivierenland. Het is onderdeel van Bureau Herstel en wordt gecoördineerd door ervaringsdeskundige Robin Timmers. Elke dinsdag tussen 15.00 en 17.00 uur is er een open spreekuur.

Aanmelden of vragen?

Ben jij geïnteresseerd in deze cursus? Neem dan contact op met het Steunpunt Stemmen Horen.

Steunpunt Stemmen Horen

Bureau Herstel
T 088 382 24 34
steunpuntstemmenhoren@ribw-nr.nl
www.ribw-clientenplein.nl/herstel/steunpunt-stemmen-horen

Steun van Fonds Psychische Gezondheid

De cursus Omgaan met Stemmen Horen wordt financieel mede mogelijk gemaakt door het Fonds Psychische Gezondheid (www.psychischegezondheid.nl).