

Enik Recovery College

Programma Voorjaar 2019

Enik wordt 100% gerund door peers

Enik Recovery College is een centrum voor ontwikkeling en scholing rond herstel van psychische kwetsbaarheden. Uniek aan Enik is dat het voor 100% wordt gerund door peers. Dat betekent dat binnen Enik iedereen gelijksoortige ervaringen deelt. Ook jij bent welkom om je te oriënteren, een training Zelfhulp & Herstel te volgen, of aan een Enik Retreat mee te doen!

Meer informatie, updates en aanmelding:

www.enikrecoverycollege.nl/actuele-trainingen



Enik Hoograven

Vaartscherijnstraat 51
3523 TB Utrecht
(030) 289 12 04
enik@lister.nl

Enik Overvecht

Neckardreef 12
3562 CN Utrecht
(030) 307 22 78
enikovervecht@lister.nl

Oriëntatie

Kennismaken met Enik

Introductie Enik

Tijdens deze introductiebijeenkomst wordt duidelijk wat een recovery college is en wat je allemaal kunt doen bij Enik. Kom meer te weten over herstel door educatie, zelfhulp en trainingen.

Hoograven donderdag 24 jan, 10.00–12.00
dinsdag 5 mrt, 10.00–12.00
donderdag 16 apr, 13.00–15.00
donderdag 28 mei, 10.00–12.00

Voorlichting Enik Retreat

Een retreat is een leerzame midweek met mensen die soortgelijke ervaringen in het leven hebben als jij. Ontdek welke retreat bij je past.

Hoograven donderdag 7 feb, 10.00–11.00
dinsdag 19 mrt, 13.30–14.30
donderdag 18 apr, 10.00–11.00
donderdag 16 mei, 10.00–11.00

JIJENIK

Maak kennis met Enik, andere peers en vind je eigen weg naar herstel. Tijdens dit contact is er ruimte om uit te wisselen, te informeren en te ontmoeten. Desgewenst krijg je op woensdag een rondleiding.

Hoograven elke woensdag, 13.00–16.00, vanaf 2 jan, rondleiding 13.30
elke vrijdag, 13.00–16.00, vanaf 4 feb
Overvecht elke donderdag, 11.00–12.30, vanaf 3 jan

Ook bij Enik

Discussieavond Psychiatrie en Filosofie (Spreekuur 89)

Groepsdialoog over filosofische en sociaal-maatschappelijke stellingen. Er is veel ruimte voor mensen die zich anders voelen dan de norm is. Een filosoof verzorgt de inleiding.

Hoograven maandag elke 4 weken, 19.00–21.00, vanaf 21 jan

Herstel op poten

Altijd al willen ervaren hoe een hond kan bijdragen aan het versterken van je 'IK'? Wil je meer grip op je leven krijgen en handiger zijn in het contact met mensen? Dat kan!

Hoograven elke dinsdag, 09.00–13.00

Zelfhulp & Herstel werkgroepen, trainingen en workshops

Enik wordt 100% gerund door peers

Herstelwerkgroepen

Herstelwerkgroep Algemeen

In deze zelfhulpgroep werk je actief aan je eigen herstelproces. Je deelt je eigen ervaring, vindt steun en geeft betekenis aan je eigen verhaal.

Hoograven donderdag elke oneven week, 10.00–12.00
donderdag elke even week, 14.00–16.00
Overvecht dinsdag elke oneven week, 14.30–16.30
donderdag elke oneven week, 14.00–16.00

Herstelwerkgroep SHE (Samen Herstellen van Ervaringen) **nieuw**

SHE is een lotgenotengroep voor vrouwelijke slachtoffers van seksueel misbruik. Samen met gelijkgestemden praat je over algemene of zelf ingebrachte thema's.

Overvecht woensdag elke 3 weken, 13.00–14.30, vanaf 16 jan

Herstelwerkgroep Autisme

De herstelwerkgroep voor mensen met autisme is een groep waar we samen ervaringen delen en van elkaar leren. Thema's worden door deelnemers zelf ingebracht, dus ook door jou.

Hoograven maandag elke even week, 13.00–15.00, vanaf 7 jan

Herstelwerkgroep Verslaving

Dit is dé plek waar we elkaar ondersteunen in herstel. In een veilige, respectvolle leeromgeving komen wij samen tot nieuwe en gezonde strategieën om te leven zonder te moeten gebruiken.

Hoograven dinsdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 15 jan

Herstelwerkgroep "Ik hunker naar..."

Een zelfhulpgroep waarin we allemaal verlangen naar iets wat ons naar verslaving heeft gebracht of kan brengen. We wisselen met elkaar ervaringen uit over verschillende onderwerpen, zoals (zelf) stigmatisering.

Overvecht donderdag elke 2 weken, 13.00–15.00, vanaf 10 jan

Herstelwerkgroep ADHD & ADD

Heb je ook last van concentratieproblemen, vergeetachtigheid of moeite met plannen? Dit zijn herkenbare situaties voor deelnemers van deze herstelwerkgroep. Samen gaan wij aan de slag.

Hoograven donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 3 jan

Werkgroep Spirit

Je wilt jezelf ontdekken en van betekenis zijn. Tijdens deze werkgroep zien wij deze zoektocht en bewustwording als een persoonlijke en spirituele ontwikkeling.

Hoograven maandag elke even week, 13.00–15.00, vanaf 7 jan

Werkgroep Hooggevoeligheid

Prikkels die je op weg kunnen helpen. Tijdens deze bijeenkomsten delen wij inzichten met elkaar en onderzoeken wij onze gevoeligheid.

Hoograven vrijdag elke even week, 10.00–12.00, vanaf 11 jan

Herstelwerkgroep Eetstoornissen

Met elkaar durf je te delen, verleg je grenzen en overwin je schaamte. Iedereen heeft zijn eigen verhaal over herstel van je relatie met eten.

Hoograven elke dinsdag, 19.00–21.30

Werkgroep Positiever zelfbeeld **nieuw**

Ervaar jij ook (soms) last, doordat je heel zelfkritisch bent, een lage eigenwaarde hebt, of jezelf ondergeschikt maakt aan de ander? En staat dit je in de weg een 'vol' leven te kunnen leiden?

Hoograven dinsdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 5 feb

Rouw en verlies

Soms worden we in het leven geconfronteerd met ingrijpende veranderingen, zoals verlies van gezondheid, overlijden van een dierbare of relatieproblemen. Samen delen we hier ervaringen over en zoeken we naar onze krachtbronnen.

Overvecht 6 donderdagen elke 4 weken, 13.00–15.00, vanaf 31 jan

Herstelwerkgroep Omgaan met stemmen horen

Samen wisselen we ervaringen uit over stemmen horen en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen. Op die manier kan je inzicht krijgen en van elkaar leren.

Overvecht 8 vrijdagen, 10.30–14.30, vanaf 29 mrt

Persoonlijke ontwikkeling

Werken met eigen ervaring

Tijdens deze oriëntatiecursus WMEE ontwikkel je gereedschap om je eigen ervaringen positief in te zetten en zo je ervaringskennis uit te breiden.

Hoograven 12 vrijdagen, 10.00–12.30, vanaf 8 feb
12 donderdagen, 09.00–11.30, vanaf 7 mrt
12 dinsdagen, 09.30–12.00, vanaf 26 mrt

Honest Open & Proud (HOP) **nieuw**

Open zijn over je psychische klachten is een keuze. Jóuw keuze wel te verstaan. Verschillende interactieve werkvormen wisselen we af, waar na je weet hoe je open kunt en wilt zijn over je eigen kwetsbaarheid.

Hoograven 4 woensdagen, 10.00–12.00, vanaf 23 jan

Je eigen verhaal schrijven en presenteren

Wat is jouw kiesel in het water? In deze training bieden we structuur om een belangrijke wending uit te werken en nodigen we je uit om je verhaal te presenteren.

Hoograven 7 woensdagen + 2 keer presentatie, 10.00–12.30, vanaf 20 feb

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.

Hoograven elke vrijdag, 10.00–12.00, vanaf 18 jan

Ben ik in beeld?

Deze cursus nodigt je uit om via fotografie je eigen verhaal zichtbaar te maken, want foto's spreken soms meer dan duizend woorden.

Hoograven 7 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 2 apr

Delend lezen

Shared Reading gaat om samen lezen, om het opgaan in het verhaal, de gebeurtenissen en in wat de hoofdpersonen meemaken. Door samen te lezen is er ruimte voor inspiratie en ontmoeting.

Hoograven elke donderdag, 14.00–16.00, vanaf 3 jan

Buitengewone verhalen delen

Leer je (her)belevingen, waan of psychose beter te begrijpen. Het kan helend zijn terug te kijken naar de verhalen die zich wilden ontvouwen en daar opnieuw betekenis aan te geven.

Hoograven 8 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 24 apr

In je kracht komen

Deze cursus draait om het gaan ervaren van kracht en/of het opnieuw op jezelf durven vertrouwen. De volgende thema's komen aan bod: keuzes maken, grenzen leren kennen en verantwoordelijkheid dragen.

Hoograven 6 vrijdagen, 13.00–15.30, vanaf 11 jan
6 vrijdagen, 13.00–15.30, vanaf 17 mei

De rode draad

We kijken terug naar ons leven om daarin samenhang te ontdekken en betekenis te geven. De zes thema's zijn: de levensrivier, de rode draad, wendingen, drijfveren, levenslessen en perspectieven.

Hoograven 6 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 28 mei

Lessen in geluk

In deze training leer je wat je zelf en wat je samen kunt doen om je gelukkiger te voelen. Zo kom je in 7 stappen dicht bij geluk.

Hoograven 6 dinsdagen, 14.00–16.30, vanaf 5 feb

Filosofische tocht naar jezelf **nieuw**

Samen met peers praktisch filosoferen over eigen ervaringen met levensuragen en leefregels. In deze cursus wandelen we filosofisch naar ons zelf: zelfkennis opdoen staat centraal.

Hoograven 8 vrijdagen, 14.00–16.00, vanaf 8 mrt

Ontwikkel jezelf door theater – Groep Speer

Niet zomaar een theatergroep, een creatieve speelwijver! Bij Groep Speer ga je de uitdaging met elkaar en jezelf aan!

Hoograven elke dinsdag, 14.00–16.30, vanaf 8 jan

Ontwikkel jezelf door theater – Groep Totem

Toneel, een plek waar ieder zijn of haar ding kan doen naar behoefte, wens en inzet. Bij groep Totem herstel je door je bezig te houden met improvisatietheater.

Hoograven elke vrijdag, 10.30–12.30, vanaf 4 jan

Stut & ik (Stut theater)

Spelenderwijs gaan we aan de slag met je eigen verhaal en verschillende thema's. Theaterervaring is niet nodig. Je aanwezigheid en enthousiasme zijn genoeg!

Overvecht elke woensdag, 13.00–15.00, vanaf 9 jan

Persoonlijke ontwikkeling

In dialoog over wensen en verlangens

Door een dialoog aan te gaan met elkaar kom je tot inzichten die je daadwerkelijk verder helpen om in de toekomst wensen om te zetten naar doelen.

Hoograven 4 dinsdagen, 13.00–15.30, vanaf 2 apr

Eten & ik

Je leert meer inzicht te krijgen in je eigen eetgedrag, welke emoties hiermee gepaard gaan en welk effect dit op je heeft. We gaan met elkaar in gesprek en voeren kleine opdrachten uit.

Overvecht 6 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 14 jan

Opkomen voor jezelf

Je maakt contact met wat je wilt en nodig hebt. Daarna oefenen we lastige situaties en hoe je voet bij stuk kan houden.

Overvecht 6 maandagen, 14.30–16.30, vanaf 25 mrt

Talent – Iedereen heeft 't!

Via uitwisseling en opdrachten zoeken we naar verborgen schatten in onszelf. Daarnaast proberen we te ontdekken wat je in de weg zit om aandacht aan je talenten te besteden.

Overvecht 6 woensdagen, 15.30–17.30, vanaf 27 feb

Schrijfclub Klinkerbreed

Iedere week hebben we een andere schrijfpdracht. Zoals een vormgedicht, veilige plek, spiegelbeeld, fabel, zelfjes en pantoum. We nemen de tijd om uit te werken, en lezen aan elkaar voor.

Overvecht 8 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 7 mrt

Training Jij mag er zijn

Een training rond het thema eigenwaarde. We verkennen beelden over onszelf in het verleden. Vervolgens maken we nieuwe beelden voor de toekomst.

Overvecht 5 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 24 jan

Rap je herstel

Je gaat nadenken over veerkracht en wat belangrijk is voor je herstel. Je geeft erwoorden aan en zet die om in een raptekst. Het presenteren van een rap kan helpen in je herstelproces.

Overvecht 8 woensdagen elke 2 weken, 10.00–12.00, vanaf 30 jan

Omgaan met (zelf)stigma

Voel jij je wel eens minderwaardig? Of heb je weinig zelfrespect als gevolg van een psychische kwetsbaarheid? We diepen de volgende onderwerpen uit: (zelf)stigma, self-fulfilling prophecy, zelfverwijt en kwaliteiten.

Hoograven 6 donderdagen, 12.30–15.00, vanaf 7 mrt

Werk in uitvoering

Met nieuwe (zelf)kennis ontwikkel je inzicht, zelfwaardering en vertrouwen en zie je nieuwe stappen die je kunt zetten richting (urijwilligers)werk.

Hoograven 9 donderdag, 13.00–16.30, vanaf 24 jan
9 donderdagen 13.00–16.30, vanaf 18 apr

Herstel van welbevinden

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Je maakt een persoonlijk levensplan. Wat heb jij elke dag nodig om je goed te voelen, wat brengt jou uit balans en wat kun je dan het beste (niet) doen? Steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen verantwoordelijkheid, hoop en opkomen voor jezelf.

Hoograven 8 dinsdagen, 09.30–12.00, vanaf 15 jan
8 dinsdagen, 19.00–21.30, vanaf 29 jan
8 woensdagen, 13.30–16.00, vanaf 20 feb
8 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 3 apr
8 donderdagen, 12.30–15.00, vanaf 9 mei

Overvecht 8 woensdagen, 13.00–15.30, vanaf 6 feb
8 donderdagen, 14.30–17.00, vanaf 9 mei

Refresh your WRAP

Houd je WRAP levendig! We gaan dieper in op de onderdelen van je WRAP en de kernbegrippen. Ook kun je je WRAP verfraaien met materialen en kleuren.

Hoograven maandagen elke 4 weken, 13.00–16.00, op 21 jan, 18 feb, 18 mrt, 15 apr, 13 mei en 24 jun

Omgaan met eenzaamheid nieuw

Eenzaamheid zit 'm niet enkel in je alleen voelen, maar zit soms ook in het niet kunnen delen van gevoelens. Wat betekent eenzaamheid voor jou?

Hoograven 6 woensdagen, 14.00–16.30, vanaf 9 jan

Waar liggen MIJN grenzen?! nieuw

Vind jij het soms ook lastig te bepalen waar jouw grenzen liggen? Wat zegt je binnenwereld je in bepaalde situaties?

Hoograven 6 woensdagen, 14.00–16.30, vanaf 1 mei

Vormingskracht door aquarelleren

Ontdek met aquarel wat de impact is van vormingskracht. Een zachte en liefdevolle manier om je emoties op het papier te laten ontstaan.

Overvecht woensdag, 13.00–15.30, op 16 jan, 20 feb, 20 mrt, 17 apr, 15 mei en 19 jun

De taal van muziek

Laat de muziek voor je spreken. Aan de hand van muziek(video's) je verhaal delen.

Overvecht 5 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 28 jan

Roze wolk wordt grijs gebied nieuw

Over het doorbreken van het taboe rond de roze wolk tijdens en na je zwangerschap en het (opnieuw) vormgeven van je identiteit, als moeder en als mens. NB: Zie ook de introductieworkshop.

Hoograven 6 woensdagen, 10.00–12.30, op 10 apr, 17 apr, 24 apr, 8 mei, 15 mei en 22 mei

Samen in beweging

Roeien

Roeien is best hard werken als het gaat om samenwerking, afstemming en ruimte bieden aan de inbreng van een ander. Maar er is genoeg ruimte om te rusten en te genieten van het varen en bewegen.

Hoograven op woensdagen 13.00–15.00, 20 feb–20 mrt, bij goed weer
6 woensdagen 13.00–15.00, vanaf 3 apr
6 woensdagen 13.00–15.00, vanaf 22 mei

Mindfulness: samen zijn met wat is

Ontwikkel je kracht met aandacht. Leer bewuster aanwezig te zijn in het huidige moment. In acht bijeenkomsten oefenen we met mindfulness-meditaties.

Hoograven 8 maandagen, 13.30–16.00, vanaf 4 mrt
Overvecht elke vrijdag, 10.30–11.30, vanaf 11 jan

Samen aandachtig

Heb jij een mindfulnes-straining gedaan en zoek je een groep om te mediteren? Sluit je dan aan bij onze groep 'Samen aandachtig.'

Hoograven elke vrijdag, 15.30–17.00, vanaf 4 jan

Expressie door oriëntaalse dans

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding met anderen. Zowel beginnende als meer ervaren deelnemers zijn welkom.

Hoograven 8 woensdagen, 13.00–14.30, vanaf 6 mrt
8 woensdagen, 13.00–14.30, vanaf 8 mei

Box2grow nieuw (BoxeJoy)

Zelf meer de baas over de spanning in je lijf. In een Box2Grow training doe je verschillende boksoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.

Hoograven elke donderdag, 16.00–17.30, vanaf 10 jan

Korte workshops

Gaming & Psyche: uloek of zegen

Gamers delen ervaringen en snijden meerdere onderwerpen over gamen aan. Groot voordeel is dat gamers elkaar in het echt kunnen ontmoeten.

Hoograven donderdag 4 apr, 13.30–15.30

Mag het een beetje milder zijn? nieuw

We zijn al vaak zo streng, laten we het eens omdraaien: we gaan onze kwaliteiten in het zonnetje zetten en ons meer focussen op het positieve! **Workshopreeks** (ook los te volgen): **1.** De focus op het positieve, **2.** Geef jezelf een compliment, **3.** Wees je eigen Valentijn.

Hoograven Workshop 1: donderdag 31 jan, 10.00–12.30
Workshop 2: donderdag 7 feb, 10.00–12.30
Workshop 3: donderdag 14 feb, 10.00–12.30

Vertel-herstel-lunch

Elke bijeenkomst deelt een gastspreker zijn/of haar herstelverhaal. Toegang is gratis en voor een gezonde lunch wordt gezorgd.

Hoograven dinsdag 5 feb, 12.30–13.30
dinsdag 2 apr, 12.30–13.30
dinsdag 4 jun, 12.30–13.30

Inzichtgevend tekenen: stemmen vertellen nieuw

Met behulp van kleurpotlood en papier ga je betekenis geven aan je stemmen. We wisselen uit en laten zien.

Hoograven vrijdag 12 jul, 13.30–16.00

Kledingruil maakt de mens

Zin in een nieuwe, duurzame look? Tijdens deze ruil maken we onszelf en elkaar blij met kleding. Bovendien is er ruimte voor een goed gesprek bij een kop sterke koffie.

Hoograven vrijdag 11 jan, 14.00–16.00

Introductieworkshop roze wolk? nieuw

Over het doorbreken van het taboe rond de roze wolk tijdens en na je zwangerschap en het (opnieuw) vormgeven van je identiteit, als moeder en als mens.

Hoograven donderdag 14 feb, 10.30–12.30

Enik Retreat

Een educatieve midweek waarbij je overnacht bij Enik. Je onderzoekt, reflecteert en wisselt ervaringen uit met peers.

Meer informatie en aanmelding: www.enikrecoverycollege.nl

Enik wordt 100% gerund door peers

Retreats

Grip op je leven

Je maakt een persoonlijk levensplan, een WRAP (Wellness Recovery Action Plan). Hierin werk je uit wat jij nodig hebt om je goed te (blijven) voelen, wat signalen zijn die je uit balans brengen en wat je hiervoor in kunt zetten.

Hoograven maandag t/m vrijdag, 14 jan – 18 jan
maandag t/m vrijdag, 25 feb – 1 mrt
maandag t/m vrijdag, 11 mrt – 15 mrt
maandag t/m vrijdag, 8 apr – 12 apr

Meer zin in je leven

Via creatieve werkvormen ga je op ontdekkingstocht rond zingeving. Wat drijft jou, waarom maak je bepaalde keuzes, hoe kun je meer vanuit je hart leven?

Hoograven maandag t/m vrijdag, 28 jan – 1 feb
maandag t/m vrijdag, 25 mrt – 29 mrt

Op verhaal in vijf dagen nieuw

Je gaat schrijven en vertellen met jouw levensverhaal als inspiratiebron. Je verrijkt en verdiept je verhaal op creatieve wijze. De week sluit af met presenteren aan elkaar.

Hoograven maandag t/m vrijdag, 11 feb – 15 feb

Deskundigheid ontwikkelen

Intervisie

Intervisie voor peer workers

Werk je als ervaringsdeskundige, peer worker of in de zelfhulp? Enik biedt intervisie: ervaringen uitwisselen en van elkaar leren over hoe je de peer support waarden toepast in je werk.

Hoograven op dinsdagen, 10.00–12.00, op 22 jan, 19 feb, 19 mrt, 16 apr, 14 mei, 11 jun en 09 jul

Let op: Alle hier vermelde data en tijden

kunnen door omstandigheden wijzigen!

Actuele informatie, updates en aanmelden:

www.enikrecoverycollege.nl/actuele-trainingen

Volg ons op:



Samen werken aan herstel

