

Enik Recovery College

Programma Zomer 2019

Enik wordt 100% gerund door peers • 100% punten

Enik Recovery College is een centrum voor ontwikkeling en scholing rond herstel van psychische ontwrichting. 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 een inspirerende zomerworkshop te volgen!



Enik Recovery College
locatie **Hoograven**
Vaartscherijnstraat 51
3523 TB Utrecht
(030) 289 12 04



Enik Recovery College
locatie **Overvecht**
Neckardreef 12
3562 CN Utrecht
(030) 307 22 78

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.
Meer informatie en aanmelding:

www.enikrecoverycollege.nl/programma

Workshops & Activiteiten

Juli

Dinsdag 9 juli

De taal van muziek

Laat muziek voor je spreken.
Deel je verhaal aan de hand van
YouTube muziek(video's).
Overvecht 13.00–15.00

Mijn inspiratieboek

Heb jij een boek met een
bijzondere betekenis voor jouw
herstel? Kom inspirerende
verhalen delen.
Overvecht 19.00–21.00

Donderdag 11 juli

Zomerfestival Zin in de zomer!

Feestelijke middag met eten
en live muziek, waar diverse
aanbieders hun zomer-activiteiten
presenteren.
Hoograven 14.30–17.30

Vrijdag 12 juli

Inzichtgevend tekenen: stemmen vertellen

Met kleurpotlood en papier ga je
betekenis geven aan je stemmen.
We laten zien en wisselen uit.
Hoograven 13.30–16.00

Maandag 15 juli

(Ge)niet

Zomer is genieten, maar helaas
niet voor iedereen. Praat mee over
teleurstelling.
Overvecht 10.00–12.00

Herstelthema Steun

Waar haal je steun als je die nodig
hebt? Verken jouw bronnen en leer
ze effectief te gebruiken.
Hoograven 10.00–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Overvecht 11.00–12.30

Schrijven vanuit de herberg

Volgens de dichter Rumi is mens-
zijn een herberg waar alles
welkom is. Al schrijvend oefenen
we in gastvrijheid.
Overvecht 13.30–16.00

Uit-de-knoop-spel

Spelenderwijs bezig met herstel,
vragen over herstel, kwaliteit van
leven en eigen kracht.
Hoograven 14.00–15.30

Dinsdag 16 juli

Breakdancen met Bjorn

Bjorn laat je kennismaken met
Breakdance. Let's dance, dance,
dance! Geen danservaring?
Geen probleem!
Hoograven 10.00–11.30

Buitengewone verhalen delen

Leer je (her)belevingen, waan
of psychose beter begrijpen en geef
deze opnieuw betekenis.
Hoograven 10.00–12.30

Speeddaten

Kennismaken met (nieuwe)
mensen aan de hand van
prikkelende vragenkaartjes.
Overvecht 13.30–15.30

Schrijfatelier: Verzoening

Heb jij de wens je met iets of
iemand te verzoenen? Samen
gaan we daarover schrijven.
Hoograven 13.30–16.00

Woensdag 17 juli

WRAP: thema Hoop

Wat betekent hoop voor jou? Wat
geeft hoop en wat ontnemt het?
Overvecht 11.00–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Hoograven 13.00–16.00

Buikdansend de zomer door

Herontdek je lijf en kracht en
maak verbinding met anderen.
Voor zowel beginners als
gevoerden.
Hoograven 13.00–14.30

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar
er is genoeg ruimte om samen te
rusten en te genieten.
Hoograven 13.00–15.00

Introductie Omgaan met autisme

Autistisch gelukkig?
Over omgaan met structuur,
prikkel, contact & relaties.
Overvecht 14.00–16.00

Open podium

Heb je een inspirerend verhaal,
gedicht, lied of rap? Laat je horen!
Overvecht 19.00–21.00

Donderdag 18 juli

Mildheid I: Focus op het positieve

Mag het een beetje milder zijn?
Onderzoek waar je kracht uit put
en een positief gevoel van krijgt.
Hoograven 09.30–12.30

Buitengewone verhalen delen

Leer je (her)belevingen, waan
of psychose beter begrijpen en
opnieuw betekenis te geven.
Overvecht 10.00–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Overvecht 11.00–12.30

Introductie Rap je herstel

Maak kennis met het schrijven van
een rap en met de peer trainers.
Overvecht 15.30–17.00

Vrijdag 19 juli

Intuïtief tekenen en schilderen

Ga creatief aan de slag met
oliepastel en lijnolie – laat je
inspireren door tekst of gedicht.
Overvecht 10.00–13.00

Autobiografisch schrijven & presenteren

Haal herinneringen op en ga
samen voelen, mijmeren en vooral
schrijven en presenteren.
Hoograven 10.00–15.00

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Hoograven 13.00–16.00

Maandag 22 juli

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Overvecht 11.00–12.30

Pimp your WRAP

Geef je WRAP een persoonlijk tintje
in een inspirerende en creatieve
middag.
Hoograven 13.30–15.30

Dieren & Natuur, een helende werking

Buiten zijn in de natuur en contact
maken met dieren. DOEN!
Hoograven 13.30–16.00

Schaken om aan te haken

Een basis/begin cursus om te leren
schaken en contact te leggen.
Overvecht 14.00–16.00

Dinsdag 23 juli

Oordeelloos waarnemen

Waarnemen zonder oordeel is
vaak een hele kunst. Oefen met
verschillende zintuigen.
Overvecht 10.00–12.30

De taal van muziek

Laat muziek voor je spreken.
Deel je verhaal aan de hand van
YouTube muziek(video's).
Overvecht 13.00–15.00

Eenzaam, maar niet alleen

Veel mensen worstelen met
eenzaamheid, maar er over praten
is vaak lastig. Mag het er zijn?
Hoograven 13.30–16.00

Identiteit I: Identiteit en maatschappij

Onderzoek wat identiteit voor
jou betekent.
Overvecht 14.00–16.00

Introductie Omgaan met autisme

Autistisch gelukkig?
Over omgaan met structuur,
prikkel, contact & relaties.
Overvecht 14.00–16.00

Bouwen aan intimiteit

Intimiteit kan zowel vertrouwd als
onveilig voelen. Krijg helder hoe en
waarom je contact maakt of niet.
Hoograven 14.00–16.00

Woensdag 24 juli

Kom je bed uit voor vrijwilligerswerk

Waar kom jij je bed voor uit?
Over hoe vrijwilligerswerk kan
bijdragen aan je herstel.
Hoograven 09.30–12.00
Overvecht 13.00–15.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Hoograven 13.00–16.00

Buikdansend de zomer door

Herontdek je lijf en kracht en
maak verbinding met anderen.
Voor zowel beginners als
gevoerden.
Hoograven 13.00–14.30

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar
er is genoeg ruimte om samen te
rusten en te genieten.
Hoograven 13.00–15.00

Enik Ideeënbus

Heb jij een eigen idee voor ons
programma? Wij helpen je graag
bij het uitwerken.
Hoograven 13.30–16.00

Zingend verder

Ontdek je stem en deel jouw geluid
met anderen.
Overvecht 14.00–15.45

Donderdag 25 juli

Mildheid II: Geef jezelf een compliment

Mag het een beetje milder zijn?
Schrijf een ode aan jezelf en strooi
met complimenten.
Hoograven 09.30–12.30

Positieve gezondheid

Vul je 'spinnenweb' in en ontdek
hoe je scoort op allerlei aspecten
van gezondheid.
Overvecht 10.00–12.30

Your Own Story I: Geuren en herinneringen

Geef betekenis aan 'je eigen
verhaal' via creativiteit: Welke
geuren roepen herinneringen bij
jou op?
Hoograven 10.00–13.00

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Overvecht 11.00–12.30

Jij mag er zijn

Buig belemmerende overtuigingen
over jezelf om.
Overvecht 13.00–15.00



Banieren door het bos

Ben jij graag buiten, even je hoofd
leggen en nieuwe energie opdoen?
Ga met ons mee!
Hoograven 12.00 vergamelen



Schilderworkshop Lekker Luieren

Gewoon ontspannen samen
schilderen.
Hoograven 13.00–16.00

Film CRAZYWISE

CRAZYWISE nodigt uit om door
een andere culturele bril naar
psychiatrie te kijken.
Hoograven 14.00–17.00

Introductie Rap je herstel

Maak kennis met het schrijven van
een rap en met de peer trainers.
Overvecht 15.30–17.00

Vrijdag 26 juli

Your Own Story II: Levenslijn leggen

Geef betekenis aan 'je eigen
verhaal' via creativiteit:
Hoe beeld je je levenslijn uit?
Hoograven 10.00–13.00



Geluk kun je leren

Wat is geluk en kun je het sturen?
Geef aandacht aan positieve
gevoelens en gedachten.
Hoograven 10.30–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Hoograven 13.00–16.00

Introductie In je kracht komen

Samen bespreken wat kracht
geeft, zoals eigen keuzes maken
en opkomen voor jezelf.
Hoograven 14.00–16.00

Maandag 29 juli

Zingevingsspel

Als je van spelletjes houdt en op
een speelse manier in gesprek wilt
over zingeving en herstel.
Hoograven 11.00–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Overvecht 11.00–12.30

Introductie WRAP

Maak kennis met WRAP; een
praktische manier om aan je
welbevinden te werken.
Ook iets voor jou?
Hoograven 14.00–16.00

Van ziek zijn word je wijzer

Wat betekent ziek zijn? Heeft het
je naast lijden ook inzicht gegeven?
Hoograven 14.00–16.00

Dinsdag 30 juli

Introductie WMEE

Is 'Werken met eigen ervaring'
ook iets voor jou?
Hoograven 10.00–11.30

Introductie Betere Tijden

Maak kennis met het
herstelwerkboek van Craig Lewis,
een eigenzinnige 'survivoor'.
Hoograven 10.30–12.30

Oordeelloos luisteren

Door te luisteren zonder oordeel
geef je de verteller ruimte voor
eigen inzicht en oplossingen.
Overvecht 13.00–15.30

De taal van muziek

Laat muziek voor je spreken.
Deel je verhaal aan de hand van
YouTube muziek(video's).
Overvecht 13.00–15.00

Woensdag 31 juli

Oordeelloos waarnemen

Waarnemen zonder oordeel is
vaak een hele kunst. Oefen met
verschillende zintuigen.
Hoograven 10.00–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Hoograven 13.00–16.00

Buikdansend de zomer door

Herontdek je lijf en kracht en
maak verbinding met anderen.
Voor zowel beginners als
gevoerden.
Hoograven 13.00–14.30

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar
er is genoeg ruimte om samen te
rusten en te genieten.
Hoograven 13.00–15.00



Hoe kijk ik naar mezelf?

Last van je zelfbeeld? Belemmert
dit je om je eigen pad te vinden en
je eigen keuzes te maken?
Hoograven 13.30–16.00

Introductie Omgaan met autisme

Autistisch gelukkig?
Over omgaan met structuur,
prikkel, contact & relaties.
Overvecht 14.00–16.00

Augustus

Donderdag 1 augustus

Mildheid III: Verklaar jezelf de liefde

Mag het een beetje milder zijn?
Werp een liefdevolle blik op jezelf
en voel de vlinders fladderen.
Hoograven 09.30–12.30

Praktische filosofie

Leer jezelf zinvolle vragen te
stellen en verworven inzichten in
je dagelijks leven toe te passen.
Hoograven 10.30–12.30

JIJenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet
andere peers.
Overvecht 11.00–12.30

Samen uitwaaien

Draai jij je hand niet om voor wat tegenwind? Vind samen ontspanning in de natuur, op de fiets!

Hoograven 12.00 uergamelen

Speeddaten

Kennismaken met (nieuwe) mensen aan de hand van prikkelende vragenkaartjes.

Hoograven 14.00–16.00

De leek als expert

Heb jij een eigen(wijze) visie over de oorzaak van je klachten en hoe je daar mee om kunt gaan?

Overvecht 13.00–15.30

De moed om te zijn

Verzamel samen de moed om overeind te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting.

Hoograven 14.00–16.00

Introductie Box2grow

Ontdek hoe het voelt om bokshandschoenen aan te trekken en meer 'in je lichaam' te komen.

Hoograven 16.00–17.30

Vrijdag 2 augustus

Maak schaamte bespreekbaar

Bevrijd je uit de greep van schaamte en (her)vind je gevoel van eigenwaarde.

Hoograven 10.30–12.30

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00



Kledingruil maakt de mens

Maak jezelf en elkaar blij met een nieuwe, duurzame look en een goed gesprek bij een kop koffie.

Hoograven 13.30–15.00

Kracht van kwetsbaarheid

Onderzoek van Brené Brown toont kwetsbaarheid als basis voor verbinding, vertrouwen en vreugde.

Hoograven 14.00–16.00

Maandag 5 augustus

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Overvecht 11.00–12.30

Thema-collage maken

Creatief aan de slag met een zelfgekozen herstelthema, bijvoorbeeld jouw hoop, droom of kracht.

Hoograven 13.30–15.30

Zomerliefde voor je lijf

Over problematisch eten, je relatie met je eigen lichaam en zelfzorg – ongeacht je gewicht.

Overvecht 13.30–15.30

Dieren & Natuur, een helende werking

Buiten zijn in de natuur en contact maken met dieren. DOEN!

Hoograven 13.30–16.00

Introductie Mindfulness en herstel

Maak kennis met mindfulness meditatie en ontdek hoe het kan bijdragen aan je herstel.

Overvecht 14.00–15.30

Dinsdag 6 augustus

Mijn inspiratieboek

Heb jij een boek met een bijzondere betekenis voor jouw herstel? Kom inspirerende verhalen delen.

Overvecht 10.00–12.00

Vertel-herstel-lunch

Een gastspreker deelt zijn/of haar herstelverhaal. Voor een gezonde lunch wordt gezorgd.

Hoograven 12.30–13.30

Van wanhoop naar hoop

We leggen Wanhoop en Hoop naast elkaar en kijken wat daartussen gebeurt en mogelijk is.

Hoograven 13.00–14.30

De taal van muziek

Laat muziek voor je spreken. Deel je verhaal aan de hand van YouTube muziek(video's).

Overvecht 13.00–15.00

Identiteit II: Innerlijke identiteit

Onderzoek wat identiteit voor jou betekent.

Overvecht 14.00–16.00

Woensdag 7 augustus

Oordeelloos luisteren

Door te luisteren zonder oordeel geef je de verteller ruimte voor eigen inzicht en oplossingen.

Hoograven 10.00–12.30

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00

Buikdansend de zomer door

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding met anderen. Voor zowel beginners als gevorderden.

Hoograven 13.00–14.30

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar er is genoeg ruimte om samen te rusten en te genieten.

Hoograven 13.00–15.00



In geuren en kleuren

Ervaar wat geuren met je kunnen doen – een wereld gaat open!

Overvecht 13.00–15.00

Waar liggen MIJN grenzen?

Weet jij waar je grenzen liggen? Wat zegt je binnenwereld en hoe uit je dit?

Hoograven 13.30–16.30



Schrijfmeditatie

Ontdek mediterend schrijven en schrijvend mediteren. Verrijk je leven met geofefende aandacht.

Hoograven 14.00–15.30

Filmavond: Kracht van kwetsbaarheid

Netflix kijken: Brené Brown the call to courage.

Overvecht 19.00–21.30

Donderdag 8 augustus

Accepteren

Accepteren is makkelijker gezegd dan gedaan, maar je kunt het wel leren.

Overvecht 10.00–12.30

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Overvecht 11.00–13.00



Picknick in het park

Samen de lunch bereiden in het Treppunt, daarna met z'n allen op pad!

Hoograven vanaf 11.00

Van wanhoop naar hoop

We leggen Wanhoop en Hoop naast elkaar en kijken wat daartussen gebeurt en mogelijk is.

Overvecht 12.30–14.30

Kom je bed uit voor vrijwilligerswerk

Waar kom jij je bed voor uit? Over hoe vrijwilligerswerk kan bijdragen aan je herstel.

Hoograven 13.00–15.30

Vrijdag 9 augustus

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00

De zin van muziek

Heb jij een nummer, liedtekst of muziekstuk met een speciale betekenis? We luisteren en vertellen.

Hoograven 13.00–15.00

Maandag 12 augustus

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Overvecht 11.00–12.30

Positieve gezondheid

Vul je 'spinnenweb' in en ontdek hoe je scoort op allerlei aspecten van gezondheid.

Hoograven 13.00–15.00

Grip op gespreksvoering

Voor houvast en meer zelfvertrouwen in gesprekken – privé of zakelijk.

Hoograven 13.30–16.00

Zomerliefde voor je lijf

Over problematisch eten, je relatie met je eigen lichaam en zelfzorg – ongeacht je gewicht.

Overvecht 13.30–15.30

Schrijfmeditatie

Ontdek mediterend schrijven en schrijvend mediteren. Verrijk je leven met geofefende aandacht.

Overvecht 14.00–15.30

Dinsdag 13 augustus

Medicatie – vriend of vijand?

Welke plek heeft medicatie in je herstel?

Hoograven 13.00–14.30

Schilderworkshop Lekker luieren

Gewoon ontspannen samen schilderen.

Hoograven 13.00–16.00

Woensdag 14 augustus

Kom je bed uit voor vrijwilligerswerk

Waar kom jij je bed voor uit? Over hoe vrijwilligerswerk kan bijdragen aan je herstel.

Overvecht 13.00–15.30

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00

Buikdansend de zomer door

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding met anderen. Voor zowel beginners als gevorderden.

Hoograven 13.00–14.30

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar er is genoeg ruimte om samen te rusten en te genieten.

Hoograven 13.00–15.00

Introductie Omgaan met autisme

Autistisch gelukkig? Over omgaan met structuur, prikkels, contact & relaties.

Overvecht 14.00–16.00

Introductie peer (co-)trainer

Zelf aan de slag als (co-)trainer/facilitator? Met een beetje moed en steun kom je ver!

Hoograven 14.30–16.00

Donderdag 15 augustus

Introductie Herstel op Poten

Ervaar hoe een hond je kan ondersteunen om meer grip op je leven te krijgen.

Hoograven 10.00–11.30

Introductie Enik

Leer Enik Recovery College kennen en oriënteer je op de mogelijkheden.

Hoograven 10.00–11.30

Accepteren

Accepteren is makkelijker gezegd dan gedaan, maar je kunt het wel leren.

Hoograven 10.00–12.30

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Overvecht 11.00–12.30

Medicatie – vriend of vijand?

Welke plek heeft medicatie in je herstel?

Overvecht 13.00–14.30

Gaming & Psyche: uloek of zegen?

Gamers ontmoeten elkaar in het echt en delen ervaringen rond gamen.

Hoograven 13.30–15.30

Introductie Box2grow

Ontdek hoe het voelt om bokshandschoenen aan te trekken en meer 'in je lichaam' te komen.

Overvecht 16.00–17.30

Vrijdag 16 augustus

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00

Inzichtgevend tekenen: Stemmen vertellen

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

Overvecht 13.30–16.00

Maandag 19 augustus

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Overvecht 11.00–12.30

Walk & talk

Tijdens een gezonde wandeling haal je een frisse neus en is er ruimte om je hart te luchten.

Hoograven 13.00–15.00

Introductie Mindfulness en herstel

Maak kennis met mindfulness meditatie en ontdek hoe dat kan bijdragen aan je herstel.

Overvecht 14.00–15.30

Dinsdag 20 augustus

Speeddaten

Kennismaken met (nieuwe) mensen aan de hand van prikkelende vragenkaartjes.

Overvecht 14.00–16.00

Schrijfatelier: Overgave

Wat betekent overgave voor jou? Samen gaan we daarover schrijven.

Hoograven 13.30–16.00

Identiteit III: Identiteitsverlies

Onderzoek wat identiteit voor jou betekent.

Overvecht 14.00–16.00

Woensdag 21 augustus

Omdenkspel

Samen vragen beantwoorden om problemen in je voordeel om te buigen.

Hoograven 10.00–12.30

Herstel met islamitische roots

Verhalen over herstel vanuit een islamitische achtergrond. Met offerfeest-quiz en Koran-recitatie.

Overvecht 12.30–16.00

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00

Buikdansen

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding met anderen. Voor zowel beginners als gevorderden.

Hoograven 13.00–14.30

Samen roeien

Roeien is best hard werken, maar er is genoeg ruimte om samen te rusten en te genieten.

Hoograven 13.00–15.00

Introductie WMEE

Is 'Werken met eigen ervaring' ook iets voor jou?

Overvecht 13.00–15.30

Film: Kracht van kwetsbaarheid

Netflix kijken: Brené Brown - 'The call to courage'.

Hoograven 14.00–16.30

Donderdag 22 augustus

Voorlichting Enik Retreat

Ontdek welke Retreat het beste bij je past.

Hoograven 10.00–11.30

Omdenkspel

Samen vragen beantwoorden om problemen in je voordeel om te buigen.

Overvecht 10.00–12.30

JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Overvecht 11.00–12.30



Zomer BBQ

Kom gezellig barbequen en samen de zomer proeven.

Overvecht 16.00–19.00

Vrijdag 23 augustus

Autobiografisch schrijven & presenteren

Haal herinneringen op en ga samen voelen, mijmeren en vooral schrijven en presenteren.

Overvecht 10.00–15.00

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.

Meer informatie en aanmelding:

www.enikrecoverycollege.nl/programma

Volg ons op:



JJjenIK

Maak kennis met Enik en ontmoet andere peers.

Hoograven 13.00–16.00

Dinsdag 27 augustus

Jij mag er zijn

Buig belemmerende overtuigingen over jezelf om.

Overvecht 13.00–15.00

Woensdag 28 augustus

WRAP: thema Steun

Wie of wat is jou tot steun en wie steun jij?

Overvecht 10.00–11.30