

Enik Recovery College

Programma Najaar 2019

Enik wordt 100% gerund door peers

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 kennis te maken of aan je herstel te werken door een workshop, training of een Retreat 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, updates en aanmelding:
www.enikrecoverycollege.nl/programma



Ontmoeting & Inspiratie

Om de sfeer te proeven, kennis te maken en je te oriënteren op de mogelijkheden.

JIJENIK

Maak kennis met Enik, andere peers en vind je eigen weg naar herstel. Ruimte om uit te wisselen, te informeren en te ontmoeten.

Overvecht elke maandag, 11.00–12.30
Hoograven elke woensdag, 13.00–16.00 + rondleiding 13.30
Overvecht elke donderdag, 11.00–12.30
Hoograven elke vrijdag, 13.00–16.00

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en oriënteer je op de mogelijkheden voor herstel door educatie, zelfhulp en trainingen.

Hoograven donderdag 12 sep, 10.00–12.00
Hoograven donderdag 24 okt, 10.00–12.00
Hoograven dinsdag 19 nov, 13.00–15.00
Hoograven donderdag 12 dec, 10.00–12.00

Voorlichting Retreats

Een Retreat is een leerzame midweek met peers; mensen met soortgelijke ervaringen als jij. Ontdek welke Retreat bij je past.

Hoograven dinsdag 17 sep, 10.00–11.30
Hoograven dinsdag 22 okt, 10.00–11.30
Hoograven dinsdag 19 nov, 10.00–11.30

Filmmiddag: Ik zou ook Miranda kunnen zijn **nieuw**

Wie bepaalt de grens tussen normaal en gek? Een documentaire over het bijzondere herstelverhaal van Miranda van den Broek. Filmvertoning en nagesprek met Miranda.

Hoograven woensdag 4 sep, 15.00–17.00

Discussieavond Psychiatrie en Filosofie – door 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 9 sep

Roeien

Roeien is best hard werken, maar er is genoeg ruimte om samen te rusten en te genieten van het varen en een goed gesprek.

Hoograven 6 woensdagen 13.00–15.00, vanaf 11 sep

Walk en talk **nieuw**

Gezond wandelend in de frisse buitenlucht bespreken we samen de issues die ons zoal bezighouden of belemmeren.

Hoograven op woensdagen, 10.45–12.15, vanaf 11 sep (8x)

Wereldhoorstemmendag **nieuw**

Zaterdag 14 september is het internationale Hearing Voices Day. Wij tarten het lot en vieren deze bijzondere dag met elkaar op vrijdag de dertiende.

Hoograven vrijdag 13 sep, 13.00–17.00

Bezinnend wandelen/Bewust wandelen **nieuw**

Ga mee op pad met een vraag of thema dat je bezig houdt. Of gebruik je zintuigen voor aandacht voor alles om je heen. Naast gezonde beweging staan we stil om te verdiepen, op zoek naar een ander perspectief.

Overvecht dinsdag elke vier weken, 10.00–12.00, vanaf 17 sep/1 okt

Vertel-herstel-lunch

Het vertellen van een ervaringsverhaal maakt je sterk. Maar ook het luisteren en het delen van ervaringen kan heel waardevol zijn. Toegang is gratis en voor een gezonde lunch wordt gezorgd.

Hoograven dinsdag 1 okt, 12.30–13.30
Hoograven dinsdag 1 dec, 12.30–13.30

Kledingruil maakt de mens

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

Overvecht vrijdag 13 dec, 13.30–15.00
Hoograven vrijdag 3 jan, 13.30–15.00

Workshops

Korte trainingen of introducties, meestal één dagdeel.

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 verfijnen met materialen en kleuren.

Hoograven maandag 30 sep, 13.00–16.00
Hoograven maandag 11 nov, 13.00–16.00

Je adem als steun **nieuw**

Ontdek hoe je adem je kan helpen. Kom in contact met je emoties via adem-meditatie en 'verbonden ademen'.

Overvecht woensdag 11 sep, 11.00–12.00
Hoograven woensdag 2 okt, 11.00–12.00
Hoograven woensdag 6 nov, 11.00–12.00
Overvecht woensdag 27 nov, 11.00–12.00

Vormingskracht door aquarelleren

Ontdek met aquarel wat de impact is van vormingskracht. Een zachte en liefdevolle manier om kleur te bekennen aan je emoties.

Overvecht woensdag 18 sep, 13.00–15.00
Overvecht woensdag 16 okt, 13.00–15.00
Overvecht woensdag 20 nov, 13.00–15.00
Overvecht woensdag 18 dec, 13.00–15.00

Workshopreeks: Mag het een beetje milder zijn?

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! Kies je favoriete workshop of volg ze alle drie:

Mildheid I: Focus op het positieve

Onderzoek waar jij kracht uit put en een positief gevoel van krijgt.

Overvecht donderdag 19 sep, 9.30–12.30

Mildheid II: Geef jezelf een compliment

Schrijf een ode aan jezelf en strooi met complimenten.

Overvecht donderdag 26 sep, 9.30–12.30

Mildheid III: Verklaar jezelf de liefde

Werp een liefdevolle blik op jezelf en voel de vlinders fladderen.

Overvecht donderdag 3 okt, 9.30–12.30

Inzichtgevend tekenen: stemmen vertellen

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

Hoograven vrijdag 22 nov, 13.00–16.30
Overvecht vrijdag 20 dec, 15.00–15.30

Your Own Story (I & II)

Tijdens deze tweedelige workshop ga je op creatieve wijze betekenis geven aan 'je eigen verhaal'. Hoe beeld je je levenslijn uit? Welke geuren roepen herinneringen bij jou op?

Overvecht donderdag 12 dec en donderdag 19 dec, 9.30–12.00

Trainingen & Werkgroepen

Werkgroepen met wekelijkse bijeenkomsten, voor een aantal maanden.

• Kracht her vinden

WRAP-training

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? Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen verantwoordelijkheid, hoop en opkomen voor jezelf.

Overvecht 8 woensdagen, 9.30–12.30, vanaf 4 sep
Hoograven 8 woensdagen 9.30–12.00, vanaf 11 sep
Hoograven 8 donderdagen 9.00–11.30, vanaf 17 okt
Overvecht 8 woensdagen, 9.30–12.00, vanaf 30 okt

Betere Tijden **nieuw**

Training aan de hand van het herstelwerkboek van Craig Lewis, een eigenzinnige 'survivor' uit de VS. Een prikkelende no-nonsense aanpak om je leven na ontwrichting weer op de rit te krijgen.

Hoograven 9 dinsdagen 14.00–16.30, vanaf 3 sep
Overvecht 7 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 31 okt

HOP (Honest, Open & Proud)

Leer een weloverwogen keuze maken om al dan niet open te zijn over je psychische kwetsbaarheid. Ontwikkel zelfvertrouwen en kracht en verminder (zelf)stigma.

Hoograven 4 dinsdagen, 10.00–12.00, vanaf 17 sep
Overvecht 4 maandagen, 14.00–16.00, vanaf 4 nov
Overvecht 4 woensdagen, 09.30–11.30, vanaf 2 okt

TopDog training – door Herstel op Poten

Ervaar hoe een hond kan bijdragen aan het versterken van je 'ik'. Krijg meer grip op je leven en word handiger in contact met mensen.

Hoograven elke dinsdag, 9.00–13.00, vanaf 3 sep

In je kracht komen

Ervaar je kracht en durf opnieuw op jezelf te vertrouwen. Over keuzes maken, grenzen leren kennen en verantwoordelijkheid dragen.

Hoograven 6 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 6 sep

Hoe kijk ik naar mezelf?

Heb je last van je zelfbeeld? En staat dit je in de weg jouw pad te vinden, te volgen en je eigen keuzes te kunnen maken?

Hoograven 12 dinsdagen 13.30–16.30, vanaf 17 sep

Opkomen voor jezelf

Maak contact met wat je wilt en nodig hebt. Oefen samen hoe je in lastige situaties voet bij stuk kunt houden.

Overvecht 6 maandagen, 13.30–15.30, vanaf 30 sep

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 vrijdagen, 14.00–16.30, vanaf 25 okt

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 30 okt

De moed om te zijn

Verzamel samen de moed om overeind te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting. Aan de slag met moed voor oprechtheid, kwetsbaarheid, goede zelfzorg, verdraagzaamheid en verzoening.

Hoograven 5 donderdagen, 10.00–12.30, vanaf 31 okt

Jij mag er zijn

Een training over het thema 'eigenwaarde'. Samen verkennen we beelden uit het verleden en maken nieuwe voor de toekomst.

Overvecht 5 donderdagen, 13.00–15.30, vanaf 31 okt

Waar liggen MIJN grenzen?!

Vind jij het soms ook lastig te bepalen waar jouw grenzen liggen? Wat zegt je binnenwereld in zulke situaties en hoe uit je dat?

Hoograven 6 woensdagen, 14.00–16.30, vanaf 13 nov

• Omgaan met

Herstelwerkgroep Algemeen

Actief aan de slag met je eigen herstelproces. Door ervaringen te delen en uit te wisselen steun je jezelf en elkaar. In de groep geef je betekenis aan je verhaal en vind je praktische steun.

Hoograven donderdag elke even week, 14.00–16.00, vanaf 5 sep
Overvecht dinsdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 10 sep
Hoograven donderdag elke oneven week, 10.00–12.00, vanaf 12 sep
Overvecht donderdag elke oneven week, 14.00–16.00, vanaf 12 sep

Herstelwerkgroep ADHD & ADD

Heb je ook last van concentratieproblemen, vergeetachtigheid of moeite met plannen? Dit zijn herkenbare situaties voor deelnemers van deze werkgroep; samen gaan we daar mee aan de slag.
Hoograven donderdag elke oneven week, 14.30–16.30, vanaf 12 sep

Omgaan met Eten

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, vanaf 3 sep

Eten & ik

Krijg meer inzicht 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, 13.30–15.30, vanaf 2 dec

Herstelwerkgroep Verslaving

In deze veilige, respectvolle leeromgeving voor herstel van verslaving komen wij samen tot nieuwe en gezonde strategieën om te leven zonder te moeten gebruiken.
Hoograven dinsdag elke even week, 14.30–16.30, vanaf 3 sep
Overvecht donderdag elke twee weken, 13.00–15.00, vanaf 5 sep

Omgaan met Stemmen horen

Samen ervaringen uitwisselen over stemmen horen en andere bijzondere zintuiglijke ervaringen. Om inzicht te krijgen en van elkaar te leren.
Hoograven vrijdag elke even week, 13.00–14.30, vanaf 20 sep

Games en Gaming (GaGa)

Gaming & Psyche: vloek of zegen? Gamers delen ervaringen en snijden diverse onderwerpen rond gamen aan. Groot voordeel is dat gamers elkaar in het echt ontmoeten!
Hoograven 8 donderdagen, 13.30–16.00, vanaf 5 sep

Eenzaam maar niet alleen

Veel mensen worstelen met eenzaamheid, maar erover praten is vaak lastig. Mag het er zijn, of vind je het lastig te delen.
Hoograven 6 woensdagen, 13.30–16.30, vanaf 18 sep

Werkgroep Rouw & verlies

Verlies, scheiding, ziekte of het overlijden van een dierbare betekent vaak ingrijpende confrontatie en veranderingen. In deze werkgroep wisselen we ervaringen uit en zoeken we naar onze krachtbronnen.
Overvecht 4 donderdagen elke laatste van de maand, 13.00–15.00, vanaf 26 sep

Werkgroep Hooggevoeligheid

Prikkels die je op weg kunnen helpen. Tijdens deze bijeenkomsten delen wij inzichten met elkaar en onderzoeken wij onze gevoeligheid.
Hoograven 7 vrijdagen elke even week, 10.00–12.30, vanaf 6 sep

Omgaan met (zelf)stigma

Voel jij je wel eens minderwaardig? Of heb je weinig zelfrespect als gevolg van een psychische kwetsbaarheid? Over (zelf)stigma, self-fulfilling prophecy, zelfverwijt en kwaliteiten.
Hoograven 6 donderdagen, 12.30–15.00, vanaf 31 okt

• Creatief / Actief / Aandachtig

Rainbow for your soul atelier **nieuw**

Geef creatief vorm aan wat er van binnen leeft, aan de hand van opdrachten geïnspireerd op een regenboog. Laat je verrassen door wat zich uit jouw handen ontvouwt.
Hoograven 8 donderdagen, 9.30–12.00, vanaf 5 sep

Kintsugi en Wabi Sabi **nieuw**

Aan de slag met dingen die stuk zijn en onze emotionele wonden. Kintsugi is de Japanse kunst van het lijmen van gebroken aardewerk met goud. Wabi Sabi is de kunst van het ontdekken van schoonheid in wat vergankelijk is.
Overvecht 14 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 19 sep

Schrijfatelier Enik

Samen creëren met woorden. Schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.
Overvecht 12 donderdagen, 13.30–15.30, vanaf 12 sep
Hoograven 12 vrijdagen, 10.00–12.00, vanaf 13 sep

Schrijven en presenteren van je eigen verhaal

Wat is jouw wending van veerkracht? In deze training bieden we structuur om jouw eigen verhaal uit te werken en nodigen we je uit om je verhaal te presenteren.
Hoograven 8 woensdagen, 10.00–12.30, vanaf 2 okt

Theater – Stut & ik – i.s.m. Stut theater

Ga met ons de vloer op en spelenderwijs aan de slag met het thema Kortsluiting... Theaterervaring is niet nodig; je aanwezigheid en enthousiasme is genoeg!
Overvecht 12 woensdagen, 13.00–15.00, vanaf 25 sep

Theater – Groep Speer

Niet zomaar een theatergroep, een creatieve speelruimte!
Bij Groep Speer ga je de uitdaging met elkaar en jezelf aan!
Hoograven elke dinsdag, 14.00–16.30, vanaf 3 sep

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 6 sep

Zingend verder

Wil je ontdekken wat zingen voor jou kan betekenen? Wil je zang- en ademtechnieken leren om te zingen? Kom dan krachtig en vrolijk met ons meezingen (ervaring is niet nodig).
Overvecht 4 woensdagen, 14.00–15.45, vanaf 2 okt

Box2Balance – i.s.m. Box & Joy

Zelf meer de baas over de spanning in je lijf. In een Box2Balance training doe je verschillende boksoefeningen waar plezier en eigen ontwikkeling hand in hand gaan.
Hoograven 5 donderdagen, 16.00–17.30, vanaf 12 sep
Hoograven 5 donderdagen, 16.00–17.30, vanaf 31 okt

Expressie door oriëntaalse dans

Herontdek je lijf en kracht en maak verbinding maken met anderen. Zowel beginnende als meer ervaren deelnemers zijn welkom.
Hoograven 8 woensdagen, 13.00–14.30, vanaf 30 okt

De rode draad

Samen kijken we terug naar ons leven om daarin samenhang te ontdekken en betekenis te geven. De zes thema's waarmee we aan de slag gaan zijn: de levensrivier, de rode draad, wendingen, drijfveren, levenslessen en perspectieven.
Hoograven 6 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 24 okt

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 5 sep

Filosofische tocht naar jezelf

Samen met peers praktisch filosoferen over je zelfbeeld en levensvragen. Denk na over jezelf en anderen, vind nieuwe inzichten en leer meer naar je hart luisteren.
Hoograven 5 donderdagen, 10.00–12.00, vanaf 5 sep

CRAZYWISE

We laten ons inspireren door de verhalen uit de documentaire CRAZYWISE en verbinden die met onze eigen ervaringen, om onszelf en elkaar beter te begrijpen en ruimte te creëren voor een ander kijk.
Hoograven 6 donderdagen, 14.00–16.30, vanaf 5 sep

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 12 maandagen elke even week, 13.00–15.00, vanaf 16 sep

Mindfulness: Samen zijn met wat is

Ontwikkel je kracht met aandacht. Leer bewuster aanwezig te zijn in het huidige moment door oefening met mindfulness-meditaties.
Hoograven 8 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 2 sep
Overvecht 8 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 4 nov

Aandacht voor Jezelf

Ontdek de kracht van meditatie door oefeningen met mindfulness, yoga en zijnsoriëntatie. Versterk via aandacht het contact met je lichaam.
Overvecht elke vrijdag, 10.30–12.00, vanaf 6 sep

Samen aandachtig

Heb jij ervaring met mediteren en zoek je een meditatie-groep om bij aan te sluiten? We bepalen telkens samen welke thema's en meditaties aan bod komen.
Hoograven elke vrijdag, 15.30–16.30, vanaf 6 sep

Enik Retreats

Full-time midweek (5-daagse) trainingen, inclusief overnachting.

Retreat WRAP: Grip op je Leven

Je maakt een persoonlijk levensplan (WRAP). 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 9–13 september
Hoograven maandag t/m vrijdag 7–11 oktober
Hoograven maandag t/m vrijdag 4–8 november

Retreat Zingeving: Meer zin in je Leven

Via creatieve werkvormen ga je op ontdekkingsstocht rond zingeving. Wat drijft jou, waarom maak je bepaalde keuzes, hoe kun je meer vanuit je hart leven?
Hoograven maandag t/m vrijdag 23–27 september
Hoograven maandag t/m vrijdag 18–22 november
Hoograven maandag t/m vrijdag 21–25 oktober

Retreat Schrijven en vertellen: Op verhaal komen

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 2–6 december



Trainingen peer work

Voor wie ervaring als peer in wil zetten in zijn of haar werk (al dan niet als vrijwilliger) en zich verder wil ontwikkelen.

Introductie peer (co-)trainer

Over de grondbeginselen voor peer support werkgroepen. Hoe stel je je op als (co-)trainer/facilitator en zorg je voor vruchtbare en leerzame peer support?
Hoograven donderdag 3 okt, 12.30–15.30
Hoograven donderdag 17 okt, 12.30–15.30
Hoograven donderdag 12 dec, 12.30–15.30

Enik Ideeënbus

Heb jij een eigen idee voor het programma van Enik? En kun je bij de uitwerking daarvan wel wat steun gebruiken?
Hoograven maandag 16 sep, 13.30–16.30
Hoograven maandag 14 okt, 13.30–16.30
Hoograven maandag 9 dec, 13.30–16.30

Werken met eigen ervaring

Tijdens deze oriëntatiecursus WMEE leer je om je eigen ervaringen positief in te zetten en zo je ervaringskennis uit te breiden.
Hoograven 12 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 10 sep
Overvecht 12 woensdagen, 14.00–16.30, vanaf 18 sep
Hoograven 12 vrijdagen, 13.00–15.30, vanaf 8 nov

Intervisie voor peer workers

Werk je als ervaringsdeskundige of peer worker? Intervisie biedt ruimte om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren hoe je de peer support waarden toepast in je werk.
Hoograven dinsdag 3 sep, 10.00–12.00
Hoograven dinsdag 1 okt, 10.00–12.00
Hoograven dinsdag 5 nov, 10.00–12.00
Hoograven dinsdag 3 dec, 10.00–12.00

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.

Let op: De hier vermelde data en tijden kunnen door omstandigheden wijzigen!

Meer informatie, updates en aanmelding:
www.enikrecoverycollege.nl/programma

Volg ons op:



• Enik wordt 100% gerund door peer seer 100%