

Enik Recovery College

Programma

Zomer 2021

Enik Recovery College is een leeromgeving en ontmoetingsplaats voor 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@lister.nl
www.enikrecoverycollege.nl



locatie **Houten**
Huis van Houten
Onderdoor 158
3995 DX Houten

locatie **IJsselstein**
Poortdijk 34h
3402 BS IJsselstein

locatie **Leidsche Rijn**
Centrum Bij de Buren
Eerste Oosterparklaan 76
3544 AK Utrecht

Locatie **Nieuwegein**
Hoorneschans 101
3432 TK Nieuwegein

locatie **Overvecht**
Neckardreef 12
3562 CN Utrecht

Schrijf je op tijd in, want vol is vol.

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

Elke week

ELKE MAANDAG T/M VRIJDAG

JIJenIK

Maak kennis met Enik Recovery College en peer support. Ontmoet andere peers, wissel ervaringen uit en vind je eigen herstelweg.

MAANDAG

Overvecht 10.00–11.30
Leidsche Rijn 12.00–16.00
IJsselstein 13.00–16.00

DINSDAG

Houten 13.00–16.00

WOENSDAG

Nieuwegein 10.00–12.30
Hoograven 13.00–16.00

DONDERDAG

Overvecht 10.00–11.30
Houten 10.00–12.30
Nieuwegein 13.30–16.30

VRIJDAG

IJsselstein 10.00–12.30
Hoograven 13.00–16.00
Nieuwegein 13.30–16.30

Juli

MAANDAG 5 JULI

Retreat Zingeving

Op ontdekkingstocht rond wat jou drijft, hoe je keuzes maakt en hoe je meer uit je hart kunt leven.
Hoograven maandag 5 juli t/m vrijdag 9 juli

HOP (Honest, Open & Proud)

Weloverwogen keuzes maken over open zijn; over wat je wilt vertellen en tegen wie.
IJsselstein 4 maandagen, elke oneven week, 9.30–12.00, vanaf 5 juli

Schrijfatelier Enik Zomer

Samen schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding.
Houten 4 maandagen, 13.00–15.00, vanaf 5 juli

Praatjes en plaatjes

Ontdek hoe je je via tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden en met elkaar in gesprek kunt gaan.
IJsselstein 13.30–15.30

Zomertiefde voor je lijf

Over problematisch eten, je relatie met je eigen lichaam en zelfzorg – ongeacht je gewicht.
Overvecht 13.30–15.30

Spelen

Kom (her)ontdekken wat je leuk vindt en krijg energie door speels te zijn.
Overvecht 13.30–16.00 in 2 delen: op 5 en 19 juli

DINSDAG 6 JULI

WRAP-training

Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen regie, hoop en opkomen voor jezelf.
Houten 8 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 6 juli

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.
Nieuwegein 13.00–14.00

Bewust wandelen

Ga mee op pad en geef aandacht aan alles om je heen. Lopen helpt je stressniveau te verlagen.

MAANDAG

Leidsche Rijn elke even week, 14.00–15.30

WOENSDAG 7 JULI

Introductie Spanning ontladen met TRE

Krijg inzicht in welke staat jouw zenuwstelsel is of kan zijn. Een introductie op hoe je zelf spanning kunt ontladen.
Nieuwegein 10.00–12.30

Introductie Gezelligheid in je Leven (hygge)

Gebruik gezelligheid, warmte en knusheid (hygge) als gereedschap voor een goed gevoel.
Overvecht 10.00–12.00

Jezelf herlabelen

Herzie je diagnoses en labels en omschrijf jezelf in positieve zin.
Overvecht 13.00–15.00

Werkgroep Praatjes en plaatjes

Ontdek hoe je je via tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden en met elkaar in gesprek kunt gaan.
Nieuwegein 4 woensdagen, 13.30–15.30, vanaf 7 juli

Psychiatric surviours

Kijk als 'surviours' samen kritisch naar de schaduwzijden van de psychiatrie.
Hoograven 14.00–17.00 in 2 delen: op 7 en 14 juli

DONDERDAG 8 JULI

Introductie WRAP: Eigen verantwoordelijkheid

Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.
Overvecht 10.00–12.00

Draai stigma om!

Stigma is stom, draai het om! Geef er een positievere kleur aan door er anders naar te kijken.
Overvecht 10.00–12.30

Introductie Schrijfatelier Enik

Samen schrijven over je gevoelens en ervaringen draagt bij aan herstel en verbinding maken met anderen.
Nieuwegein 10.30–12.30

Betekenisgeving en de relatie met herstel

Wat kan betekenis geven aan je ontwrichtende ervaringen doen voor je herstel?
Houten 3 donderdagen, 13.00–15.30, vanaf 8 juli

Introductie Omgaan met stemmen horen

Hoor jij ook stemmen en wil je meer weten over hoe je daar mee om kunt gaan?
Nieuwegein 13.30–16.00

VRIJDAG 9 JULI

Mijn gender-identiteit

Worstel je met genderidentiteit? Ondersteun elkaar en ontdek hoe je (steeds meer) jezelf kunt zijn.
IJsselstein 3 woensdagen, 9.30–12.00 uur, vanaf 9 juli

Spel: Een Steekje Los?

Een verrassend leuk spel om openhartig in gesprek te raken over mentale gezondheid.
Nieuwegein 09.30–12.30

Dansworkshop: De reis van de held

Door je herstelverhaal te dansen geef je er gebaren en beweging aan.
Hoograven 10.00–13.00

Lezing Kleurenblind denken

Over hoe je over jezelf en anderen denkt en wat de invloed van je 'ik' is binnen je denken.
Overvecht 13.00–14.30

Workshop TUNE IN

door Lister/Tiivoli/Vredenburg
Componeer je eigen muziekstuk via improvisatie – met of zonder instrument.
Nieuwegein 13.00–14.30
Nieuwegein 14.45–16.15

Toneelworkshop: Accepteren en loslaten

Improvisatietoneel met oefeningen over accepteren, loslaten én verbinding maken met je gevoel.
Nieuwegein 13.30–16.00

WRAP-Lab

Samen verdiepen we ons (verder) in de onderdelen en kernbegrippen van de WRAP.
Overvecht 13.30–16.00

Blauwdruk van je gedachten

Breng je eigen gedachten in kaart door er een blauwdruk van te maken.
Hoograven 13.30–16.30

MAANDAG 12 JULI

Introductie Omgaan met zelfmoordgedachten

Over hoe je samen vrijuit en zonder oordeel over gedachten aan de dood kunt praten.
IJsselstein 9.30–12.00

Ik hou van mij

Wissel ervaringen uit over hoe je meer van jezelf kunt houden.
Overvecht 10.00–12.00

Verslaving en stigma

Over vooroordelen en (zelf)-stigma rond verslaving en hoe je daar anders mee om kunt gaan.
Houten 10.00–12.30

Welbevinden in je omgeving

Richt je leefruimte zo in dat die een prettige uitstraling geeft.
IJsselstein 13.30–15.30

DINSDAG 13 JULI

WRAP-training

Maak je persoonlijk levensplan voor steun, persoonlijke ontwikkeling, eigen regie, hoop en opkomen voor jezelf.
Nieuwegein 8 dinsdagen, 9.30–12.00, vanaf 13 juli

In je kracht met yoga

Versterk de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.
Overvecht 6 dinsdagen, 11.00–12.30, vanaf 13 juli

Introductie Supportgroep naasten

Vind (h)erkenning bij anderen die hun naasten steunen.
Hoograven 13.00–15.00

Toneelworkshop: Accepteren en loslaten

Improvisatietoneel met oefeningen over accepteren, loslaten én verbinding maken met je gevoel.
Houten 13.30–16.00

WOENSDAG 14 JULI

Saudade

Geef uiting aan je verhaal via muziek die je tot tranen toe raakt.
Overvecht 10.00–12.00

Filosofen over je levenspad

Kom filosoferen over waar je met je leven naar toe wilt.
Hoograven 14.00–16.30

Open Podium: Stigma

Laat je zien en horen met je gedicht, fragment, songtekst of super kort verhaal over stigma!
Overvecht 14.30–17.00

DONDERDAG 15 JULI

Draai stigma om!

Stigma is stom, draai het om! Geef er een positievere kleur aan door er anders naar te kijken.
Hoograven 9.30–12.00

Zacht in je kracht

Kom in je kracht met een meditatie en het schrijven van een krachtigend gedicht.
Hoograven 10.00–12.30
Overvecht 14.30–17.00

Brief aan mijzelf

Schrijf een brief aan jezelf over zelfcompassie en hoop. Deel je verhaal en laat je inspireren.
Houten 10.00–12.30

Introductie Herstel op Poten

door Herstel op Poten
Over hoe een hond je kan ondersteunen om meer grip op je leven te krijgen.
Nieuwegein 10.30–12.00

Welbevinden in je omgeving

Richt je leefruimte zo in dat die een prettige uitstraling geeft.
Nieuwegein 13.30–15.30

Ik ben het waard

Wat betekent jezelf de moeite waard vinden? Verwelkom jezelf zoals je bent.
Houten 13.00–15.00

VRIJDAG 16 JULI

Introductie HOP (Honest, Open & Proud)

Weloverwogen keuzes maken over open zijn; over wat je wilt vertellen en tegen wie.
Nieuwegein 9.30–12.00

Aandacht voor Geluid

Oefen via meditatie en klanken hoe je geluid kunt ervaren.
Nieuwegein 10.00–12.00

Introductie WRAP

Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.
Nieuwegein 13.00–14.00

Je ervaringsverhaal publiceren

Krijg alles te horen over het schrijven en uitbrengen van je eigen ervaringsverhaal.
Overvecht 13.00–15.30

MAANDAG 19 JULI

Retreat Lichaamswerk i.s.m. Het Binnenstebuiten

Vergroot je stuurkracht: Je lichaam als bron van herstel te midden van groen en dieren.
Hoograven maandag 19 juli t/m donderdag 22 juli

Draai stigma om!

Stigma is stom, draai het om! Geef er een positievere kleur aan door er anders naar te kijken.
Hoograven 13.00–15.30

Feelgood moodboard

Werk aan je welbevinden door een goed-gevoel-moodboard te maken.
IJsselstein 13.30–16.30

Introductie Herstel en cultuurverschillen

Welke invloed heeft je culturele achtergrond op je visie over herstel?
Overvecht 14.00–16.00

DINSDAG 20 JULI

Amerikaanse picknick

Een gezellige picknick in het park waarbij iedereen iets te eten of te drinken meeneemt.
Houten 13.00–15.00

Introductie Omgaan met zelfmoordgedachten

Over hoe je samen vrijuit en zonder oordeel over gedachten aan de dood kunt praten.
Nieuwegein 13.30–15.30

Schrijven: Jouw Odyssee

Onderzoek je eigen woelige reis naar herstel met als inspiratie het gedicht Ithaka.
Hoograven 4 dinsdagen, 13.30–16.00 uur, vanaf 20 juli

Film & dialoog: CRAZYWISE

Een ander perspectief op psychiatrie. Ga in dialoog voor een nieuwe kijk op je ervaringen.
Hoograven 14.00–17.00

WOENSDAG 21 JULI

Positief affirmeren

Buig een belemmerende overtuiging om naar een positieve bekrachtiging.
Hoograven 9.30–11.30

Introductie Gezelligheid in je Leven (hygge)

Gebruik gezelligheid, warmte en knusheid (hygge) als gereedschap voor een goed gevoel.
Overvecht 10.00–12.00

Mildheid I: Focus op het positieve

Onderzoek waar jij kracht uit put en een positief gevoel van krijgt.
Overvecht 10.00–13.00

Belly Dance Vitality Class

door Open Circle Oriental Dance
Uit je ervaringen van de afgelopen tijd door middel van buikdansen.
Hoograven 12.00–13.30
Hoograven 13.30–15.00
8 woensdagen, vanaf 21 juli



INTRODUCTIE WRAP: STEUN

Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.
Overvecht 12.30–14.30

Film & dialoog: Ik zou ook Miranda kunnen zijn

Een documentaire over het bijzondere herstelverhaal van Miranda van den Broek.
Nieuwegein 19.30–21.30

DONDERDAG 22 JULI

Uit-de-knoop-spel

Spelenderwijs bezig met herstel, met vragen over herstel, kwaliteit van leven en eigen kracht.
Hoograven 10.00–11.30

Ontspullen

Spullen kunnen een blokkade vormen binnen je herstel. Ontspullen kan dan helpen.
Overvecht 10.00–12.30

Kleingoderij

Bedenk je eigen verhaal over je kleine god om je te steunen of aan het lachen te maken.
Overvecht 10.00–13.00 in 2 delen: op 22 en 29 juli

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.
Houten 11.00–12.00

Introductie je kracht met yoga

Versterk de verbinding tussen je lichaam en geest. Maak bewust contact met je emoties en laat alles mild en vrij stromen.
Nieuwegein 11.00–13.00

Introductie Omgaan met een moeilijke start

Ben je opgegroeid in een psychisch ongezond gezin? Zoek herkenning bij KOPP/KVO.
Hoograven 12.30–14.30

Thema-collage maken

Ga creatief aan de slag met een zelfgekozen thema als hoop, droom of kracht.
Hoograven 13.00–15.00

VRIJDAG 23 JULI

Werkgroep In-geprent

Breng met foto's in beeld hoe (zelf)stigma door jezelf en de buitenwereld wordt ervaren.
Nieuwegein 5 vrijdagen, 9.30–12.00 uur, vanaf 23 juli

Omgaan met gevoelens

Onderzoek je gevoelens, geef er woorden aan en achterhaal de betekenis.
Hoograven 10.00–12.30

Ga 'Voorbij zelfstigma'

Bespreek aan de hand van kaarten wie jouw rolmodel is en welke kwaliteiten je in jezelf wilt versterken.
Nieuwegein 13.30–15.30

WRAP-Lab

Samen verdiepen we ons (verder) in de onderdelen en kernbegrippen van de WRAP.
Overvecht 13.30–16.00

Blauwdruk van je gedachten

Breng je gedachten in kaart door er een blauwdruk van te maken.
Overvecht 13.30–16.30

Introductie Bouwen aan intimiteit

Intimiteit kan zowel vertrouwd als onveilig voelen. Krijg helder hoe en waarom je contact maakt of niet.
Hoograven 14.00–16.30

MAANDAG 26 JULI

Herstel in beweging

Kom in contact en maak verbinding met je lichaam.
IJsselstein 10.00–11.30

Introductie Enik Recovery College

Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.
Houten 10.00–11.00

Jezelf iets gunnen

Wat gun jij jezelf om deze zomer te stralen?
Hoograven 13.00–15.00

Jouw inspiratieboek	
Kom vertellen welk boek jou geraakt en geholpen heeft en wissel onderling inspiratie uit.	
Overuecht	13.00–15.00

Verslaving en stigma	
Over vooroordelen en (zelf-) stigma rond verslaving en hoe je daar anders mee om kunt gaan.	
Hoograven	13.30–16.00

DINSDAG 27 JULI	
------------------------	--

Van ziek zijn word je wijzer	
Wat betekent ziek zijn? Heeft het je naast lijden ook inzicht gegeven?	
Hoograven	10.00–12.30

Introductie Een Positief-gezonde leefstijl	
---	--

Word je bewust van de aspecten van lichamelijke en geestelijke gezondheid en onderzoek waar jij zelf in kunt groeien.	
Nieuwegein	11.00–12.30

De kracht van fantasie	
Over hoe je je fantasie kunt inzetten als tool voor herstel.	
Houten	14.00–16.30

Introductie In je kracht komen	
Samen onderzoeken wat kracht geeft, zoals eigen keuzes maken en opkomen voor jezelf.	
Hoograven	14.00–16.30

WOENSDAG 28 JULI	
-------------------------	--

Blauwdruk van je gedachten	
Breng je gedachten in kaart door er een blauwdruk van te maken.	
Overuecht	10.00–12.00

Steun in geloof	
Wissel met anderen van gedachten over hoe geloof een rol speelt in je herstel.	
Overuecht	14.00–16.30

Trommel je vrij	
Samen jammen maakt je hoofd vrij en doet je onderdeel van een groep voelen.	
Hoograven	15.00–17.00

DONDERDAG 29 JULI	
--------------------------	--

Zingevingsspel	
Hou je van spelletjes en wil je op een speelse manier in gesprek over zingeving en herstel?	
Hoograven	10.00–11.30



Herstelthema Steun	
Waar haal je steun als je die nodig hebt? Verken jouw bronnen en leer ze effectief te gebruiken.	
Hoograven	12.30–15.00

Introductie Omgaan met stemmen horen	
Hoor jij ook stemmen en wil je meer weten over hoe je daar mee om kunt gaan?	
Houten	13.30–15.30

VRIJDAG 30 JULI	
------------------------	--

De erfenis van pesterij	
Vroeger gepest? Hoe is het nu? Wissel ervaringen uit over de gevolgen van gepest zijn in je jeugd.	
IJsselstein	4 vrijdagen, 9.30–12.00, uanaf 30 juli

De kracht van kwetsbaarheid	
Onderzoek van Brené Brown toont kwetsbaarheid als basis voor verbinding, vertrouwen en vreugde.	
Hoograven	10.00–12.30

Introductie De moed om te zijn	
Verzamel samen de moed om jezelf te blijven, ondanks afwijzing of buitensluiting.	
Hoograven	14.00–16.30

Trommel je vrij	
Samen jammen maakt je hoofd vrij en doet je onderdeel van een groep voelen.	
Overuecht	15.00–17.00

Augustus

MAANDAG 2 AUGUSTUS	
Zomertiefde voor je lijf	
Over problematisch eten, je relatie met je eigen lichaam en zelfzorg – ongeacht je gewicht.	
Overuecht	13.30–15.30

DINSDAG 3 AUGUSTUS	
---------------------------	--

Muziek die je raakt	
Welk muziknummer heeft jou geholpen in je herstel?	
Houten	14.00–16.00

Lezing Kleurenblind denken door Kleurenblind denken	
Over hoe je over jezelf en anderen denkt en wat de invloed van je 'ik' is binnen je denken.	
Overuecht	13.00–14.30

WRAP-Lab	
Samen verdiepen we ons (verder) in de onderdelen en kernbegrippen van de WRAP.	
Overuecht	13.30–16.00

MAANDAG 9 AUGUSTUS	
---------------------------	--

Jezelf herlabelen	
Herzie je diagnoses en labels en omschrijf jezelf in positieve zin.	
IJsselstein	10.00–12.00

Liefde is...	
Onderzoek je eigen patronen in liefdesrelaties.	
Houten	3 dinsdagen, 13.30–15.30, vanaf 12 augustus

VRIJDAG 13 AUGUSTUS	
----------------------------	--

Introductie Mindfulness	
Kom er achter of mindfulness bij Enik iets voor je is.	
Overuecht	12.00–14.00

Introductie Enik Recovery College	
Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.	
Nieuwegein	13.00–14.00

Introductie WRAP	
Maak kennis met WRAP; een praktische manier om aan je welbevinden te werken.	
Nieuwegein	13.00–14.00

MAANDAG 16 AUGUSTUS	
----------------------------	--

Een inspirerende film	
Samen een inspirerende film bekijken en met elkaar in gesprek.	
Overuecht	13.00–15.30

Introductie Tegen de stroom in	
Hervind je kracht achter je 'anders' denken.	
Houten	13.00–15.30 in 2 delen: op 16 en 23 augustus

Je ervaringsverhaal publiceren	
Alles over het schrijven en uitbrengen van je eigen ervaringsverhaal.	
Houten	13.30–16.00

WOENSDAG 11 AUGUSTUS	
Aandacht en beeld	
Versterk jezelf middels meditatie en creatief bezig zijn.	
Overuecht	12.00–14.00

Kleingoderij	
Bedenk je eigen verhaal over je kleine god om je te steunen of aan het lachen te maken.	
Hoograven	13.00–16.00 in 2 delen: op 6 en 13 augustus

DINSDAG 17 AUGUSTUS	
----------------------------	--

Toneelworkshop: Accepteren en loslaten	
Improvisatietoneel met oefeningen over accepteren, loslaten én verbinding maken met je gevoel.	
Houten	13.30–16.00

WOENSDAG 18 AUGUSTUS	
-----------------------------	--

Introductie Spanning ontladen met TRE	
Krijg inzicht in welke staat jouw zenuwstelsel is of kan zijn. Een introductie op hoe je zelf spanning kan ontladen.	
Overuecht	10.00–12.30

Mildheid III: Verklaar jezelf de liefde	
Werp een liefdevolle blik op jezelf en voel de vlinders fladderen.	
Overuecht	10.00–13.00

Energie in balans	
Krijg inzichten over wat je energie oplevert en wat energie kost.	
Nieuwegein	12.00–14.00

Zomerlunch	
Ontmoet ervaringsgenoten tijdens een gezellige zomerlunch.	
Overuecht	12.00–14.30

DONDERDAG 19 AUGUSTUS	
------------------------------	--

Introductie Enik Recovery College	
Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.	
Houten	11.00–12.00

Toneelworkshop: Accepteren en loslaten	
Improvisatietoneel met oefeningen over accepteren, loslaten én verbinding maken met je gevoel.	
Nieuwegein	13.30–16.00

VRIJDAG 20 AUGUSTUS	
----------------------------	--

Lezing Kleurenblind denken door Kleurenblind denken	
Over hoe je over jezelf en anderen denkt en wat de invloed van je 'ik' is binnen je denken.	
Hoograven	13.30–15.00

Betekenisgeving	
Een reeks van drie workshops over zelf betekenis geven aan je ontwrichtende ervaring.	
Nieuwegein	3 vrijdagen, 13.30–15.30, vanaf 20 augustus

WRAP-Lab	
Samen verdiepen we ons (verder) in de onderdelen en kernbegrippen van de WRAP.	
Overuecht	13.30–16.00

MAANDAG 23 AUGUSTUS	
----------------------------	--

Expositie In-geprent	
Foto-tentoonstelling 'In-geprent' rond het thema (zelf)stigma.	
Nieuwegein	10.00–12.00

Jezelf herlabelen	
Herzie je diagnoses en labels en omschrijf jezelf in positieve zin.	
IJsselstein	10.00–12.00

In-gesprek	
Samen de beelden van de expositie 'In-geprent' (10.00–12.00) en het thema stigma bespreken.	
Nieuwegein	13.00–15.00

Ik hou van mij	
Wissel ervaringen uit over hoe je meer van jezelf kunt houden.	
Overuecht	13.00–15.00

Welbevinden in je omgeving	
Richt je leefruimte zo in dat die een prettige uitstraling geeft.	
IJsselstein	13.30–15.30

DINSDAG 24 AUGUSTUS	
----------------------------	--

Maak schaamte bespreekbaar	
Beurijd je uit de greep van schaamte en (her)vind je gevoel van eigenwaarde.	
Hoograven	10.00–12.30

Praatjes en plaatjes	
Ontdek hoe je via tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden en met elkaar in gesprek kunt gaan.	
Houten	13.30–15.30

De kracht van kwetsbaarheid	
Onderzoek van Brené Brown toont kwetsbaarheid als basis voor verbinding, vertrouwen en vreugde.	
Hoograven	14.00–16.30

WOENSDAG 25 AUGUSTUS	
-----------------------------	--

Introductie Spanning ontladen met TRE	
Krijg inzicht in welke staat jouw zenuwstelsel is of kan zijn. Een introductie op hoe je zelf spanning kan ontladen.	
Hoograven	10.00–12.30

Energie in balans	
Krijg inzichten over wat je energie oplevert en wat energie kost.	
Nieuwegein	12.00–14.00

Saudade	
Geef uiting aan je verhaal via muziek die je tot tranen toe raakt.	
Overuecht	13.00–15.00

De kracht van fantasie	
Over hoe je je fantasie kunt inzetten als tool voor herstel.	
IJsselstein	14.00–16.30

Intervisie voor peer workers	
Wissel ervaringen uit en leer van elkaar hoe je de peer support waarden toepast in je werk.	
Hoograven	14.00–16.30

Ontspullen	
Spullen kunnen een blokkade vormen binnen je herstel. Ontspullen kan dan helpen.	
Houten	14.00–16.30

DINSDAG 31 AUGUSTUS	
----------------------------	--

De kracht van aandacht	
Leer je aandacht meer op het positieve te richten en ervaar de kracht die je dat kan geven.	
Hoograven	10.00–12.30

Zet jezelf in beeld	
Maak jezelf zichtbaar met fotografie en tekst over zelfstigma en empowerment.	
Hoograven	14.00–16.30

Brief aan mijzelf	
Schrijf een brief aan jezelf over zelfcompassie en hoop. Deel je verhaal en laat je inspireren.	
Hoograven	14.30–17.00

September

WOENSDAG 1 SEPTEMBER	
-----------------------------	--

Introductie Enik Recovery College	
Leer wat een Recovery College is en verken de mogelijkheden.	
Overuecht	10.00–13.00

Kinderwens en ouderschap	
Twijfel je over je kinderwens of over ouderschap? Wissel uit met anderen.	
Hoograven	14.00–16.30

DONDERDAG 2 SEPTEMBER	
------------------------------	--

Introductie Mindfulness: Samen zijn met wat is	
Leer bewuster aanwezig te zijn in het nu door te oefenen met mindfulness-meditaties.	
Nieuwegein	10.00–11.30

Geluk kun je leren	
Wat is geluk en kun je het sturen? Geef aandacht aan positieve gevoelens en hoopvolle gedachten.	
Hoograven	10.00–12.30

Praatjes en plaatjes	
Ontdek hoe je via tekeningen je herstelproces kunt uitbeelden en met elkaar in gesprek kunt gaan.	
Houten	13.30–15.30

VRIJDAG 3 SEPTEMBER	
----------------------------	--

WRAP-Lab	
Samen verdiepen we ons (verder) in de onderdelen en kernbegrippen van de WRAP.	
Overuecht	13.30–16.00



Schrijf je op tijd in, want vol is vol.
Meer informatie en aanmelding:
www.enikrecoverycollege.nl/programma

Tip: Abonneer je op de website op onze **Nieuwsbrief** of volg ons op: www.facebook.com/EnikRecoveryCollege

