



# Jouw ervaring als kracht

AANBOD CURSUS, TRAINING EN OPLEIDING ERVARINGSDESKUNDIGHEID

Alliantie van **Kracht**

# Ontdek, ontwikkel en verbind

Misschien heb je een periode in je leven meegemaakt die alles op z'n kop zetten. Psychische kwetsbaarheid, verslaving, verlies, armoede, trauma of iets anders wat veel impact heeft gehad of nog steeds heeft. Ervaringen die sporen hebben nagelaten.

Wat je hebt doorleefd geeft jou unieke kennis en kracht, die je in kan zetten voor jezelf of voor anderen. Misschien ben je ook nog zoekende in wat je er mee zou kunnen doen.

Deze folder geeft je inzicht in de mogelijkheden die er zijn voor trainingen, cursussen of opleidingen om te werken aan je herstel of om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan.

## Ontdek jouw kracht

Oriëntatie- en herstelgerichte trainingen en cursussen helpen je om te werken aan herstel, zelfvertrouwen en perspectief. Je leert samen met anderen die ook ontwrichtende situaties hebben meegemaakt. Het meeste aanbod is gratis, soms wordt er een eigen bijdrage gevraagd.

Alliantie van **Kracht**



# Het aanbod

Onderstaand aanbod kun je volgen bij een Herstelacademie, zelfregiecentrum, GGZ-instelling of RIBW-instelling of online. Benieuwd naar het meest actuele aanbod? Informeer bij één van deze instellingen.

## HOP (Honest Open and Proud)

<b>Voor wie</b>	Voor als je worstelt met (zelf)stigma en openheid over je ervaring.
<b>Wat je leert</b>	Stap voor stap onderzoek je of, wanneer en hoe je open wilt zijn over jouw kwetsbaarheid. Je leert de voordelen en nadelen afwegen en ontdekt wat voor jou werkt.
<b>Instapniveau</b>	Bereidheid om aan de slag te gaan met jouw ervaring.
<b>Waar te volgen</b>	Herstelinitiatieven in de buurt, UWV of online.
<b>Kosten</b>	Gratis (soms een kleine eigen bijdrage).



## WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

<b>Voor wie</b>	Wanneer je je eigen herstelproces beter wilt leren begrijpen en ondersteunen.
<b>Wat je leert</b>	Het vormgeven van je eigen herstel en erachter komen wat voor jou werkt. Los van rollen en diagnostische kaders.
<b>Instapniveau</b>	Een verlangen om jouw regie terug te pakken, met begeleiding op maat.
<b>Waar te volgen</b>	Herstelinitiatieven in de buurt, UWV of online.
<b>Kosten</b>	Gratis (soms een kleine eigen bijdrage).



## GOED basiscursus

<b>Voor wie</b>	Voor als je wilt onderzoeken wat herstel betekent en of je je ervaring wilt inzetten.
<b>Wat je leert</b>	Inzicht in je eigen verhaal, ontdekken van je talenten en (hernieuwde) vertrouwen in jezelf. Deze cursus is de vooropleiding voor de opleiding Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn (AD EZW) op de Hanze.
<b>Instapniveau</b>	De wens om te groeien. Geen opleiding of voorbereiding vereist.
<b>Waar te volgen</b>	Hanze, Groningen.
<b>Kosten</b>	€ 900,-

## EDNIKO (Ervaringsdeskundigheid Nieuwkomers)

<b>Voor wie</b>	Wil je jouw levenservaring als vluchteling of nieuwkomer inzetten om andere te ondersteunen.
<b>Wat je leert</b>	Hoe je je eigen verhaal kunt gebruiken als krachtbron binnen en buiten jouw gemeenschap, en hoe je anderen kunt begeleiden in herkenbare situaties.
<b>Instapniveau</b>	Je ervaart stabiliteit en wilt je graag inzetten als bruggenbouwer.
<b>Waar te volgen</b>	Hanze en Vluchtelingenwerk.
<b>Kosten</b>	€ 1.450,-

## **EDNAH (Ervaringsdeskundigheid niet-aangeboren hersenletsel)**

<b>Voor wie</b>	Om te ontdekken hoe jouw ervaring met niet-aangeboren hersenletsel van waarde kan zijn voor anderen.
<b>Wat je leert</b>	Omgaan met gevolgen van hersenletsel, het vormgeven van je herstelverhaal, en hoe je anderen met niet-aangeboren hersenletsel kunt ondersteunen vanuit herkenning en begrip.
<b>Instapniveau</b>	Ervaring met niet-aangeboren hersenletsel en de behoefte om van betekenis te zijn voor anderen.
<b>Waar te volgen</b>	Hanze.
<b>Kosten</b>	€ 900,-

## **STERK (Voor mensen met een licht verstandelijke beperking)**

<b>Voor wie</b>	Als je een licht verstandelijke beperking hebt en je ervaring wilt begrijpen en versterken.
<b>Wat je leert</b>	Training in zelfvertrouwen, grenzen aangeven en omgaan met moeilijke situaties.
<b>Instapniveau</b>	De training sluit aan bij wat jij nodig hebt, dit hoef je niet alleen te doen.
<b>Waar te volgen</b>	Drenthe College, Hanze en Alfa-college. Klik hieronder voor meer informatie.

## Drempels verlagen

<b>Voor wie</b>	Voor mensen die zich geremd, eenzaam, depressief voelen, geen dagbesteding en een grote afstand tot de arbeidsmarkt hebben en niet goed weten wat ze willen.
<b>Wat je leert</b>	Je drempels in kaart brengen, durven dromen, ontdekken wie je bent, nee kunnen zeggen, een stap zetten, vooruit kijken, talenten ontdekken.
<b>Waar te volgen</b>	Expertisecentrum Sterk uit Armoede.
<b>Duur</b>	10 dagdelen.
<b>Kosten</b>	€ 1.499,- per deelnemer. Financiering is vaak mogelijk vanuit participatiegelden van de gemeente.

## Kerntraining ervaringsdeskundige

<b>Voor wie</b>	Voor mensen die al een ontwikkeltraject hebben gehad, al werken met hun ervaringen, werknemersvaardigheden bezitten en kunnen reflecteren op zichzelf en anderen.
<b>Wat je leert</b>	Een project rondom geldzorgen en gezondheid, samen met onder andere Pharos en Divosa en je eigen gemeente. Je leert je ervaringskennis aan te wenden om mensen met geldzorgen en bijbehorende stress te bereiken en te helpen. Met jouw inzichten en ervaringen kunnen gemeenten en uitvoerders een brug slaan met inwoners met geldproblemen en het perspectief van deze mensen meenemen in hun oplossingen en beleid. Aansluitend ga je betaald aan het werk binnen je gemeente.
<b>Waar te volgen</b>	Expertisecentrum Sterk uit Armoede.
<b>Duur</b>	16 dagen, learning on the job, minimaal een half jaar.
<b>Kosten</b>	Gratis met uitzondering van reis en andere bijkomende kosten.

# Is ervaringsdeskundigheid iets voor jou?

Wil jij jouw levenservaring met een ontwrichtende situatie professioneel inzetten om anderen te helpen? Dan is een opleiding tot Ervaringsdeskundige misschien iets voor jou!

Tijdens deze tweejarige opleiding, op mbo- of hbo-niveau, leer je hoe je een brug kunt slaan tussen hulpverleners en cliënten vanuit nabijheid, gelijkwaardigheid en respect. Na de opleiding kun je aan de slag bij bijvoorbeeld een zorginstelling, welzijnsinstelling, gemeente of woningcorporatie.

## Opleidingen in de regio en daarbuiten

### **Begeleider maatschappelijke zorg – Ervaringsdeskundige Noorderpoort**

<b>Niveau</b>	Mbo-niveau 3
<b>Duur</b>	2 jaar
<b>Locatie</b>	Veendam
<b>Voor wie</b>	Als je ervaringskennis hebt en wilt leren door te doen, met extra aandacht voor herstel in het onderwijs.

## Ervaringsdeskundigheid in Zorg en Welzijn (Ad EZW) Hanze

<b>Niveau</b>	Hbo-niveau 5
<b>Duur</b>	2 jaar
<b>Locatie</b>	Groningen
<b>Voor wie</b>	Voor als je wilt doorgroeien tot professionele verbinder tussen zorg en ervaring.

## Masteropleiding Ervaringsdeskundigheid Windesheim

<b>Niveau</b>	Master-niveau 6
<b>Duur</b>	2 jaar
<b>Locatie</b>	Groningen
<b>Voor wie</b>	Je hebt een bachelordiploma en bent minimaal werkzaam in een hbo-functie binnen een mensgericht beroep. In bezit van certificaat of competenties Ervaringsdeskundigheid. Je hebt ervaring met ontwrichting en het herstel. Bij voorkeur heb je ervaring opgedaan in het werken als ervaringsdeskundige.

Verspreid over het land zijn er verschillende opleidingen beschikbaar tot ervaringsdeskundige. Benieuwd naar het aanbod, klik dan hieronder.

# Twijfel je of ben je nog niet zover?

Soms is de drempel te hoog. Dit kan allerlei redenen hebben, omstandigheden die niet meewerken, misschien heb je nog tijd nodig om te herstellen of maakt geld, reizen of een gebrek aan steun het lastig. We helpen je graag verder:

- › Ontdekken of ervaringsdeskundigheid iets voor je is? Vraag een oriënterend gesprek aan met een ervaringsdeskundige via (link komt nog)
- › Ondersteuning nodig bij financiëring, vervoer of andere steun nodig? Neem contact met ons op, we kijken graag met je mee waar je vastloopt en hoe we je verder kunnen helpen.
- › Zoek verbinding met anderen in een zelfregiecentrum of een herstelacademie in de buurt: [wijzijnmind.nl/mind-atlas](https://wijzijnmind.nl/mind-atlas)

---

## Vragen?

**Lajenda Garst**

Projectleider Ervaringsdeskundigeheid  
en Werk via **06 - 48 42 17 02**