



In het hele land zijn bijna 300 vrijwilligers (kaderleden) voor Ypsilon actief. In deze rubriek berichten zij over interessante activiteiten en belevenissen in hun regio. Zin in kaderwerk? Neem contact op met uw regio of het landelijk bureau.

→ www.ypsilon.org/regio

YPSILON DELFLAND

Van minder naar beter

herstelacademie | doel delfland

Verspreid over het land zijn er steeds meer initiatieven die gericht zijn op herstel. In regio Delfland is vorig jaar de Doel Herstelacademie geopend. Mieke Dorleijn bezocht er de familiedag. 'Ik ben blij verrast door de grote inbreng van ervaringsdeskundigen.'

De 'Doel Herstelacademie' presenteert zich via een toegankelijke app, die eenvoudig op een smartphone is te downloaden. Het lukt mij dezelfde middag nog om de app te installeren, een aanwinst waar je nu eens echt mee vooruit kunt.

Activiteiten

- Voorlichting over de Wmo
- Trainingen (WRAP en BOEG)
- Defox eetcafé
- Restaurant 'Crazy Cooks'
- Theatergroep 'Crazy Actors'
- Mindfulness
- Wandelgroep
- Supportgroepen (o.a. PTSS)
- Lotgenotengroep FACT

En nog veel meer...

Verrassend is het grote aanbod aan uiteenlopende activiteiten die per dag zichtbaar worden via de app. Laagdrempelig en toegankelijk zonder ingewikkelde bureaucratie. Zelfs in het weekend zijn er activiteiten.

In de pauze proberen we de virtual reality-bril uit. In de training Virtual Reality wordt met hulp van zo'n bril de buitenwereld met prikkels en onveiligheid nabootst. Deze methode kan helpen om sociale angst en daaruit voortkomende vermijding en terugtrekking beter te hanteren.

Bevlogen ervaringsdeskundige Jan Mostert is actief betrokken bij de Herstelacademie: 'De Doel Herstelacademie is ontstaan vanuit een groep betaalde en vrijwillige ervaringsdeskundigen van GGZ Delfland. Het is een vrije en toegankelijke plaats waar mensen stappen kunnen maken van minder naar beter.

Hoewel veel mensen een ggz-achtergrond hebben is iedereen welkom. Wij geloven in een samenwerking met professionals en de banden zijn erg goed.

De Herstelacademie onderschrijft dat het delen en bundelen van wetenschappelijke kennis, professionele kennis en ervaringskennis bijdraagt aan herstel. De Herstelacademie is een veilige en fijne omgeving waar jij gewoon jezelf kunt zijn.

Wij juichen initiatieven van naasten, familie en vrienden van harte toe. Kom eens een kopje koffie of thee drinken!

Mieke Dorleijn | Ypsilon Delft Westland Oostland
Jan Mostert | Doel Herstelacademie

De **Doel Herstelacademie** is bereikbaar per mail: herstelacademie@ggz-delfland.nl en telefoon: (015) 260 75 24 of 06 23 94 06 78.

De **Doel Delfland app** is te downloaden via de Play Store en App Store.