**De Eigen Regie en Herstel training (ERH)**

**Werkboeken ERH:**

1. Werken aan hersteldoelen
2. Psychische klachten
3. Steun-Stress-Kracht-Kwetsbaarheid-model
4. Sociale steun
5. Bewust omgaan met medicatie
6. Omgaan met verslaving
7. Rekening houden met kwetsbaarheid
8. Omgaan met stress
9. Omgaan met psychische klachten en dagelijkse problemen
10. Ondersteuning vanuit de overheid en GGZ
11. Gezond leven

In een structuur van elf opeenvolgende ERH werkboeken (zie tabel) werken mensen met een psychische aandoening toe naar het verwezenlijken van zelfgekozen persoonlijke hersteldoelen en werken deelnemers aan het leren herkennen van signalen en het inzetten van copingsvaardigheden. De ERH training wil deelnemers stimuleren om zelf weloverwogen keuzes te maken over hun behandeling. Tegelijkertijd wil de ERH de kansen op herstel vergroten, en dus bijdragen aan verbinding, hoop, identiteit, zingeving en empowerment. De ERH-training moedigt de eigengereidheid en eigen wijsheid aan en geeft mensen ideeën en mogelijke strategieën bij het streven naar een zinvol bestaan en het bereiken van eigen doelen. De ERH is een bewerkingen van de Illness Management and Recovery programme [1]. De ERH training wordt gegeven door een combinatie van een verpleegkundige (HBOV, SPV of VSGGz) en een ervaringsdeskundige [2].

1. Trimbos. (2015). *Illness Managment and Recovery 3.0 Interventiebeschrijving*. https://erkendeinterventiesggz.trimbos.nl/erkende-interventies/illness-management-and-recovery

2. van der Neut, N., Brugman, M., Bergsma, A., & Beentjes, T. (2017). “Ik denk dat een combinatie beter is”, Een kwalitatieve studie naar de samenwerking van IMR trainers mét en zonder ervaringsdeskundigheid. *Participatie en Herstel*, *26*(3), 33–41.

**Leerdoelen van de cursus ERH-trainer**

Na het volgen van bijeenkomsten 1 heb je:

* kennis over fasen van herstel, kenmerken Herstel-Ondersteunende Zorg (HOZ);
* inzicht in het verschil tussen herstel en HOZ en kun je dit uitleggen;
* kennis over de herkomst van de ERH werkboeken;
* kennis over de opbouw van een ERH sessie;
* bijgedragen aan het uitvoeren van een ERH sessie.

Na het volgen van bijeenkomsten 2 heb je:

* kennis over wat motiverende gespreksvoering is;
* inzicht in je eigen sterke en zwakke vaardigheden bij het inzetten van motiverende gespreksvoering;
* geoefend met het inzetten van motiverende gespreksvoering tijdens de ERH sessies.

Na het volgen bijeenkomsten 3 heb je:

* kennis over Cognitieve gedragstherapie;
* kennis over de 5 G's en weet je deze te onderscheiden;
* kennis over positieve bekrachtiging;
* geoefend met modelleren en rollenspellen;
* geoefend met het geven van een ERH sessie.

Na het volgen van bijeenkomsten 4 heb je:

* zicht op educatietechnieken bij ERH werkboeken;
* kennis over groepsdynamica;
* je toets gepresenteerd.