

Waar kun je dat allemaal vinden?

Peer-support

Enik Recovery College

Is een herstel-academie: een Peer Support leeromgeving en ontmoetingsplek voor mensen die persoonlijk ervaring hebben met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid of verslaving, en die willen werken aan hun (verdere) herstel. Gratis toegankelijk en binnen te lopen op alle locaties in regio Utrecht. Welkom!

www.enikrecoverycollege.nl/programma

De MIND-atlas

Ben je op zoek naar een organisatie bij jou in de buurt, voor bijvoorbeeld (lotgenoten)-contact, trainingen of advies? Zoek dan op locatie of soort organisatie en vind de organisatie die bij jou past.

www.wijzijnmind.nl/mind-atlas

Steunpunt zelfregie en herstel

Iedereen kan bij ons terecht voor ondersteuning en voor herstelgerichte activiteiten. Wij kennen de procedures in de zorg en bij gemeenten, zijn bekend met de hindernissen die mensen met een psychische kwetsbaarheid tegenkomen.

Kijk voor meer info op

www.zelfregie-herstel.nl



Werk en scholing

Besliahulp CORAL 2.0

Gratis online vragenlijst en advies, m.b.t. de afweging over openheid over psychische klachten op je werk of niet.

www.kenniscentrumphrenos.nl/

IPS- Individuele Plaatsing en Steun

Laat je contactpersoon bij Kwintes / Lister / Altrecht of Inforsa weten dat je interesse hebt in een IPS traject. Samen kunnen jullie dan bekijken of er een IPS traject kan worden ingezet. Kijk voor meer informatie op

www.werkenmetips.nl/

Sterk met Werk of scholing

Neem contact op met je gemeente of je hiervoor in aanmerking komt.

Deze folder is mede mogelijk gemaakt door: **HOOFDZAAK } WERK**, het programma dat mensen met psychische klachten aan werk helpt.

In opdracht van: **Midden-Utrecht** werkt door en verschillende GGZ partijen.

Ontwerp: Vermogen – www.vrmgn.nl
Ontwerpbureau dat zich richt op mensen met afstand tot de arbeidsmarkt.

Wil jij graag aan de slag?



Wil jij betaald werk of opleiding en heb je te maken met psychische klachten? En zou je hier individuele begeleiding bij willen?

Wil je leren hoe je jezelf staande kunt houden bij psychische klachten? Of met anderen in eenzelfde situatie van gedachten wisselen? Dat kan! Je kunt direct zelf aan de slag en er zijn opties voor begeleiding.

Wat kun je zelf doen, gratis en vandaag?

Peer-support

Iedereen kan gratis deelnemen aan peer-supportgroepen.

In zo'n groep komen mensen met gelijksoortige ervaringen bij elkaar. Ze wisselen ervaringen uit en leren zo van elkaar op basis van gelijkwaardigheid.

Door deze uitwisseling kun je erachter komen wat belangrijk voor je is. Het verkrijgen en behouden van werk kan daar een onderdeel van zijn. Zo kan een WRAP of HOP training hierbij ondersteunen.

WRAP (Wellness Recovery Action Plan)

Deze training kan bijdragen aan een hogere kwaliteit van leven. Je kunt onderzoeken wie je bent, wat je wel of niet wilt en hoe je je balans kunt houden in verschillende situaties. Dit doe je onder andere door te onderzoeken welke gereedschappen je hierbij kunnen helpen.

In 8 bijeenkomsten maak je in een groep je eigen WRAP: een plan/gebruiksaanwijzing om te leven; wat je dagelijks kunt doen voor je welbevinden en wat jou helpt om in balans te blijven.

HOP (Honest, Open and Proud)

Deze training bestaat uit 4 bijeenkomsten waarin je verkent wat openheid voor jou betekent. Je onderzoekt waar je open over wilt zijn, hoe open je wilt zijn, met wie en wanneer je dat doet. Bijvoorbeeld op je werk of naar je naasten toe.



Besliahulp CORAL 2.0

Werk je, of ga je starten in een baan en heb je psychische klachten? Bedenk dan wat je wel en niet wilt delen, tegen wie en wanneer. De afwegingen die hierbij een rol spelen verschillen persoon en per situatie.

Tip: gebruik de gratis online vragenlijst: Besliahulp CORAL 2.0 helpt je in deze afwegingen. Uit onderzoek blijkt dat als je hier alleen al even bij stilstaat van tevoren, de kans op een duurzame baan verdubbelt!

Welke re-integratie begeleiding kun je krijgen?

IPS traject - Individuele Plaatsing en

Steun (NB Alleen beschikbaar als je zorg krijgt van een IPS aanbieder zoals Lister, Kwintes, Altrecht of Inforsa)

IPS is een bewezen methode om mensen met (forse) psychische klachten te helpen bij het verkrijgen en behouden van betaald werk. Samen met een IPS jobcoach bekijk je wat jij wilt gaan doen en wat past binnen jouw mogelijkheden. Je jobcoach helpt je met werk zoeken, vinden en behouden.

Lieke (26):

'Dankzij IPS heb ik weer betaald werk gevonden, wat in mijn eentje moeilijk was gelukt. Daardoor voel ik me zekerder en heb ik meer plezier in mijn leven.'

Het idee is om zo snel mogelijk te starten met betaald werk, en dan te kijken wat je nodig hebt om je baan te behouden. Je mag vallen en opstaan tijdens dit re-integratietraject. Een IPS traject duurt ongeveer 2-3 jaar en dus loopt de IPS coach langere tijd met je mee. Het maakt niet uit hoe fors je klachten zijn of hoe lang je niet hebt gewerkt. Als je een wens hebt om te werken, is dat voldoende!

Sterk met Werk of Scholing traject

Loop je vast op school of werk vanwege mentale klachten? En wil je graag begeleiding van een jobcoach die een jaar lang met je meedenkt over wat je opties zijn en wat bij jou past? Vraag dan aan je contactpersoon bij de gemeente of je in aanmerking komt voor dit traject.

Jobcoaching

Loop je vast op je huidige werk of bij je BBL studie vanwege langdurige psychische klachten? Dan kom je mogelijk in aanmerking voor begeleiding van een externe jobcoach! Vraag dit na bij je contactpersoon bij gemeente of UWV.

Informatie over psychische klachten en e-community

Vind je onder andere op www.psychosenet.nl en www.mindplatform.nl/connect

