

adviserende en ondersteunende rol. In samenspraak bepaalt u de richting en de stappen die u wilt zetten. Zo houdt u regie over uw eigen leven.

Werken, leren en dagbesteding

Een zinvolle en gezellige invulling van uw dag – door (vrijwilligers)werk, een studie of deelname aan activiteiten – helpt u om de draad van uw leven weer zelfstandig op te pakken. U heeft iets om naar uit te kijken en om over te praten met vrienden en familie. En doordat u onder de mensen bent, legt u nieuwe contacten. Uw begeleider kan u ondersteunen in uw zoektocht naar een passende invulling van uw dag. Hij of zij bespreekt met u waar u goed in bent, wat u eerder heeft gedaan en wat u graag zou willen. Zowel binnen als buiten de RIBW zijn er diverse mogelijkheden. U kunt bijvoorbeeld aan de slag in de grafische sector, bij een webwinkel of in het vervoer. Bent u liever creatief bezig? Ook dat is mogelijk. Uw begeleider kan u zelfs helpen bij het maken van een studiekeuze, het opstellen van een sollicitatiebrief of het voorbereiden van een sollicitatiegesprek.

“Ik verloor mijn baan. Mijn eigenwaarde daalde en ik raakte depressief. Samen met mijn begeleider ging ik op zoek naar een zinvolle invulling van mijn dag. Ik doe nu vrijwilligerswerk en geniet ervan om weer onder de mensen te zijn.”

Trainingen

De RIBW biedt diverse trainingen die u helpen bij uw herstel. Piekert u veel en ligt u 's nachts vaak wakker van uw eigen negatieve gedachten? In de training 'Pieker er niet over' leert u om uw hoofd leeg te maken en werkelijk te ontspannen. Ook zijn er trainingen gericht op de invulling van uw vrije tijd of op het vinden van passend (vrijwilligers)werk. Een prettige en zinvolle invulling van uw dag betekent immers dat u minder tijd heeft om over uw problemen na te denken. Maar ontdekken wat u leuk vindt of waar u goed in bent, kan soms best lastig zijn. En de omgang met een werkgever of met collega's is ook niet altijd makkelijk. Wij ondersteunen u hierin met praktische tips. Misschien loopt u rond met vragen over de manier waarop u contact kunt leggen met anderen in uw

dagelijkse leven. Wilt u af en toe eens een ontspannen praatje maken met de burens en weet u niet waar te beginnen? Zijn uw vrienden en/of familieleden afgehaakt door uw ziek-zijn en wilt u met hen graag opnieuw een band opbouwen? Dan kan de training sociale relaties en intimiteit uitkomst bieden. Uiteraard zijn er nog vele andere mogelijkheden.

Aanmelden & contact

Wilt u ambulante begeleiding aanvragen, dan kunt u terecht op onze website: www.ribwzwwf.nl of u belt met onze zorgbemiddelaars op het gratis nummer 0800-33 88 33 88. Natuurlijk kunt u ook bij ons langskomen. Voor begeleiding thuis bestaat geen wachtlijst. Wel heeft u een indicatie nodig. Na een intakegesprek kunnen we uw begeleiding binnen twee weken opstarten.

Eigen bijdrage

Voor ambulante begeleiding betaalt u een eigen bijdrage. De hoogte van deze bijdrage is afhankelijk van uw inkomen. U kunt uw bijdrage berekenen op de website van het CAK (www.hetcak.nl).

RIBW Zaanstreek Waterland West-Friesland

Slenkstraat 201-4, 1441 MN Purmerend
Tel: 0800 - 33 88 33 88
info@ribwzwwf.nl
www.ribwzwwf.nl

RIBW PROFESIONELE BEGELEIDING
BIJ PSYCHISCHE KLACHTEN
ZAANSTREEK WATERLAND WEST-FRIESLAND



RIBW Zaanstreek Waterland West-Friesland

Kunt u ondersteuning gebruiken bij uw dagelijkse bezigheden?

Begeleiding thuis voor mensen met psychische klachten, bij wie het leven even niet lekker loopt.

Zit u niet zo lekker in uw vel? Voelt u zich vaak alleen of eenzaam? Trekt u zich steeds meer terug en voelt u zich onzeker in het contact met anderen? Vindt u het lastig om iedere morgen op te staan en uw dag op een prettige manier in te vullen? Laat u de post en de administratie steeds vaker liggen omdat u het overzicht niet meer heeft? Is het rommelig in uw huis en onrustig in uw hoofd? Dan heeft u wellicht behoefte aan wat ondersteuning bij uw dagelijkse bezigheden.

De RIBW biedt thuisbegeleiding voor mensen met psychische klachten vanaf zestien jaar. Misschien heeft u net dat zetje in de rug nodig om de draad zelf weer op te pakken. Wellicht is er meer aan de hand en bent u op zoek naar iemand die u helpt om overzicht, rust en structuur terug te brengen in uw leven. Uw begeleidingsteam, bestaat uit persoonlijk begeleiders en woonassistenten en biedt u de hulp die u nodig heeft, gewoon bij u thuis.

Begeleiding thuis

Begeleiding thuis, ook wel ambulante begeleiding genoemd, betekent dat u ondersteuning krijgt in uw eigen woonsituatie. Uw begeleider komt dus bij u thuis. Als u zo nu en dan een zetje in de rug nodig hebt, is één afspraak per maand wellicht genoeg. Heeft u meer behoefte aan ondersteuning, dan ziet u uw begeleider misschien een paar keer per week. Door de inzet van digitale begeleiding met beeld, hulpverlening via de iPad, is het zelfs mogelijk om iedere dag even kort contact te hebben. Bij uw begeleider kunt u uw verhaal kwijt. U kunt hem of haar al uw vragen en twijfels voorleggen. Uw begeleider biedt u een luisterend oor en zal er alles aan doen om u zo goed mogelijk te ondersteunen, daar waar u dat nodig heeft.

Professioneel & praktisch

Onze begeleiders zijn hbo-geschoold binnen de psychiatrie. Zij hebben veel kennis van psychische ziektebeelden en weten daardoor hoe ze u op een goede manier kunnen ondersteunen. Als uw begeleider voor het eerst bij u thuis komt, zal hij of zij met u bespreken welke wensen u heeft. Waarbij wilt u hulp? Wat kunt u zelf? En waarmee kan uw omgeving, zoals uw familie, vrienden of burens, u ondersteunen? Met uw begeleider bepaalt u de doelen die u in de toekomst wilt realiseren. Wilt u grip krijgen op uw financiën. Of wilt u anderen – op straat,

in de winkel, of op uw werk – op een ontspannen manier kunnen aanspreken? Wilt u dat uw huis er weer netjes uitziet zodat u mensen kunt uitnodigen? Of bent u juist op zoek naar een prettige en zinvolle invulling van uw dag? Uw begeleider helpt u om uw doelen, voor de korte en de lange termijn, helder op papier te zetten. Daarna gaat u samen praktisch aan de slag. Stap voor stap.

“Ik zat al een tijdje niet lekker in mijn vel en trok me steeds meer terug. Mijn administratie bleef liggen en mijn huis werd een rommeltje. Mijn begeleider van de RIBW biedt me een luisterend oor en helpt me met praktische tips de draad weer op te pakken.”

Digitale begeleiding met beeld

Digitale begeleiding met beeld is een vorm van begeleiding waarbij u via uw iPad contact heeft met uw begeleider. Met één klik kunt u via het beeldscherm contact leggen op het moment dat het u uitkomt. De eerste keer is dit misschien wat onwennig. Daarna is het alsof uw begeleider gewoon bij u aan tafel zit. U bespreekt namelijk dezelfde dingen als bij een huisbezoek. Het voordeel van digitale begeleiding met beeld is dat u vaker even kort contact kunt hebben met uw begeleider. Hij of zij kan u door deze manier van hulpverlening bijvoorbeeld 's ochtends op weg helpen. Ook is het mogelijk uw begeleider vaker te spreken wanneer u dat nodig heeft, bijvoorbeeld als het echt even niet goed met u gaat.

Op weg naar herstel

Onze begeleiding is erop gericht uw weg naar herstel te ondersteunen, ongeacht of uw psychische klachten tijdelijk of chronisch van aard zijn. Dit doen we door u stap voor stap te begeleiden richting uw doelen. Uw huishouden in één keer organiseren is waarschijnlijk een te grote stap, maar het opstellen van een boodschappenlijstje, het klaarleggen van de post of het opzoeken van een telefoonnummer van een instantie lukt misschien wel. Uw begeleider denkt met u mee in mogelijkheden en helpt u om zo goed mogelijk te leren omgaan met uw beperkingen. Daarbij gaat hij of zij altijd uit van wat u wél kunt. U leert dus uw kwetsbaarheden zien, maar ook uw talenten. Uw begeleider staat steeds naast u, in een

