

EINDE VERDER



Je hebt een verwijzing naar de GGZ, maar dat duurt nog even. Laten we in deze tijd vast in beweging komen. Met deze 5 stappen komen we samen een eindje verder!

EINDJE VERDER

Je vult de **Positieve Gezondheid** vragenlijst zelf van tevoren in. Zo krijgen we samen een beeld van dingen in jouw leven, zoals eten, wat je doet op een dag en je slaapritme.

Je stelt een team samen van mensen die dichtbij je staan en willen dat het goed met je gaat. Bijvoorbeeld je oom, moeder van je beste vriendin, buurman, nichtje, en/of ouder. Neem dit team mee naar het startgesprek. Samen sta je sterker!

Bij **het startgesprek** ontmoet je de coaches. Je deelt je verhaal en bespreekt de vragenlijst. Samen tekenen jullie je netwerk uit, waarin de belangrijke thema's uit jouw leven een plekje krijgen.

Je gebruikt de netwerktekening om **een actieplan** te maken. Jij kiest waar je aan wilt werken. Je bespreekt met de coach hoe je dit het beste aanpakt en hoe jouw team je daarbij kan helpen.

Jij gaat **aan de slag** met je actieplan! Met je coach en team kijk je regelmatig naar je voortgang en pas je jouw plan aan indien nodig. In wekelijkse **groepsessies** kun je aan thema's werken en ontmoet je nieuwe mensen.

Heb je vragen? Stuur een mailtje naar:
eindjeverder@eindhoven.nl

Neem contact op met je verwijzer of huisarts bij toenemende klachten.

 **wij eindhoven**


GGZE


apanta

 **Stroomz**


OOG PSYCHOLOGEN

 **EINDHOVEN**


youz^{FG}
Specialistische zorg
voor jeugd en gezin

 **lumens**

 **DYNAMO**