



Neem contact met ons op!

Je kunt een e-mail sturen naar steunpunt@zelfregie-herstel.nl als je meer informatie wilt ontvangen over het Zelfregie en Herstel Plan. Wij nemen zo snel mogelijk contact op om samen met jou een kennismakingsgesprek in te plannen.

We vragen om jouw inzet en bieden daarbij onze ondersteuning. Het maken van een Zelfregie en Herstel Plan is kosteloos voor deelnemers.

Je kunt ons vinden op de onderstaande locaties

Utrecht
Kaatstraat 18
3513 BK

Onze hoofdlocatie in Utrecht is altijd dichtbij en centraal gelegen in de grote stad.

Zeist
Laan van Vollenhove,
L-Flat Portiek nr. 8

Onze locatie in Zeist is een kleine, fijne en huiselijke plek aan de rand van de natuur.

De Bilt
Hessenweg 121
3731 JG

Onze locatie in de Bilt is een gezellige plek waar iedereen welkom is.



Wij hebben een gevarieerd programma met activiteiten
Scan de QR-code met de camera van je telefoon of ga naar:
www.zelfregie-herstel.nl/activiteiten/



+31 6 10 42 34 35



steunpunt_zelfregie_herstel



steunpunt@zelfregie-herstel.nl



Steunpunt Zelfregie & Herstel



Het Zelfregie en Herstel Plan

Ga je mee?

Werkwijze Zelfregie en Herstel Plan

Bij Steunpunt Zelfregie & Herstel geloven we in het herstellend vermogen van mensen. Onze focus ligt op de vraag: "Wat heb jij nodig om te ontdekken wat voor jou werkt?"

Met een mix van professionals, ervaringsdeskundigen, leefwerelddeskundigen en vrijwilligers stimuleren we mentaal herstel en zelfregie. Het Zelfregie en Herstel Plan is daarbij onze systematische methode om jou te ondersteunen op jouw weg naar herstel.

1

Kennismaking

Eerst willen we je écht leren kennen en luisteren naar jouw verhaal. In dit gesprek heb je alle ruimte om te vertellen wat voor jou belangrijk is – nog zonder direct op de hulpvraag in te zoomen.

Overzicht creëren

Voor deze stap maken we gebruik van het Positieve Gezondheid-spinnenweb. Met deze tool krijg je inzicht in je gezondheid op verschillende dimensies. We brengen in kaart wat al goed gaat en wat je graag wilt verbeteren.

2

3

Concept

Op basis van de eerdere gesprekken stellen we samen een concept-herstelplan op. Dit plan biedt verschillende opties om je herstel te bevorderen. Jij kiest waar je mee aan de slag wilt gaan.

4

Samenwerken en netwerken

In deze fase brengen we in kaart wie er allemaal bij het herstelplan betrokken is. De hoofdlijnen van het plan zijn voor iedereen inzichtelijk.

5

Uitvoering

Tijd om je Zelfregie en Herstel Plan écht tot leven te brengen! Eenmaal opgesteld, ga je vol vertrouwen aan de slag. Onze ervaringsdeskundigen en vrijwilligers ondersteunen je bij elke stap.