

# HET PRAKTIJKHUIS

## | HARDERWIJK |

Het Praktijkhuis | Harderwijk  
is een onderdeel van:



[www.ixtanoa.nl](http://www.ixtanoa.nl)

**Het Praktijkhuis | Harderwijk**

Johanniterlaan 10c

3841 DT Harderwijk

[harderwijk@ixtanoa.nl](mailto:harderwijk@ixtanoa.nl)

Telefoon: 0341-725 542

Helma van den Hoek | 06- 21 36 79 29

Janet Klaverdijk | 06-15 41 44 87



## Praktijkhuis

Het Praktijkhuis is een inloophuis voor iedereen die worstelt met een psychische onbalans, verslaving of sociale kwetsbaarheid. We zijn er voor je in thema's als eenzaamheid, armoede & schulden en fysieke beperkingen. Daarnaast zijn we er voor mensen uit de omgeving van iemand die het moeilijk heeft met zichzelf. Het Praktijkhuis is een plek waar je mag zijn, waar je anderen kunt ontmoeten die hetzelfde mee maken, in gesprek kunt komen met ervaringsdeskundigen en vragen kunt stellen. In Het Praktijkhuis is er ruimte voor een kop koffie of thee. Je kunt ontspannen in gesprek met de anderen in Het Praktijkhuis, of de moeilijke momenten of problemen waar je tegen aanloopt met elkaar delen. Heb je geen zin in een gesprek, maar vind je het wel lekker om even thuis weg te zijn? Er is ook alle ruimte om met een tijdschrift of boek gewoon even lekker op de bank te gaan zitten, te werken in de creatieve ruimte of muziek te maken. In Het Praktijkhuis zijn altijd medewerkers en vrijwilligers aanwezig die allemaal ervaringsdeskundig zijn.

*“In het begin vond ik het doodeng om naar het Praktijkhuis te gaan. Wat kon ik verwachten? Wat zou ik moeten zeggen? Achteraf zorgen om niets. Het was gezellig druk aan tafel en er werd veel gedeeld door andere mensen. Hierdoor hoefde ik zelf niet zoveel te zeggen. De thema's waren echter zo herkenbaar dat mijn eigen onzekerheid gauw verdween. In Het Praktijkhuis voel ik dat ik er mag zijn zoals ik ben. Ik hoef geen masker op te zetten en me niet anders voor te doen. Het lost niet alles op, maar ik voel me wel minder alleen en gesteund door de anderen in Het Praktijkhuis!”*

## Activiteiten in het Praktijkhuis

Het Praktijkhuis biedt verschillende activiteiten aan, het uitwisselen van ervaring en bieden van (h)erkenning staat hierbij centraal. We organiseren thema middagen, creatieve en muzikale activiteiten, zelfhulpgroepen en maaltijden waar je deel aan kunt nemen.

## Themabijeenkomsten

Tijdens een themamiddag of -avond staat er bepaald onderwerp centraal, bijvoorbeeld; depressie, verslaving, automutilatie, eten, trauma's of angst. Het kan zijn dat je hier aan deel wilt nemen, omdat je worstelt met een bepaald thema. Het kan ook zijn dat je kind, partner of vriend/vriendin het zwaar heeft en jij graag wilt steunen, maar niet goed weet hoe.

## Creatieve activiteiten

Het Praktijkhuis heeft een creatieve ruimte waar je lekker aan de slag kunt. Elke week is er een georganiseerde activiteit maar je mag elke dag creatief werken. Ook worden er muziek-, spelletjes- en filmmiddagen georganiseerd, want het samen fijn en gezellig maken is ook belangrijk en helpend!

## Zelfhulpgroepen

Naast de vrije inloop, kun je ook structureel deelnemen aan zelfhulpgroepen. Je gaat dan met een vaste groep wekelijks of tweewekelijks samen aan de slag met thema's en huiswerk. Een groep kan je steun geven naast therapie of juist in de aanloop hier naar toe. Of misschien heb je al therapie achter de rug en behoefte aan nazorg, ook dat kan. De begeleiders van de groepen zijn altijd ervaringsdeskundigen.

## Mee eten in het Praktijkhuis

Elke doordeweekse dag wordt er tussen 12:30 en 13:00 uur geluncht in Het Praktijkhuis, je bent van harte welkom om aan te schuiven. Het kan fijn zijn om te oefenen met eten of met het samen eten met anderen. Voor het mee eten vragen we je om je van te voren in te schrijven.

## Werken aan herstel; jouw Begeleidingsplan

Om jou en jouw proces zo goed mogelijk te ondersteunen, werken wij met het Elektronisch Client Dossier Mextra. Hierin staan jouw gegevens, houden we bij hoe het met je gaat en stellen we samen jouw begeleidingsplan op. Hierin stel je doelen voor jezelf en zet je uit hoe je deze gaat behalen. Je evalueert deze doelen altijd met jouw vaste begeleider in een individueel gesprek. Je kunt te allen tijde jouw dossier inkijken, dit kun je aanvragen bij één van de medewerkers. Zo werken we samen aan jouw herstel.

***Zou je graag een kijkje willen komen nemen? Je mag altijd gewoon binnen lopen. Je hebt geen doorverwijzing of indicatie nodig, onze dienstverlening is kosteloos.***

***Mocht je het spannend vinden om de eerste keer op bezoek te komen, neem dan contact met ons op voor het plannen van een kennismaking. Dit kan door het aanmeldformulier op onze website in te vullen of door ons te mailen.***

***Je mag ook altijd samen met iemand Het Praktijkhuis bezoeken.***