

Ixta Noa

Ixta Noa levert een bijdrage aan positieve gezondheid en herstel met ervaringsdeskundigheid als expertise.

Ixta Noa is een landelijke organisatie die zich inzet voor mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid. Of dat nu komt door emoties zoals bijvoorbeeld angst of door eenzaamheid of een psychische stoornis. Wij werken met ervaringsdeskundigen: mensen zoals jij en ik die jouw gevoelens, twijfels en emoties herkennen. Een luisterend oor en ervaring met herstel kunnen soms het verschil maken.

Meer informatie over Ixta Noa is te vinden op: www.ixtanoa.nl

Data en tijden:

De herstelwerkgroep-bijeenkomsten starten op 14 februari 2022. De bijeenkomsten zullen om de week op maandagmiddag plaatsvinden van 13.30 uur tot 15.30 uur in het Praktijkhuis.

Data Herstelwerkgroep:

14 en 28 februari 2022
14 en 28 maart 2022
11 en 25 april 2022
9 en 23 mei 2022
13 en 27 juni 2022

Aanmelden:

Aanmelden kan in het Praktijkhuis of via de mail.

- Op 31 januari zal er een informatiebijeenkomst van 13.30 tot 15.30 uur plaatsvinden over de herstelwerkgroep.
- Op 7 februari zullen er kennismakingsgesprekken zijn.

Zijn deze data niet mogelijk, dan kijken we samen naar een ander moment.

Praktijkhuis Harderwijk

Johanniterlaan 10c
3841 DT Harderwijk
E: harderwijk@ixtanoa.nl
I: www.praktijkhuisharderwijk.nl
T: 0341 – 275 542
M: 06-11263582

Praktijkhuis Harderwijk

Herstelwerkgroep

The logo for Ixta Noa features the word "IXTA" in a large, bold, blue, sans-serif font. Below it, the word "NOA" is written in a similar font but is significantly larger and more prominent. The letters are blue and have a slight shadow effect.



Wat is een herstelwerkgroep?

Een herstelwerkgroep is een werk- en gespreksgroep voor mensen die steun zoeken of inspiratie willen opdoen voor situaties waar men is vastgelopen of dreigt vast te lopen. Alles mag je bespreken binnen deze groep.

Duurzaam herstel op de meest uiteenlopende leefgebieden is dan ook het doel van deze bijeenkomsten. Het is een veilige plek waar je jouw verhaal mag delen.

De groep is toegankelijk voor iedereen!

Waarom zou je mee willen doen?

We merken dat mensen die actief bezig zijn met hun herstel vaak veel vragen hebben en soms tegen dingen aanlopen die lastig of ingewikkeld zijn. Ook lijkt het voor mensen vaak dat ze 'stil' staan in hun herstel. Dan kan het fijn zijn om met lotgenoten en ervaringsdeskundigen in gesprek te gaan over bepaalde thema's. Dat kan voor herkenning, erkenning maar ook inzichten zorgen. Zodat je daarna weer verder kunt.

Wat gaan we doen?

We zullen tijdens de bijeenkomsten verschillende thema's behandelen. Hiernaast is er veel ruimte voor eigen inbreng.

De bijeenkomsten zijn onder begeleiding van twee ervaringsdeskundigen van het Praktijkhuis.

Er is ruimte voor 7 deelnemers.

Het programma ziet er als volgt uit:

13.30 uur: koffie en thee, rondje waarin ieder mag aangeven hoe het gaat en hoe het de afgelopen 14 dagen is gegaan.

14.15 uur: Thema-bespreking

15.15 uur: Rondje

Door met elkaar in gesprek te gaan, is het mogelijk om nieuwe inzichten te verkrijgen en kan er ruimte komen om anders te leren kijken naar diverse thema's.

Verschillende thema's kunnen zijn:

- Wat is herstel eigenlijk?
- Wat zijn bronnen van steun voor jou?
- Hoe ga je om met vooroordelen in jouw omgeving?
- Wanneer vertel je wel en wanneer niet over je (psychische) uitdagingen?
- Wat doe je als je ontevreden bent over je medicatie of je therapie?
- Welke opleiding of welk werk wil je gaan je doen of weer oppakken? Hoe ga je dat bereiken?

Praktisch:

- Er zijn geen kosten verbonden aan deelname.
- Omdat de deelnemers van de herstelwerkgroep gedurende 6 maanden een groep vormen is het gewenst dat je zoveel mogelijk aanwezig bent tijdens de bijeenkomsten.
- Mocht iemand toch niet verder kunnen gaan met de herstelwerkgroep en een nieuwe deelnemer wil meedoen dan wordt dit in de groep besproken.
- Gezamenlijk zorgen we ervoor dat de herstelwerkgroep een fijne groep is waar over herstel gesproken kan worden.

De herstelwerkgroep wordt afgesloten met een bewijs van deelname.

Vragen?

Heb je nog vragen? Stuur dan een mail naar harderwijk@ixtanoa.nl of stel je vraag aan de vrijwilligers als je in het Praktijkhuis bent.