

MINDUP

Maak kennis met MindUp

Wonen, werken en meedoen



Herstel

Bij MindUp kun je werken aan jouw herstel met de ondersteuning die je daarvoor nodig hebt.

Bij MindUp geloven we in jouw kansen en mogelijkheden.

Oog voor jou!

Bij MindUp geloven we in jouw kansen en mogelijkheden. Wij hebben oog voor ieders persoonlijke groei en herstel en bieden jou passende ondersteuning bij wonen, werken en meedoen. Dat doen we op een manier die bij jou en je doelen past en vanuit jouw kracht: als cliënt heb jij zelf de regie.

Bij MindUp kun je werken aan jouw herstel met de ondersteuning die je daarvoor nodig hebt. Herstel gaat niet altijd over beter worden in de zin van genezen, maar over een zinvol leven kunnen leiden mét de aandoening of kwetsbaarheid.

De begeleiders van MindUp werken vanuit het model 'Werken aan herstel'. Zo ondersteunen we met elkaar doelgericht, herstelgericht en volgens een bepaalde methode aan jouw unieke herstelproces. Waar passend doen we dit samen met jouw familie en belangrijke naasten. Ook werken er (familie)ervaringsdeskundigen bij MindUp die ondersteunend kunnen zijn aan jouw persoonlijke herstel.

Je kunt bij ons begeleid wonen, werkervaring opdoen in één van onze werkplaatsen of een dagbesteding volgen. Soms kunnen we iemand op meerdere plekken begeleiden en zo maak je gebruik van verschillende onderdelen. Je kunt dus bijvoorbeeld ook bij ons wonen én werken.

MindUp is onderdeel van GGZ Friesland. GGZ Friesland biedt mensen met psychiatrische problemen passende behandeling waarbij je zelf aan het roer staat van het eigen herstelproces. De begeleiders van MindUp en de behandelaren van GGZ Friesland werken nauw samen om zo goed mogelijk aan te kunnen sluiten bij jouw herstelproces.

Ondersteuning

Wij hebben oog voor ieders
persoonlijke groei en herstel en
bieden jou passende ondersteuning
bij wonen, werken en meedoen.

Wonen

Met een psychische kwetsbaarheid kan het lastig zijn om zelfstandig te wonen. Je vindt het dan bijvoorbeeld moeilijk om de dag goed in te delen of goed voor jezelf te zorgen. MindUp kan hierbij ondersteunen.

Begeleiding bij zelfstandig wonen

We vinden het belangrijk dat je zo lang mogelijk op je eigen woonplek kunt blijven wonen. De medewerkers van MindUp ondersteunen jou daarbij waar nodig. Zo komen er woonbegeleiders langs waar je mee kunt praten over onderwerpen die voor jou belangrijk zijn. Denk bijvoorbeeld aan medicatie, persoonlijk verzorging, leefstijl of financiën. Samen kijken we hoe je zo succesvol mogelijk zelfstandig kunt wonen en leven.

Maar er is meer: we kijken ook naar wat je fijn vindt om te doen en waar je goed in bent. Wat wil je zelf en hoe kunnen we je helpen te zorgen dat je daar meer tijd en energie voor hebt? Zo proberen we ervoor te zorgen dat door passende ondersteuning het zelfstandig wonen steeds beter lukt.

Beschermde woonvormen

Ook kun je bij ons wonen in een van onze beschermde woonvormen. Als het passend voor jou is, kunnen we je ondersteunen bij het ontwikkelen van jezelf zodat je weer op jezelf kunt gaan wonen, eventueel met begeleiding.

Werken

Contacten leggen of passend werk vinden is niet altijd gemakkelijk. Toch kan werk erg belangrijk voor je zijn. Het geeft structuur aan de dag en het zorgt ervoor dat je je nuttig voelt. Bij MindUp werken trajectbegeleiders die jou kunnen begeleiden naar werk wat écht bij jou past. We werken daarbij veel samen met andere organisaties. Ook op het gebied van scholing kunnen wij jou ondersteunen.

Meedoen

Wij bieden binnen jouw eigen herstel, passende ondersteuning en mogelijkheden. Zo zijn er verschillende activiteiten en plekken om in contact te komen met anderen. Er zijn veel mogelijkheden waar je anderen kunt ontmoeten en waar je kunt ontdekken waar jouw interesses en kwaliteiten liggen. Denk aan gezamenlijke maaltijden, creatieve activiteiten, sportmogelijkheden en begeleiding bij een gezonde leefstijl.



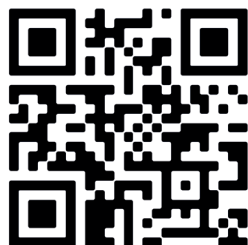
Aanmelden

Je kunt je zelf aanmelden bij MindUp. Dit kun je doen door het aanmeldformulier op www.mindup.nl in te vullen. Je kunt je ook telefonisch aanmelden. Dat kan via 088-3365666 (keuzemenu optie 1). Dan helpt een medewerker van het team Aanmelding je met het invullen van het aanmeldformulier. Ook kan een verwijzer jou aanmelden. Een verwijzer is bijvoorbeeld je huisarts of specialist, de gemeente of een zorginstelling.

Als jouw aanmelding bij ons binnenkomt probeert het team Aanmelding binnen vier werkdagen contact op te nemen met de aanmelder. Bij een aanmelding voor beschermd wonen wordt gevraagd of je een voorkeur hebt voor een specifieke locatie.

Aangemeld bij MindUp, en nu?

Als je bij MindUp bent aangemeld doorloop je drie fases, namelijk *Ontmoeten*, *Ontwikkelen* en *Op eigen kracht*. Elke fase bestaat uit een aantal stappen. Een uitgebreide uitleg over deze fases en stappen kun je terugvinden op onze website.



Ontevreden?

We doen ons best om jou te ondersteunen op een manier die bij jou past. Toch kan het zijn dat je niet helemaal tevreden bent. In dat geval luisteren we graag naar je om er zo samen uit te komen. Mocht je meer willen weten over de manieren hoe jij je klacht kenbaar kunt maken, kijk dan op www.mindup.nl of lees de folder over de klachtenprocedure.

Meer informatie

MindUp
Locatie Marshallweg

Marshallweg 9
8912 AC Leeuwarden
088-3365666
www.mindup.nl



facebook.com/mijnmindup



instagram.com/mindup.nl

MINDUP