

1. Ondersteuning bij de (thuis)administratie

U kent het wellicht. Een schoenendoos vol papieren met ongeopende enveloppen, een aantal bank- of girorekeningen en rekeningen die al dan niet betaald zijn. En wellicht problemen met de woningbouwcorporatie of met het energiebedrijf. En ten overvloede meerdere belastingaangiften die zijn blijven liggen. Misschien zijn er wel schulden terwijl dat helemaal niet nodig is.

Er zijn verder veel mensen die niet of te weinig gebruik maken van de bestaande wettelijke regelingen. Daardoor missen ze, als ze tot de sociale minima behoren, financiële tegemoetkomingen van instituties.

Na een eerste gesprek waarin we vaststellen wat we met en voor u kunnen doen, gaan we aan de slag. Deze ondersteuning kan zowel tijdelijk (bv. voor 6 maanden) als voor langere tijd zijn. Met als doel dat u of uw cliënt na verloop van tijd weer zelfstandig zijn of haar administratie kan doen.

De vrijwilliger van SRN-lotgenoten kan in Leeuwarden bij de cliënt thuis op bezoek komen. Cliënten buiten Leeuwarden kunnen ook naar het kantoor in de Kleine Hoogstraat komen. Tot slot: de cliënt blijft zelfstandig en blijft ook zelf verantwoordelijk en in staat te tekenen voor zijn of haar financiële handelingen.

2. Herstelwerkgroep

De vorm en de inhoud van de herstelwerkgroep van SRN Lotgenoten is geënt op de HEE-herstelgroepen die sinds een aantal jaren ook in Nederland worden georganiseerd. De herstelwerkgroep bestaat uit een aantal cliënten die gezamenlijk werken aan hun eigen herstel. Dat is het individuele en persoonlijk proces waarin mensen met een psychische kwetsbaarheid de draad weer oppakken en hun leven nieuwe vorm en inhoud geven.

De herstelwerkgroep bestaat maximaal uit 8 personen en komt gemiddeld eens per twee weken bij elkaar. Zij worden ondersteund door een ervaringsdeskundige van SRN Lotgenoten.

Tijdens deze bijeenkomsten vertellen de deelnemers elkaar over wat zij in hun dagelijks leven tegenkomen, om vervolgens een gezamenlijk thema verder uit te diepen. Hierbij ligt de nadruk niet op problemen en ziekte, maar op het ontdekken en ontwikkelen van eigen kracht. Een herstelwerkgroep beoogt om het eigen herstel en dat van anderen te bevorderen en meer sturing te krijgen over het eigen leven en zicht te krijgen op de eigen ervaringsdeskundigheid. De deelnemers leren hun ervaringen te zien als bron van kennis voor zichzelf maar ook voor anderen.

Het begrip empowerment staat hierbij centraal. Empowerment is het herwinnen van de regie over eigen lijf en leven, versterking van eigenwaarde en zelfrespect en versterking van de positie van de (ex-) cliënten als groep. Deelnemers worden uitgenodigd (en geholpen) hun eigen ervaringsverhaal op te schrijven en desgewenst, te presenteren aan anderen. Het schrijven van het eigen verhaal biedt zicht op ingrijpende levenservaringen. Presentatie van het verhaal aan anderen levert erkenning en bekrachtiging op.



3. Zelfhulpgroep voor stemmenhoorders

Uit indringende verhalen en wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat mensen die stemmen horen en daarover met andere stemmenhoorders praten dit als positief ervaren. Het draagt namelijk bij tot op een andere wijze omgaan met het horen van stemmen. Op basis van onderzoek en ervaringen van de stichting Weerklank is ook gebleken dat als cliënten met elkaar praten over hun ervaringen het voor veel mensen een bevrijding uit hun isolement betekent. Deze zelfhulp-groep wordt begeleid door een ervaringsdeskundige die zelf ook stemmenhoorder is. De deelnemers staan elkaar bij met raad en daad en denken mee over de manier waarop mensen kunnen leren omgaan met de stemmen in hun hoofd. Op de achtergrond wordt samengewerkt met de professionele hulpverlening. Voorwaarde voor deelname aan deze zelfhulpgroep is het horen van stemmen. Deze groep is niet geschikt voor stemmenhoorders die nog zeer angstig zijn voor de stemmen.

Neem contact op met SRN Lotgenoten

Als je denkt en voelt dat je bij een of meerdere van deze projecten van SRN-lotgenoten betrokken wilt worden, dan kun je ons vinden in de Kleine Hoogstraat 8 in Leeuwarden.

Telefoonnummer: 06 15661488 of 0518-490251
E-mail: srnlotgenoten@gmail.com
Website: www.recoverynederland.nl

Cliënten die zich willen aanmelden als ervaringsdeskundige of als vrijwilliger voor de hiervoor genoemde projecten zijn van harte welkom. We verzoeken je dan ook om contact met ons op te nemen.



STICHTING RECOVERY NEDERLAND

LOTGENOTEN

SRN Lotgenoten is een door cliënten gestuurde organisatie die opgericht is door Stichting Recovery Nederland. Het is gehuisvest in de Kleine Hoogstraat in Leeuwarden. SRN Lotgenoten onderschrijft evenals de Stichting Recovery Nederland de 'Recovery'- of herstelbenadering als leidend principe in denken en handelen. Naast mensen met schizofrenie ondersteunt en begeleidt de stichting ook andere mensen die in aanraking zijn geweest met de psychiatrie.

In deze brochure beschrijven wij drie projecten die wij uitvoeren. U kunt zich als cliënt rechtstreeks of via een verwijzer of andere naastbetrokkene aanmelden als deelnemer maar ook als vrijwilliger.

1. Administratieve ondersteuning
2. Herstelwerkgroep
3. Zelfhulpgroep Stemmenhoorders