

## Wachtkracht; de eerste stappen naar herstel

Als je de stap hebt gezet om hulp te zoeken in de geestelijke gezondheidszorg (ggz), is het vervelend om te horen dat er een wachtlijst is. Toch kun je deze wachttijd zinvol benutten. Wachtkracht helpt je daarbij: samen overbruggen we de tijd tot je behandeling start.



### Breed verkennend gesprek

Wachtkracht kijkt samen met jou naar jouw situatie en wat jij nodig hebt. Dat doen we in een breed verkennend gesprek waarin we met elkaar kennismaken. Voor dit gesprek kun je -als je dat fijn vindt- ook iemand uit je directe omgeving meenemen. Bijvoorbeeld je partner, een familielid, een vriend(in), een buur of iemand anders die jou tot steun is. We staan stil bij hoe het met je gaat en je kunt er benoemen waar je in je dagelijkse leven tegenaan loopt.

Onze gesprekken voeren we van mens tot mens. Je wordt gezien en gehoord met alles wat bij jou hoort. We bieden een luisterend oor en desgewenst een helpende hand. Samen bespreken we wat voor jou helpt en hoe je dat kunt organiseren. Er zijn allerlei mogelijkheden. Zo kan iemand meekijken naar je financiële situatie; je helpen bij het vinden van een studie of (vrijwilligers)werk; of met je sparren over het verbeteren van je sociale netwerk. Wachtkracht kan ook meedenken over een daginvulling en helpen bij het organiseren van meer structuur en overzicht. Als je het prettig vindt, kunnen we ook met je meegaan naar moeilijke afspraken of helpen met ingewikkelde aanvragen zoals de WMO. Of misschien heb jij een heel andere vraag. Ook dan denken we graag met je mee. Zo buig je je wachttijd om naar verandertijd. Ben je benieuwd? Neem dan vrijblijvend contact met ons op.

*'De drie gesprekken bij Wachtkracht hebben mij opgelucht. Ik kon er eindelijk mijn hele verhaal kwijt. Dat kon ik nergens. En ze hebben meegedacht over mijn situatie. Nu heb ik wat contacten in de wijk en voel ik mij minder alleen tijdens de lange wachttijd tot mijn behandeling start.'* K. 31jaar

### Jij staat zelf aan het roer

De Wachtkracht-medewerkers werken graag samen met inwoners. Met jou dus. We hebben brede ervaring in het sociaal domein (al het aanbod van maatschappelijke organisaties binnen gemeentes) én we kennen de geestelijke gezondheidszorg goed. Wachtkracht zorgt voor de verbindingen tussen beide gebieden. Daardoor kunnen we je goed begeleiden, zodat je beter om kunt gaan met de uitdagingen van het dagelijks leven. Dat is de kracht van samen.

Wachtkracht werkt vanuit positieve gezondheid: Jij staat zelf aan het roer en wij kijken met je mee naar jouw situatie en wat jij wilt veranderen. We horen vaak dat het contact met Wachtkracht al verlichting of opluchting geeft, meestal ook houvast en richting. Je hebt altijd zelf de regie en je bent tot niets verplicht. De gesprekken zijn kosteloos. Zodra de behandeling in de ggz start, ligt de focus op hoe het dan met je gaat en waar jij behoefte aan hebt.

### Contact

Verwijzingen naar Wachtkracht verlopen via deelnemende ggz-organisaties in Zwolle en Almelo, vraag er naar bij jouw contactpersoon. Of misschien heb jij ons zelf gevonden, neem dan contact met ons op om te kijken of we iets voor je kunnen betekenen.

We zijn bereikbaar op: [info@prismapsychologie.nl](mailto:info@prismapsychologie.nl)

Wachtkracht is in Zwolle een samenwerking tussen WerV (de sociaal werk-tak van de Dimence Groep), Prisma Psychologie en PsyQ Zwolle (onderdeel van Lentis) en wordt ondersteund door SAG en Gemeente Zwolle.