

EINDE VERDER



Je hebt een verwijzing naar de GGZ, maar dat duurt nog even. Laten we vast in beweging komen. Met deze 5 stappen komen we samen een eindje verder!

 **EINDJE
VERDER**



Meld je nu aan!
[www.eindhoven.nl/
eindjeverder](http://www.eindhoven.nl/eindjeverder)

1 Je vult de **Positieve Gezondheid** vragenlijst in. Zo krijgen we samen een beeld van dingen in jouw leven, zoals eten, wat je doet op een dag en je slaapritme.

2 **Je stelt een team samen** van mensen die dichtbij je staan en willen dat het goed met je gaat. Bijvoorbeeld je oom, moeder van je beste vriendin, buurman, nichtje, en/of ouder. Neem dit team mee naar het startgesprek. Samen sta je sterker!

3 Bij **het startgesprek** ontmoet je de coaches. Je deelt je verhaal en bespreekt de vragenlijst. Samen tekenen jullie je netwerk uit, waarin de belangrijke thema's uit jouw leven een plekje krijgen.

4 Je gebruikt de netwerktekening om **een actieplan** te maken. Jij kiest waar je aan wilt werken. Je bespreekt met de coach hoe je dit het beste aanpakt en hoe jouw team je daarbij kan helpen.

5 Jij gaat met je team **aan de slag** met je actieplan! Met je coach kijk je regelmatig naar je voortgang en pas je jouw plan zo nodig aan. In wekelijkse **groepsessies** kun je aan leefstijl thema's werken en ontmoet je leeftijdsgenoten.

Heb je vragen? Stuur een mailtje naar:
eindjeverder@eindhoven.nl

Neem contact op met je verwijzer of huisarts bij toenemende klachten.

 **wijeindhoven**

 **GGZE**

 **apanta**

 **Stroomz**

 **OOG PSYCHOLOGEN**

 **EINDHOVEN**

 **youz^{pg}**
Specialistische zorg
voor jeugd en gezin

 **lumens**

 **DYNAMO**