

H E T W A C H T E N W A A R D

VAN
WACHTTIJD
NAAR
VOORBEREIDINGSTIJD

Steun tijdens je wachttijd

Sta je op een lange wachtlijst voor de ggz? Dan is WachtenWaard er voor jou. In deze wekelijkse groep ontmoet je anderen die ook wachten op hulp. Samen werk je aan veerkracht, zelfzorg en voorbereiding op je behandeling.

Wat doen we?

Onder begeleiding van twee ervaringsdeskundigen bespreek je thema's als:

- Omgaan met emoties
- Eigenwaarde en grenzen
- Hulpplan voor tijdens je wachttijd
- Je hulpvraag duidelijk(er) krijgen
- Praktische info over hulp bij o.a. geldzaken, werk of dagbesteding

De groep biedt herkenning, steun en praktische handvatten. Samen maken we van jouw wachttijd een nuttige voorbereidingstijd.

Wanneer en waar?

Er zijn twee groepen:

Maandagochtend | 10.00 – 12.30 uur

Gezondheidscentrum Binnenstad, Van Asch van Wijckskade 28, Utrecht

Maandagmiddag | 14.00 – 16.30 uur

Gezondheidscentrum Kanaleneiland, Bernadottelaan 6, Utrecht

Deelname is gratis voor mensen die via de huisartsenzorg van Utrecht Sterkz.org wachten op een plek in de basis- of specialistische ggz.

Aanmelden of meer weten?

wachtenwaard@huisartsenutrechtstad.nl