

HET HUIS VAN



**L= lotgenoten**

**O= ontmoeting**

**E=ervaringsdeskundigheid**

**S= stigmabestrijding( samen sterk tegen stigma)**

### **Lotgenoten**

Het doel is om een veilige plek te bieden waar mensen met een psychische kwetsbaarheid verbinding, erkenning en herkenning vinden onder elkaar samen met onze vrijwilligers. Een ontmoetingsmoment waar je een luisterend oor vindt en je kan ventileren. Wij bieden ondersteuning in herstel zowel individueel als in lotgenotencontact.

### **Ontmoeting**

Met een koffie en een koekje elkaar vinden in de dagdagelijkse drukte. Even er tussenuit om een babbeltje te komen doen, andere mensen te leren kennen.

### **Ervaringsdeskundigheid**

Heb je interesse om je ervaringsweten in te zetten of wil je je ervaringskennis verder uitbreiden en weet je niet goed hoe? Dan kan je hier terecht voor info en ondersteuning rond opleidingen. Luisteren naar de ervaringen van onze vrijwilligers en/of procesbegeleiders.

### **Stigmabestrijding**

**Zelfstigma** is een harde noot om te kraken. Ook hier kunnen jullie een luisterend oor vinden bij onze vrijwilligers en procesbegeleiders. Hoe gaan zij ermee om, wat heeft hen hierin geholpen? Maar ook hoe kunnen wij samen met jou ervoor zorgen dat dit minder gewicht in de schaal legt.

**Maatschappelijk stigma** blijkt nog steeds een groot probleem te zijn. Loop je steeds tegen onbegrip aan, vooroordelen...Heb je hierin een luisterend oor nodig ,heb je vragen of wil je meer informatie, dan proberen we jou hierin te ondersteunen. Op termijn kunnen we ook destigmatiserende acties ondernemen.

## **VOOR WIE**

Het huis staat open voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid en daarnaast ook voor naasten, familieleden, vrienden en kennissen. Ook onze vrijwilligers kunnen hier terecht.

Iedereen is welkom, mensen die nog in opname zijn, mensen die aan het begin van hun hersteltraject staan en zich verder willen ontplooiën, mensen die hun kennis en ervaring willen delen, familieleden of naasten die worstelen met vragen rond psychische kwetsbaarheid, die nood hebben aan een luisterend oor, die advies of raad willen inwinnen, ...

## **WAT**

Men kan hier terecht voor:

- ✓ algemene informatie rond Geestelijke Gezondheidszorg
- ✓ lotgenotencontact, samen met onze vrijwilligers
- ✓ informatie rond opleidingen ervaringsdeskundigheid
- ✓ individuele begeleiding door middel van herstelondersteunende methodieken (krachtenmatrix, ecogram, persoonlijk plan, kernkwadranten, cirkel van betrokkenheid, ...)
- ✓ een babbeltje met lotgenoten met koffie en koekje
- ✓ vragen rond familiebetrokkenheid
- ✓ begeleiding bij het schrijven van het herstelverhaal
- ✓ hulp op alle levensdomeinen
- ✓ nazorg

## **PRAKTISCH**

Iedereen kan vrij binnen buiten lopen. Je hoeft geen afspraak te maken.

Het huis zal geleid worden door een procesbegeleider en de vrijwilligers.

Het is een vrij inloophuis, een ontmoetingsmoment waar er geen verplichtingen gelden.

**Openingsuren :**

**Om de 2 weken op donderdag van 13h tot 15h**

Startdatum **donderdag 14 oktober 2021**

## **WAAR**

In de woonkamer van POCO LOCO ,FR Ferrerelaan 106, 9000 Gent.