



'Werken geeft mij  
meer zelfvertrouwen'

## Wat doe jij vandaag?

Lees hier hoe Lister je kan ondersteunen bij werk en activiteiten

**Een zinvolle invulling van je dag kan een belangrijke bijdrage leveren aan je herstel. Je komt onder de mensen en kunt jezelf verder ontwikkelen. Lister vindt het daarom belangrijk dat iedere cliënt een daginvulling heeft. Welke activiteit bij jou aansluit en wanneer, is natuurlijk persoonlijk. We helpen je daarbij graag op weg!**


### Samen op zoek

Bij vragen over werk en andere activiteiten is je persoonlijk begeleider of herstelcoach je eerste aanspreekpunt. Die kan met je onderzoeken welke mogelijkheden er zijn of een afspraak maken met een trajectbegeleider. Trajectbegeleiders zijn specialisten als het gaat om werk en in actie komen. Op elke locatie van Lister werkt zo'n trajectbegeleider. Die zoekt samen met jou een activiteit of werkplek die aansluit bij jouw interesses en talenten. Er is veel mogelijk. Hieronder geven we enkele voorbeelden.

### Activiteiten en sport

Er zijn vaak veel activiteiten- en sportmogelijkheden in je eigen wijk of woonplaats. Je kunt bijvoorbeeld schilderen in een atelier, dieren verzorgen of een activiteit vinden op het gebied van kunst en cultuur. Ook voor sport en beweging is er veel mogelijk. Kijk voor een overzicht op [utrecht.participatiegids.nl](http://utrecht.participatiegids.nl). Een aantal locaties van Lister heeft een eigen aanbod van activiteiten. Je vindt deze op onze website [lister.nl/activiteiten](http://lister.nl/activiteiten). Er is vast iets te vinden dat bij jou past.

**LiSTER**  
Samen werken aan herstel



*‘Door te werken heb ik een goed dag- en nachtritme en krijg ik nieuwe contacten’*

### **Doe werkervaring op!**

Er zijn ook veel mogelijkheden om onder begeleiding (meer) vakkennis op te doen. Bijvoorbeeld bij een grafisch vormgever of een boekhouder. Of misschien werk je liever in het groen, in de horeca of bij een houtbewerker. Zo bouw je ook een werkritme op.

### **Werkgroepen en trainingen bij Enik**

Enik Recovery College is de herstelacademie van Lister: een leeromgeving en ontmoetingsplek voor mensen die persoonlijk ervaring hebben met ontwrichting door een psychische kwetsbaarheid of verslaving, en die willen werken aan hun (verdere) herstel. Enik biedt een uitgebreid programma met trainingen en werkgroepen over verschillende thema's. Bij Enik werken mensen met gelijksoortige ervaringen die elkaar steun bieden en ervaringen delen. Hierdoor leer je van elkaar, inspireer je elkaar en steun je elkaar. Meer informatie vind je op [www.enikrecoverycollege.nl](http://www.enikrecoverycollege.nl).

### **Werk of opleiding**

Wil je graag aan het werk? Betaald of onbetaald? Lister ondersteunt je daarbij. Onze trajectbegeleiders kennen veel werkgevers en gaan graag samen met je op zoek naar een goede match voor jou. Vraag ook eens naar informatie over IPS (Individuele Plaatsing en Steun). Dit is een succesvolle methode om werk te vinden en te behouden. Je krijgt dan individuele begeleiding van een speciale IPS-trajectbegeleider. Je kan ook ondersteuning krijgen bij het vinden en volhouden van een opleiding.

### **Werken en je financiën**

Als je aan het werk gaat, verandert er ook iets aan je financiële situatie. Maar wat dan? Een trajectbegeleider of een van de financiële specialisten van Lister kan dit samen met jou uitzoeken. Zij kunnen je bijvoorbeeld adviseren over financiële veranderingen in je budgetplaatje en welke gevolgen werken heeft voor je uitkering.

### **Wil je meer weten over alles wat Lister je kan bieden?**

Vraag ernaar bij je begeleider of kijk op [www.lister.nl/werk-en-activering](http://www.lister.nl/werk-en-activering).

**Samen.**

**Met Lister.**