

LISTER

Samen werken aan herstel

Lunalee is creatief, zorgzaam en heeft een psychiatrische kwetsbaarheid

leeft nu weer haar eigen leven.

Samen.

Met Lister.

Lunalee en Hacı zijn cliënt bij Lister. Ieder met hun eigen verhaal en hun eigen begeleiding. Lunalee wordt na een zware periode geholpen in haar dagelijks leven. Hacı gaat weer winkels binnen, mede door de steun van zijn begeleidster. Ze zijn veel meer dan hun psychiatrische problemen of onvoorspelbare gedrag. Dat zien wij in al onze cliënten.

We geloven dat iedereen zich kan ontwikkelen. Daarom werken we samen met hen aan hun herstel. Op een manier die past bij hun situatie, hun tempo en hun mogelijkheden. Zodat ook zij kunnen wonen en leven op hun eigen plek, in hun eigen wijk.

Leren omgaan met je kwetsbaarheden

Misschien herken je je in het verhaal van Lunalee of Hacı? Heb je psychiatrische klachten of een verslaving? Lukt het daardoor niet goed om je leven zelf te regelen? Zoek je iemand die je begrijpt, die met je meedenkt en je verder helpt? Dan is Lister er voor jou.

We kijken naar wat er wél kan, ook als het tegenzit. Herstel betekent voor ons: leren omgaan met je kwetsbaarheden, ontdekken wat voor jou belangrijk is en stap voor stap weer de regie krijgen over je leven.

Wat Lister doet

Lister biedt herstelondersteunende begeleiding aan mensen vanaf 18 jaar op het gebied van wonen, leven en meedoen in de samenleving. Je krijgt ondersteuning bij jou thuis of in een woning van Lister waar wonen en zorg gecombineerd zijn.

Onze begeleiding richt zich op:

- Wonen
- Vinden van een dagritme, werk, opleiding of vrijwilligerswerk
- Omgaan met kwetsbaarheden of verslaving
- Lichamelijk en mentaal welzijn en leefstijl
- Geldzaken en administratie
- Contacten met andere mensen
- Zingeving

We behandelen niet, we begeleiden

Het is belangrijk om te weten dat er een verschil is tussen begeleiding en behandeling. Wij begeleiden je bij je herstel en helpen je met praktische zaken in je leven. We geven zelf geen therapie of medische behandeling. Daarom werken we veel samen met andere zorgverleners. We stemmen goed af, zodat jij op alle gebieden van je leven de juiste ondersteuning krijgt.

Hoe we werken

De begeleiding die we bieden is gebaseerd op onze herstelvisie. Herstellen betekent niet altijd 'genezen', maar wel leren omgaan met wat er is, weer grip krijgen op je leven en een betekenisvol bestaan opbouwen.

We begeleiden jou in het nemen van regie. Jij kiest je doelen, wij denken mee, geven structuur en bieden praktische steun. Je persoonlijke situatie, wensen en tempo zijn leidend.

Familie, vrienden, buren of een werkgever kunnen een belangrijke rol spelen. Bij je herstel betrekken we waar mogelijk en wenselijk de mensen om je heen. Ook werken we samen met ervaringsdeskundigen: mensen die zelf hebben ervaren wat herstellen is. Zij kunnen je extra steun bieden.

Getest en bewezen

We willen je zo goed mogelijk ondersteunen. Daarom werken we met plannen en methoden die zijn getest en bewezen. Zoals deze:

- **Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB)**
Met IRB werk je gericht aan jouw persoonlijke doelen. Zoals een eigen woonplek, werk, een opleiding of nieuwe contacten. Jij kiest waar je aan wilt werken. Samen met je begeleider zet je overzichtelijke, haalbare stappen.

IRB is niet alleen gericht op het oplossen van problemen, maar kijkt juist naar wat voor jou werkt en wat je motiveert. Zo werk je aan een leven dat bij je past. In jouw tempo.

- **Individuele Plaatsing en Steun (IPS)**
Wil je (weer) aan het werk of vrijwilligerswerk doen? Dan kun je ondersteuning krijgen van een IPS-trajectbegeleider. IPS is een methode die je helpt om betaald werk te vinden én te behouden. Deze methode is speciaal voor mensen met psychiatrische klachten. Je krijgt begeleiding op maat, zo lang als nodig is. Ook je werkgever kan begeleiding krijgen.

‘Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat IPS een succesvolle werkwijze is’





Haci is hartelijk,
een doorzetter en heeft een
psychiatrische kwetsbaarheid

**kocht voor
het eerst zelf
een bank.**

Begeleiding in de praktijk

- **Begeleiding thuis**
Je krijgt begeleiding vanuit 1 team met een vaste begeleider als aanspreekpunt. Samen bespreek je wat er nodig is en wat je doelen zijn. Hoe vaak we langskomen kan verschillen. We maken daar samen afspraken over.
- **Beschermd wonen**
Soms is zelfstandig wonen nog niet mogelijk. Dan kun je wonen op een locatie van Lister, met zorg dichtbij. Daar werk je aan zelfstandigheid en stabiliteit, in een veilige omgeving.

Naastencoaching

Een psychiatrische kwetsbaarheid heeft ook invloed op de mensen om je heen. Lister biedt coaching aan naasten, via naastencoaches en familie-ervaringsdeskundigen. Zij bieden steun, luisteren en denken mee – onafhankelijk van de hulpverlening die je krijgt.

Expertise

Wij zijn er voor je als je een ingewikkelde zorgvraag hebt. Bijvoorbeeld wanneer je langdurige psychiatrische klachten hebt, waar je in het dagelijks leven veel last van ervaart. Vaak zien we dat naasten overbelast zijn geraakt en niet meer de ondersteuning kunnen bieden die je



'Iedere cliënt heeft een eigen verhaal, dat vraagt om een zorgvuldige benadering'

nodig hebt. Misschien zijn er zelfs nog maar weinig mensen om je heen overgebleven die kunnen helpen. Wij bieden dan de specialistische begeleiding die nodig is om weer grip te krijgen op je leven.

We hebben gespecialiseerde begeleiding voor:

- Mensen met autisme
- Mensen met een justitiële titel
- Mensen met een verslaving
- Mensen met een eetstoornis
- Mensen met complexere begeleidingsvraagstukken

We werken samen met behandelaren en zorgpartners zoals Altrecht, Jellinek en de Van der Hoeven Kliniek.

Waar we werken

Lister is actief in de gemeenten Utrecht, Nieuwegein, Houten, IJsselstein, Lopik en Vijfheerenlanden.

We hebben 950 medewerkers en ondersteunen 1.900 cliënten.

Herstel begint met contact

Bij Lister vinden we het belangrijk dat je je gehoord en gezien voelt. Onze begeleiding is professioneel, duidelijk en persoonlijk. We staan naast je – met vertrouwen, kennis en ervaring.

Wil je weten wat Lister voor je kan betekenen? Neem gerust contact met ons op of kijk op onze website voor meer informatie.

Contact

Lister

Lister Furkaplateau
Furkaplateau 15
3524 ZH Utrecht

030 236 10 70
info@lister.nl
www.lister.nl

Aanmelden: www.lister.nl/aanmelden