

## Keuzekaart Angstklachten en Angststoornissen | Herstel en participatie (5)

Wanneer je merkt dat het beter met je gaat, zul je ook weer verder willen gaan met je eigen toekomst. Er bestaan diverse ondersteunende mogelijkheden, die je helpen met je herstel op allerlei levensgebieden.

Hulpmiddel→	Kansen op Werk	Individuele plaatsing en steun (IPS)	Herstellen doe je Zelf	Wellness Recovery Action Plan (WRAP)
<b>Wat houdt het in?</b>	Kansen op werk begeleidt jongeren en volwassenen met een psychische kwetsbaarheid die graag weer aan het werk willen. Dit gebeurt door middel van een combinatie van een werkervaringsplaats, een training en individuele coaching. Je krijgt de gelegenheid om (opnieuw) werkervaring op te doen en/of opnieuw te verkennen welk werk bij je past.	IPS helpt je bij het vinden van een betaalde baan of om terug te keren naar school of studie. Je krijgt indien nodig langdurige begeleiding vanuit de ggz door een IPS-trajectbegeleider. Jij en jouw werkgever of studiebegeleider worden in de nieuwe situatie extra gecoacht en begeleid als daar behoefte aan is.	Er bestaan herstelondersteunende cursussen, die bewezen effectief zijn. Een voorbeeld is de methode "Herstellen doe je Zelf". Thema's bij deze cursus zijn onder andere: persoonlijke ervaringen met herstel, keuzes maken over zorg of dagelijkse problemen, doelen stellen en het krijgen van sociale steun.	WRAP is een plan voor zelfhulp en daarmee ook een herstelondersteunende cursus. Werken aan individueel herstel en eigen regie gebeurt bij WRAP aan de hand van vijf sleutelbegrippen: hoop, persoonlijke verantwoordelijkheid, eigen ontwikkeling, opkomen voor jezelf en steun.
<b>Wanneer wordt het ingezet?</b>	Wanneer je eraan toe bent om (weer) aan het werk te gaan, maar de stap naar betaald werk nog te groot is. Meer informatie vind je op: <a href="https://adfstichting.nl/kansen-op-werk/">https://adfstichting.nl/kansen-op-werk/</a>	Als je als volwassene een IPS-traject wilt doen, moet je arbeidsongeschikt zijn verklaard en in behandeling zijn. Wanneer dit zo is wordt je eerst geplaatst en dan getraind.	Een herstelondersteunende cursus is tijdens je gehele herstelperiode nuttig. Vooral als je minder afhankelijk wilt zijn van zorg, kan het je goed helpen. Ziekte en problemen worden niet ontkend, maar in een ander licht geplaatst.	Een WRAP kan je ondersteunen als je op een andere manier wilt leren kijken naar herstel en je eigen mogelijkheden. Een op herstel gerichte manier van leven wordt ondersteund. Een WRAP kan ook helpen om eigen regie te hebben bij het vinden en houden van werk.
<b>Waarmee kan het me helpen?</b>	Kansen op Werk kan je helpen om, wanneer dit voor jou een zinvol doel is, betaald werk te vinden. Je hoeft dit niet alleen te doen maar krijgt de nodige ondersteuning. Het programma kan je helpen ontdekken welke vaardigheden je hebt en of je je ervaringskennis kunt inzetten.	IPS kan je helpen een betaalde baan te krijgen of studie of school (weer) op te pakken. Je gaat de mogelijkheden verkennen en maakt een arbeidsprofiel of een studieplan.	In de cursus "Herstellen doe je Zelf" ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden om van daaruit op eigen wijze en in eigen tempo stappen te zetten op de weg naar herstel.	WRAP geeft je antwoord op de vraag: wat heb je nodig, van wie en op welk moment, zodat je je weer goed of beter gaat voelen? Door in groepsverband te werken aan je actieplannen, wissel je ideeën uit en vind je herkenning. Daardoor ontdek je wat je zelf kunt en weet.
<b>Waar kan ik last van krijgen?</b>	Nieuwe stappen zijn vaak een uitdaging en vragen veel van je energie. Je moet op zoek naar een nieuw evenwicht tussen je privé- en werksituatie. Er wordt een actieve houding van je verwacht, ook door de officiële instanties, zoals het UWV.	IPS is niet geschikt voor mensen die de druk van een betaalde baan nog niet aankunnen of in een ander re-integratietraject zitten.	Soms worden er slechts hele kleine stappen gezet. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn de bijeenkomsten te volgen.	Het maken van een WRAP is geen invuloefening, maar een proces wat lang kan duren. Voor mensen die moeite hebben met de Nederlandse taal kan het lastig zijn de bijeenkomsten te volgen.
<b>Wat kan ik verwachten?</b>	Dit programma is onder meer ontwikkeld door de Angst, Dwang en Fobie Stichting. Het traject duurt in principe een jaar. Je hebt een werkbegeleider en een werkmaatje en werkt in de trainingen aan persoonlijke leerdoelen. Het UWV kan je in de gelegenheid stellen dit traject te volgen als voorbereiding op re-integratie.	Nadat je met jouw behandelaar je wensen hebt besproken rond studie of werk, word je in contact gebracht met de IPS-trajectbegeleider. Als IPS bij je past, ga je samen een werkplan maken en aan de slag. Het uitgangspunt is: eerst plaatsen, dan scholen. Je komt snel in een gekozen functie en krijgt daarna gericht training in de benodigde werkvaardigheden.	Er zijn twaalf bijeenkomsten in groepen met ervaringsdeskundige groepsleiders. Je krijgt informatie over thema's rondom herstel, wisselt ervaringen uit en oefent hiermee, ook zelf thuis. De cursussen worden op verschillende plekken aangeboden, onder meer bij zogenaamde 'herstelacademies' en bij regionale cliëntenorganisaties.	In acht groepsbijeenkomsten van 2,5 uur maak je samen met twee ervaringsdeskundige groepsleiders een begin van je eigen WRAP. Je werkt dit thuis verder uit. Eventueel kan een WRAP-begeleider je individueel ondersteunen bij het maken van een WRAP.

Deze Keuzekaart is gebaseerd op de kwaliteitsstandaarden van Akwa GGZ en de kwaliteitscriteria goede zorg van MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid, in samenwerking met leden van de Angst, Dwang en Fobie Stichting. De Keuzekaarten mogen in ongewijzigde vorm verspreid worden na publicatie.