MINDUP

MindUp

Oog voor jou!

Bij MindUp geloven we in jouw kansen en mogelijkheden.

Aanmelden na verwijzing van je huisarts

Bij MindUp geloven we in jouw kansen en mogelijkheden. Ook met een psychische kwetsbaarheid kun je een zinvol leven leiden. Wij hebben oog voor ieders persoonlijke groei en herstel. We bieden jou passende ondersteuning bij wonen, werken en meedoen. Op een manier die bij jou past. In deze folder lees je hoe we dat doen.

We werken bij MindUp met een vaste aanpak. Deze aanpak heet **'Werken aan herstel'**. Daarbij kijken we samen naar wat jij nodig hebt. Soms vragen we hiervoor ook je familie of mensen die belangrijk voor je zijn.

Herstellen betekent niet altijd dat je beter wordt. Het betekent soms ook dat je leert omgaan met je kwetsbaarheden en zo het beste van je leven maakt. We kijken daarbij wat jij goed kunt en wat je graag wilt bereiken.

MindUp is een onderdeel van GGZ Friesland. We werken nauw samen met de behandelaren van GGZ Friesland. Zo kunnen we goed aansluiten bij dat wat jij nodig hebt voor je herstel.

Wij helpen je bij wonen, werken en meedoen.

Wat kun je doen bij MindUp?

Bij MindUp kun je:

- Begeleid wonen
- Werkervaring opdoen in een werkplaats
- Meedoen aan dagbesteding of andere activiteiten

Je kunt ook begeleiding krijgen op verschillende onderdelen. Je kunt bijvoorbeeld én wonen én werken bij MindUp.

Bij MindUp werken ook ervaringsdeskundigen. Dat zijn mensen die zelf ervaring hebben met psychische problemen en herstel. Zij begrijpen goed in welke situatie je zit en ondersteunen je.

Je kunt zelf ontdekken wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Wonen

Als je psychische kwetsbaarheden hebt, is op jezelf wonen soms lastig. Je kunt moeite hebben om je dag goed in te delen of goed voor jezelf te zorgen. Wij helpen je hierbij.

Dat kan op twee manieren:

1. Begeleiding bij zelfstandig wonen

We komen bij jou langs. We vinden het namelijk belangrijk dat je zo lang mogelijk op je eigen plek kunt blijven wonen. We komen langs en praten met je over wat jij belangrijk vindt of waar je moeite mee hebt. Denk aan onderwerpen als een gezond leven, medicijnen of geldzaken.

Maar we kijken juist ook naar dingen die jij leuk vindt en waar je goed in bent. We zorgen ervoor dat je daar meer tijd en energie aan kunt besteden. Zo proberen we ervoor te zorgen dat je steeds beter op jezelf kunt wonen.

2. Beschermde woonvormen

Als alleen wonen te moeilijk is, kun je ook bij ons wonen. Dat kan in één van onze beschermde woonvormen. Je krijgt daar begeleiding. We helpen je om stap voor stap zelfstandiger te worden. Zo kun je uiteindelijk weer op jezelf wonen. Als het nodig is, begeleiden we je ook daar.

Werken

Werk kan structuur geven en ervoor zorgen dat je je nuttig voelt. Maar passend werk vinden is niet altijd makkelijk. Wij helpen je daarbij.

Dat doen onze trajectbegeleiders. Zij kijken samen met jou welk werk goed bij je past. We werken daarbij veel samen met andere organisaties. Zo gaan we samen op zoek naar een mooie baan voor jou.

Meedoen

Wij bieden verschillende activiteiten en plekken om in contact te komen met anderen. Als het binnen jouw herstel past, kun je hieraan meedoen.

Denk aan:

- Samen eten
- Creatieve activiteiten
- Sporten
- Gezond leven

Je kunt zo zelf ontdekken wat je leuk vindt en waar je goed in bent.

Aanmelden bij MindUp

Je kunt jezelf aanmelden bij MindUp. Dat kan via het aanmeldformulier op www.mindup.nl. Je mag ook bellen naar 088-3365666. Dan helpt iemand van ons team je met aanmelden.

Ook een verwijzer kan je aanmelden. Een verwijzer is bijvoorbeeld:

- Je huisarts
- Iemand van de gemeente
- Een zorginstelling

Na je aanmelding proberen we binnen vier werkdagen contact met jou op te nemen. Wil je beschermd wonen? Dan kun je aangeven of je een voorkeur hebt voor een locatie.

Hoe gaat het verder?

Na je aanmelding zijn er drie fases:

1. Ontmoeten
2. Ontwikkelen
3. Op eigen kracht

Elke fase bestaat uit verschillende stappen. Op onze website www.mindup.nl vind je meer uitleg over deze fases.

3 fases

Fase 1	Fase 2	Fase 3
Ontmoeten	Ontwikkelen	Op eigen kracht

Meer informatie

MindUp
Locatie Marshallweg

Marshallweg 9
8912 AC Leeuwarden
Tel: 058 8452200
www.mindup.nl

Ben je niet tevreden?

We doen ons best om jou goed te helpen. Toch kan het gebeuren dat je ergens niet tevreden over bent. We horen dat graag van je.

Op www.mindup.nl vind je informatie over hoe je een klacht kunt indienen. Meer hierover lees je in de folder 'Ontevreden? Laat het weten!'.

MindUp is onderdeel van

GGZ Friesland

augustus 2025

facebook.com/mindup

instagram.com/mindup

MINDUP