



de **HOOFD**zaak

Samen voor zelfregie en herstel



Het bloeiende netwerk voor en door mensen met psychische kwetsbaarheid en hun naasten in Noord-Holland.

- › Wil je van kwetsbaarheid naar kracht?
- › Zoek je mensen die jou begrijpen?
- › Wil je in gesprek met een ervaringsdeskundige?
- › Heb je zin in leuke activiteiten?

De Hoofdzaak staat voor je klaar!

Samen voor zelfregie en herstel

Bij De Hoofdzaak kun je terecht voor ontmoeting, verbinding, zelfregie en herstel bij psychische kwetsbaarheid. We werken vooral met ervaringsdeskundige vrijwilligers, onafhankelijk van de GGZ en andere zorg. Je kunt op veel manieren kosteloos en meestal zonder wachttijd meedoen!

Zelfregie

Zelfregie betekent dat jij zelf richting geeft aan je leven, ook als je anderen om hulp vraagt. Het gaat om zelf bepalen, niet persé ook om zelf doen. Bij zelfregie houd jij het eigenaarschap over je leven. Je maakt je eigen keuzes en doet wat past binnen jouw wensen en mogelijkheden.



Herstel

Herstel is gericht op het vinden van hoop, een positief zelfbeeld en invloed op je eigen leven. Herstel betekent niet dat je niet meer kwetsbaar bent, maar dat je zo goed mogelijk invulling geeft aan jouw leven ondanks of met psychische kwetsbaarheid. Jouw herstelproces is persoonlijk en uniek. Wij ondersteunen je graag daarbij.

Ervaringsdeskundigheid

De ervaringsdeskundige vrijwilligers bij De Hoofdzaak weten uit eigen ervaring wat het betekent om psychisch kwetsbaar te zijn en hebben zelf ook een herstelproces doorlopen. Ze bieden je ondersteuning en begrip. Herkenning, gelijkwaardigheid en hoop staan daarbij centraal.



“Het is nu zo fijn dat ik iemand naast mij heb staan die met mij meedenkt en mij hierin coacht.”

Wat kun je bij De Hoofdzaak doen?



Ontmoeting

Bij onze activiteiten en zelfhulpgroepen ontmoet je mensen die ook kwetsbaarheid ervaren. Dit schept een band en leidt vaak tot mooie gesprekken en contacten. Herkenning zorgt voor begrip en onderlinge erkenning.



Herstel en groei

We bieden je een plek voor herstel na psychische problemen of om klachten te voorkomen. Dit kan naast, in plaats van, of na (ggz-) zorg en hulp. Ook als je op een wachtlijst staat voor behandeling kun je alvast bij ons terecht.



Zelfregie

Als je psychisch kwetsbaar bent is eigen regie niet altijd vanzelfsprekend. Misschien merkt niemand het maar van binnen worstel je vaak met het sturen van je leven. Ontdek bij en met ons hoe jij de regie over jouw leven kunt (her)pakken.



Ervaringsdeskundigheid

Ontdek bij De Hoofdzaak de waarde van ervaring met psychische kwetsbaarheid voor versterking van je zelfregie en herstel. Ontwikkel je met onze cursussen en ondersteuning en word als je wilt zelf ervaringsdeskundige vrijwilliger.



Meedoen

Bij De Hoofdzaak draag jij op een belangrijke manier bij door open te zijn, jouw ervaringen te delen en door anderen hun verhaal te laten doen en ze een luisterend oor te bieden. Meedoen kan voor jezelf helpend zijn en jij helpt ook anderen.



Advies en info

Onze ervaringsdeskundige vrijwilligers zetten zich in voor beter begrip van psychische kwetsbaarheid en begrip daarvoor. Van actieve lessen op scholen, infotafels in wijkcentra, online themabijeenkomsten tot aan beleidsadvies.

Meer weten? Kijk op onze website: www.dehoofdzaak.org

Meedoen bij De Hoofdzaak, hoe werkt dat?

Je kunt **kosteloos** en meestal **zonder wachttijd** deelnemen aan één van onze activiteiten. Op onze website vind je alle activiteiten waar je aan mee kunt doen.

Weet je niet zo goed waar je wilt beginnen? Plan dan gerust een kennismaking met een van onze medewerkers. Wij denken graag met je mee.

Voor sommige activiteiten is inschrijving en afstemming vooraf nodig. Op onze website staat dat bij de activiteiten vermeld. Je kunt met meerdere dingen meedoen en in veel gevallen ook zo lang als nodig is voor jouw herstel.



Bij De Hoofdzaak werken
150 (onbetaalbare) vrijwilligers

Wil je meer weten?

- ▶ Wil je je aanmelden voor onze activiteiten?
- ▶ Wil je weten welke groepen en trainingen er op dit moment zijn?
- ▶ Wil je weten wat De Hoofdzaak nog meer doet?



Bezoek dan onze website **www.dehoofdzaak.org**
of neem contact op met De Hoofdzaak bij jou in de buurt.

Regio
DE KOP VAN **NOORD-HOLLAND**

Bernhardplein 76 C
1781 HK Den Helder
Tel: 0223 – 68 46 96
E-mail: info-kop@dehoofdzaak.org

Regio
WESTFRIESLAND

Wilhelminalaan 2
1623 MA Hoorn
Tel: 0229 – 24 90 40
E-mail: info-h@dehoofdzaak.org

Regio
NOORD-KENNEMERLAND

van Maerlantstraat 8-10
1813 BH Alkmaar
Tel: 072- 514 33 80
E-mail: info-a@dehoofdzaak.org

Regio
ZAANSTREEK-WATERLAND-IJMOND

Veldbloemenweg 6C
1508 WV Zaandam
Tel: 075-204 75 30
E-mail: info-zw@dehoofdzaak.org