

Aan de slag met jouw Woonstartkoffer

Om jou zo goed mogelijk te ondersteunen heeft Cosis een Woonstartkoffer gemaakt. De koffer is een hulpmiddel om je te ondersteunen bij je doelen.

In de koffer kan je belangrijke papieren en informatie stoppen die voor jou belangrijk zijn. Papieren om aan de slag te gaan met jezelf.

De Woonstartkoffer bevat alle aspecten van de Herstel Ondersteunende Zorg (HOZ). Herstel Ondersteunende Zorg is opgebouwd aan de hand van de vier herstel-aspecten:

- › **Persoonlijk herstel** bij persoonlijk herstel gaat het om de zoektocht naar het (opnieuw) vinden van zingeving en betekenis.
- › **Gezondheid** bij gezondheid gaat het over je leefstijl en lichamelijk en psychisch fit voelen.
- › **Dagelijks leven** bij herstel van dagelijks leven gaat het over administratie en financiën, huishoudelijke klussen, zorg voor huisdieren, gebruik van openbaar vervoer, contact met huisgenoten/buren en meer.
- › **Maatschappelijke rollen** bij herstel van maatschappelijke rollen gaat het over de verschillende rollen die je hebt in je leven (familielid, scholier, werknemer, cliënt/bewoner, ouder, lid van een vereniging).



Gebruik Woonstartkoffer

1. Je ontvangt van je begeleider een Woonstartkoffer
2. Je gaat in gesprek met je begeleider om te kijken waar je aan wil werken
3. Je bepaalt zelf, of samen met je begeleider, hoe je de koffer invult

Bijvoorbeeld met een vaardigheidsles "hulp vragen", informatie over een training, zoals het schrijven van een herstelverhaal of een training wat je aan het volgen bent, invulformulieren en meer.

4. Tijdens het gesprek met je begeleider kan je de Woonstartkoffer mee nemen
5. De koffer kan je steeds blijven vullen met informatie/tools wat voor jou van belang is
6. Op deze manier heb je alles bij elkaar

Meer informatie?

Mocht je meer informatie willen, ga in gesprek met je begeleider of kijk op de website: www.cosis.nu/woonstart/de-koffer