

IXTA NOA

Ieder mens is uniek en daarom is ook ieder herstelproces persoonlijk en uniek. Ixta Noa ondersteunt mensen, onder begeleiding van ervaringsdeskundigen, in het ontdekken en gebruik maken van eigen mogelijkheden. Wat is de eigen kracht en hoe kan die worden aangesproken? We bieden naast een sociale steunstructuur ook een sociaal oefenklimaat. Het Praktijkhuis en de inloopvoorzieningen bieden een veilige oefenomgeving, waarin deelnemers kunnen experimenteren, vallen en opstaan. Dat vallen overkomt iedereen wel eens. We zijn vooral gericht op hoe mensen zelf weer leren op te staan. Zo ontdekken dat het wél kan!

“Toen ik vertelde dat ik nooit meer de oude werd, vertelde een ervaringsdeskundige dat hij deze gedachte herkende. ‘Nooit meer de oude’ zei hij, ‘maar wel een hele mooie nieuwe, dat is mijn ervaring’. Die gedachte heeft me zo veel kracht gegeven.

Wie zijn wij

Ixta Noa betekent: ‘ik sta nieuw’. Samen met ons motto ‘Ixta Noa verandert jezelf!’ geeft dit weer wat we beogen.

Ixta Noa is een organisatie voor en door mensen die ervaring hebben met psychische en sociaal-emotionele problematiek. Bij Ixta Noa werken mensen die zelf een ontwrichtende periode in hun leven hebben meegemaakt. Zij zetten hun ervaring met herstel hiervan in om anderen bij hun herstel te ondersteunen.

Kenmerkend voor Ixta Noa is:

- Dat we als een van de eersten in Nederland het thema herstel omarmden en op de kaart zette.
- Dat we een zelfstandige, geen onderdeel van een grote GGZ-organisatie, stichting zijn.
- Dat alle uitvoerende werkzaamheden worden georganiseerd en verricht door ervaringsdeskundige medewerkers en ervaringsdeskundige vrijwilligers.
- De gedegen praktijkgerichte meester/gezel wijze van opleiden.
- De op ontwikkeling gerichte ‘aanpakken’ mentaliteit, waarbij we niet bang zijn voor enige rommeligheid, enig risico en het maken van fouten.
- Een zeer goed ontwikkeld kwaliteitssysteem, waardoor risico's in beeld zijn en mogelijke fouten binnen een acceptabele marge blijven. We zijn HKZ gecertificeerd.
- Dat we met relatief weinig kosten zeer veel contact- en begeleidingsmogelijkheden voor onze deelnemers bieden.
- Een werkwijze waarmee een context is gecreëerd waarbij iedereen ertoe doet, meedoet en vanuit zijn of haar rol een bijdrage levert aan zingeving en herstel.

Kernwaarden van Ixta Noa en ons gedrag zijn zelfbewust, eigenzinnig en onbevangen. Deze sluiten aan bij de kracht van Ixta Noa en zijn de bron voor het gedrag van medewerkers. Dáár staat Ixta Noa voor!

Ixta Noa verandert jezelf.

Historie

Ixta Noa bestaat inmiddels ruim 25 jaar. Het begon doordat iemand naast haar behandeling voor haar eetstoornis een zelfhulpgroep startte. Ze merkte dat de behandeling wel werkte voor herstel van haar gewicht, maar dat er op het vlak van maatschappelijk en persoonlijk herstel nog een wereld te winnen viel. Deze zelfhulpgroep leidde tot meer op herstel gerichte activiteiten, waarna in 2003 ons eerste Praktijkhuis, zoals onze herstelcentra heten, in Zutphen opende. Ondertussen hebben we zeven Praktijkhuizen, naast Zutphen ook in Nijmegen, Harderwijk, Enschede, Groningen, Westerkwartier en Leeuwarden. Deze Praktijkhuizen bieden naast laagdrempelige inloop en individuele begeleiding een scala aan op herstel gerichte activiteiten, groepen, trainingen en cursussen. Dit alles wordt grotendeels gerund door onze vrijwilligers, hierbij begeleid door onze medewerkers die veelal vroeger ook deelnemer en vrijwilliger geweest zijn. Drie van onze Praktijkhuizen beschikken ook over een Respijtfunctie. Je kan daar kortdurend (en soms ook wel wat langer) bij ons logeren voor het hervinden van stabiliteit en om mogelijke inzet van intensievere zorg te voorkomen.

Naast onze Praktijkhuizen organiseren we vaak in de omliggende regiogemeenten kleinschalig dagdelen inloop/groepen en activiteiten, werken onze mensen in de GGZ, in of met Sociale Wijkteams in de steden waar we aanwezig zijn en samen met gemeenten en andere organisaties aan het ontwikkelen van herstel ondersteunend beleid.

Deelnemer

Als je bij ons komt voor ondersteuning zien we je niet als een cliënt met een zorgvraag, maar als een burger die iets kan bijdragen aan zijn of haar omgeving. Ben je van nature bijvoorbeeld een gezellig iemand, dan nodigen we je uit dit ook bij ons te zijn. Zo draag je bij aan het creëren van een fijne sfeer en dat werkt helpend en ondersteunend. Op deze manier sluiten we vanaf het begin aan bij wat iemand kan. We spreken dan ook niet van cliënten, maar van deelnemers. Als deelnemer word je begeleid door onze vrijwilligers.

Ervaringsdeskundig vrijwilliger

Als je wat verder bent in je herstel kan je, met onze Ixta Noa opleiding, ervaringsdeskundig vrijwilliger worden. Je leert je opgedane ervaring in te zetten om anderen bij hun herstel te helpen. Tegelijkertijd draagt het werken als vrijwilliger bij aan het versterken van je eigen verdere herstel. Door het appèl dat gedaan wordt op inzet en ontwikkeling van competenties op het vlak van begeleiden, samenwerken, organiseren en nemen en dragen van verantwoordelijkheid, maakt dit je wereld groter en trekt je als het ware wat weg uit je eigen problematiek.

Daarbij ben je een mooi rolmodel voor de deelnemers. Als deelnemer kan herstel soms onbereikbaar ver weg lijken. Bij vrijwilligers gaat nog niet altijd alles wat dat betreft goed, maar toch zien deelnemers van hoeveel betekenis iemand voor anderen dan al kan zijn. Op deze manier bied je als vrijwilliger een dichtbij, haalbaar, aantrekkelijk perspectief!

Ontmoeten

Ixta Noa biedt een omgeving waarin mensen, onder begeleiding van ervaringsdeskundigen, lotgenoten ontmoeten en herkenning en erkenning vinden op het vlak van hun psychische en/of sociaal-emotionele kwetsbaarheid. We bieden veel contactmogelijkheid. Hiermee kan isolatie en eenzaamheid verminderd of voorkomen worden. Ook kan het bijdragen aan dagstructuur. We bieden als het ware een sociale steunstructuur voor mensen die dat soms even wat minder zelf kunnen realiseren.

"Het is fijn om herkenning te vinden in andere mensen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt. Dat voelt minder eenzaam. Voordat ik bij Ixta Noa kwam, was ik op zoek naar lotgenotencontact, maar wist ik niet waar. Nu heb ik die plek gevonden."

Begeleiding

Naast het ontmoeten is er ook een scala aan begeleidingsmogelijkheden. Van individueel tot groepen en trainingen/ cursussen. In principe wordt met elke bezoeker na verloop van enige gewenningstijd een begeleidingsplan gemaakt. Dit wordt gedaan samen met een ervaringsdeskundig vrijwilliger. Deze begeleidt iemand ook bij het werken aan de doelen uit het plan. Een luisterend oor, het herkennen van gevoelens, twijfel, emoties en ervaring met herstel kunnen soms het verschil maken.

Naast de individuele begeleiding zijn er zelfhulp- en nazorggroepen, waarin iemand met een semigestructureerd programma aan de slag gaat met herkennen van en omgaan met de klachten bij een psychische/sociaal-emotionele kwetsbaarheid (zelfhulpgroep) en met maatschappelijk functioneren met een kwetsbaarheid (nazorggroep).

*"Bij Ixta Noa heb ik geleerd mijn grenzen te ontdekken en aan te geven.
Ik kan hier echt mezelf zijn en mezelf voelen."*

Ixta Noa verbindt

Uitgangspunt is dat we primair een bijdrage leveren aan het functioneren van mensen in hun eigen leefomgeving en aansluiten bij eigen mogelijkheden op dat moment in het (herstel)proces. Onderdeel uitmaken van een groter geheel en meedoen vinden wij uitermate belangrijk. Daarom kijken we vanuit onze Praktijkhuizen en inloopvoorzieningen als *homebase*, herstel- en opleidingsplek actief naar de mogelijkheden. Het Praktijkhuis en onze inloopvoorzieningen zijn een schakel in de keten van participatie en herstel. Daarnaast speelt Ixta Noa een verbindende rol in deze keten op het grensvlak van welzijn en zorg. We werken veel samen met andere zorg- en welzijnsorganisaties

Context

Ixta Noa begeleidt in het ontdekken en gebruik maken van eigen mogelijkheden. Wat is de eigen kracht en hoe kan die worden aangesproken? We bieden naast een sociale steunstructuur ook een sociaal oefenklimaat. Het Praktijkhuis en de inloopvoorzieningen bieden een veilige oefenomgeving, waarin je kan experimenteren, vallen en opstaan, waarbij het vallen iedereen wel eens overkomt, maar we vooral gericht zijn op hoe je zelf weer leert op te staan.

Ixta Noa verandert jezelf.

De kracht van de werkwijze bij Ixta Noa zit in het bieden van een werkzame context. Een context waarin het mensen die moeten dealen met kwetsbaarheid lukt om elkaar te inspireren bij het doorbreken van zorgafhankelijkheid en bij het elkaar ondersteunen bij herstel en meedoen en die wordt verwoord in de slogan van Ixta Noa: 'Ixta Noa verandert jezelf'

Zo hebben we bij Ixta Noa een werkwijze en omgeving gecreëerd waarin iedereen ertoe doet, iedereen meedoet en iedereen vanuit zijn of haar rol een bijdrage levert aan zingeving en herstel.

Inzet gemeente Harderwijk en regio Noord-Veluwe

Inloopvoorziening

Ons Praktijkhuis en inloopvoorzieningen staan open voor iedereen die zich er thuis voelt en de wens heeft om stappen te zetten richting herstel. Ongeacht leeftijd, diagnose of anderszins persoonlijke kenmerken. Dagelijks ontvangen wij deelnemers uit de gehele regio. Hierbij kiezen deelnemers soms bewust voor een voorziening buiten de eigen woon- en leefomgeving. Bijvoorbeeld vanwege angst voor stigmatisering, behoefte aan anonimiteit of het ontbreken van een dergelijke voorziening zoals Ixta Noa in de eigen woonplaats.

Onze inloop en overige ruimtes kennen zoveel mogelijk een huiselijke en uitnodigende sfeer waarbij aandacht is besteed aan de inrichting, indeling en het kleurgebruik. In de praktijk zien we dat dit bijdraagt aan het normaliserende karakter van de inloop. Onze deelnemers ervaren de inloop als veilige haven waar erkenning en herkenning wordt geboden voor hetgeen zij doorleven. Deelnemers zijn onderdeel van het geheel en worden gestimuleerd om wensen bespreekbaar te maken en ideeën in te brengen. Vanuit hier zien we onze deelnemers, elk in hun eigen tempo en vorm, in beweging komen in hun herstelproces.

'In het begin dacht ik, wéér iemand die mij komt vertellen wat ik wel en niet moet doen. Maar dit bleek niet helemaal waar. Ik voel me bij Ixta Noa zo gehoord en begrepen, dat heb ik nog nergens anders ervaren.'

Onze inloopvoorzieningen kennen een laagdrempelig karakter en hebben voor elke deelnemer een eigen functie. Waar de ene deelnemer behoefte heeft aan een luisterend oor, draagt een bezoek voor de ander bij aan het opbouwen van dagstructuur, overbruggen van een wachtlijst of doorbreken van sociaal isolement. Ook biedt de inloop een veilige omgeving om te oefenen met vaardigheden op het gebied van maatschappelijk functioneren en meedoen.

Iedere deelnemer wordt individueel begeleid in combinatie met deelname aan herstelgerichte activiteiten. Er is ook aandacht voor de omgeving van de deelnemers, voor familie en naasten. Bovendien heeft de inloop een preventieve functie. Wanneer vrijwilligers zorgwekkende signalen opvangen bij deelnemers, dan maken zij dit bespreekbaar (zo nodig bij een medewerker). Vervolgens wordt er in samenspraak met de deelnemer gekeken of er behoefte is aan extra ondersteuning. Naar wens vindt hierbij samenwerking plaats met overige betrokken partijen.

Ixta Noa verandert jezelf.

Het Praktijkhuis in Harderwijk biedt een centrale voorziening voor de regio Noord-Veluwe. Het fungeert als voorziening als trekker en bindmiddel van herstelgerichte kennis en activiteiten. Samen met de inzet in de andere gemeenten wordt een netwerk van herstelgericht werken verzorgd voor inwoners van de gehele regio Noord-Veluwe.

Openingstijden

Momenteel is het Praktijkhuis voor de inloop geopend op dinsdagmiddag, donderdag en vrijdag. Rondom de inlooptijden worden de overige activiteiten gepland. Het betreft de individuele contacten, groepen, trainingen, thema-avonden, opleiding/begeleiding van vrijwilligers, netwerkoverleg, intervisie en werkbijeenkomsten. We beogen in 2023 onze openingstijden voor de inloop uit te kunnen breiden naar de gehele dinsdag, donderdag, vrijdag en een deel van de zaterdag of zondag. Voorwaarde voor deze uitbreiding hangt samen met het slagen van de geplande verdere versterking van het medewerkers- en vrijwilligersteam.

Met daarnaast ook een mogelijke uitbreiding van de beschikbare ruimte zouden we de openingstijden verder kunnen verruimen naar vijf doordeweekse dagen met hierbij ook een deel avondopenstelling en opening tijdens een deel van het weekend.

Naast het Praktijkhuis is de opzet van een inlooptermogelijkheid in Putten, Oldebroek en Nunspeet in voorbereiding. Het betreft daar in eerste instantie opening op een dagdeel. Deze inlooptermogelijkheden zijn verbonden met de uitgebreidere begeleidingsmogelijkheden van het Praktijkhuis in Harderwijk waar bijvoorbeeld deelgenomen kan worden aan groepen die vanwege schaal centraal georganiseerd worden. Voor verdere inzet in de regiogemeenten zie verderop in de notitie.

Huisvesting

Het Praktijkhuis is gevestigd aan de Johanniterlaan in het Talenthuis op de derde verdieping. Het betreft een prettige mooie sfeervolle ruimte. Met de bredere regiofunctie en daarmee samengaan de toename van de activiteiten merken we wel dat we uit de ruimte groeien. Zo is de ruimte niet geschikt om inloop en groepen tegelijk plaats te laten vinden. Ook is er zeer beperkt ruimte voor individuele gesprekken, overleg en opleiding. Een gewenste keuken ontbreekt.

Momenteel is er sprake van veel overlast en onvoorspelbaarheid doordat er op het pand een extra verdieping geplaatst wordt. Hierdoor bleek het, ondanks afspraken hierover, niet mogelijk om op onze locatie door te werken. Tijdelijk wordt uitgeweken naar De Aanleg. Merkbaar is hoe hiermee voor onze deelnemers (maar ook voor onze vrijwilligers en medewerkers) onze 'home-base' gemist wordt. Dit heeft een grotere impact dan slechts de praktische overlast. Groter ook dan we aanvankelijk ingeschat hadden. De inschatting nu is dat het zeker tot februari zal duren voor onze huidige ruimte hersteld is van de bouwschade en weer door ons betrokken kan worden.

Uitbreiding van ruimte is zoals aangegeven nodig. Er liggen mogelijkheden in het pand zelf hiervoor. Hierover zijn we in overleg met de eigenaar. Daarnaast kijken we ook naar mogelijk andere locaties. In de begroting is rekening met de gewenste uitbreiding gehouden.

Individuele begeleiding

Bij onze deelnemers is sprake van uiteenlopende achtergronden, leeftijden en ontwikkel- en ondersteuningsbehoeften. Tijdens de kennismakingsperiode staan de wensen van de deelnemer centraal. Deelnemers en vrijwilligers worden aan elkaar gekoppeld voor individuele begeleiding. Waar de ene deelnemer behoefte heeft aan begeleiding op basis van een gedeelde kwetsbaarheid, heeft de ander behoefte aan begeleiding op grond van

gedeelde (levens)ervaringen. Een onderlinge klik is van groot belang. In de praktijk zien we dat deze werkwijze een veilige basis creëert om samen stappen te zetten richting herstel. De vrijwilliger en deelnemer brengen samen ervaren kwetsbaarheden, krachten en wensen in kaart. Deze worden vervolgens vertaald naar een individueel begeleidingsplan met begeleidingsdoelen. De deelnemer heeft te allen tijde zelf de regie en bepaalt zelf de doelen, de stappen en het tijdsplan. De vrijwilliger denkt naar behoefte mee en vult aan vanuit de eigen ervaringskennis. Wanneer een deelnemer nog erg zoekende is, kan er gebruik worden gemaakt van het iPH-Spinnenwebmodel. Door middel van het 'scoren' van welbevinden op verschillende levensgebieden worden krachten en kwetsbaarheden nader in kaart gebracht. De uitkomsten kunnen worden ingezet als kader voor het begeleidingsplan.

"Ik loop al vijf jaar lang van opname naar opname. Ik heb zoveel hulpverleners gezien in de afgelopen vijf jaar, maar er is niemand die mij zo het gevoel geeft dat ik er mag zijn met alles wat ik ben, zoals ik het ervaar tijdens de gesprekken bij Ixta Noa. "

Wanneer een deelnemer naast individuele begeleiding van Ixta Noa gebruik maakt van andere vormen van ondersteuning, kan er naar wens samenwerking plaatsvinden met andere betrokken partijen. Ook motiveren we deelnemers om contact te zoeken met de GGZ of andere hulpverlening, wanneer er sprake lijkt te zijn van een (behandel)vraag op dat gebied.

Herstelondersteunende activiteiten

We kennen een divers aanbod aan herstel ondersteunende activiteiten. Ons activiteiten aanbod is in grote lijnen in te delen in drie categorieën:

1. Het dagelijkse activiteitenprogramma;
2. Verdiepende herstelgerichte activiteiten, gericht op psycho-educatie en persoonlijk herstel;
3. Verdiepende herstelgerichte activiteiten, gericht op herstel van sociaal-maatschappelijk functioneren en welbevinden op aanverwante levensgebieden.

Dagelijks activiteitenprogramma

We bieden een dagelijks activiteitenprogramma met een activerend en resocialiserend herstelgericht karakter.

Hierbij valt te denken aan activiteiten zoals onze gezamenlijke lunch, creatieve middagen, wekelijkse wandelingen en samen spelletjes doen. Activiteiten zoals het gezamenlijk koken, boodschappen doen en het avondeten beogen we het komende jaar te kunnen starten. Bij het organiseren van de verschillende activiteiten, staan we steeds opnieuw stil bij de behoeften van de deelnemers en vrijwilligers op dat moment en sluiten daarop aan met ons aanbod.

Persoonlijk herstel en psycho-educatie

Onze aanvullende herstelgerichte activiteiten kennen een meer verdiepend karakter en richten zich in de kern op persoonlijk herstel en psycho-educatie. Deze vinden vaak in groepsvorm plaats.

We beogen, op basis van signalen van onze deelnemers en samenwerkingspartners, de volgende groepen volgend jaar in ons aanbod te hebben:

- Zelfhulpgroepen: Waarin iemand met een semigestructureerd programma aan de slag gaat met herkennen van en omgaan met de klachten bij een psychische/sociaal-emotionele kwetsbaarheid;
- WRAP (in samenwerking met GGZ Centraal) Wellness Recovery Action Plan; Een evidence based niet diagnose-gebonden zelfhulpinstrument waarbij iemand zijn eigen 'welbevinden plan' maakt met de do's en dont's om positieve actie te ondernemen en valkuilen te herkennen en deze te vermijden. In 8 bijeenkomsten komt een deelnemer tot zijn of haar eigen WRAP. De trainers van deze groep dienen zelf een train de trainer traject te ondergaan om zo vanuit de juist methodiek de WRAP in te zetten
- Hulpkaart en Crisiskaart;
- 'Op eigen Kracht', 'Herstellen doe je zelf' en 'Werken met Eigen Ervaring' (drieluik in samenwerking met IrisZorg);
- Ouderavond 'Jongeren met een Verslaving' (in samenwerking met Tactus/Intact);
- Lunch en inloophmoment (onder andere voor mensen met eetproblematiek en sociale angst);
- Thema-avond (twee keer per maand).

Sociaal en Maatschappelijk herstel

Afgaande op signalen van deelnemers, vrijwilligers en samenwerkingspartners hebben we ons zelf uitgedaagd om het aanbod aan verdiepende herstelgerichte activiteiten te verbreden. Dit hebben we gedaan vanuit een meer trans diagnostische visie waarbij de levensgebieden van Mijn Positieve Gezondheid als leidraad zijn genomen. Dit met als achterliggend doel om deze activiteiten en projecten voor iedereen nog laagdrempeliger en toegankelijker te maken. Kenmerkend voor deze activiteiten en projecten is dat de diagnoses of kwetsbaarheden niet op de voorgrond staan, maar er in plaats daarvan wordt gewerkt aan het versterken van vaardigheden op een of meerdere levensgebieden, zoals bijvoorbeeld Zingeving, Meedoen en Kwaliteit van Leven. Voorbeelden van activiteiten en projecten welke tot stand gekomen zijn:

- Nazorg/Herstelgroep: waarin iemand met een semigestructureerd programma aan de slag gaat met maatschappelijk functioneren met een kwetsbaarheid;
- Ixta voor Werk en Studie (in samenwerking met Twomorrow): Een programma waarin met een gecombineerde aanpak van ervaringsdeskundige en op IPS gebaseerde trajectbegeleiding, mensen begeleid worden naar (betaald) werk of studie. Dit programma is onderzocht en levert goede werkintegratie en kostenbesparende effecten op. Dit programma kent 6 groepsbijeenkomsten en een individueel begeleidingstraject.
- Ixta Sterk: Een programma waarin met behulp van een op Positieve Gezondheid gebaseerde aanpak, met het Spinnenwebmodel, mensen op zoek gaan naar wat hun krachten zijn en hoe ze die in kunnen zetten bij hun maatschappelijke deelname. Dit aanbod bestaat uit 8 bijeenkomsten.
- Ixta in Contact: Onze meest recent opgezette activiteit die we komend jaar in Harderwijk als nieuw aanbod gaan implementeren en aanbieden. Dit is een programma met aandacht voor emotionele, existentiële en sociale eenzaamheid, gericht op inzicht in en herkenning van oorzaken en gevolg van eenzaamheid en het (her)vinden van eigen regie met de focus op herstellen van vertrouwen in eigen kracht. De bij de pilot gemeten resultaten zijn bijzonder positief. Dit programma bestaat uit 9 bijeenkomsten.

Ixta Opleiding

Scholing & deskundigheidsbevordering Vrijwilligers en Stagiaires

Binnen Ixta Noa Harderwijk zijn gemiddeld zo'n 4 ervaringsdeskundige vrijwilligers werkzaam. Elk met zijn of haar eigen unieke ervaringskennis. Wanneer een deelnemer wil doorgroeien naar de rol van vrijwilliger of wanneer zich iemand aanmeldt als nieuwe vrijwilliger én de kennismaking van beide kanten als positief wordt ervaren, begint degene in de rol van VIO (vrijwilliger in opleiding). De VIO wordt gekoppeld aan een medewerker voor individuele begeleiding. In deze rol loopt iemand minimaal tien dagdelen mee op de inloop. Tijdens deze periode maakt de VIO kennis met de medewerkers, collega vrijwilligers, de deelnemers, de dienstverlening en het verdere reilen en zeilen binnen Ixta Noa. Gedurende deze periode wordt er een begeleidingsplan opgesteld en vinden er regelmatig begeleidingsgesprekken plaats met de medewerker waaraan de VIO is gekoppeld. Wanneer de meelooperperiode van beide kanten als positief wordt ervaren, gaat de VIO deelnemen aan onze Ixta Opleiding.

De opleiding van Ixta Noa biedt onze vrijwilligers (in opleiding) en stagiaires de mogelijkheid zich te ontwikkelen in het werk en op persoonlijk vlak. Onze opleiding bestaat uit de volgende drie elementen:

1. Veel praktijken en praktijkbegeleiding;
2. Het maken van E-learning modules;
3. Het volgen van klassikale lessen.

Via onze opleiding wordt een vrijwilliger opgeleid om bij Ixta Noa te kunnen werken. Stagiaires volgen eveneens deze opleidingsroute. Men leert in de 'Ixta op Start' module zijn of haar eigen verhaal en ervaring in te zetten ten behoeve van de ander en te werken met begeleiding en begeleidingsplannen met behulp van ons Elektronisch Cliënten Dossier.

'Ik zag er best tegenop om naar deze training te komen. Rollenspellen voelen voor mij altijd zo gemaakt. Maar juist omdat je zelfs in de rollenspellen gewoon jezelf kunt zijn en inbrengt wat jij zelf bent tegengekomen, ging het eigenlijk gewoon als vanzelf. Ik ben heel blij met de feedback die ik heb gekregen en dat ik daarna ook nog een keer kon oefenen en de feedback toe kon passen.'

Na het behalen van de Ixta op Start module gaat de VIO verder als vrijwilliger en mag hij of zij, in combinatie met het volgen van de 'Ixta Intern' module, aan het werk op de inloop en starten met de individuele begeleiding van deelnemers. De vrijwilliger wordt tijdens zijn of haar werkzaamheden binnen Ixta Noa doorlopend individueel begeleid door een medewerker. Tijdens de individuele begeleiding wordt onder andere aandacht besteed aan het functioneren van de vrijwilliger binnen zijn of haar functie, persoonlijke leerdoelen, ontwikkelwensen en doorgroeimogelijkheden. Wanneer ook de Ixta Intern module is doorlopen kan de vrijwilliger zelf de keuze maken voor het doorlopen van aanvullende opleidingsmodules welke aansluiten bij de eigen interesse.

Passend bij de betreffende ervaringsdeskundige zetten we het verdere traject uit. Voorop hierbij staat de ontwikkeling van de competenties, ambitie en talenten van de vrijwilligers en stagiaires. De mogelijk te volgen modules zijn:

- Ixta in de Groep;
- Ixta Extern;
- Ixta Online;
- Ixta Respijt;
- Ixta als Trainer.

Aanvullend op bovenstaande modules bieden we lokaal aanvullende verdiepende modules. Deze worden aangeboden passend bij hetgeen op dat moment speelt. Dit kan op het gebied van de doelgroep zijn, bijvoorbeeld een thema-avond over stigma/zelfstigma, of juist gericht zijn op de behoefte van coaching van het team zoals bijvoorbeeld 'leren je grenzen aan te geven'.

Per schooljaar bieden we gemiddeld 2 stageplekken aan voor studenten van onder andere de opleidingen Ervaringsdeskundigheid in zorg en welzijn (AD), Toegepaste Psychologie (HBO) en Social Work (HBO). Elke student wordt tijdens zijn of haar stage begeleid door een of twee medewerkers. Naast het werken aan competenties en opdrachten vanuit de opleiding nemen zij ook deel aan de opleidingsmodules.

Onze vrijwilligers en stagiaires zijn de spil binnen de werkzaamheden bij Ixta Noa. Zij voeren grotendeels de begeleiding van onze deelnemers uit, ze zijn het klankbord van de medewerkers en zij hebben tevens een signalerende functie bij zorgwekkende signalen. We streven voor komend jaar naar een uitbreiding van het aantal vrijwilligers naar 6-8.

Waar van toepassing trekken we samen met het UWV of het werkbedrijf van de gemeente op om te werken richting betaald werk. Wanneer er een grote afstand tot de arbeidsmarkt is, doordat iemand bijvoorbeeld langdurig therapie heeft gevolgd, is het belangrijk op een goede manier te werken aan belastbaarheid. Er moet ruimte zijn te ontdekken waar iemands talent ligt maar ook wat haalbaar is. Bij Ixta Noa coachen we iemand zowel op persoonlijk vlak, als ook in het werk. Dit zorgt voor gezonde en stabiele ervaringsdeskundigen op een wijze zoals deze het beste bij iemand zelf past. Dit maakt ook dat iemand goed in herstel kan blijven, de ruimte heeft en begeleiding van ons dichtbij voor wanneer het een keer wat minder gaat.

Onze Ixta Opleiding in Harderwijk wordt mede gefinancierd door de stichting Columbus.

Medewerkersteam

Het medewerkersteam is nog volop in ontwikkeling. Zowel qua aantal als op het gebied van taakverdeling en inhoud. Met de toename van de inzet in het Praktijkhuis en de regio is een stabiel team van belang. De invulling van de vacatures, goede taakverdeling, juiste balans werkdruk/draagkracht en verdere competentieontwikkeling vragen komend jaar aandacht. Hiervoor is aandacht in het team zelf en vindt ondersteuning vanuit de centrale organisatie en onze teamcoach plaats.

Scholing en deskundigheidsbevordering Medewerkers

Onze medewerkers krijgen de kans om zich te blijven ontwikkelen. Zo kunnen ideeën vanuit medewerkers voor te volgen workshops, trainingen en cursussen worden ingebracht bij Ixta Noa Centraal. Andersom brengt Ixta Noa Centraal mogelijkheden voor workshops, opleidingen en cursussen onder de aandacht bij medewerkers. Het aanbod wordt afgestemd op ontwikkelingen binnen de doelgroep en het werkveld.

Samenwerken aan herstel in de regio en met externe partijen

Welzijnsorganisaties

In de samenwerking met de welzijnsorganisaties houden we elkaar op de hoogte van signalen vanuit de doelgroep, de wijken en de ontwikkelingen binnen de eigen dienstverlening en het lokale sociale domein. Ook vindt er samenwerking plaats bij brainstormsessies over of bij het opstarten van nieuwe initiatieven. Op deze manier hebben we ook korte lijnen naar elkaar waar het gaat om doorverwijzing en wordt er met elkaar meegedacht bij individuele casuïstiek. Waar nodig kan een wijkbewoner samen met een begeleider langskomen in het Praktijkhuis of lokale inloop voor een gesprek of een eerste kennismaking. Indien nodig, biedt Ixta Noa de mogelijkheid voor (een eerste) contact bij de wijkbewoner thuis. Hiermee kan, naast begeleiding in de thuisomgeving, de daadwerkelijke stap naar het Praktijkhuis of lokale inloop minder groot worden.

Ook bieden we de mogelijkheid om voorlichting en bijeenkomsten te verzorgen bij externe samenwerkingspartners op locatie. Samenwerkingspartners maken vanwege de plezierige omgeving ook gebruik van het Praktijkhuis voor hun activiteiten. Zo is er een groep van CA Holland op de dinsdagavond en incidenteel op zondag en is MEE 1 keer per 2 weken aanwezig tijdens de inloop met een spreekuurmogelijkheid. Ook worden er met behulp van de inzet van Kees Grovenstein geregeld bewegingsactiviteiten georganiseerd.

GGZ en Verslavingszorg

De samenwerking met de lokale GGZ en Verslavingszorg kent verschillende vormen. Zo wordt er regelmatig naar elkaar doorverwezen en vinden we elkaar voor casuïstiekbespreking. Ook worden we benaderd met de vraag of we iets kunnen betekenen voor cliënten welke op een wachtlijst staan, of cliënten welke klaar zijn met een behandeling of therapie en behoefte hebben aan een vorm van nazorg. Er kunnen gesprekken plaatsvinden met de deelnemer, betrokken hulpverlening en een medewerker van Ixta Noa. Een medewerker van Ixta Noa, met toestemming van een deelnemer, kan ook aansluiten bij een (multidisciplinair) overleg bij de betrokken hulpverlening op locatie. Hierbij kan het bijvoorbeeld gaan over welke rol Ixta Noa op zich kan nemen in het kader van vroeg signalering en crisispreventie. Wanneer er sprake is van dusdanig risicovolle situaties, waarin de veiligheid van de deelnemer zelf of diens omgeving in het geding komt, wordt er contact met elkaar gezocht. Ook bieden we de mogelijkheid om voorlichting en bijeenkomsten te verzorgen bij externe samenwerkingspartners op locatie. Samenwerkingspartners maken vanwege de plezierige omgeving ook gebruik van het Praktijkhuis voor hun activiteiten. Zo is Intact aanwezig op woensdagavond en vindt op zaterdag de Autismoos van GGZ centraal plaats. Ondersteuning op het gebied van leefstijl, dat een belangrijk thema ter verbetering van mentale en lichamelijke gezondheid bij onze deelnemers is, gaat komend jaar via GOAL binnen het Praktijkhuis plaatsvinden.

Scholen & opleidingen

Indien gewenst, verzorgen we gastlessen en voorlichting op scholen en opleidingen. Bijvoorbeeld een gastles op het gebied van eetproblematiek op middelbare scholen. Daarnaast worden we af en toe benaderd voor het geven van een voorlichting voor professionals. Daarnaast leveren we een bijdrage aan verschillende projectgroepen welke zich richten op de ontwikkeling en professionalisering van ervaringsdeskundigheid

Inzet in de regio

In de oriënterende overleggen met de gemeenten hebben we gesproken over een combinatie van activiteiten waarmee we op het gebied van zingeving, herstel en mee (kunnen) doen een bijdrage kunnen leveren voor inwoners uit de Noord-Veluwe.

Hierbij houden we rekening met een thema als (zelf)stigma en werken we vanuit de kijkrichting van positieve gezondheid.

We richten ons naast de primaire doelgroep ook op de algemene bevolking en samenwerking met de andere welzijns- en gezondheidszorgpartijen.

Een deel van de bovenstaand genoemde begeleidingsmogelijkheden van Ixta Noa kunnen vanwege de benodigde schaal en context alleen in het grotere verband van een Praktijkhuis georganiseerd worden. Naast onderstaande inzet in de regio, kunnen inwoners hiervan gebruik maken van de betreffende mogelijkheden van het Praktijkhuis in Harderwijk.

Inzet in de regio kan de volgende onderdelen bevatten:

1. Inloop bestaande uit laagdrempelige algemeen toegankelijke inloop voor mensen die te maken hebben met psychische en/of sociaal-emotionele onbalans. Afhankelijk van de ervaring na enige tijd kan ook gewerkt gaan worden met twee groepen. Een groep waarbij gekoppeld aan een activiteit uitgewisseld en gedeeld wordt en een groep waar gekoppeld aan een thema gedeeld en verdiept wordt. Onze ervaring is dat het afhankelijk van de deelnemers is wat het beste werkt en dit per locatie wisselt. Deze inloop vindt wekelijks gedurende een dagdeel plaats.
2. Maandelijks algemeen toegankelijke themabijeenkomst. Het thema is gekoppeld aan de leefgebieden van het spinnenwebmodel van positieve gezondheid en wordt altijd vanuit en/of in combinatie met ervaringsdeskundigheid behandeld. Zo nodig wordt externe deskundigheid betrokken. Bij deze bijeenkomsten gaat het naast kennis opdoen, verdiepen en uitwisselen ook om stigma en verbinding. Rekening houdend met vakantieperiodes vinden er jaarlijks 8 themabijeenkomsten plaats.
3. Casusbespreking en cliëntcontact/huisbezoek met het sociaal (wijk)team. Hiermee kan een bundeling van professionele praktijkkennis met ervaringskennis ingezet worden bij de werkzaamheden van het sociaal (wijk)team. Hiervoor wordt wekelijks 4 uur inzet gereserveerd.

Met de gemeenten Putten en Oldebroek zijn afspraken gemaakt over inzet van alle onderdelen. Met gemeente Nunspeet over punt 1. en 3. en over activiteiten in het kader van de Inclusieagenda. Met Elburg over punt 3. en daarnaast over een Herstelwerkgroep en de Inclusieagenda. Met Ermelo vindt momenteel een verkenning van gewenste inzet plaats.

Planning en start van de daadwerkelijke inzet hangt samen met eerdergenoemde versterking van het medewerkersteam.

Ixta Noa verandert jezelf.