



icare

thuisbegeleiding

espria

Wil jij weer grip krijgen op je dagelijks leven?



Aanbrengen
van structuur
in je leven



Handige tips
voor opvoeden
en relaties



Het vergroten
van jouw
zelfstandigheid

Icare thuisbegeleiding helpt jou weer op weg

Kies voor laagdrempelige/praktische begeleiding bij jou thuis.

icarethuisbegeleiding.nl



Weer zelfverzekerd over jouw kwaliteiten en functioneren

Soms is het leven niet makkelijk, soms zelfs een puinhoop. Ben je (jong) volwassen, op leeftijd, puber of ben je onderdeel van een gezin? En denk je wel eens: 'Hoe doet een ander dat nou?' Je staat er niet alleen voor.

Wanneer je kiest voor Icare Thuisbegeleiding, dan krijg je ondersteuning bij het doen van dagelijkse handelingen. Bijvoorbeeld bij het plannen van taken, het uitvoeren van administratie, bij het opvoeden of relaties. Jij bepaalt samen met je begeleider wat je wilt bereiken, op welke manier en in welk tempo. De begeleiding is bij jou thuis. Je doet zoveel mogelijk zelf en, als het nodig is, met hulp van familie, vrienden en/of vrijwilligers. En dan ervaar je al snel dat je weer lucht krijgt, zelfvertrouwen en zelfstandigheid ervaart.



Zo ziet jouw begeleiding eruit

Wanneer je een hulpvraag hebt, breng je samen met de begeleider jouw situatie in kaart. Daarna stel je gezamenlijk een begeleidingsplan op. In dit plan staan jouw doel of doelen en hoe je daaraan gaat werken. Het is de route van jouw begeleiding. Stap voor stap doorloop jij die route en zet jij de gewenste verandering in. Door te oefenen en het bespreken van acties die je hebt gedaan. Jij ervaart weer je eigen kracht en zoekt zelf oplossingen. Uiteraard staat je begeleider naast jou en krijg je de ondersteuning die jij nodig hebt. De begeleiding wordt dan afgebouwd totdat je het zelf kunt.





Zoek je begeleiding voor jezelf of voor iemand anders?

Om begeleiding te krijgen, heb je meestal een verwijzing nodig. Dat kan bijvoorbeeld via de gemeente waar je staat ingeschreven, via het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of via het CIZ. Via het CIZ als het gaat om langdurige begeleiding vanuit de Wet langdurige zorg. In sommige gevallen kun je ook zonder een verwijzing bij ons terecht.

Neem vrijblijvend contact op wanneer je hier vragen over hebt. Dan kijken we samen wat je wel of niet nodig hebt om de begeleiding te starten. Scan onderstaande code voor de [contactinformatie](#) van het begeleidingsteam bij jou in de buurt.



Of lees meer informatie over [begeleiding](#)
en over [verwijzingen](#)

Soms komt het voor dat je een eigen bijdrage moet betalen via het CAK. Wanneer dat zo is, dan hoor je van ons eerst hoeveel deze bijdrage is. Jij bepaalt dan pas of je de begeleiding wilt. Zo weet je vooraf waar je aan toe bent.