



Tel : 085 - 21 28 115
 info@mensaszorg.nl
 www.mensaszorg.nl

RUST & HERSTEL

Rust & Herstel is onze meest laagdrempelige vorm van praktische herstel- en begeleidingstherapie. Deze dienst is speciaal ontwikkeld voor mensen die

▶ WAT KUN JE VERWACHTEN?

Een zachte, maar duidelijke vorm van ondersteuning

Samen onderzoeken we wat jij nodig hebt om weer richting te vinden. Je hoeft niets te plannen of te presteren. Je mag contact opnemen wanneer jij daar behoefte aan hebt of dat nu een korte vraag is, een moment van twijfel, of gewoon even een luisterend oor.

Doorlopend contact

Het traject bestaat uit regelmatige check-ins, kleine reminders en praktische handvatten die je helpen om overzicht en rust te bewaren. Je staat er niet alleen voor, je hebt iemand die met je meekijkt en je helpt om te blijven bewegen, ook als het even lastig is.

Volledig afgestemd op jouw tempo

We bouwen een helder, overzichtelijk traject dat aansluit bij jouw doelen. Geen druk, geen haast. Alleen haalbare stappen die passen bij jouw energie en jouw situatie. Jij bepaalt het tempo, wij zorgen voor de bedding.

WAT KRIJG JE CONCREET?

Onderdeel	Beschrijving
Op maat gemaakt traject	Volledig afgestemd op jouw doelen, tempo en behoeften.
Wekelijks tot 25 WhatsApps/e-mails	Doorlopende steun, vragen stellen wanneer jij dat nodig hebt.
Maandelijks voortgangsevaluatie	Samen kijken we naar wat werkt, wat beter kan en welke stappen passend zijn.
1x per maand telefonisch consult (30 min)	Een verdiepend gesprek om richting te geven en helderheid te creëren.
Doorlopende steun en reminders	Kleine duwtjes, inzichten en check-ins die je helpen op koers te blijven.
Je sparringsmaatje	Iemand die met je meedenkt, je ondersteunt en je helpt reflecteren.

Plus 1x per week vast contactmoment (15min)

▶ VOOR WIE IS RUST&HERSTEL

Deze dienst is ideaal als je:

- * Behoeft hebt aan rust, overzicht en een veilige plek om te landen
- * Je overbelast, gespannen of uitgeput voelt
- * Moeite hebt met structuur of grenzen aangeven
- * Graag laagdrempelige, continue begeleiding wilt
- * Niet klaar bent voor intensieve therapie, maar wél behoefte hebt aan steun
- * Iemand zoekt die met je meekijkt en je helpt om weer richting te vinden

Rust & Herstel is geen zwaar traject, maar een zachte bedding waarin je mag herstellen, groeien en opnieuw leren vertrouwen op jezelf.

▶ TRAJECT DAT MEEBEWEEGT

Herstel is geen rechte lijn. Soms gaat het goed, soms voelt het zwaar.

In dit traject is er ruimte voor alles wat je tegenkomt. We bewegen met je mee, zonder oordeel en zonder haast.

Je hoeft het niet alleen te doen, wij lopen met je mee, stap voor stap.

