

C7: Huisregels Zelfhulp Online

- Je hebt structureel online contact met je begeleider via berichten in het Dagboek (binnen je dossier) in MeXtra. In overleg met je begeleider en in afstemming met de coördinator kunnen ook andere afspraken gemaakt worden over hoeveel contact nodig is, op voorwaarde dat dit beter aansluit bij jouw behoefte, haalbaar is voor jouw begeleider en/of jouw ondersteuning ten goede komt.
- Naast het berichtencontact in het Dagboek wordt gewerkt met een Begeleidingsplan. Het Begeleidingsplan is een hulpmiddel om gericht doelen te stellen waar je aan wil werken en hier acties aan te koppelen die kunnen helpen om deze doelen te behalen. Met je begeleider stem je af wanneer en hoe vaak het begeleidingsplan wordt geëvalueerd en, indien nodig/gewenst, er nieuwe doelen worden gesteld.
- Om de zes weken wordt het begeleidingscontact geëvalueerd. Dit is tweeledig: enerzijds wordt er bij de evaluatie stilgestaan bij de doelen uit het Begeleidingsplan, anderzijds wordt er stilgestaan bij hoe het contact in zijn geheel is verlopen. Er is dan ook ruimte om je eigen wensen met betrekking tot het Zelfhulp Online begeleidingscontact kenbaar te maken. Wanneer je tussentijds ideeën of opmerkingen hebt, ben je natuurlijk altijd vrij om deze kenbaar te maken en bij ons aan te geven.
- Zorg voor een goed wachtwoord als beveiliging voor je dossier in Mextra en deel deze niet met derden. Maak daarnaast gebruik van een multifactor authenticator om je dossier goed te beveiligen.
- Als je stopt met deelname aan Zelfhulp Online wordt jouw begeleider losgekoppeld van jouw dossier binnen MeXtra en wordt jouw dossier gesloten.

De ervaringsdeskundigen van Ixta Noa zijn niet verantwoordelijk voor jouw (lichamelijke en geestelijke) gezondheid.