

**2021-06**



## **MY HOME BORGER-ODOORN - coöperatie met mensen die psychisch kwetsbaar zijn-3**

Steeds meer zien we dat mensen die psychisch kwetsbaar zijn het alleen niet redden in onze ingewikkelde samenleving. Hun problemen stapelen zich op: schulden, verwaarlozing van zichzelf en van hun huis, eenzaamheid en geen verbindingen met instellingen. Het kan zijn dat ze contact hebben met professionele hulpverleners, maar ze missen ondersteuning in hun dagelijkse leefsituatie en daardoor ontbreekt stabiliteit en structuur in hun bestaan. Velen zullen nooit zelfredzaam worden en hebben een blijvend steuntje in de rug nodig. Zo iemand is Hans.

*Hans was vanwege een psychose opgenomen in een GGZ-instelling. Hij was 57 jaar en hij ging al jaren steeds verder achteruit. In zijn ouderlijk huis, een kleine driekamerwoning, waar hij na de dood van zijn ouders nog steeds woonde, was het één onoverzichtelijke chaos; alles gestapeld tot aan het plafond en zwaar vervuild. Het toilet zat al jaren op slot, er was geen warm water en de verwarming en ook de koelkast hadden het begeven. Hans hoorde stemmen van zijn bovenburen. Dat waren, zo zei hij, criminelen en hij was ervan overtuigd dat zij erover spraken een aanslag op hem te plegen. Hij sliep opgerold op de grond in de keuken. Daar zouden ze hem niet zo snel ontdekken. Uiteindelijk werd hij opgenomen in een GGZ-kliniek. Na enige weken werd hij ontslagen zonder dat er verbetering was opgetreden. Hij hoorde nog steeds de stemmen als hij in de buurt van zijn huis was, en hij zou daar zeker niet naartoe terug gaan. Ook de dak- en thuislozenopvang bood geen oplossing, hij had immers een adres. Doodsbang heeft hij toen een tijdje toch in zijn huis geslapen. Maanden later werd bij hem een zwaar autistische aandoening vastgesteld.*

### **Inleiding**

My Home is een netwerk van coöperaties die ondersteuning bieden aan mensen die psychisch kwetsbaar zijn. Het doel is dat de deelnemers gelukkig kunnen wonen in hun eigen huis.

Als aanvulling op professionele hulpverlening biedt My Home in de coöperatie aanvullende ondersteuning in de dagelijkse levenssituatie.

My Home is een landelijk initiatief van Kerken met Stip in samenwerking met Exodus. Dit landelijk My Home initiatief zoekt plaatselijke kerken die zich aansluiten om een My Home coöperatie op te zetten. Ontwerper van het project is ds. Jan Eerbeek, oprichter van Exodus.

De diaconie van de protestantse kerk in Borger startte een pilot van 1 september 2018 tot 1 september 2019. Deze pilot was een publiek-privaat samenwerkingsverband met de burgerlijke gemeente Borger-Odoorn. De gemeente gaf een startsubsidie voor het project. Deze pilot won de Publieksprijs Smaakmaker van het jaar 2018 van Kerk in Actie. Na evaluatie is besloten het project voort te zetten. De gemeente Borger-Odoorn zal de komende drie jaren blijven subsidiëren. De kerkelijke gemeenten van Nieuw-Buinen en Valthermond hebben zich bij het project aangesloten en met de predikant van Odoorn zijn samenwerkingscontacten.

My Home coöperaties richten zich op samenwerking met de burgerlijke gemeente voor verwijzing en medefinanciering. Ter plaatse wordt door de deelnemende kerken contact gelegd met de burgerlijke gemeente om te komen tot een publiek-privaat samenwerkingsverband.

Deze My Home brochure bevat een projectbeschrijving, informatie voor deelnemers, vrijwilligers en verwijzers.

### **1. Projectbeschrijving**

Er zijn mensen die hun hele leven een steuntje in de rug van anderen nodig hebben.

Voor hen is het project My Home ontwikkeld. In My Home heeft iedere deelnemer zijn of haar eigen woning waar hij / zij zelfstandig leeft en een eigen huishouding voert. Iedere deelnemer heeft ook

zijn of haar eigen professionele hulpverlener. Alles in My Home is erop gericht dat de deelnemer zich goed voelt in zijn eigen woning. Veel aandacht wordt dan ook gegeven aan het realiseren van een persoonlijke levenssituatie waar iemand zich thuis voelt. Het gaat daarbij om heel basale dingen: het om zich heen hebben van eigen spulletjes, een persoonlijke inrichting, persoonlijke contacten, vrije tijdsbesteding, een huisdier, hobby's.

De basisinzet van My Home is om zoveel mogelijk mensen die dat willen en kunnen in het My Home project een plaats te geven.

De deelnemers aan My Home worden lid van een coöperatie. Dit is een samenwerkingsverband tussen een aantal My Home deelnemers en een aantal vrijwilligers. Het doel ervan is stabiliteit en structuur te brengen en te houden in de levenssituatie van de deelnemers.

Iedere deelnemer heeft een eigen vrijwilliger. Maar alle deelnemers en vrijwilligers kennen elkaar wel, zodat er ook voor elkaar ingesprongen kan worden. Daarbij staat gelijkwaardigheid en samenwerking voorop.

In de opzet van My Home is de coöperatievorm essentieel. De coöperatie is een al heel lang beproefd samenwerkingsverband op allerlei terreinen om samen sterker te staan. Het gaat om 'samenredzaamheid'. Zo kunnen My Home vrijwilligers iets betekenen voor deelnemers en deelnemers indien mogelijk iets doen voor vrijwilligers. Zo is er wederkerigheid in het contact. Iedere coöperatie kan daar een eigen inhoud aan geven.

De coöperatie staat niet op zichzelf, maar is verankerd in een gemeenschap die de vrijwilligers levert. Dit kan een kerkgemeenschap of een andere duurzame gemeenschap zijn. Door deze verbinding van de coöperatie met een gemeenschap wordt continuïteit in de begeleiding gegarandeerd. Dat is nodig, omdat My Home deelnemers vanwege hun problematiek blijvende ondersteuning nodig hebben en naar verwachting nooit geheel zelfredzaam zullen worden.

Deelnemers en vrijwilligers werken aan een goede onderlinge relatie in de begeleiding. Er worden in samenwerking met de professionele begeleider afspraken gemaakt. Allereerst gaat het daarbij om het opbouwen van een vertrouwensrelatie tussen de vrijwilliger en de deelnemer en wat de vrijwilliger meer specifiek voor de deelnemer kan betekenen. In een later stadium kan het ook om zaken gaan als: budgetbeheer, stabiliteit in de dagelijkse levensverrichtingen, persoonlijke hygiëne, gezonde voeding, huishoudelijke taken, omgaan met persoonlijke en psychische problematiek. De inzet is zoveel mogelijk zelfredzaamheid met support waar nodig.

De vrijwilligers worden optimaal toegerust. Ze krijgen trainingen om de begeleiding uit te kunnen voeren. Voor ondersteuning van de vrijwilligers is een professionele coördinator beschikbaar. Zo wordt de kwaliteit van de begeleiding gegarandeerd. Deze coördinator doet ook de intake met de deelnemers. De coördinator heeft verder geen begeleidingstaken voor de deelnemers, maar is beschikbaar voor de begeleiding van de vrijwilligers. De totale organisatie van de coöperatie is in handen van de kerngroep.

Naast de individuele ondersteuning kan de coöperatie ook bijdragen aan maatschappelijke participatie van de deelnemers. Dat kan door begeleiding naar verenigingen, sportclubs en buurtcentra. Maar participatie kan ook plaats vinden binnen de coöperatie zelf door kleine taken die deelnemers voor elkaar verrichten. En uiteraard kunnen de deelnemers waar mogelijk ook voor vrijwilligers diensten verrichten, bijvoorbeeld het doen van klusjes. Daardoor ontstaat ook wederkerigheid in de coöperatie.

Naast effectieve ondersteuning in de dagelijkse leefwereld van psychisch kwetsbare mensen heeft My Home ook een groot maatschappelijk rendement. Allereerst door de preventieve werking van de ondersteuning in de thuissituatie waardoor veel onheil wordt voorkomen. Maar My Home is ook een aanvulling op de professionele hulpverlening en vormt een ontbrekende schakel in de begeleidingsbehoefte vanuit de samenleving. Door de inzet van vrijwilligers kunnen de kosten voor deze ontbrekende schakel laag worden gehouden.

My Home past ook in het beleid van de overheid. Het Aanjaagteam Verwarde Personen, ingesteld door het kabinet en onder voorzitterschap van Liesbeth Spies, burgemeester van Alphen a/d Rijn, heeft gepleit voor meer ondersteuning in de dagelijkse leefwereld van mensen die psychisch

kwetsbaar zijn. Er ligt een belangrijke taak voor de gemeenten om zorg te dragen voor deze ondersteuning als onderdeel van een sluitende aanpak voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

*Nadat Hans uit z'n ouderlijk huis was verhuisd naar een mooie flat, door inspanning van vrijwilligers, is hij ook daar na enige tijd weer in een psychose terecht gekomen. In zijn beleving waren dezelfde bovenburen er weer. Hij sloot zich op in de wc. Hij durfde geen voet meer over de drempel te zetten. Vervolgens heeft hij anderhalf jaar overdag rondgezworven en 's nachts op de bank geslapen bij een kennis, ook uit de wereld van de GGZ. Zelf noemt hij dat huis een zwijnenstal. 'Ik eet daar niet, want de katten maken zelf de koelkast open.'*

*Inmiddels woont Hans in een mooi appartement in een veilige omgeving, een voormalig verzorgingshuis. Er is in het afgelopen jaar een goede samenwerking ontstaan tussen de professionele begeleiders van Hans en de vrijwilligers, waardoor een stabiliteit in de dagelijkse levenssituatie is ontstaan. Iedere dag heeft één van de vrijwilligers even contact met Hans, meestal over de telefoon. Dit ook om hem bij de realiteit te houden, zoals de psychiater adviseerde. Hans groeit in zijn activiteiten en in zijn geestesgesteldheid. Er ontstaat steeds meer wederkerigheid.*

*De kern is dat professionele begeleiding samen gaat met ondersteunende contacten in het dagelijks leven met mensen die vertrouwd voor je zijn, op wie je kunt bouwen, die je enerzijds ruimte geven, met wie je overlegt waar de mogelijkheden liggen, en die tegelijk ook de onmogelijkheden kunnen laten zien.*

*De wekelijkse aanwezigheid van de professionals, waar Hans eerst niets van moest hebben, behoort inmiddels ook tot zijn vertrouwde leefwereld. Het gaat inmiddels steeds beter met hem. 'Ik voel me goed', zegt hij steeds vaker. En hij heeft de hele week door een vol programma: met boodschappen doen, z'n voorraad shaggies draaien en hij is nog steeds van plan om de nog resterende verhuisdozen op te ruimen en zijn grote voorraad CD's en films te ordenen, computerspelletjes doen, tv-kijken, bezoek aan zijn vrienden. En zo nu en dan doet hij ook een klusje voor hen. 'Ja, dat ken je wel aan mij overlate!' zegt hij dan trots.*

My Home heeft als ideaal dat mensen die niet goed kunnen meekomen door hun psychische gesteldheid, kunnen wonen en leven te midden van anderen. Deze groep wordt steeds groter. Het is een uitdaging om de aandacht voor hen niet alleen aan de professionals over te laten, maar ook maatschappelijk te integreren. Hun levenssituatie kan ons met machteloosheid en somberheid vervullen. Soms is daar ook alle reden toe door het gedrag dat ze vertonen, maar vaak ook kunnen we hun levenssituatie verbeteren en hen wat gelukkiger maken. Wij zijn niet machteloos. In My Home zijn we hoopvol gestemd dat velen betrokken willen zijn bij mensen in de knel en die hen een blijvend steuntje in de rug willen geven om ze in de samenleving opgenomen te houden. En als dat in de vorm van een gezamenlijk gedragen coöperatie gebeurt kan dat effectief en inspirerend zijn voor allen die eraan deelnemen.

Verder is continuïteit in ondersteuning karakteristiek voor My Home, want de deelnemers hebben niet tijdelijk maar blijvend ondersteuning nodig. Daarom moet het samenwerkingsverband toekomstbestendig zijn. Daarom is gekozen voor verankering van de coöperatie in de kerkgemeenschap. Door deze verankering staat er een betrokken gemeenschap achter de coöperatie. Daardoor is er ook een maatschappelijke inbedding voor het functioneren van de coöperatie. En door de verbinding met het landelijk netwerk kan er ook landelijk niveau belangenbehartiging van mensen die psychisch kwetsbare mensen worden gerealiseerd.

## **2. De problematiek van de deelnemers**

De doelgroep van My Home heeft op enigerlei wijze onvoldoende zelfredzaamheidsvermogen om zich in de dagelijkse levenssituatie te kunnen redden. Bij hun psychische problematiek houden de deelnemers hun eigen professionele begeleiders. My Home biedt daarop aanvullende hulp in de dagelijkse levenssituatie van de deelnemers. Het gaat om het maken van hun huis tot een thuis en om het leggen van contacten met de buitenwereld. Bij de begeleiding door My Home kan ook de

persoonlijke en maatschappelijke problematiek van de deelnemers doorklinken. Zo kan het op het persoonlijke vlak gaan om: achterstanden in persoonlijke ontwikkeling, in relationele en sociale vaardigheden, onvermogen tot het kunnen voeren van een eigen huishouding, instabiliteit in de dagelijkse levensverrichtingen, motivatie- en zingevingproblematiek, het ontbreken van duurzame significante contacten, eenzaamheid, psychische problemen. Op maatschappelijk gebied kan het gaan om het hebben van schulden, onvoldoende toegankelijkheid van voorzieningen, het milieu waarin iemand zit enz. Nogal eens versterken de probleemvelden elkaar en lopen mensen vast in hun dagelijkse beslommeringen.

### **3. De begeleidingsfilosofie**

De begeleidingsaanpak van My Home zit al in de naam. Mensen zo begeleiden en ontmoeten dat ze in hun levenssituatie en in hun huis en in hun contacten stabiel worden. En ook misschien wel gelukkiger. Dat betekent dat een kernpunt in de begeleidingsaanpak van My Home is: vertrouwen opbouwen en een persoonlijke relatie scheppen met elkaar. Het gaat dus om luisteren, aandacht, stimuleren, en ook zoeken naar momenten waarin iets van wederkerigheid kan ontstaan.

Als uitgangspunt voor de begeleidingsfilosofie is samen met de vrijwilligers gewerkt aan het hieronder opgenomen model. Dit model geeft de deelnemer aan in zijn of haar thuis situatie. Het doel is dat de deelnemer zich (meer) thuis voelt in zijn eigen huis.

Peter Dierinck, een Belgische psycholoog die een boek schreef met de titel 'Hoop verlenen' schrijft dat deelnemen aan het leven van mensen die psychisch kwetsbaar zijn betekent dat alleen al jouw aanwezigheid in hun huis bijdraagt tot hun gevoel van thuis te zijn.

In het project My Home gaat het om vier levensgebieden: wonen – activiteiten – relaties- zingeving/geloof. De levensgebieden kunnen ons helpen een 'foto' van de levenssituatie van de deelnemer te maken. Het kan helpen zicht te krijgen op wat de deelnemer graag wil of niet wil. Waar zijn verlangens zit, waar hij bang voor is of wat juist kracht geeft en waar hij/ zij blij of verdrietig van wordt. In de begeleiding wordt aangesloten bij de levenssituatie van de deelnemer. Zo kan er langzaam aan feeling ontstaan voor wat hem of haar bezig houdt en wat de vrijwilliger kan betekenen.

Om dichterbij het levensgevoel van de deelnemer te komen, kunnen kleine dingen behulpzaam zijn, zoals:

- Kijk bij jezelf en zie hoe alles begint met vertrouwen in je relatie anderen. Dat is ook bij de deelnemers zo. Vertrouwen moet langzaam groeien. Zeker in het begin is het werken aan een vertrouwensrelatie het allerbelangrijkste.
- Herinner je kleine en grote dingen die de deelnemer noemt en die belangrijk voor hem of haar zijn
- Blijf vooral luisteren naar wat in de deelnemer omgaat
- kleine symbolische attenties kunnen contact bevorderen.

In de afspraken kunnen ook speciale doelen aangegeven zijn waar de deelnemer aan wil werken met de vrijwilliger. Dan moet ook duidelijk worden wat de deelnemer daarin van de vrijwilliger verwacht.

In eventueel latere trainingen kunnen op de leefgebieden de volgende punten aan de orde komen:  
Wonen: budget; persoonlijke hygiëne; huishoudelijke hygiëne; ontspanning; omgaan met burens; inrichting van het huis; persoonlijke levenssfeer; administratie; voedingspatroon;

Activiteiten: zoeken van zinvolle activiteiten; ervaringen bij activiteiten; conflicten bij activiteiten; discipline bij activiteiten;

Relaties: de deelnemer en anderen; familie, vrienden, kennissen; kerk; vereniging; wat heb ik te bieden? Wat verwacht ik van anderen?

Geloof en zingeving: als de deelnemer dat aangeeft: hoe kunnen we het contact verdiepen in zingeving- en geloofsvragen?

### **4. Training vrijwilligers**

Periodiek worden trainingsbijeenkomsten gehouden voor de vrijwilligers. De basis voor de training zijn de ervaringen van de vrijwilligers en wat door de coördinator en de kerngroep in de praktijk als nodig wordt gesignaleerd.

Van vrijwilligers wordt verwacht over de volgende vaardigheden te beschikken of zich daarin te willen ontwikkelen, onder andere door het volgen van de specifieke My Home trainingen.

- persoonlijke aandacht kunnen geven
- 'diep' kunnen luisteren
- inlevingsvermogen
- trouw zijn in afspraken
- inzicht in de eigen mogelijkheden en onmogelijkheden in de begeleiding
- balans kunnen vinden tussen afstand en nabijheid
- bronnen kunnen aanboren om het vol te houden
- kunnen werken vanuit het begeleidingsplan van de deelnemer
- rekening kunnen houden met de specifieke problematiek van de deelnemer
- continuïteit kunnen brengen in de begeleiding
- doelen kunnen stellen en hieraan werken
- zelf gestructureerd kunnen werken
- structuur kunnen brengen in contact met de deelnemer m.b.t. afspraken, ritme
- kunnen sturen
- coachend vermogen hebben
- inzicht hebben in wat verlies van geliefden, competenties, werk, etc. betekent voor iemand
- kunnen omgaan met onvermogen van de deelnemer
- oog hebben voor wat goed gaat (hoe weinig misschien ook) en deelnemer daarin bevestigen;
- humor kunnen inzetten
- deelnemer kunnen verleiden tot ander gedrag
- kunnen schakelen tussen verschillende begeleidingsopties
- weerstand bij de deelnemer kunnen duiden
- werken aan wederkerigheid. Iemand kan het heel leuk vinden ook van jou te horen wat jou bezig houdt.

### **5. Informatie aan verwijzers en intakeprocedure**

De verwijzer legt een potentiële deelnemer voor aan de coördinator. Zij bespreken of een koppeling een reële mogelijkheid is. Indien dit het geval is zoekt de coördinator (evt. in overleg met een lid van de kerngroep) een vrijwilliger. Vervolgens wordt een afspraak gemaakt met de deelnemer, de vrijwilliger, de coördinator en de verwijzer.

Een goede koppeling begint bij een goede verwijzing. Daarom moeten verwijzers beschikken over heldere en actuele informatie. Verwijzers kunnen zijn medewerkers van het Sociale Wijkteam, artsen en POH, wijkverpleegkundigen, medewerkers van de GGZ, geestelijk verzorgers.

In periodiek overleg met de verwijzers wordt de informatie op peil gehouden. Onderstaande punten zijn belangrijk:

Goede voorlichting aan potentiële deelnemers is belangrijk, zodat de deelnemers weten wat zij van de coöperatie kunnen verwachten. Wat de problematiek van de deelnemers betreft, moet die zodanig zijn dat zij door een vrijwilliger begeleid kunnen worden. Dit moet de verwijzer inschatten. Van belang is dat de deelnemer weet wat de vrijwilliger wel en niet te bieden heeft. De vrijwilliger biedt de deelnemer ondersteuning in zijn of haar dagelijkse levenssituatie. Het gaat daarbij om het opbouwen van een contact tussen de vrijwilliger en de deelnemer dat ondersteunend is. De My

Home begeleiding richt zich niet in eerste instantie op incidentele taken die gedaan moeten worden zoals bijvoorbeeld boodschappen doen. Zo'n taak kan wel een keer worden gedaan, maar niet structureel.

Van belang is dat de verwijzer beoordeelt of er sprake is van een veilige situatie voor de vrijwilliger. In principe wordt een vrouw aan een vrouw en een man aan een man gekoppeld, tenzij tussen coördinator, de vrijwilliger en de verwijzer anders wordt geadviseerd.

Van de verwijzer wordt verwacht dat hij /zij door de vrijwilliger kan worden geconsulteerd als daar aanleiding voor is. Voor verwijzers wordt een duidelijke folder opgesteld met een beschrijving van het My Home project en aandachtspunten voor de verwijzing.

De deelnemer houdt zijn of haar eigen professionele begeleiders. Het is goed als de vrijwilliger en de coördinator deze begeleidingscontext kennen.

Er worden duidelijke afspraken gemaakt tussen de deelnemer en de vrijwilliger over wat de vrijwilligersinzet en deelname aan de coöperatie betekent. De coördinator registreert de uitgangspunten en de afspraken.

De vrijwilliger wordt vervolgens begeleid door de coördinator. Zo nodig kan de vrijwilliger ook de coördinator incidenteel in het contact betrekken.

## **6. Vrijwilligers: informatie en instructie**

### Tijdsinvestering

De tijdsinvestering voor de vrijwilligers varieert per situatie. Het is lastig om echt een gemiddelde aan te geven. Soms is het 1 ½ uur per week, maar soms ook meer. Soms is er per twee weken een contact. Soms ligt het even stil. De afspraken worden bij het koppelingsgesprek gemaakt afgaande op de behoefte van de deelnemer en de mogelijkheden van de vrijwilliger

### Onkostenvergoeding

De vrijwilligers kunnen aan reiskosten ..... cent per kilometer declareren en onkosten die verband houden met het contact. Zij krijgen een telefoon in bruikleen.

### Training en coaching van de vrijwilligers

Voor de vrijwilligers worden periodiek trainingsbijeenkomsten gegeven. Bij de training wordt ingezet op thema's die uit praktijkervaringen van vrijwilligers naar voren komen, of worden gesignaleerd door de kerngroep. Verder wordt in de vrijwilligersbijeenkomsten aandacht gegeven aan de ervaringen van de vrijwilligers. Deze bijeenkomsten zullen op termijn een intervisieachtige structuur gaan krijgen. Dit past ook bij het wederkerigheidsprincipe. De coördinator geeft ook in individuele contacten met de vrijwilligers coaching.

De vrijwilligers ontvangen een algemeen instructiedocument en periodiek een nieuwsbrief.

## **7. Informatie aan deelnemers en pr**

Voor deelnemers is een folder beschikbaar. Deze folder wordt ook verspreid in de omgeving aan mogelijke verwijzers. De nieuwsbrief wordt ruim verspreid. De kerngroep informeert op verzoek en op eigen initiatief instanties en kerkelijke gemeenten in de gemeente Borger -Odoorn.

## **8. Coördinator, adres en bereikbaarheid**

Jaap Lensen, Hornsedijk 4, 9528 PK Buinen Tel. 0599-212065 of 06-40289561.

In principe van maandag tot en met woensdag.

## **9. Samenstelling kerngroep**

Uit de diaconie van der PKN Borger is een kerngroep gevormd voor de organisatie.

De kerngroep bestaat uit:

Tineke van Dijk (voorzitter), Adrie Mechielsen (penningmeester), Sija Aikema (secretaris), Eefje Lensen (lid). Adviserende leden zijn: Jaap Lensen (coördinator), Jan Eerbeek.

## **10. Financiën**

Begroting opnemen

*Auteur: Jan Eerbeek , in overleg met Jaap Lensen*

*Bijgewerkt maart 2020*