

SAMEN DOEN WAT NODIG IS

‘Stapje voor
stapje kreeg
Robin weer
meer grip op
zijn leven’

‘Het was voor mij
al snel duidelijk
dat we buiten de
kaders moesten
denken’

5 JAAR

**Stichting Sociaal Team
Houten**

‘Maar die pakte
me iets te veel
met fluwelen
handschoentjes
aan’

‘We zijn op de
goede weg,
maar nog niet
klaar’

SAMEN
DOEN
WAT
NODIG IS

VOORWOORD

We hadden twijfels, over een lustrum boekje. Ons vak kent veel hardwerkende professionals die mooie dingen doen met maatschappelijk geld, maar liever niet in de schijnwerpers staan. We proberen mensen, die zichzelf kwetsbaar opstellen, verder te brengen als dat in bepaalde fasen in hun leven even niet zelf lukt. Op deze manier werken met mensen maakt ons bescheiden, juist omdat het zo betekenisvol is. Maar wat ben ik blij dat we het boekje toch gemaakt hebben. Het maakt me trots op deze duo's van inwoner en professional, die hun eerlijke kwetsbare verhaal durven te vertellen. Ze maken zichtbaar dat hulpverlening een weg is die je alleen samen kunt bewandelen en waarin je ook regelmatig, als tijdelijke reizigers, met elkaar zoekt wat passend is op dat moment.

Dit is natuurlijk slechts een kleine greep uit alle 17.610 verhalen van de afgelopen vijf jaar, waarin we met al die inwoners uit Houten op reis gingen. Ik spreek dan ook graag trots uit voor hun verhalen en de mensen in de organisatie die hen daarbij hebben ondersteund. Echt ruimte durven geven aan de ander voor zijn of haar reis maakt krachtiger. We proberen in onze organisatie dagelijks die ruimte te creëren zonder direct alles los te laten. Dat vraagt vertrouwen en niet direct alles willen oplossen. Het gaat niet om loslaten maar om het Anders Vasthouden¹ en dat vraagt ook moed. De verhalen in dit lustrumboekje geven hier uiting aan. Moedig van deze inwoners en professionals om hun verhaal met ons te willen delen. Dank jullie wel!

Ooit bij de 'start' vijf jaar geleden werd op mijn verzoek het gedicht 'Wees een reiziger' voorgelezen. De afgelopen vijf jaar voelden als een reis met vele mooie ontmoetingen met bijzondere mensen. Dat maakt mij dankbaar.

Cecile Ter Beek (directeur-bestuurder)

INHOUD

① MENSBEELD	6
② DOEN, WAT NODIG IS	14
③ INVOEGEN TOEVOEGEN UITVOEGEN	22
④ EIGEN REGIE	30
⑤ SAMENWERKEN	38
COLOFON	46

Wees een reiziger

Wees een reiziger
sla nieuwe wegen in
kies straten uit die je nog niet eerder liep
open onbekende deuren
praat met vreemden
sleep geen onnodige dingen met je mee
maak je handen leeg
om te klimmen op muren, bergen en in bomen
kijk verder dan je neus lang is
spring in het diepe
of hoger dan je de lat legt
maar spring

Wees een reiziger

zeg 'nee' als je de afloop kent
zeg 'ja' als je nieuwsgierig wordt
raap de mogelijkheden bij elkaar
stop ze in je broekzak
als proviand voor onderweg
kies met je hoofd
of met je hart
kies zonder aarzelen
blindelings
rücksichtslos
maar kies

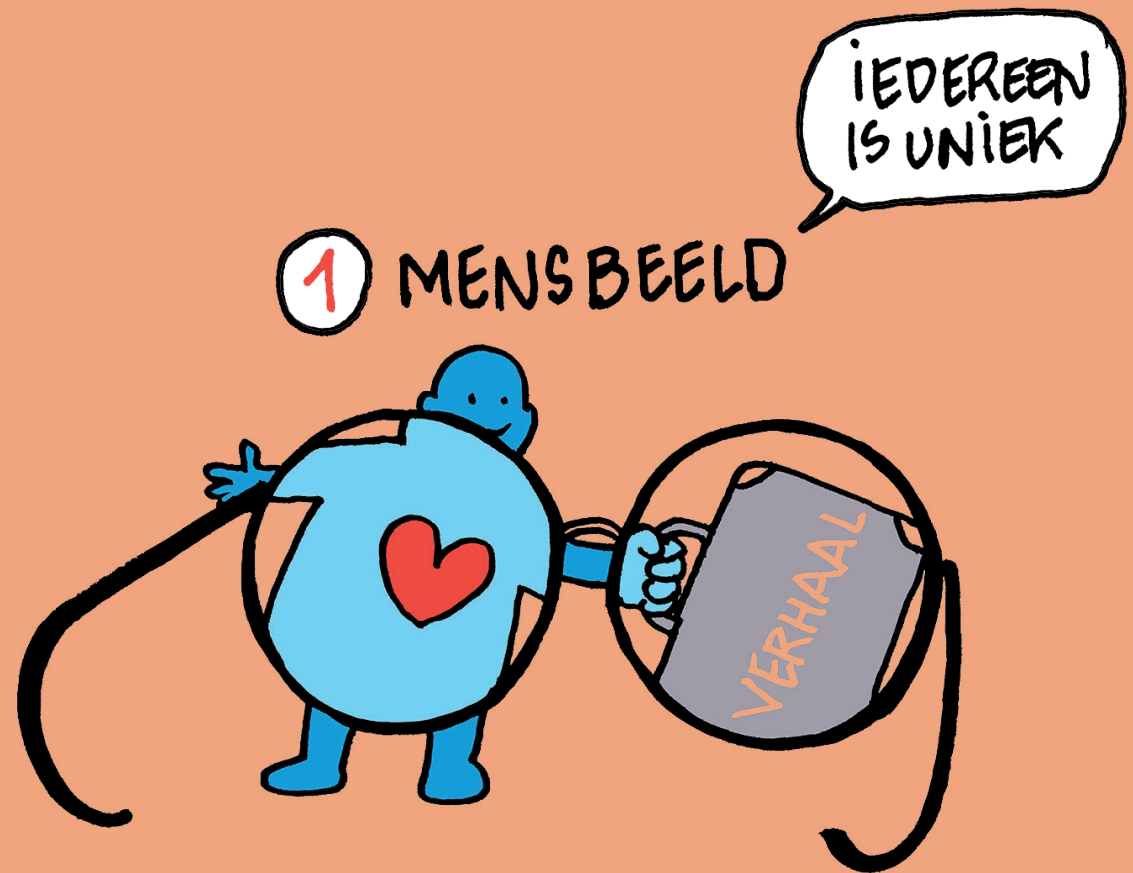
Wees een reiziger

waai met alle winden mee
loop in zeven sloten tegelijk
raak steeds verder van huis
laat jezelf verdwalen
let niet op de tijd
let nooit op de tijd
blijf langer dan gepland
en vertrek voordat iets onwrikbaar vast ligt
fluit dans lach
en eindig altijd met een vraag
Zullen we?

© Lang voor er woorden waren, Anouk Saleming,
uitgeverij IJzer

¹Wouter t Hart in zijn boek 'Anders Vasthouden'

IEDER MENS HEEFT EEN EIGEN VERHAAL.
WE ZIEN DE MENSEN EN KOPPELEN
HULPVRAGEN AAN DE FASE WAARIN
IEMAND OP DAT MOMENT ZIT. ZO
ONTSTAAT ER RUIMTE VOOR DAT WAT ER
IS. NIET-WETEN EN VERDRAGEN DAT SOMS
DINGEN NIET OP TE LOSSEN ZIJN, HOREN
DAAR OOK BIJ. NET ALS LEREN OMGAAN
MÉT EN DE BALANS HERSTELLEN.





'Ik dacht dat ik dom en lelijk was en misschien maar dood moest'

'IK DURF HET NU TEGEN DE JUF TE ZEGGEN ALS ER IETS IS'

Je bent 10 en je zit niet lekker in je vel. Nare gedachten spoken door je hoofd en je slaapt slecht. Soms denk je zelfs dat je dood moet. Met dit verhaal kwam Thomas bij Tamara van Sociaal Team Houten. Zij is Praktijk Ondersteuner Huisarts (POH)-ggz en werkt samen met huisartsen in een huisartsenpraktijk in Houten. Na vijf gesprekken had ze Thomas weer op de rails.

De kamer van Tamara is voor Thomas en zijn moeder vertrouwd terrein. Hier sprak hij met Tamara over zijn negatieve gedachten en wat hij daar aan zou kunnen doen. 'In mijn werk zie ik vaak mensen zoals Thomas die niet lekker in hun vel zitten', vertelt Tamara. 'Maar ieder mens is natuurlijk uniek en achter elke cliënt zit een eigen verhaal. Dat bepaalt hoe je iemand het beste kunt helpen. Zo heb ik ook gekeken naar Thomas. Gelukkig kon ik hem in vrij korte tijd weer beter in balans krijgen.'

Slaapklets!

Dat was in september vorig jaar wel anders, zegt Thomas. 'Ik had altijd nare dromen. Ik dacht dat ik dom en lelijk was en misschien maar dood moest.' Dat verhaal hoorde Thomas' moeder al eerder. 'Ik probeerde hem te helpen met zelfhulpboekjes als Slaapklets! waarmee we vóór het slapen terugkeken op de dag. Maar dat hielp onvoldoende. Ik maakte me zorgen en besprak met Thomas of hij met iemand anders wilde praten om te leren met dit soort gedachten om te gaan. Je bent een ouder en geen professional. Dat vond hij goed. We zijn toen naar de huisarts gegaan. Die verwees ons meteen door naar Tamara.'

Veel positiefs

Bij het eerste gesprek luisterde Tamara vooral heel goed naar Thomas' verhaal. 'Je kijkt en luistert ook wat er wél goed gaat. Dat was bij Thomas best wel veel. Hij had vriendjes, hij kon praten met papa en mama en school liep ook goed. Toch had hij die negatieve gedachten. Daar zijn we toen op een heel praktische manier mee aan de slag gegaan.'

Complimentjes

Thomas had gesprekken met Tamara en ging na elke bijeenkomst met opdrachtes naar huis. 'Ik moest bijvoorbeeld bedenken waar ik blij van word', vertelt hij. 'Dat mochten foto's zijn, of dingen die ik meemaakte.' Tamara liet Thomas ook elke dag een complimentje voor zichzelf opschrijven. 'Dat vond ik hartstikke moeilijk. Want ik dacht dat je dan wel iets héél bijzonders

'Op hulp bij psychische problemen rust nog een enorm taboe'

gedaan moest hebben. Maar het mochten ook kleine dingen zijn. Dat ik me bijvoorbeeld bij ruzie in de klas niet liet afleiden en gewoon aan iets leuks dacht. Of een boek ging pakken.' Thomas' ouders hielpen hem trouw bij alle oefeningen. 'Heel belangrijk', zegt Tamara. 'Als de ouders niet meedoen, gaat het minder snel.'

Snelweg

Langzamerhand leerde Thomas dat er helpende gedachten zijn en gedachten die je in de put praten. Tamara: 'Als je je daarvan bewust bent, kun je ook leren om je gedachten te beïnvloeden.' Om te snappen hoe dat in je brein werkt, kreeg Thomas verschillende opdrachten. Een daarvan was om het YouTube-filmpje van Marije Kuin over werken aan je zelfbeeld te bekijken. Een eyeopener, ook voor zijn moeder. 'Er werd uitgelegd dat je brein een orgaan is dat wegen naar gedachten maakt. Als je almaar aan negatieve dingen denkt, dan wordt dat een ingesleten snelweg.' 'Zo wordt de route naar negatieve dingen het makkelijkst', vult Tamara aan. 'Maar train je jezelf om positieve gedachten op te roepen, dan wordt de route daarnaartoe weer makkelijker.'

Alles opschrijven

Thomas ontdekte wat hij kon doen om positieve gedachten op te roepen. 'Even gaan lezen bijvoorbeeld. Dan ben ik in een andere wereld. Alle boeken van Paul Biegel vind ik leuk. En de Costa Banana-boekjes van Jozua Douglas. Maar ik word ook blij van denken aan onze wandelvakanties in Oostenrijk, aan voetballen met mijn vrienden of een mooi muziekje.' Werken met een boekje waarin Thomas alles kon opschrijven, vond hij de eerste echte stap vooruit. 'Ik schreef alle negatieve dingen op. Fijn want dan was ik het ook meteen kwijt.' Verder hielp het als Thomas een houding aannam waarbij hij stevig stond en vertrouwen uitstraalde, voegt Tamara toe. 'Juist al die dingen bij elkaar hebben Thomas enorm geholpen', vindt zijn moeder.

Veel meer durf

Na vijf bijeenkomsten kon Tamara de behandeling positief afronden. Net als zijn moeder is Thomas blij met het resultaat. 'Ik kan nare gedachten nu veel beter beheersen', vindt hij. 'En ik durf veel meer. Bijvoorbeeld naar de juf gaan als er iets is.'

Stel nu dat de nare gedachten toch weer terugkomen? 'Thomas weet nu dat je naar iemand toe kunt als je ergens mee zit', zegt zijn moeder. 'En dat je je daarvoor niet hoeft te schamen. Op psychische problemen heerst nog zo'n taboe. Mensen denken meteen dat je dan gek bent!'

'Ik ga eerst alles proberen wat ik van Tamara geleerd heb', zegt Thomas. 'Dan wacht ik nog een weekje. Als er dan nog iets is, ga ik misschien naar Tamara. Maar ik denk niet dat het nodig is.'

Lezen Slaapklets!

Een dag- en nachtboek waarmee je voor het slapen gaan op een leuke manier even terugkijkt op de dag.



5



Ieder Medisch Centrum in Houten heeft een eigen POH-ggz jeugd die daar ook aanwezig is. Deze hulp is daarmee dichtbij en laag-drempelig. De gemiddelde begeleiding is vijf gesprekken.

9

Dat is de uitkomst van de tevredenheidsmeting voor hulp geboden door POH.

cijfers feiten

► Kijken

Een filmpje waarin aan kinderen en jongeren wordt uitgelegd wat er in de hersenen gebeurt als je weinig zelfvertrouwen hebt. En hoe werken aan je zelfbeeld dit kan veranderen.

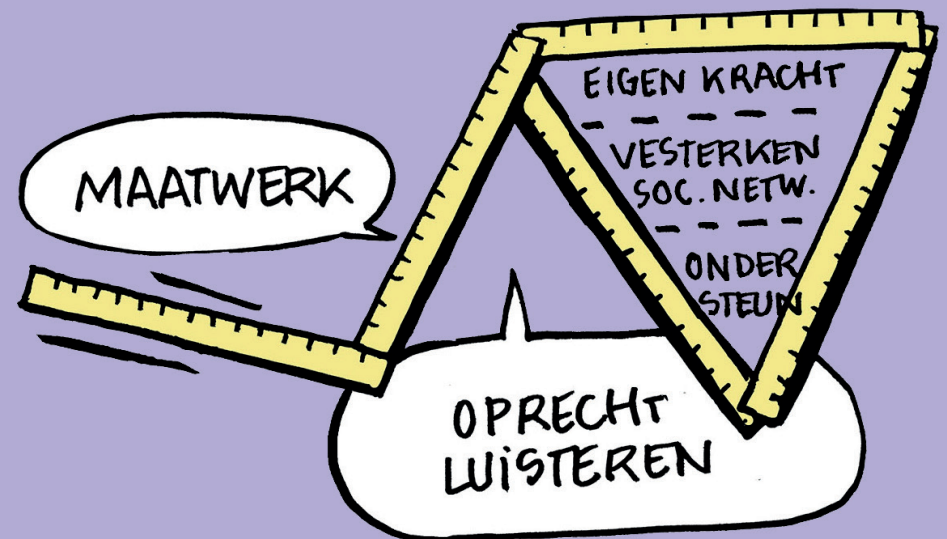
YouTube-filmpje van Marije Kuin
<https://www.youtube.com/watch?v=bathrJdfffjk>

Het is fijn om te merken dat de lijnen tussen het Sociaal Team Houten en Zorg in Houten **kort en stevig zijn**. De verbinding tussen sociaal domein en zorg wordt steeds belangrijker. Dus **goede onderlinge contacten**, en van elkaar weten **wat we kunnen**, zijn essentieel.

Sandra van Haren (huisarts in Houten)

WE DOEN WAT NODIG IS, OP MAAT EN PASSEND BIJ DE PERSOON. WE GAAN OPEN HET GESPREK IN, LUISTEREN, LEREN BEGRIJPEN WAT IEMAND NODIG HEEFT EN KIJKEN BREED EN INTEGRAAL. SOMS IS DAT VEEL ONDERSTEUNING EN SOMS HELEMAAL NIETS. VEILIGHEID IS ESSENTIEEL. WE ORGANISEREN ONZE ONDERSTEUNING OP PLEKKEN WAAR DIT HET BESTE PAST.

2 DOEN WAT NODIG IS



Anouk, WMO-professional, in gesprek met Marina



'We zijn op de goede weg, maar nog niet klaar'

'BREED KIJKEN EN DOEN WAT EEN CLIËNT ÉCHT NODIG HEEFT'

Marina woonde met haar twee jonge kinderen in een appartement van 35 m² in Houten. Haar dochter (2) heeft een zeldzame aandoening waardoor zij onder andere slecht ziet en een ontwikkelingsachterstand heeft. Zorgprofessional Anouk Meijer van STH werd ingeschakeld om wmo-voorzieningen te regelen. Maar er was veel meer nodig.

Marina kwam bij Anouk terecht via haar begeleider van een andere zorgaanbieder in Houten. 'Aanvankelijk ging het om een vergoeding voor de verhuis- en inrichtingskosten vanuit de Wmo', vertelt Marina. 'Ik woonde met mijn zoon (5) en dochter in een heel klein appartement van 35 m². De kinderen hadden geen eigen kamer: er stonden drie bedden in één slaapkamer. Daar komt nog bij dat mijn dochter het syndroom van Gillespie heeft. Dat is een zeer zeldzame aandoening waardoor zij onder andere slecht ziet en een hartafwijking heeft. Ook heeft zij een ontwikkelingsachterstand. Met name voor haar was het gebrek aan leefruimte onhoudbaar.'

Grotere woning

Nadat Anouk de begeleidster van Marina had gesproken, besloot ze meteen bij haar op huisbezoek te gaan voor een keukentafelgesprek om een goed beeld te krijgen van haar situatie. 'Het was voor mij al snel duidelijk dat we buiten de kaders moesten denken. Wmo-voorzieningen in deze ruimte zouden niet werken. Voor een douchestoel voor Marina's jongste was bijvoorbeeld absoluut geen plaats in de badkamer. En in deze ruimte manoeuvreren met een rolstoel als dat nodig zou zijn? Onmogelijk! Wat Marina en haar kinderen echt dringend nodig hadden was een grotere woning. Daar zijn we dus als eerste mee aan de slag gegaan.'

Medische urgentie

Marina zocht zelf contact met de Urgentie-commissie van de gemeente Houten om na te gaan of ze kans maakte op een medische urgentie. 'Na mijn mail kwam hiervoor al snel toestemming. Een enorme papierwinkel voor je dat geregeld hebt! Alle zorgverleners die mijn dochter behandelen moesten verklaringen afgeven.' Toen de medische urgentie rond was, bracht Marina met hulp van revalidatiecentrum De Hoogstraat in kaart aan welke eisen een goed huis voor haar gezin – ook met het oog op de toekomst – zou moeten voldoen. 'Denk aan alles gelijkvloers, brede deuren, een douchestoel, ruimte voor een traplift en de mogelijkheid om in de toekomst in de achtertuin een woonunit voor mijn dochter te plaatsen. Die informatie had Anouk ook nodig om de woningcorporatie te overtuigen ons een ruime sociale huurwoning toe te kennen.'

Tegen een muur

Anouk benaderde woningcorporatie WoonIn om te bemiddelen voor Marina. 'Ik belde verschillende keren, maar in het begin liep ik tegen een muur op. Er waren weinig geschikte woningen die groot genoeg waren voor Marina en haar gezin. Daarom schreef ik een uitgebreide motivatiebrief voor haar. Met

'Daarom
schreef ik een
uitgebreide
motivatiebrief
voor haar'

Marina's toestemming voegde ik de medische urgentie van haar dochter als bijlage toe. Ook omschreef ik waarom een woning voor haar wel of juist niet geschikt is. Meest passend zou een eengezinswoning zijn met aparte kamers voor de kinderen. En dan liefst óók met een achtertuin. Zo zijn we toch met WoonIn in gesprek gekomen.'

Maatwerk

Marina hield nauwlettend bij wat er aan woningen langskwam. In oktober zag zij een passende eengezinswoning langskomen. 'Het was de huurwoning van de opa en oma van mijn dochter', vertelt zij. 'Ik heb meteen naar Anouk gemaild dat dit een woning was die aan alle criteria voldeed.' Marina kreeg uiteindelijk de woning toegewezen, maar er was nog één probleem: de huur was voor haar net iets te hoog. En de woningcorporatie wilde hier niets aan doen. Anouk: 'In samenspraak met onze kwaliteitsmedewerker én de beleidsmedewerker van de gemeente Houten hebben we gekeken naar een oplossing hiervoor. Dankzij die goede samenwerking is dit ook gelukt: Marina

kreeg de woning uiteindelijk toch. Kijkend naar het grote geheel vonden we dit ook de best passende oplossing voor dit gezin. Vooral omdat het bijdraagt aan de zelfredzaamheid van alle gezinsleden. Maatwerk leveren en doen wat nodig is: dat is waar het bij het STH altijd om draait.'

Beloning

Marina woont sinds december 2022 in haar nieuwe woning. 'Echt geweldig. We hebben nu ineens zoveel ruimte. En de kinderen hebben een eigen kamer en slapen ieder in een eigen bed. Dat was voor hen wel even wennen. Mijn zoon slaapt al de hele nacht door in zijn eigen bed. Maar mijn dochter komt rond een uur of drie nog bij mij liggen. Tegenwoordig mogen ze bij wijze van beloning allebei af en toe bij mama slapen. Verder hebben we net een douchestoel gekregen: superblij mee!'

Zelfstandig

Nu Marina meer woonruimte heeft, kan Anouk ook aan de slag met volgende stappen. 'Marina zelfredzaam maken, is een belangrijke stip op de horizon.' Een belangrijke stap op weg hiernaartoe heeft Marina zelf al gezet. 'Ik hoop in mei mijn diploma tot Wmo-consulent te halen. Natuurlijk wil ik ook een baan in dat vak!' Om Marina wat rust te geven om alles vol te houden heeft Anouk een collega van Jeugd betrokken. 'Inmiddels is er door Jeugd twee dagen opvang geregeld op een medisch kinderdagverblijf. Verder blijven wij vanuit de Wmo betrokken voor voorzieningen zoals een rolstoel. Ook komt er een lichtplan voor de woning van Bartiméus (organisatie voor mensen die blind of slechtziend zijn). We zijn dus op de goede weg, maar nog niet klaar.'



5000+

In vijf jaar tijd werden
5.147 aanvragen voor Wmo-
voorzieningen gedaan.

De Omgekeerde Toets

Een domein-overstijgende aanpak voor integraal werken binnen de gemeente. Of tussen gemeente en ketenpartners. Deze tool maakt het maatwerk mogelijk zonder dat het leidt tot willekeur. En het maakt integraal werken makkelijker.

Meer informatie: www.stimulansz.nl



Goed gesprek

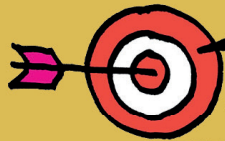
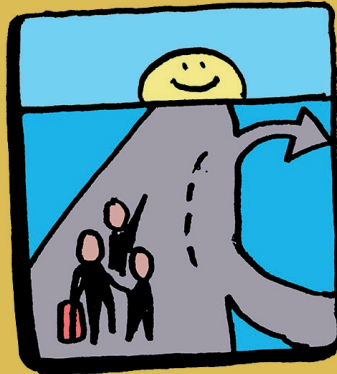
Dankzij versterking en expertise van het toegangsteam lukt het steeds vaker om bij de aanmelding dusdanig mee te denken met de inwoner dat verdere hulp niet meer nodig is.

Altijd heel fijn **samenwerken met** het Sociaal Team!
Al vanaf het moment dat ik als nieuweling vanuit **Handjehelpen** als Ambassadeur Informele Zorg werd ingezet. En dat is nooit veranderd. **Professioneel, goed overleg** en samen hetzelfde voor ogen: **het juiste doen** voor inwoners van Houten.

Jantsje Boersma (coördinator Handje Helpen)

3 INVOEGEN
TOEVOEGEN
UITVOEGEN

ONZE HULP IS
TIJDELIJK



EEN DUIDELIJK
DOEL

WE BEGINNEN MET
HET EINDE VAN
ONZE INZET VOOR
OGEN

WE VINDEN HET BELANGRIJK DAT MENSEN
IN STAAT ZIJN - OF DAARBIJ GEHOLPEN
WORDEN - OM ZONDER PROFESSIONELE
HULP EN ONDERSTEUNING HUN LEVEN
TE LEIDEN. WE KIJKEN GOED NAAR WIE
WAT DOET EN BETREKKEN DAARBIJ OOK
HET INFORMELE VELD. WE GAAN VOOR
DUURZAME OPLOSSINGEN.

Sidney, zorgprofessional in gesprek met Robin



Stapje voor
stapje kreeg
Robin weer
meer grip op
zijn leven.

'IK HEB WEER EEN LEVEN'

Het leek vrij onschuldig. In coronatijd even een gezellig gokje doen op sportwedstrijden. Als afleiding in die saaie tijd waarin je leven voornamelijk draait om werken, thuiskomen, boodschappen doen, eten en slapen. Maar het liep uit de hand. Robin raakte gokverslaafd. Openhartig vertelt hij hoe hij met hulp van Sidney Janssen van het STH weer de weg naar omhoog vond.

Ogenschijnlijk heeft Robin (28) zijn zaakjes prima op orde. Hij houdt van zijn werk als voedingsassistent en woont zelfstandig in een eigen huis in Houten. Toch raakte hij 'volledig van het padje', zoals hij het zelf zegt. 'Dat gebeurde aan het begin van de coronapandemie', legt Robin uit. 'Vooral in die tijd was mijn baan in het ziekenhuis best hectisch. Het was werken, thuiskomen, eten, slapen en weer werken. Voor mij extra lastig omdat ik NLD (Non-verbal Learning Disabilities) heb. Je bent dan onder andere extra gevoelig voor stress en allerlei prikkels. Bij mij komt dat allemaal veel heftiger binnen dan bij anderen. Dat kost heel veel energie. Aangespoord door een paar vrienden, ben ik gaan meespelen met de sporttoto. Gewoon om een beetje te kunnen ontspannen.'

Koning Toto

Robin begon klein met een inleg van €25,- per week. 'Het ging in het begin fantastisch! Ik won vaak en had ineens veel geld om allerlei leuke cadeautjes voor mijzelf en anderen te kopen. Ik voelde me volledig Koning Toto.' Maar toen keerde het tij. Robin ging verliezen en raakte steeds vaker zijn inleg kwijt. De sporttoto ging zijn leven steeds meer beheersen. 'Thuis deed ik niets anders dan doorgokken en uitslagen bekijken. Op een gegeven moment zat ik dat zelfs tijdens mijn werk op de wc te doen. Ik was er dag en nacht mee bezig.' Omdat het gokken nu ook spanning opleverde, ging Robin ongeremd snacken en swipen op allerlei datingapps. 'Ik werd te dik, trok verkeerde vrouwen aan en kreeg paniekaanvallen. En zo ging het steeds verder bergafwaarts.'

Fluwelen handschoentjes

Toen Robin in 2022 bijna geen geld meer had voor zijn dagelijks eten en drinken, besloot hij zijn ouders te vertellen wat er aan de hand was. 'Zij waren begripvol. Mijn vader nam mijn financiën over en ik leverde mijn bankpas in. En ik ging naar mijn huisarts voor hulp.'

'Maar die pakte me iets te veel met fluwelen handschoentjes aan'

Die hulp haalde in eerste instantie niet veel uit. 'Ik kwam bij een praktijkondersteuner', vertelt Robin. 'Maar die pakte me iets te veel met fluwelen handschoentjes aan. Ik kreeg bijvoorbeeld het advies om lekker buiten een balletje te gaan trappen in plaats van thuis achter de gordijnen te gokken. Daar had ik niets aan.'

Personal trainer

De huisarts verwees Robin uiteindelijk door naar het STH. Zo kwam hij medio 2022 terecht bij Sidney Janssen. 'Eerst hebben we in kaart gebracht welke doelen Robin wilde bereiken', vertelt Sidney. 'Dan ga je samen kijken wat daarvoor nodig is en hoe je dat gaat regelen. Daarbij heeft Robin ook heel veel zelf gedaan. Hij heeft bijvoorbeeld zelf besloten dat hij een personal trainer nodig heeft om meer in beweging te komen en af te vallen. En zelf appblockers op zijn telefoon geïnstalleerd om zijn verslaving aan te pakken. Wat ik heb toegevoegd zijn vooral de gesprekken met hem én met zijn ouders om inzicht te geven in het waarom van Robins gedrag. En natuurlijk ging het ook over het zoeken naar een gezonde manier om met spanningen en stress om te gaan.'

Confronterend

Die gesprekken waren behoorlijk pittig, vertelt Robin. 'Ik at bijvoorbeeld elke dag bij mijn ouders. Dat was aan één kant makkelijk, maar gaf ook wrijving en spanning. Daarbij verwachtte mijn vader veel van mij. Daar kon ik niet tegenop. Mijn moeder was juist overbezorgd. Zij maakte bij mij thuis alles schoon en zorgde ook steeds voor een goed gevulde ijskast. Zo hield zij ongewild mijn snackverslaving in stand. Sidney maakte ons duidelijk dat we dit soort ongezonde patronen moesten loslaten. Dat was heel confronterend.' Maar wel nodig, vult Sidney aan. 'Pas als je je bewust bent van je gedrag, kun je er ook iets aan veranderen. Daar hebben we heel hard aan gewerkt met elkaar.'

Weer vrienden

Met resultaat. Stapje voor stapje kreeg Robin weer meer grip op zijn leven. 'Ik eet nu nog maar één keer per week bij mijn ouders. Dankzij mijn personal trainer ben ik zo'n 12 kilo afgevallen. Ook ben ik weer gaan voetballen. Daardoor is mijn sociale netwerk veel groter geworden en heb ik weer vrienden. Voor het eerst ben ik weer een paar weekendjes weggeweest met vrienden. Verder heb ik op mijn werk verteld dat ik gokverslaafd was. Dat luchtte enorm op. Kortom: ik heb weer een leven.'

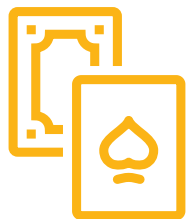
Voor 100%

Tijd dus om uit te voegen als begeleider? 'Daar werken we wel naartoe', zegt Sidney. 'Maar zover is het nog niet.' Daar is Robin het mee eens. 'Ik kan nog niet zelfstandig mijn financiën beheren, dan ga ik zo weer de fout in. En ik wil nog beter leren om mijn grenzen aan te geven. Op dit moment heb ik voor 60% weer de regie over mijn eigen leven. Maar ik ga voor de volle 100%!'

Blokkeer

Wil je hulp bij het stoppen met gokken? Installeer dan blokkade software op je smartphone, laptop en tablet. De software zorgt ervoor dat gokwebsites geblokkeerd worden. En dat je geen ongewenste gokreclame meer ontvangt.

www.qustodio.com/en/



Zoek een zelfhulpgroep

Voor gokverslaving zijn er zelfhulpgroepen van de Stichting AGOG, Anonieme Gokkers en Omgeving Gokkers. Deel je ervaringen met anderen en leer van elkaar. www.enikrecoverycollege.nl

781

Elk jaar stijgt het aantal hulpvragen dat binnenkomt. Dit betekent dat inwoners en professionals STH goed weten te vinden. In 2022 werden 781 Wmo-trajecten begeleid.

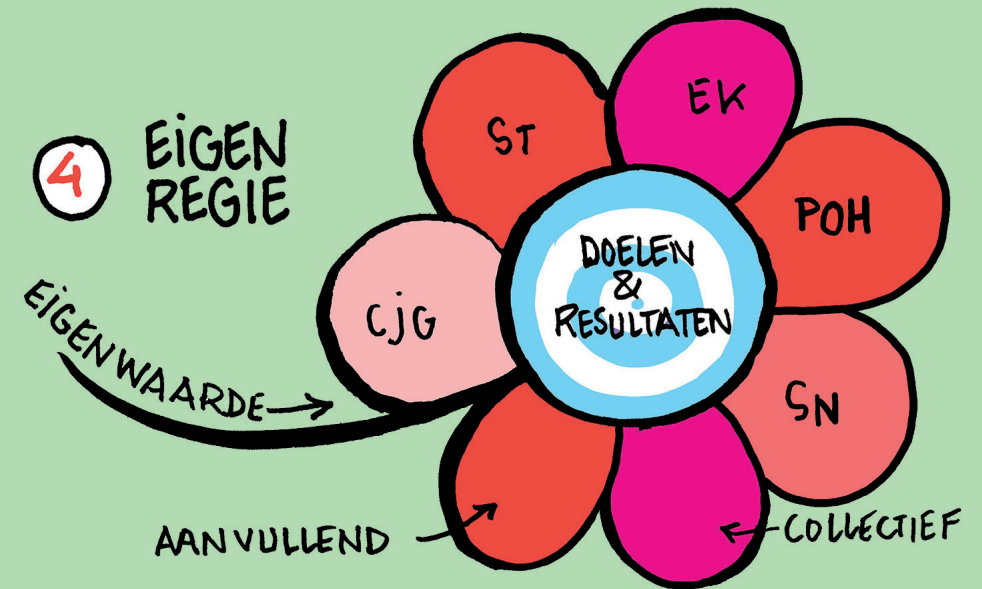
Verleiden is verleden tijd

Laat je via CRUKS uitschrijven voor kansspelen. Dit kan via www.cruks.nl

‘Het Sociaal Team is een **onmisbare schakel** in de samenwerking op het gebied van **zorg en welzijn**. Een **innovatieve en ondernemende** partner waar we steeds meer mee samenwerken om het voor de inwoners **zo goed mogelijk** te regelen.’

Willy Lageveen en Fleur Esmeijer (bestuurder en strategisch beleidsadviseur, Van Houten&co)

ONS UITGANGSPUNT IS DAT IEDEREEN DE REGIE HEEFT OVER HET EIGEN LEVEN. DE VORM VAN REGIE HANGT ONDER ANDERE AF VAN DE KRACHT, VAARDIGHEDEN EN VEILIGHEID IN EEN GEZIN/HUISHOUDEN. INWONERS EN PROFESSIONALS ZIJN GELIJKWAARDIGE SAMENWERKINGSPARTNERS EN WE STAAN REGELMATIG STIL BIJ WAT OP DAT MOMENT NODIG IS.



Natasja, zorgprofessional en collega Dorine in gesprek over Emma



'Preventief
werken is de
kern van het
CJG'

'ER OP TIJD BIJ ZIJN OM ERGER TER VOORKOMEN, IS HEEL BELANGRIJK'

Dorine van de Varst en Natasja Buitink zijn zorgprofessional bij het Centrum voor Jeugd en Gezin in Houten. Het CJG ondersteunt ouders en kinderen bij vragen over opvoeden en opgroeien. Zo werd Emma (12) door de schoolarts naar het CJG doorverwezen om haar zelfbeeld te versterken. En om te voorkomen dat zij op school volledig zou vastlopen. Emma komt uit een gezin van vier kinderen. Binnenkort kan zij weer zélf verder.

'Preventief werken is de kern van het CJG', vertelt Natasja. 'We willen voorkomen dat situaties uit de hand lopen en gaan samen aan de slag om meer zelfvertrouwen te krijgen. Zodat de cliënt beter binnen het eigen netwerk functioneren kan.' Die aanpak werd ook gekozen bij Emma. Er waren signalen dat ze wat problemen in de klas had. Nog niet heel ernstig maar Emma begon binnen haar omgeving wel te worstelen met zichzelf. 'Dit uitte zich in weinig concentratie, moeite met uitvoeren van haar schooltaken en het voldoen aan de verwachtingen van de klas en de leerkracht', legt Natasja uit. 'Daarnaast had ze een negatief zelfbeeld', vult Dorine aan. 'Daardoor kon Emma in de klas moeilijk voor zichzelf opkomen. 'Er op tijd bij zijn in dit soort situaties is heel erg belangrijk', zegt Dorine. 'In dit geval wilden we Emma en haar netwerk versterken. Zodat zij de eigen regie kon behouden en wat ze leerde steeds weer opnieuw zou kunnen toepassen. Dat is niet alleen voor de korte, maar ook voor de lange termijn heel waardevol.'

Maatwerk

Een begeleiding door het CJG begint altijd met een intakegesprek. Natasja: 'We maken kennis met elkaar. En stemmen af waarop de begeleiding vooral gericht is en wat een cliënt graag wil bereiken. Bij Emma lag de focus op het vergroten van haar zelfvertrouwen. Ook wilden we haar concrete handvatten bieden om te leren omgaan met bepaalde lastige situaties.' Maatwerk is

altijd het uitgangspunt: de wensen of behoeften van het kind en de ouders staan centraal. Zo kun je goed samenwerken voor een optimaal resultaat. 'We stemmen de invulling van begeleiding en eventuele thuisopdrachten hierop af', legt Natasja uit. 'We leren kinderen bijvoorbeeld letterlijk stevig staan. En we maken ze bewust van non-verbale houdingen. We werken via creatieve werkvormen of bespreken onderwerpen binnen een groep met lotgenoten en oefenen met wat er geleerd is.'

Kleuren van zout

Natasja geeft een voorbeeld van een creatieve werkvorm. 'Met Emma hebben we een glazen potje gevuld met kwaliteiten, waarbij de ene kwaliteit meer aanwezig was dan de ander. Of er meer uitsprong dan de ander. Dit gaven we vorm door zout te kleuren met stoepkrijt en in het potje te gieten. Elke kleur staat voor een kwaliteit. Het potje had zo verschillende lagen met kwaliteiten. Het gaf Emma rust in haar hoofd en bood haar ruimte om over bepaalde situaties te vertellen en zo op een ongedwongen manier met mij het gesprek aan te gaan. Het gaf een tastbaar inzicht wat ze mee naar huis nam en waarover ze verder kon praten. Zo maakte ze weer de verbinding naar het eigen netwerk dat je graag wil versterken.'

Concrete voorbeelden

Om te voorkomen dat situaties uit de hand lopen of om ervoor te zorgen dat Emma niet opnieuw terug zou vallen, werkte Natasja met concrete voorbeelden uit het hier-en-nu van Emma. Natasja: 'We keken samen hoe Emma patronen zou kunnen doorbreken. Thuis en op school. Bij Emma was dat bijvoorbeeld dat zij zich een volgende keer niet zou laten meeslepen in ongewenst gedrag van klasgenootjes. Omdat ze geleerd had wat zij in dat soort situaties kon doen. Even uit de klas gaan bijvoorbeeld, of op het lijstje van helpende gedachten kijken. De leerkracht werd hierin meegenomen.'

Netwerk

'De betrokkenheid van ouders is enorm waardevol', vervolgt Dorine. 'Vanuit het CJG stimuleren we dit. Daarnaast betrekken we, als het even kan, ook het netwerk bij de begeleiding, zoals bijvoorbeeld de school. Zo werken we samen om het vooraf vastgestelde doel te bereiken.'

'De betrokkenheid van ouders is enorm waardevol'

Handvatten voor ouderschap

Het CJG stimuleert het eigen kunnen van een gezin en gelooft in het eigen kunnen van ouders en verzorgers binnen hun ouderschap. 'We kijken met ouders wat ze zelf al ingezet hebben en wat positief gewerkt heeft, bekrachtigen dit en geven informatie en concrete handvatten mee', vertelt Dorine. 'Maar we kijken ook naar algemene opvoedingsvraagstukken. Het ouderschap is voor velen een continue zoektocht. Wat ondersteuning hierin kan helpen om wat steviger in het ouderschap te staan. Hiervoor zetten wij vaak webinars in van kinderpsycholoog en opvoedkundige Tischa Neve. De webinars zijn thuis te volgen en gaan over allerlei praktische onderwerpen. Soms horen ouders geen nieuwe dingen, maar werkt het als een soort opfriscursus', zegt Natasja. 'Je bent je dan toch weer meer bewust van wat je kunt doen.'

Zélf verder

Voor Emma heeft de preventieve inzet binnen relatief korte tijd zijn vruchten afgeworpen. 'Het afbouwen van de begeleiding is nu een reële optie', zegt Natasja. 'Emma vindt dit best jammer, zij komt graag en vindt het prettig om samen situaties door te nemen. Ik laat haar vooral horen dat ik er, net als haar ouders, alle vertrouwen in heb dat zij het zelf kan. Dat doet ze nu namelijk ook al. En dat mag ze in de laatste begeleidingsbijeenkomsten echt nog gaan voelen en ervaren!'



11 herkenbare onderwerpen

De gratis online cursus van oudersinc is speciaal voor ouders met jonge kinderen. Over slaapgebrek, ruzie met je partner, valkuilen voor jonge ouders en hulptroepen inschakelen.

<https://oudersinc.nl/>

De Opvoed-podcast

Psycholoog, opvoedkundige, spreker & auteur Tischa Neve praat met ouders over opvoedvragen en dilemma's. Een podcast vol herkenning, humor en praktische tips. Elke dinsdag om 21.00 uur een nieuwe aflevering.

www.evenovermijnkind.nl



26 scholen

In 2022 is CJG gestart met het versterken van het onderwijs en de kinderopvang. CJG bekrachtigt en versterkt leerkrachten en intern begeleiders op **22 basisscholen**, **3 scholen** voor voortgezet onderwijs, **1 school** voor speciaal onderwijs en **2 centra voor kinderopvang**.



Kennis delen

Het CJG organiseert webinars en kenniscafés voor professionals en inwoners.

Het Sociaal Team in Houten is voor OOH en de scholen een **betrouwbare partner** in de samenwerking en **zorg voor de kinderen** op onze scholen. Ook binnen de Lokaal Educatieve Agenda is het Sociaal Team een samenwerkingspartner die de **verbinding tussen de expertise** van onze scholen en het Sociaal Team weet te maken, gericht op **meedenken** en **echt samenwerken**. Dit alles in het belang van de kinderen en gezinnen.

Annelies Smits-Verwijst (bestuurder-directeur
Stichting Openbaar onderwijs)

5 SAMENWERKEN



MET PARTNERS
IN HOUTEN!

WE GELOVEN IN DE KRACHT VAN WAT
ER IN HOUTEN AL VOORHANDEN IS. WE
ONDERSTEUNEN BIJ HET PROCES WAARIN
WE SAMEN ZOEKEN NAAR OPLOSSINGEN
OP VRAGEN. HIERVOOR WERKEN WE NAUW
SAMEN MET ONZE PARTNERS.

Cat, zorgprofessional in gesprek met de ouders van Thomas en Youri



'Zo'n spreekkamer is totaal anders dan de thuissituatie'

'WE ZIJN VEEL MEER IN BALANS GEKOMEN'

Jurgen en Fransisca hebben twee zoons: Thomas (15) en Youri (21). Thomas is van hen beiden, Youri is de zoon van Fransisca uit haar vorige relatie. Beide jongens hebben ASS en botsten enorm met elkaar. Jarenlang kregen zij gezinsbegeleiding van GB-Autisme in Culemborg. Sociaal Team Houten raakte in 2016 betrokken bij alle zorg. Inmiddels staat het gezin weer op eigen benen. Maar dat ging niet zonder slag of stoot.

Fransisca's zoon Youri kreeg al jong te maken met verschillende zorgverleners. 'Hij had ernstige gedragsproblemen, zowel op school als thuis', vertelt Fransisca. 'Een kinderpsycholoog stelde aanvankelijk vast dat hij ADHD had en een oppositioneel opstandige gedragsstoornis (ODD). Daarvoor kreeg hij jarenlang medicatie.' Er ontstonden ernstige problemen in de omgang met zijn stiefbroer Thomas. 'Ze kregen hevige ruzies', vertelt Jurgen. 'Het escaleerde steeds meer en we wisten niet goed hoe we hiermee moesten omgaan. Toen hebben we hulp gezocht bij Psymens, een ggz-instelling in Utrecht.'

Frustrerend

Het hele gezin kreeg begeleiding en de jongens werden opnieuw onderzocht. Thomas kreeg de diagnose Autistische Spectrum Stoornis (ASS) en ADHD. Bij Youri werd PDD-NOS vastgesteld. Jurgen: 'We moesten met zijn vieren voor gezinstherapie naar Utrecht, maar het werkte niet.'

'Zo'n spreekkamer is totaal anders dan de thuissituatie', zegt Fransisca. 'Bovendien wisten de jongens na een tijdje precies wat zij moesten zeggen om de indruk te wekken dat thuis alles goed ging. Het tegendeel was waar.'

Dat was voor ons heel frustrerend. Toen de intern begeleider van Thomas' basisschool belde dat het met hem op school ook niet goed ging, stelden zij voor hulp te vragen bij het STH (Sociaal Team Houten -red).'

Veel geleerd

Via het STH kwam er een beschikking voor gezinsbegeleiding bij GB-Autisme (GB-A) in Culemborg. Fransisca: 'Wij kregen samen één coach, de jongens ieder een eigen coach. Heel leerzaam voor ons allemaal. Thomas werd zelfstandiger, leerde beter omgaan met leeftijdgenoten en kreeg meer zelfvertrouwen.' Omgekeerd leerden zijn ouders zijn gedrag veel beter te begrijpen. Fransisca: 'Zo stormde Thomas een keer naar beneden terwijl wij tv keken en pakte hij de afstandsbediening af. Vroeger hadden we geen idee wat dit betekende. Nu weten we dat hij geen woorden kon geven aan

'Wij kregen samen één coach, de jongens ieder een eigen coach'

zijn gevoel en op deze manier aandacht vroeg. Zelf leerde ik om niet alles meteen te willen oplossen.'

Jurgen: 'Ik moest me juist méér gaan bemoeien met de jongens. Het ging met pieken en dalen maar uiteindelijk leerden we beter met de situatie om te gaan. Toen Youri eind 2020 in één van de GB-A-huizen in Culemborg ging wonen en de jongens niet meer op elkaars lip zaten, kwam er meer rust in huis.'

Wrijving

Jurgen en Fransisca kregen bij STH in korte tijd te maken met verschillende casemanagers. 'Lastig hoor', vinden zij allebei. 'Je moet voor je gevoel steeds weer opnieuw beginnen.' In 2021 nam Cat Bendsdorp hun dossier over. Cat: 'We hebben fijn samengewerkt. Gaandeweg ontstond er wel wat wrijving met GB-A en de ouders over het wel of niet afbouwen van de begeleiding. GB-A vond dat mensen met ASS eigenlijk altijd begeleiding nodig houden. Terwijl STH juist inzet op zelfredzaamheid, mensen in hun kracht zetten, kijken wat er wél goed gaat en leren omgaan met de situatie.' Maar de begeleiding afbouwen zagen Jurgen en Fransisca aanvankelijk totaal niet zitten. 'Met ons was daar nog nooit over gesproken. Bovendien had Thomas een fijne begeleider en het ging al een tijdje goed. GB-A steunde ons hierin.' Cat had er alle vertrouwen in dat het wél kon. 'Uit de evaluatiegesprekken die ik met Jurgen en Fransisca voerde, bleek dat ze al heel veel goed deden. Uiteindelijk spraken we af dat we de begeleiding toch zouden minderen

en zouden kijken hoe dat liep. 'Dat ging eigenlijk boven verwachting goed', vertelt Jurgen. 'Ook Thomas bleek de afbouw van de begeleiding aan te kunnen.'

ThomAPP

Intussen ontwikkelde Thomas' vader - ICT-er van beroep - de ThomAPP. Dit is een speciale webapp voor kinderen en volwassenen om beter met anderen te kunnen communiceren. Hoe het werkt? 'Het begint met je te registreren', legt Jurgen uit. 'Ook ouders, zorgverleners of andere betrokkenen kunnen dit doen. Dan doorloop je een stappenplan met vragen als 'Hoe voel je je?', 'Wanneer en waardoor is dat ontstaan?' en 'Wil je er met iemand over praten? Als die laatste vraag positief is beantwoord, krijgt de betrokken persoon een mailtje.'

Op eigen benen

Cat is enthousiast over de mogelijkheden van de ThomAPP. 'Jurgen heeft er een presentatie over gegeven bij STH. Ik denk dat dit van veel waarde kan zijn voor onze cliënten.' Voor Thomas werkt het in elk geval goed, vertelt Fransisca. 'Als hij nors kijkend uit school komt en ik heb een mail gekregen dat hij heeft ingevuld ergens over te willen praten, kan ik het gesprek aanzwengelen. Dan hoeft hij niet zelf het initiatief te nemen om erover te beginnen. Dat helpt enorm.'

De afbouw van de begeleiding pakte goed uit. Fransisca: 'We zijn meer in balans gekomen. Thomas wilde nog wél goed afsluiten met zijn begeleidster van GB-A. Dat is ook gebeurd. Het gaat nog steeds goed met hem. Inmiddels staan we allemaal sterk in onze schoenen!'



ThomAPP

Een speciale webapp voor kinderen en volwassenen om beter met anderen te kunnen communiceren.

<https://thomapp.nl>

Join Us

Voor jongeren die vaker leuke dingen willen doen met leeftijdsgenoten is er Join Us. Een plek in Houten waar je jongeren zich snel thuis voelen.

<https://join-us.nu/nl/locatie/houten>

18 en dan?

54%

In 5 jaar een groei van 54% aan **hulptrajecten** voor gezinnen.

Wat moet ik doen als ik 18 word?
Wat zijn mijn rechten en plichten?
Hoe regel ik mijn financiën. Jongeren zitten vol vragen en op Kwikstart vinden ze de antwoorden.

Kwikstart.nl/gemeenten/houten

Met respect kijk ik naar het werk van de professionals van het Sociaal Team. Ik zie een organisatie waar **hard gewerkt wordt** en waar medewerkers **graag bij willen horen**. In een dynamische omgeving hebben gemeente en stichting **goede stappen gezet** afgelopen jaren. Met open vizier in de onderlinge samenwerking en beide **de blik op de inwoner gericht**.

Mathijs van den Heuvel (manager afdeling Samenleving gemeente Houten)

Colofon

Veel dank aan alle medewerkers en inwoners

interviews: Joke van der Leij

(eind)redactie: Lef met letters

vormgeving: Studio Veer

2023

‘Daarom
schreef ik een
uitgebreide
motivatiebrief
voor haar’

In dit lustrumboekje vertellen vijf duo's van inwoner en professional hun eerlijke en kwetsbare verhaal. Verhalen die zichtbaar maken dat hulpverlening een weg is die je samen bewandelt. Eentje waar je samen zoekt naar wat passend is op dat moment. De verhalen geven een inkijkje in de werkwijze van vijf jaar Stichting Sociaal Team Houten.

‘Op hulp bij
psychische
problemen
rust nog een
enorm taboe’

‘Ik dacht dat
ik dom en lelijk
was en misschien
maar dood moest’