

JOUW COMMUNITY VAN EN NAAR HERSTEL

Vitale
Verbindingen
in de wijk

**Individuele begeleiding
door ervaringsdeskundigen**

EN HERSTELGERICHT WERKEN

www.vitaleverbindingen.nl

Inhoud

1. Ondersteuning door ervaringsdeskundigen	2
1.1 Gebieden van ondersteuning aan bewoners	2
1.2 Ondersteuning organisaties en professionals	2
2. Aanmeldingen voor individuele ondersteuning	2
2.1 Direct aanmelden zonder tussenkomst van wijkprofessional	3
2.2 Aanmelden via een wijkprofessional.....	3
3. Eerste aanmelding	3
3.1. Benodigde informatie bij eerste aanmelding.....	3
3.2 Acties van ervaringsdeskundige naar aanleiding van het eerste contact	3
4. De begeleiding door ervaringsdeskundigen	4
4.1 Herstelgericht	4
4.2 Inzet expertise en ervaring.....	4
4.3 Aansluiting op herstelfase	5
4.4 Toelichting herstelgericht werken.....	5
5. Herstel	5
5.1 Het begrip herstel.....	5
5.2 Kenmerken van herstel	6
5.3 Herstellen is een proces	6

INDIVIDUELE ONDERSTEUNING VOOR BEWONERS DOOR ERVARINGSDESKUNDIGEN

1. Ondersteuning door ervaringsdeskundigen

Bewoners van de wijken in Arnhem kunnen zich aanmelden voor individuele ondersteuning door ervaringsdeskundigen van stichting Vitale Verbindingen.

1.1 Gebieden van ondersteuning aan bewoners

De hulpvraag kan heel divers zijn. We bieden individuele ondersteuning aan bewoners op onder andere de onderstaande gebieden:

1. Voor steun bij het zetten van praktische stappen, bijvoorbeeld in contact met gemeente, UWV, rechtbank, woningbouwvereniging, opleiding, etc.
2. Voor het opbouwen van een sociaal netwerk, deelname aan activiteiten en activering.
3. Voor het helpen zoeken naar een maatje en verbinding te leggen met maatjesprojecten.
4. Voor steun bij communicatie met professionele hulp, het stappen zetten richting professionele hulp en bij conflicten.
5. Voor steun en advies over training en ontwikkeling tot ervaringsdeskundige.
6. Voor ondersteuning in een voor- of natraject van opname GGZ of verslavingszorg.
7. Voor steun bij crisis en advies over hulpmogelijkheden en peercontact, lotgenotengroepen, etc.

1.2 Ondersteuning organisaties en professionals

Het UWV, de gemeente, wijkprofessionals en woningbouwvereniging kunnen tevens terecht bij de ervaringsdeskundigen van Vitale Verbindingen voor vragen. Bijvoorbeeld over signalering, wijkgericht werken, workshops of trainingen die kennis bieden over ervaringsdeskundige inzet, bejegening, aansluiting en herstelondersteuning. Ervaringsdeskundigen kunnen bovendien zo nodig een brug slaan tussen bewoners en instanties, tussen vraag en aanbod.

Binnen Vitale Verbindingen zijn veel vrijwilligers werkzaam die samen met bewoners activiteiten kunnen en willen opzetten of bezoeken. Het maken van verbinding met elkaar en inclusief burgerschap staat hoog in het vaandel en daarbij helpen we graag eventuele belemmeringen weg te nemen die 'erbij horen' in de weg staan.

2. Aanmeldingen voor individuele ondersteuning

Er zijn 2 manieren om je als bewoner aan te melden voor ondersteuning:

1. Zelf aanmelden zonder tussenkomst van wijkprofessional.
2. Je aanmelden via een wijkprofessional.

2.1 Zelf aanmelden zonder tussenkomst van wijkprofessional

Bij directe aanmelding kan een bewoner contact zoeken met stichting Vitale Verbindingen voor een vraag. De bewoner kan een mail sturen naar ed@vitaleverbindingen.nl waarna contact wordt gezocht met de bewoner. In de mail kan hij of zij een telefoonnummer of e-mailadres zetten, waarmee contact kan worden opgenomen. De bewoner kan ook bellen met het telefoonnummer 06-19173659, het contactnummer van stichting Vitale Verbindingen. Voor een snelle procedure wordt de vraag doorgekoppeld naar de mail ed@vitaleverbindingen.nl, waar Marjet en Janite¹ de doorkoppeling regelen naar beschikbare ervaringsdeskundigen.

2.2 Aanmelden via een wijkprofessional

Ook kan een wijkprofessional je aanmelding regelen. Hij/zij kan een mail sturen naar Vitale Verbindingen via ed@vitaleverbindingen.nl of voor nadere informatie bellen met 06-19173659. Aanmeldingen voor een traject Activerend Werk of begeleiding vanuit de WMO gaan altijd via een wijkprofessional.

3. Eerste aanmelding

3.1. Benodigde informatie bij eerste aanmelding

De volgende gegevens zijn nodig bij een eerste aanmelding voor een snelle afhandeling:

1. Naam van de bewoner
2. Leeftijd
3. Een contactadres (e-mail of telefoon)
4. Wijk van de bewoner
5. Diagnose bewoner (indien van toepassing)
6. Naam verwijzer en gebied
7. Gegevens verwijzer (telefoon)
8. Concrete vraag
9. WMO vraag of eenvoudige vraag (kortdurend)
10. Reden voor vraag ervaringsdeskundige

3.2 Acties van ervaringsdeskundige naar aanleiding van het eerste contact

1. Marjet of Janite¹ nemen voor eventuele nadere vragen contact op met de bewoner en/of wijkprofessional.

¹ deze rollen zijn overdraagbaar

2. Marjet of Janite ¹ zoeken naar een match binnen het ervaringsdeskundigenteam.
3. Zij koppelen bij een passende aansluiting op de vraag terug naar de bewoner en bij aanmelding via een wijkprofessional ook met deze professional.
4. De ervaringsdeskundige pakt de hulpvraag op.
5. De ervaringsdeskundige helpt de bewoner bij het koppelen met een Cliendo-account waar mogelijk.
6. De ervaringsdeskundige stuurt de formulieren omtrent de procedure geheimhouding en privacy.
7. De bewoner en ervaringsdeskundige houden samen het verslag bij via Cliendo.
8. Waar de ervaringsdeskundige geen toegang heeft tot Cliendo, dragen Marjet en Janite ² verantwoordelijkheid voor de registratie.
9. De ervaringsdeskundige biedt de mogelijkheid aan tot het maken van een herstelplan met de bewoner.
10. Er wordt met regelmaat geëvalueerd.
11. Bij afsluiting ondersteuning die via een wijkprofessional is verlopen, wordt dit teruggekoppeld aan de professional. Het is belangrijk de ondersteuning goed af te ronden, ook in Cliendo. Inclusief wat is bereikt.

4. De begeleiding door ervaringsdeskundigen

4.1 Herstelgericht

De ervaringsdeskundigen van Vitale Verbindingen werken herstelgericht. Dat betekent dat zij een traject aangaan met de bewoner met specifieke doelstellingen en vanuit de vraag werken. Het is geen maatjescontact of beperkt tot samen een activiteit ondernemen. Er is binnen het coachingstraject wel ruimte voor gelijkwaardigheid en wederzijdse uitwisseling op basis van ervaringen, maar ervaringsdeskundigen werken met name vanuit een houding van breed en overstijgend inzicht op herstel.

4.2 Inzet expertise en ervaring

De ervaringsdeskundigen hebben elk hun expertise en levenservaringen, met aanvullende kennis en vaardigheden op het gebied van herstelondersteunende zorg. Herstelgericht werken uit zich in het systemisch werken met een plan van aanpak, het omhooghalen van kwaliteiten en nieuwe perspectieven vanuit empowerment en hoop waarin de mens centraal staat en het eigen regie nemen willen bevorderen. We ondersteunen bewoners bij het maken van eigen stappen en maken gebruik van middelen die daarbij ondersteunend kunnen zijn. We vinden een holistische benadering hierin essentieel, wat wil zeggen dat we de context meenemen en op meerdere levensgebieden inhaken. Het netwerk gebruiken wij actief om mogelijkheden tot ontplooiing en deelname in de maatschappij te bevorderen.

² deze rollen zijn overdraagbaar

4.3 Aansluiting op herstelfase

We sluiten aan op de herstelfase waarin iemand zit en vanuit de eigen ervaringen met het hervinden van wegen en manieren om met persoonlijke beperkingen en kansen om te gaan, staan we naast de bewoner en gaan samen op weg. Een traject kan kort of langer duren, naargelang de vraag en behoefte van de bewoner, maar kent wel een duidelijke start en afsluiting. Het maken van een herstelplan kan onderdeel zijn van de ondersteuning.

4.4 Toelichting herstelgericht werken

Met herstelgericht werken sluiten we aan in de fase van herstel waar een bewoner/cliënt zit. Een herstelproces heeft 4 fasen:

- 1) Overweldigd worden door de aandoening
- 2) Worstelen met de aandoening
- 3) Leven met de aandoening
- 4) Leven voorbij de aandoening

Onze werkwijze is dus aansluiting vinden bij het herstelproces van de ander waarbij we ondersteunen in het weer grip krijgen op het eigen leven waarbij het nemen van eigen regie een belangrijke waarde is.

5. Herstel

5.1 Het begrip herstel

Het begrip herstel roept verwarring op en wordt vaak vertaald als genezing. Herstel verwijst naar een vernieuwd concept wat gaat over leren leven met ontwrichtende aandoening, beperking of kwetsbaarheid waarbij de mogelijkheden en kracht van iemand centraal staat. Herstel is dan ook een persoonlijk en uniek proces.

- Het begrip herstel verwijst naar een persoonlijk proces van mensen met psychische kwetsbaarheid waarin geprobeerd wordt een nieuwe betekenis en doelen te ontwikkelen voorbij de verwoeste effecten van psychisch lijden.
- Het betekenis geven aan wat het ook is waardoor je overweldigd bent geraakt en gaat over niet langer de symptomen je leven laten beheersen.

Herstel is een proces, een manier van leven, een levenshouding en een manier om met de uitdaging van alledag aan te gaan. Herstel is een uniek en persoonlijk proces, waarbij iemand inzicht, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden of rollen veranderen. Een manier om een prettig en hoopvol leven te leiden. Herstel geeft een nieuwe kijk op hoe je betekenis-waardevol – zinvol kan zijn waarbij over de gevolgen van de psychische aandoening heen wordt gekeken.

5.2 Kenmerken van herstel

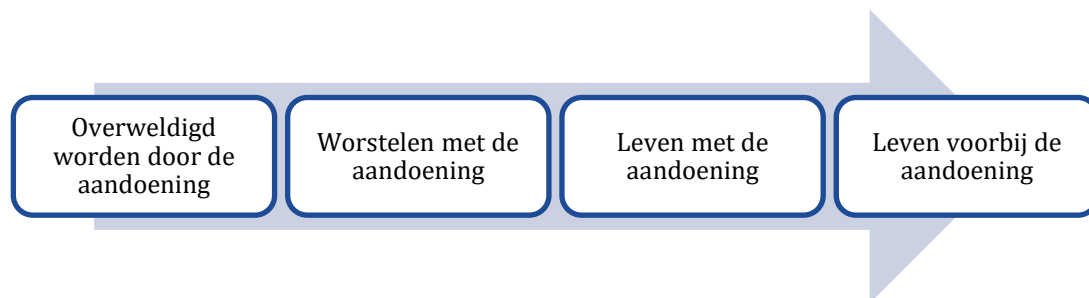
De kenmerken van herstel zijn:

- Acceptatie
- Hoop
- Zin en betekenis
- Herwinnen van eigen regie binnen en buiten de psychiatrie
- Meer controle over je leven
- Empowerment

Herstel gaat over het geven van betekenis aan wat het ook is waardoor je overweldigd bent geraakt en het gaat over niet langer de symptomen je leven laten beheersen. Herstel betekent de moed hebben om onder ogen te zien wat er in je leven aan de hand is en accepteren dat er werk op je bord ligt. Het betekent durven vertrouwen op je eigen veerkracht en je eigen weg.

5.3 Herstellen is een proces

Het fundament van herstel is dat mensen met levensontwrichtende ervaringen zelf bepalen welke betekenis ze geven aan hun ervaringen en problemen. In deze werkwijze gaat de aandacht niet uit naar de persoon met zijn diagnose of kwetsbaarheden. De persoon als mens staat centraal.



Overweldigd worden

Ontreddering en verwarring staan op de voorgrond. Overweldigende symptomen lijken alles te bepalen en het leven is gericht op overleven. Kenmerken van deze fasen zijn: hopeloosheid, machteloosheid en het gevoel geïsoleerd te zijn van jezelf, anderen en de omgeving.

Worstelen met de aandoening

Er is nog steeds angst om overspoeld te worden door de aandoening, maar nu stelt ook iemand de vraag of er geleefd kan worden met de aandoening. Er worden manieren ontwikkeld om weer contact met zichzelf te krijgen en om actief te leren omgaan met de symptomen. Kenmerken van deze fase zijn: worstelingen met het gebrek aan vertrouwen en de zoektocht naar jezelf.

Leven met de aandoening

In deze fase komt iemand tot besef dat er geleefd kan worden met de aandoening. Hierdoor wordt de angst minder en er komt meer ruimte om beperkingen en sterke kanten te leren ontdekken. Kenmerken in deze fase zijn: het opbouwen van “een nieuwe zelf”, het herstellen van oude en het ontdekken van nieuwe rollen en het (opnieuw) aangaan van contacten met belangrijke anderen.

Leven voorbij de aandoening

De aandoening raakt meer en meer op de achtergrond. Er is nu meer ruimte om verbondenheid met anderen te voelen, capaciteiten te testen en mogelijkheden en talenten op diverse terreinen te ontdekken en in te zetten. Het is nu mogelijk om nieuwe doelen in het leven te stellen waarin rekening wordt gehouden met de aandoening, maar waarbij deze niet meer op de voorgrond staat.