

Weer zelfstandig wonen

Verhalen van 25 mensen
die de stap maken vanuit
een woonvoorziening



“Onze dank gaat uit naar alle mensen die in alle vertrouwen hun ervaringen uit zo’n ingrijpende fase in hun leven wilden delen.”



Hoe is het om weer zelfstandig te wonen?

NAAR EEN THUIS IN DE WIJK

Het is een hele stap om vanuit een woonvoorziening ‘op jezelf’ te gaan wonen. Een spannende tijd, vol hoop, verwachting en onzekerheid. Hoe zal mijn huis zijn, en de buurt? Krijg ik aardige burens die me nemen zoals ik ben? Ga ik het financieel redden? Word ik niet eenzaam? Lukt het me om nieuwe contacten te leggen? Wat betekent die overgang voor de relatie met m’n familie? Op wie kan ik terugvallen als het wat minder gaat? Hoewel landelijk beleid voluit inzet op zelfstandig (begeleid) wonen in de wijk, is er weinig inzicht in hoe mensen zelf die overgang naar een nieuw bestaan ervaren. Onbekend is hoe dat proces verloopt en welke impact de overgang heeft op de kwaliteit van het dagelijks leven. Ook weten we niet hoeveel ondersteuning mensen in deze periode krijgen en in welke vorm. Wat is de rol van familie en professionals daarbij en hoe wordt dat beoordeeld?

DE MENSEN ZELF AAN HET WOORD

Deze bundel laat de mensen om wie het gaat zelf aan het woord. Het zijn hún verhalen. Vijfentwintig mensen deelden hun ervaringen over het proces naar zelfstandig wonen en het opnieuw inrichten van hun leven. Soms komen ook familieleden of vrienden aan het woord. Van

acht mensen kregen we toestemming om met in totaal veertien naasten te praten. Ook deze mensen vertellen hoe ze de overgang hebben beleefd en wat ze ervan vinden.

Alle gesprekken vonden ongeveer zes maanden na de verhuizing plaats. Met de meeste mensen en naasten is een jaar later opnieuw gesproken.

POSITIEVE EN NEGATIEVE ERVARINGEN

De persoonlijke verhalen maken één ding duidelijk: de noodzakelijke inclusiecondities voor een succesvolle overgang naar zelfstandig wonen in de wijk - in 2015 geformuleerd door de commissie Dannenberg - zijn nog niet gerealiseerd. Zo is en blijft de bestaansonzekerheid groot; de meeste mensen moeten rondkomen van 40 tot 50 euro per week. Ook nieuwe contacten en activiteiten vinden, is voor velen een hele klus. Tegelijkertijd hebben veel verhalen ook een positieve kant. Na circa anderhalf jaar zelfstandig wonen, zijn mensen over het algemeen heel tevreden met hun woning en de buurt. De eigen plek geeft veel mentale rust om zaken te regelen en hun leven verder op te bouwen. Daar zijn ze blij mee. Ook hun wensen voor de toekomst weerspiegelen hoop en veerkracht. Ze hebben weer iets om voor te gaan!

Tobias

Leeftijd: halverwege twintig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Tobias, zijn moeder, tante en zus

“Het enige dat veel meer invloed op mijn leven heeft dan ik zou willen, is de eenzaamheid.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Meer rust en perspectief

Sinds Tobias zelfstandig woont, ervaart hij meer rust in zijn hoofd. Ook zijn familie merkt dit op. Volgens moeder was de beschermde woonomgeving te heftig voor hem. Hij kan zich nu veel beter ontspannen. Tante bevestigt dit en is blij dat Tobias zich niet meer in een omgeving bevindt waar veel jongeren kampen met verslavings- of agressieproblematiek. Bovendien is het zelfstandig wonen goed voor zijn zelfwaardering, vult ze aan. De zus van Tobias zegt dat hij door het zelfstandig wonen een andere kijk op het leven heeft gekregen. Eerst had hij niet echt een doel voor ogen en was hij niet gemotiveerd om iets te doen. Nu volgt hij een opleiding om uiteindelijk bioloogiedocent te worden. Hij neemt het leven serieuzer, en dat geldt ook voor zijn fysieke en mentale gezondheid, aldus zus.

Onvoldoende voorbereid

Tobias meent dat hij onvoldoende voorbereid werd op de financiële en administratieve kant van het zelfstandig wonen: “Ik heb hulp gekregen, maar ik vond dat niet voldoende.” Ook moeder en tante vinden dat hij op dit vlak door tijdgebrek te weinig professionele ondersteuning kreeg. Tante: “Hij heeft nu woonbegeleiding, maar dat is maar een uurtje per week. Dat is veel te weinig.”

Veel hulp komt op de schouders van de familie terecht. Zij ondersteunen Tobias met zijn financiën en proberen hem vaardigheden bij te brengen zoals gezond koken. Volgens tante zou iemand een tijdje met Tobias moeten meekijken: “Iemand die een jaar met hem meeloopt en kijkt naar de boodschappen, het koken, het huis schoonhouden en de afwas doen.” Moeder en tante betwijfelen of Tobias het redt zonder hun hulp en de ondersteuning van maatschappelijke opvang. Moeder: “We denken dat het dan niet lang goed zal gaan.”

Tevreden met krap budget

De financiële zaken van Tobias zijn, zoals hij het zelf uitdrukt, ‘een beetje zwakjes’. Hij heeft geen baan en leeft van zijn studiefinanciering en toeslagen. Wat hij wekelijks overhoudt - 40 euro - heeft hij nodig voor boodschappen. Er blijft geen geld over voor bijvoorbeeld kleding. Voor Tobias lijkt dit geen probleem: “Ik ben niet zo gesteld op het kopen van kleding of extra dingetjes.” Hij onderneemt activiteiten die niets kosten en als hij naar verjaardagen gaat, neemt hij geen cadeautje mee. Moeder en tante springen, zoveel als ze kunnen, financieel bij. Moeder: “Hij heeft natuurlijk ontzettend weinig inkomen; ik geloof dat hij nu 40 euro in de week overhoudt voor eten en kleding en reizen. Hij is altijd zijn verplichte eigen bijdrage kwijt. Dat kan hij niet betalen. Dat doe ik.” Dit staat in contrast met wat Tobias zelf aangeeft. Hij zegt dat het hem vrijwel altijd lukt om maandelijks geld opzij te leggen voor de vaste lasten, inclusief de eigen bijdrage. Wel geeft hij aan dat als hij echt tekortkomt, hij een beroep kan doen op zijn familie. Dit zijn dan wel voorschotten die hij op den duur moet terugbetalen. Tante helpt Tobias bij het beheren van zijn financiën: “Als ik niet voortdurend met hem zijn financiën bespreek, dan is zijn geld in de tweede week van de maand op.” Tante weet niet of dit komt

omdat haar neef een concentratiestoornis heeft of omdat hij volledig gefocust is op het vervullen van zijn behoeften. Ze heeft het gevoel dat hij niet verder kan kijken dan twee dagen: “Als hij heel graag een hamburger wil, bestelt hij die online en laat hij die bezorgen. Dat kost hem 20 euro. Dat is de helft van zijn weekinkomen.”

Volgens tante zou Tobias zonder financiële ondersteuning dikwijls niks te eten hebben. De familie probeert zich op dat gebied wel steeds meer terug te trekken, zodat Tobias zichzelf financieel leert redden. Moeder: “Ik ondersteun af en toe te veel. Het zou misschien beter zijn als ik me, en daar doe ik mijn best voor, wat terugtrek. Dat als ze hun geld opmaken voor het eind van de maand, ik dat niet aanvul. Daarin ben ik natuurlijk zo’n moeder waarvan je denkt: dat is niet altijd helpen wat je doet. Soms moeten ze het gewoon zelf uitzoeken en even op de blaren zitten.”

Impact op het leven van naasten

Tobias ondersteunen is voor de familie soms een uitdaging. Hij neemt hun adviezen namelijk niet altijd ter harte. Tante: “Op een gegeven moment werd ik echt heel erg kwaad en merkte ik bij mezelf dat ik iets wilde afdwingen bij hem. Dan zei ik: je moet gewoon naar me luisteren, ik ben je tante. Maar het gevolg daarvan was - dat drong langzaam maar zeker tot me door - dat hij zich dan helemaal terugtrekt en informatie gaat achterhouden. En dan lopen de problemen zo uit de hand dat ik het ook niet meer weet.” Ook moeder geeft aan dat Tobias haar adviezen niet altijd op prijs stelt: “Dat is moeilijk, maar dat ben ik wel gewend ondertussen, dat hij hulp afhoudt. Soms wil je meer dan waar behoefte aan is of wat ze willen accepteren.”

Voor zus is dit altijd een heikel punt geweest: “Het allermoeilijkste in de relatie van mij en mijn broer.” Zij heeft haar hele leven last van het feit dat Tobias het zo moeilijk heeft met zichzelf en toch geen hulp aanvaardt. Vroeger ergerde zij zich hier heel erg aan. Nu heeft ze geleerd dat als Tobias het ergens niet over wil hebben, ze dat niet moet doordrukken.

Haar financiële ondersteuning aan Tobias heeft geen invloed op haar leven: “Ik heb veel voor

hem over en ik zit niet heel krap. Dat is allemaal goed.” Dit geldt niet voor tante, die van een WIA-uitkering leeft en het niet bepaald breed heeft: “Dan zat ik in enorme stress, want als ik daar geld aan uitgaf dan had dat weer invloed op mijn eigen wekelijkse patroon. Dat geeft een soort vreemde mengeling van boosheid en enorm veel verdriet.” Tante heeft inmiddels geleerd dat als ze zelf krap bij kas zit, ze geen geld meer aan Tobias geeft, hoe graag ze dat ook wil.

Weinig sociale contacten

Tobias heeft weinig sociale contacten. Dat komt volgens hem omdat hij weinig buiten komt. Ook zegt hij hierover: “Ik benader niet vaak vreemdelingen en ik zit niet op een vereniging of zo. Dus de enige mogelijkheden die ik heb zijn mijn familie, professionele relaties en de mensen van mijn studie. Daarnaast ben ik best kieskeurig in het kiezen van mijn vrienden. Ik heb ook wel een beetje moeite gehad met het vinden van een persoon met wie ik gewoon normale gesprekken kan hebben.”

Tobias heeft geen hulp gekregen bij het aangaan van nieuwe sociale contacten, maar heeft hier ook geen behoefte aan. Hij wil wel graag meer contacten, maar denkt dit zonder hulp te kunnen realiseren. Moeder en zus denken hier anders over. Zij menen dat hulp op dit vlak wenselijk is. Zus: “Misschien heeft hij ondersteuning nodig bij het leren kennen van mensen en het maken van vrienden, omdat ik denk dat hij dat niet zo goed kan. Ik zou niet weten wat voor hulp precies, maar ik denk wel dat meer hulp fijn is.”

Volgens moeder lag hier een taak voor de opvang waar Tobias verbleef: “Het was fijn geweest als hij daar wat meer over geleerd had. Ik weet namelijk zelf niet hoe ik dat hem moet leren. Dat zijn dingen waarvan ik hoopte dat de opvang er expertise in had. (...) Moet hij het zelf doen? Ja, dat zal wel moeten, maar bij veel van dit soort jongens gebeurt dat natuurlijk niet. Het zou meer van de andere kant moeten komen. Dat is niet zoveel gebeurd helaas. Het zijn juist de organisaties die dat goed begrijpen, dat ze zo’n jongen echt aan de hand moeten nemen en moeten overhalen om steeds een stapje vooruit te zetten.”

Huisje, boompje, mensje

Tobias wil in de toekomst graag een eigen huis, samen met een partner. Een huisdier hoeft voor hem niet per se.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Iets minder veilig

Tobias heeft zich altijd prettig gevoeld in zijn buurt, maar dat is sinds kort een beetje veranderd. Onbekende jongens hebben namelijk een paar keer bij hem aangebeld. Zij probeerden met een smoesje over een pakketje bij hem binnen te glijpen. Tobias heeft het incident gemeld bij de wijkagent, maar voelt zich nu toch iets minder veilig. In slaap vallen lukt hem minder goed en hij heeft zijn dure spullen naar een vriendin verhuisd. Met de burens heeft Tobias fijn contact, met uitzondering van één buurman. Die heeft weleens geklaagd over een ‘raar’ geluidje dat Tobias maakt vanwege zijn ADHD. Tobias heeft zichzelf wegwijs kunnen maken in de buurt. De begeleiding heeft hem geïnformeerd over de aanwezigheid van een huisbaas.

Volgens Tobias wordt hij hetzelfde behandeld als andere burgers. Omdat hij geen baan heeft, vindt hij dat hij niet bijdraagt aan de maatschappij. Vroeger zou dit gevoel hem verdrietig hebben gemaakt, maar hij heeft geleerd positief te blijven en erop te vertrouwen dat het goedkomt.

Tevreden over financiën

Zijn financiële situatie is vrijwel hetzelfde gebleven. Zijn begeleider helpt hem bij de administratieve zaken en zijn tante beheert een deel van zijn geld. Tobias is namelijk gevoelig voor impulsieve aankopen. Door de helpende hand van zijn tante lukt het hem meestal om elke maand rond te komen. Een paar keer heeft hij van zijn familie geld moeten lenen. Hij had te vaak eten besteld en hield daardoor aan het eind van de maand geen geld meer over voor boodschappen. Tobias is content met het geld dat hij maandelijks overhoudt. Geld voor leuke dingen heeft hij niet nodig, omdat hij niet vaak iets met anderen onderneemt. Komt dat toch voor, dan heeft hij meestal wel wat achter de hand. Hij brengt zijn

dagen door met videospelletjes en lange wandelingen. Tijdens het wandelen probeert Tobias gesprekken met anderen aan te knopen. Hij is een half jaar naar school geweest, maar daar tijdelijk mee gestopt omdat in een klaslokaal zitten hem meer energie kost dan oplevert. Tobias is nog aan het bedenken of hij volgend schooljaar de studie weer oppakt of iets anders gaat doen wat ook structuur biedt. Hij heeft dat namelijk wel echt nodig. Binnenkort bezoekt hij een plek voor jongeren die zich graag willen ontwikkelen, maar onvoldoende aansluiting vinden op school. Dit is op aanraden van zijn familie, die zich zorgen maakt en hem graag weer aan een dagbesteding willen helpen. Tobias had gewild dat deze plek eerder op zijn pad was gekomen.

Soms eenzaam

Op zijn moeder, tante en zus kan hij altijd rekenen. Daarnaast heeft Tobias dagelijks contact met een meisje dat hij op school heeft leren kennen. Hij is kieskeurig in het maken van nieuwe relaties en daarom tevreden met de contacten die hij nu heeft. Toch voelt hij zich soms eenzaam. Hij zou meer vriendschappen willen en ook graag een intieme relatie: “Het enige dat veel meer invloed op mijn leven heeft dan ik zou willen, is de eenzaamheid. Vooral als ik fysieke aandacht nodig heb; een aanraking of knuffel of zo, want soms heb je dat nodig. Als je dat eenmaal hebt gehad, kan je er wel eventjes mee door. Tenminste ik wel. Sommige mensen hebben wel wat meer nodig.” Eveneens op aanraden van zijn familie gaat hij eens in de twee weken naar een bijeenkomst om nieuwe mensen te leren kennen. Tot nu toe heeft dat helaas niets opgeleverd, maar Tobias geeft niet op. Met de informatie die hij van zijn psycholoog krijgt, traint hij om socialer te worden. Mentaal voelt Tobias zich beter dan vroeger; hij is minder impulsief. Dat komt vooral door andere ADHD-medicatie. Ook zijn fysieke gezondheid is hierdoor verbeterd. Hij heeft minder honger en snoept daardoor minder.

Begeleiding is verbeterd

De begeleiding, waar hij aanvankelijk ontevreden over was, is een stuk verbeterd. Hij spreekt vol lof over zijn begeleider en wat ze voor hem doet.

Ze neemt hem serieus, luistert en zoekt samen met hem naar oplossingen voor problemen. Toen Tobias nog hulp kreeg voor zijn ADHD, wisselde zijn begeleider regelmatig informatie uit met de betreffende zorgverlener. Op die manier werd de hulp zo goed mogelijk op elkaar afgestemd.

Tante vindt de ondersteuning van de begeleider nog steeds te weinig. Volgens haar zou Tobias gebaat zijn bij hulp die zich specifiek richt op vaardigheden zoals koken en het huis opruimen. In haar ogen is hij namelijk niet gezonder gaan eten. Ook vindt tante dat Tobias psycho-educatie nodig heeft om te leren beter met zijn ADHD om te gaan. Anders dan Tobias is tante niet tevreden over de afstemming van de hulp. De zorgbeleider en mentor op school lijken onderling geen informatie uit te wisselen en al helemaal niet met de begeleider van Tobias of met haarzelf.

Tante heeft geregeld dat ze binnenkort allemaal om tafel gaan. Ze betreurt het dat zij de regie moet nemen en dat de begeleider van Tobias dat niet gedaan heeft. Ze vindt het ook heel kwalijk dat ze zo weinig betrokken wordt bij de hulp: "Iedereen zegt: 'Familie wordt betrokken', maar eigenlijk gebeurt dat nooit." Tobias helpen valt haar vaak erg zwaar. Ze heeft besloten dat ze moet accepteren dat hij bepaalde vaardigheden mist en misschien zal blijven missen. Wanneer het haar allemaal te veel wordt, neemt ze voor zichzelf een korte pauze: "Op een gegeven moment heb ik tegen mezelf gezegd: dan kan je gewoon maar beter even afstand nemen, ook al loopt het daar heel erg mis."

Tante denkt dat Tobias zelfstandig kan blijven wonen zolang hij hulp krijgt bij zijn financiën en zijn moeder hem financieel ondersteunt wanneer dat nodig is. Ze maakt zich ernstige zorgen over hoe het met hem afloopt als moeder uitvalt: "Ik heb geen geld, dus op het moment dat zijn moeder hem niet meer financieel uit de brand kan helpen, hebben we een groot probleem."

Marie

Leeftijd: begin vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Marie, haar partner en dochter

“Beetje bij beetje voel ik me sterker in m’n schoenen staan als ik voor mezelf moet opkomen.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Zeer tevreden over ondersteuning

Marie is zeer te spreken over de hulp vanuit de opvang bij haar verhuizing. Ze kreeg ondersteuning bij het vervoer van haar spullen en bij het klussen. Medewerkers van de opvang attendeerden haar bovendien op zaken die zij nog moest regelen. Ook gaven ze tips, bijvoorbeeld over hoe om te gaan met boodschappengeld. Marie is de begeleiding heel dankbaar voor al deze hulp, en ook voor de steun die zij in de opvang ontving. Daar gaven ze haar weer het gevoel dat ze ertoe doet. Mede daardoor keerde ze terug op het goede pad, zo stelt Marie zelf: "Ze zeiden: 'Je hebt de plank misgeslagen, maar kom op'. Dat vond ik heel belangrijk. Eigenlijk vanaf het begin dat ik daar binnen was, voelde het goed."

Hoewel dochter beaamt dat Marie goed ondersteund is, heeft ze zich in het begin wel vaak afgevraagd of ze niet te makkelijk heeft aangenomen dat het goed zou komen: "Ze had natuurlijk ook een heel toneelstuk op kunnen zetten, weten zij veel."

Tevreden met sociale contacten

Marie heeft veel steun aan haar sociaal netwerk: partner, twee kinderen, broer, ex-partner en tevens goede vriend, en collega's. Marie waardeert haar kleine sociale kring en is niet op zoek

naar meer contacten. Kwaliteit van vriendschappen vindt ze belangrijker dan kwantiteit: "Je kunt wel een hele grote groep vrienden hebben, maar ik heb liever een klein groepje waar ik van op aan kan. En zij ook van mij. Ik bedoel, als ik altijd 'nee' moet zeggen en ik heb geen tijd en dit en dat, nee. Ik vind het veel belangrijker om goed te investeren in mensen."

Het contact met haar kinderen en broer is goed. Ze kan altijd op hun hulp rekenen. Dat geldt ook voor haar ex. De meeste tijd brengt ze door met haar huidige partner, die ze in de opvang leerde kennen. Ze hebben een positieve invloed op elkaars leven en doen vaak leuke dingen samen. Partner: "Voor mij is het goed geweest, zoals ik het voel, dat ik Marie heb leren kennen. Ik denk van de andere kant, van haar uit ook." Partner is er voor Marie, maar waakt ervoor om zich te veel met haar leven te bemoeien: "Meestal ga ik weg als de woonbegeleiding komt. Ik zet koffie, haal een koekje en dan ga ik weg. Van haar mag ik er gerust bij zijn, maar dat hoeft voor mij niet. Dat zijn haar eigen dingen, vind ik."

Marie erkent dat partner altijd haar grenzen respecteert en in acht neemt: "Hij heeft zoiets van: het is jouw appartementje en ik ga geen dingen doen die jij niet wil of waarvan ik niet weet of jij dat wil. Dat gaat gewoon goed." Met andere mensen van de opvang wil Marie liever geen contact. Zij staan volgens haar te negatief in het leven: "Ik ben daar heel stellig in. Als mensen altijd heel negatief zijn en alles de schuld geven, kan ik daar niet mee omgaan." Als deze mensen vragen om samen koffie te drinken, gaat ze daar niet op in.

Impact op moeder-dochterband

Toen Marie net zelfstandig ging wonen, kreeg ze veel hulp van haar dochter. In het begin had dochter daar moeite mee: "Ik was heel boos en misschien zelfs een beetje haterig. Ik kon heel

moeilijk accepteren dat zij het zover heeft laten komen.” Dochter had het gevoel dat alles op haar bordje terecht kwam, terwijl zij daarnaast werk had en voor haar gezin moest zorgen. Ze kreeg hier zoveel stress van dat ze zes maanden niet kon werken. Door tijd en professionele hulp is ze dit te boven gekomen: “Uiteindelijk kreeg ik maatschappelijke hulp aangeboden vanuit mijn baan. En door de tijd is het ook wel een beetje gesleten.” Dochter merkte dat haar hulp gewaardeerd werd, hoewel Marie dat nooit uitsprak. Tegelijkertijd zag ze dat Marie het vervelend vond dat haar dochter zoveel moest doen. Alles bij elkaar is de moeder-dochterband gegroeid, geeft dochter aan: “Ik denk dat het eerst voor een groot deel onze band heeft verwoest, maar uiteindelijk toch ook sterker heeft gemaakt dan die van tevoren was.” Inmiddels zijn de rollen weer omgedraaid. Dochter is gewoon dochter: “Toen heb ik haar ook weer een beetje voor mij laten zorgen.”

Gevoel erbij te horen

Marie voelt zich thuis in haar buurt, waar de meeste mensen elkaar kennen en er vaak een praatje wordt gemaakt. Omwonenden kijken naar elkaar om. Toen Marie bijvoorbeeld een knieoperatie onderging, vroegen de burens hoe het met haar ging. Ze voelt zich ook volwaardig onderdeel van de maatschappij. Op haar verleden wordt ze nooit aangesproken. Toen ze in de opvang verbleef en daar naar buiten ging, probeerde ze zichzelf zoveel mogelijk te verstoppen. Ook thuis had ze altijd de gordijnen dicht, ze wilde niet gezien worden. Nu is Marie vaak op pad. Mensen complimenteren haar dan vaak over hoe goed ze eruit ziet. Of deze mensen van haar verleden afweten, weet ze niet. Marie is heel blij weer onderdeel te zijn van de samenleving: “Heel fijn, ik zit daardoor lekker in mijn vel. Ik onderneem, ik heb overal zin in. Gewoon weer zin in het leven.” Met heel veel plezier werkt ze 28 uur per week als begeleider van mensen met een verstandelijke beperking: “Het is keileuk werk, helemaal mijn ding.”

Blij met financiële begeleiding

Marie is niet ontevreden over haar financiële situatie. Budgetbeheer regelt haar financiën:

betaalt de vaste lasten en rekeningen en bouwt een buffer voor haar op. Voor haar schulden zit ze bij schuldhulpverlening. Met het weekgeld van 50 euro van budgetbeheer krijgt kan ze zich red-den, hoewel ze daar soms wel creatief mee moet omgaan. Marie vertelt bijvoorbeeld dat ze bij speciale gelegenheden zelf pannenkoeken bakt in plaats van dat ze buiten de deur gaat eten. Leuke dingen doen met weinig geld is voor haar geen probleem: “Leuke dingen hoeven niet altijd veel te kosten.” De lijntjes met budgetbeheer zijn kort. Als ze bij hoge uitzondering meer geld nodig heeft, kan ze dat melden en is het zo geregeld. Volgens partner heeft Marie hier heel veel moeite mee. Hij moet haar geregeld aanmoedigen om bij budgetbeheer aan de bel te trekken: “Ze durft niks te vragen, ze is veel te goed. Ze heeft verder niks. Ik zeg altijd: je mag het gerust vragen als je kleren of schoenen moet hebben, je werkt dag en nacht. Dat durft ze dan niet. Als ik het een keer of tien gezegd heb, dan wel.” Marie is naar eigen zeggen inmiddels gewend om zuinig te leven. Toch vindt ze het verstandig dat ze niet haar eigen geld beheert, want nog steeds kan ze verleid worden tot overbodige uitgaven. Van haar schulden ligt ze niet wakker. Ze weet dat die in goede handen zijn en maandelijks worden afgelost. Het enige waar ze zich druk om maakt, is niet opnieuw in de schulden te raken. Over 2,5 jaar is ze schuldenvrij en daar kijkt ze enorm naar uit. Dan blijft er eindelijk wat geld over van haar salaris: “Dat ik gewoon iets meer spontaner toch dingen kan gaan doen.” Hoewel Marie de mogelijkheid heeft haar financiën in te zien, doet ze dat vrijwel nooit. Ze vertrouwt budgetbeheer en voelt daarom niet de behoefte zelf overzicht te houden.

Verbetering mentale gezondheid

Sinds Marie zelfstandig woont en haar leven op de rit heeft, voelt ze zich mentaal sterker. Ze kan beter met teleurstellingen omgaan. Ook is ze veel alerter en scherper omdat ze nu met veel meer dingen rekening moet houden en altijd bezig is. Ze heeft zelfs het gevoel dat haar geheugen is verbeterd. Daarnaast heeft Marie, nu de spanning uit haar leven is, meer zelfvertrouwen. Ze durft zich meer te laten zien, zichzelf kwetsbaar op te stel-

len en ze is niet meer continu bezig met wat de omgeving van haar vindt. Ook dochter en partner zien dat. Dochter: “Nu ze weer op zichzelf woont, merk ik dat het goed met haar gaat. Dat is wel fijn om te zien.” Partner: “Ze zegt nooit: ‘bah bah, nu moet ik weer gaan werken’. Ze zit gewoon goed in haar vel.”

Zelfstandig blijven wonen

Dochter verwacht dat het Marie gaat lukken om zelfstandig te blijven wonen, op den duur zelfs zonder begeleiding. Partner beaamt dit: “Omdat ik voel dat ze zichzelf is. Ze doet haar eigen dingen. Gisteren waren we in de stad. We wilden kleren kopen want we hadden vakantiegeld gekregen, maar dan geeft ze niet veel uit. Zonde, zegt ze.”

Behouden wat ze heeft

Marie heeft als wens voor de toekomst dat ze behoudt wat ze heeft, want ze is heel gelukkig nu. Ze hoopt fit te blijven omdat ze het leuk vindt om met haar kleinkinderen te stoeien. Het financieel iets breder hebben zou ze wel leuk vinden, omdat ze dan meer spontaan dingen kan doen.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Prettig en veilig

Marie voelt zich nog altijd prettig en veilig in de wijk. Ze heeft het gevoel net als ieder ander deel uit te maken van de samenleving: “Ik doe gewoon mijn ding. Ik heb hier een nieuwe start kunnen maken en daarop ga ik verder. Wat geweest is, is geweest. Ik heb een volwaardige baan en geen begeleiding of niks meer.” Marie heeft echt het gevoel te kunnen zijn wie ze is. Ze hoeft zich niet zoals vroeger ‘ergens achter te verschuilen’: “Je kunt lekker participeren met alles wat er om je heen gebeurt.” Dochter geeft aan dat Marie hierin is gegroeid: “Haar zelfvertrouwen en eigen kunnen. De schaamte om wat het is geweest, heeft ze dit jaar al wel overwonnen.” Volgens dochter kon Marie vroeger weleens een beetje liegen om dingen te verbloemen, maar doet ze dat helemaal niet meer. Ze is graag de persoon die ze nu is.

Benaderd voor baan

Marie zit nog steeds bij schuldhulpverlening. Hoewel ze daar tevreden over is, baalt ze dat al haar salaris naar de afbetaling van schulden gaat. Zo kreeg ze laatst haar vrije dagen uitbetaald, maar dat geld ging linea recta naar schuldhulpverlening: “Dat is best wel zuur. Soms denk ik dat ik beter vrij had kunnen pakken, want daar heb ik gewoon recht op. Ik snap wel dat ik het af moet geven, maar anders zou je denken: verdomme.” Marie werkt sinds deze maand 32 uur bij de werkgever die ze tien jaar lang had voordat ze bij de maatschappelijke opvang terecht kwam. Hij heeft haar zelf benaderd voor de baan. Ze heeft veel plezier in haar werk.

Mentaal steeds sterker

Marie is tevreden over haar daginvulling en stabiele sociale contacten. Ze heeft nog steeds een goede band met haar dochter en een fijne relatie met haar partner, die af en toe helpt met het huishouden. Partner merkt heel goed dat Marie zijn hulp waardeert. Haar fysieke gezondheid was en is nog steeds ‘top’. Ook mentaal gaat het steeds beter. Een half jaar na de start van het zelfstandig wonen was er al verbetering. Nu, weer een jaar later, is dat verder gegroeid. Marie is assertiever en niet steeds bang dat anderen boos worden als ze haar mening geeft: “Beetje bij beetje voel ik me sterker in m’n schoenen staan als ik voor mezelf moet opkomen. Als ik denk: goh, hier ben ik het eigenlijk niet mee eens.” Ze heeft ondervonden dat mensen helemaal niet snel boos worden als ze eerlijk voor haar mening uitkomt of haar grenzen aangeeft. Ook dochter merkt deze verandering op. Eerder was haar moeder veelal een ‘pleaser’, nu durft ze eerlijker te zijn en ook aan haar eigen behoeftes te denken. Dochter: “Ik zie dat ze dingen terug kan krijgen van andere mensen. Dat kon ze voorheen niet.” Een voorbeeld is volgens dochter dat Marie nu durft toe te laten dat haar partner haar verzorgt. Marie voelt zich mentaal ook fitter omdat ze gezonder leeft. Aan middelengebruik doet ze al twee jaar niet.

Woonbegeleiding gestopt

Sinds een half jaar krijgt Marie geen woonbege-

leiding meer. Dat is, zoals ze zelf zegt, ‘van een leien dakje gegaan’. Woonbegeleiding was een voorwaarde om zelfstandig te mogen wonen. In het begin twee keer per week, al heel snel wekelijks en daarna één keer per twee weken, totdat het helemaal werd afgebouwd: “Die indicatie is afgebouwd en op een gegeven moment is gezegd: het is gewoon niet nodig.” Officieel heeft Marie geen begeleiding meer, maar ze kan altijd rekenen op haar oude begeleider van de maatschappelijke opvang. Als ze andere hulp nodig heeft, weet ze die ook wel te vinden.

Dochter denkt dat Marie het prima alleen redt. Haar huis is altijd netjes en opgeruimd. Misschien heeft ze alleen nog wat hulp nodig als ze uit de schuldhulpverlening is. Dat iemand haar helpt met het betalen van de rekeningen, omdat ze dat al die tijd niet heeft hoeven doen. Het geld zelf beheren zal Marie wel lukken, verwacht dochter: “Het zal even wennen zijn om volledig de financiën terug te krijgen, maar ik denk dat ze beter heeft leren omgaan met geld. Ze moet nu natuurlijk van erg weinig geld leven en dat lukt heel goed. Nog steeds houdt ze geld over om iets te doen met de kleinkinderen.” Ook partner heeft er alle vertrouwen in dat Marie het redt om zelfstandig te blijven wonen: “Ze zit goed in haar vel, het is goed.” Over een jaar hopen ze zelfs te kunnen samenwonen.

Anne

Leeftijd: eind vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Anne, haar partner en zoon

“Voor mij is het heel belangrijk dat ik mijn structuur in de dag heb.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Dolgelukkig met woning en buurt

Anne is heel gelukkig met haar woning. Het is een groot huis met een mooie tuin. Het station en de winkels zijn op loopafstand. Dat ze nu hier woont, voelt nog steeds heel onwerkelijk voor haar: “Voor mij is het gewoon een vakantiewoning. Soms heb ik zo’n gevoel van ‘dit is niet echt’ en moet ik mezelf knijpen. Dan denk ik: ik heb nou zo’n mooi huis en ik ben zo gelukkig hier.” Ook met de buurt heeft ze het enorm getroffen, vindt ze. Iedereen is zorgzaam en lief. Verjaardagen worden samen gevierd en als er iemand ziek is, wordt er goed voor diegene gezorgd. Toen Anne bijvoorbeeld haar kaak had gebroken door een ongelukje, keken alle buurtbewoners naar haar om. Ze voelt zich opgenomen in de buurt en is gelukkiger dan ooit.

Dagstructuur als redding

Weer zó het leven kunnen vieren, na een zware periode met een depressie, dat had Anne nooit gedacht: “Je beseft dan pas wat het is om een depressie te hebben. Dat je eerst denkt: laat mij maar doodgaan, want het wordt nooit meer beter. En dat je er uiteindelijk toch uitkomt, dat vind ik een fantastisch gevoel. Nu neem ik elke dag als een feestje.”

Het was vooral de dagbesteding die haar leven weer zin gaf en haar uit de depressie haalde: “Ze zeggen altijd: ‘Zoek afleiding’. Ik vond dat zo’n

lekkere doodoener, maar het is wel zo. Je moet gewoon zorgen dat je afleiding krijgt.” Voordat Anne naar de dagbesteding ging, had ze niet het gevoel mee te draaien in de maatschappij. Ze kwam nauwelijks haar bed uit en verloor alle sociale contacten. Ook greep ze toen snel naar de drank.

Vier dagen per week naar de dagbesteding heeft ervoor gezorgd dat ze weer lekker in haar vel zit. Daarom wilde ze deze daginvulling graag behouden, ook na de overgang naar zelfstandig wonen. Ze heeft niet altijd zin om te gaan, maar verplicht zichzelf er wel altijd toe: “Voor mij is het heel belangrijk dat ik mijn structuur in de dag heb en dat ik met mijn gedachtes ergens anders kan zijn dan altijd met mezelf.” Zoon bevestigt het belang van dagstructuur voor het welzijn van Anne: “Daar moet goed op gelet worden, dat ze niet in een ‘loop’ terechtkomt van niks te doen hebben en verveling. Die afleiding is echt heel belangrijk. Dat ze bezig blijft en dingen te doen heeft.”

Hij is trots op zijn moeder en prijst haar doorzettingsvermogen. Hij heeft gezien hoe Anne zichzelf altijd dwingt om naar de dagbesteding te gaan: “Ook al voelde ze zich elke dag heel slecht, elke dag ging ze toch werken. Al liep ze erbij als een zak aardappelen, om het maar zo te zeggen. Dan stond ze er toch en dat vond ik zo knap.” Volgens zoon kan Anne het zelfstandig wonen prima voortzetten zolang ze maar iets omhanden heeft. Ook partner zegt dit: “Dat ze bezig is; niet de hele dag thuiszitten, daar wordt ze niet gelukkig van.” Naast dagstructuur denkt hij dat ook hun relatie van belang is geweest voor haar herstel: “Dat toen we elkaar tegenkwamen, ze weer zin kreeg in het leven.”

Vooral steun van collega’s

Vriendschappen onderhouden kost Anne veel moeite. Ze vindt zichzelf gauw te veel. Daarom

nodigt ze bijvoorbeeld bijna nooit iemand uit om op de koffie te komen. Het maakt haar onzeker: “Ik heb dan weer zoiets van: moet die komen kof-fiedrinken? En wil die dat wel, vindt die dat niet vervelend? Zo ga ik er dan over denken.” Ze heeft weinig vrienden, maar weet wel zeker dat ze bij hen terecht kan als dat nodig is. Toch zoekt ze liever steun bij haar collega’s van de dagbesteding. Zij begrijpen haar het beste omdat zij ook van haar verleden weten. Ze houden in de gaten of het wel goed gaat met haar en ze niet weer gaat drinken. Momenteel drinkt Anne niet meer, maar vroeger heeft ze dat heel veel gedaan. Behalve met haar zoon heeft ze nauwelijks contact met familieleden. Haar familie is altijd bang dat het weer slecht met haar zal gaan en wil niet meer geconfronteerd worden met haar problemen. Anne mist het contact heel erg. Ze vindt het jammer dat haar familie haar nooit meer zal zien als een ‘normaal mens’: “Dat zij altijd degenen zijn die mij zien als een zwaar depressief, alcohol drinkend figuur die zichzelf dan zielig vond.”

Leuke dingen hoeven niets te kosten

Anne leeft van een uitkering en beheert moeiteloos haar eigen financiën. Haar partner zit onder bewind. Elke week krijgen ze 50 euro om boodschappen mee te doen. Dit lukt meestal wel, omdat ze wekelijks voor 3 euro een good-to-go-box ophalen; hierin zitten supermarktproducten die niet meer verkoopbaar, maar nog wel prima bruikbaar zijn. Anne heeft geen buffer, maar maakt zich daar niet druk om: “Als er iets onverwachts gebeurt, dan moeten we maar bekijken hoe het verder gaat. Ik maak me daar eerlijk gezegd - ja dat is heel stom - niet meer zo druk over zoals vroeger. Er zijn zoveel andere dingen belangrijk.” Geld voor overbodige luxe heeft Anne niet. Af en toe mist ze het om de stad in te gaan en iets leuks te kopen. Aan de andere kant vindt ze dat ook minder belangrijk. Geld heeft een andere betekenis gekregen: “Voor mij zijn leuke dingen gewoon heel anders geworden. Leuke dingen zijn lekker naar mijn werk gaan, eventjes naar de burens of eventjes iets lekkers koken of zo.” Anne heeft een schuld van 4000 euro bij een oom; hij leende haar geld voor het inrichten van

haar woning. Elke maand lost ze wat af en over twee jaar hoopt ze van die schuld af te zijn.

Nú wel goede begeleiding

Anne is niet te spreken over de begeleiding die ze kreeg toen ze nog beschermd woonde. Voor haar gevoel was die begeleiding enkel gericht op praktische zaken. Er was weinig aandacht voor het mentale stuk, terwijl ze daar juist behoefte aan had. Ook werd ze daar, in haar beleving, niet aangemoedigd om iets met haar dag te doen. Ze mocht, bij wijze van spreken, de hele dag in bed liggen als ze dat graag wilde. Bij de dagbesteding kreeg Anne wél de aandacht die ze nodig had. Als ze zagen dat het niet goed met haar ging, vroegen ze wat er aan de hand was. Dit heeft haar ontzettend geholpen en is essentieel geweest voor haar herstel: “Als ik de dagbesteding niet gehad had, dan weet ik niet of het wel goed met me afgelopen was.” Op een gegeven moment merkte Anne dat haar herstel belemmerd werd door haar woonomgeving, waar ze omringd werd door mensen met dezelfde problemen als zij. Om die reden gaf ze bij beschermd wonen aan de stap te willen maken naar zelfstandig wonen: “Toen heb ik voorgesteld om ergens naartoe te gaan waar mensen niet alles van je weten, en die ook op een hele andere manier met je omgaan. Die praten over dat het lekker weer is, en niet heel de dag over depressies en zo.” Eens in de twee weken krijgt Anne woonbegeleiding. Samen bekijken ze hoe het gaat, bijvoorbeeld of het lukt om goed te slapen en te eten. Ze is erg tevreden met deze hulp: “Het is oprechte interesse en oprechte adviezen en dat soort zaken. Dus niet van: we praten maar en een prattje omdat het moet. Dat merk je gewoon.” Verder heeft Anne een maatschappelijk werker met wie ze contact kan opnemen, bijvoorbeeld als het misgaat met haar uitkering. Heel af en toe heeft ze contact met haar psychiater om te kijken of haar antidepressiva nog goed werken. Eens in de zoveel tijd belt hij wanneer de woonbegeleiding aanwezig is. Dan wordt het een en ander met elkaar afgestemd. Zoon was in het begin niet blij met de hulp van de psychiater. Toen het slecht met Anne ging, kreeg ze volgens zoon

te veel medicatie. Hij had het gevoel dat er een beetje op haar uitgeprobeerd werd: “Ik heb toen ook gezegd: ik vind het fijn dat je misschien een goeie intentie hebt, maar je gebruikt mijn moeder wel als een proefkonijn. Zo voelt dat voor mij.” Ook in de beleving van partner gaf de psychiater heel makkelijk medicijnen. Nu is Anne bijna helemaal van de medicatie af, ze gebruikt alleen nog rustgevendende middelen voor als ze gaat slapen. Partner herinnert haar er altijd aan om die middelen op tijd in te nemen.

Zoon heeft moeder terug

Sinds Anne weer lekker in haar vel zit, heeft zoon geen zorgen meer over hoe het met haar gaat. Dat was wel anders toen ze in de opvang zat en kampte met depressies en verslavingen. Hij was toen elke dag bezorgd en voelde zich vaak wanhopig. Hij wilde zijn moeder graag helpen maar niet wist hoe. Hoewel het in die zware periode niet zo voelde, denkt hij wel dat hij er sterker door is geworden. Nu Anne haar leven goed op de rit heeft, kan zoon weer gewoon zoon zijn. Hij waardeert dat nu des te meer: “Je beseft pas wat je mist als je het kwijt bent.” Zoon zoekt Anne nog regelmatig op, maar nu alleen voor de gezelligheid en niet om te checken of het wel goed gaat.

Zoals nu met iets meer geld

Annes grootste wens voor de toekomst is dat het blijft gaan zoals het nu gaat. Bij voorkeur ziet haar financiële situatie er dan iets beter uit: “Dan heb je toch wat minder zorgen.”

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Nog altijd heel gelukkig

Anne is een jaar later nog altijd heel gelukkig met haar huis en buurt. Ze heeft heel prettig contact met de burens en voelt zich zo veilig in haar woning dat ze de achterdeur vaak gewoon openlaat. Nog elke dag prijst ze zichzelf gelukkig met haar huidige leven: “Ik ben veel gelukkiger dan ik ooit geweest ben. Omdat ik beseft wat geluk nu is. Normaal sta je daar niet elke dag bij stil, maar ik wel, omdat ik weet hoe het ook anders kan zijn.” Over een maand zit haar partner niet meer onder

bewind en daar kijkt ze ontzettend naar uit. Ze leven nu al jaren van 50 euro per week. Hoewel ze daar altijd mee uitkomen, houden ze nooit iets over voor leuke dingen. Het lijkt Anne heerlijk om wat meer vrijheid te hebben, om bijvoorbeeld iets lekkers te kopen in de supermarkt. Ze is niet bang dan te veel uit te geven: “Ik zou niet in een keer geld gaan uitgeven als water. Dat doe ik niet omdat ik heb geleerd hoe je met van alles om moet gaan.” Van de 4000 euro schuld aan haar oom heeft ze al 1000 euro afgelost.

Blij met vrijwilligerswerk

Anne gaat nog steeds naar dezelfde dagbesteding, maar sinds een tijdje als vrijwilliger. Ze haalt daar heel veel voldoening en plezier uit. Bovendien biedt het haar de nodige afleiding tegen piekeren: “Ik moet wel wat hebben, ik moet niet de hele dag thuis zitten. Dat is voor mij funest, dan ga ik weer piekeren en denken aan hoe het jaren geleden was.” Ook zoon ziet het belang van het vrijwilligerswerk: “Afleiding is voor haar een groot ding, dat ze wel bezig blijft.” Anne is blij dat het geen betaalde functie is. Als vrijwilliger heeft ze de vrijheid om niet te gaan als ze zich niet goed voelt, zonder dat de leidinggevende haar daarop aanspreekt. Haar sociale netwerk is niet veranderd. Haar voornaamste contacten zijn haar partner, collega’s en burens. Anne is ook graag op zichzelf: “Ik vind het heerlijk om thuis te zijn. Ik ben echt een huismus.”

Medicijn tegen alcohol

Anne gebruikt in principe al drie jaar geen drugs en alcohol meer. Soms, op dagen dat het minder goed gaat, grijpt ze toch naar de fles. De laatste keer was minder dan een jaar geleden. Ze heeft toen direct na de terugval haar psychiater gevraagd een medicijn voor te schrijven dat haar ziek maakt als ze alcohol consumeert. Sinds Anne dit medicijn gebruikt, heeft ze geen druppel meer op: “Ik heb nu zoiets van, ik kan het gewoon niet en dat vind ik heel fijn.” Zoon is er trots op dat zijn moeder meteen in actie kwam en de psychiater om hulp vroeg: “Ik vind het knap dat je dan met die instelling gelijk de dag erna eraf raakt. Het had ook anders kunnen zijn, bijvoorbeeld dat ze had gezegd: ‘Ik ga morgen weer drinken.’”

Complimenten belangrijk

Fysiek voelt Anne zich hetzelfde als een jaar geleden. Ze is fit maar merkt af en toe wel dat ze ouder wordt. Omdat ze zichzelf goed redt en heel zelfstandig is, krijgt ze al ruim een half jaar geen woonbegeleiding meer. Ook het contact met de psychiater is helemaal afgebouwd. Haar maatschappelijk werker is nog wel op de achtergrond aanwezig.

Zoon is ervan overtuigd dat Anne zonder hulp zelfstandig kan blijven wonen: "Hoe ze het doet in huis, eten koken, schoonmaken en dergelijke, dat gebeurt altijd netjes. Dus ik verwacht dat het lekker goed blijft lopen." Ook partner spreekt die verwachting uit. Ze doet immers alles zelfstandig: werken, het huis goed bijhouden en met gemak haar financiële zaken regelen. Zoon geeft wel aan dat het belangrijk is dat Anne nu en dan complimentjes krijgt over hoe goed ze bezig is. Voor hem is complimenteren een belangrijke vorm van steun bieden, want hij ziet dat dit haar goed doet en motiveert op het juiste pad te blijven: "Doordat ik dat dan zei, merkte ze dat ik haar een extra impuls gaf om te denken: ik ben echt goed bezig, ik ben al zolang clean, ik drink niet."

Jan

Leeftijd: halverwege vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Jan en zijn twee vrienden

"Ik ben dik tevreden met mijn woning. Alles is beter dan waar ik vandaan kwam natuurlijk."

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden met woning en buurt

Jan is blij met zijn woning. Deze is ruim genoeg en ligt op loopafstand van de belangrijkste voorzieningen. Zijn inboedel heeft hij grotendeels via Marktplaats bij elkaar gesprokkeld en samen met een vriend opgehaald. Deze vriend had een aanhangwagen geregeld en dat ook voor hem betaald. Vriend-1: "Ik heb bijvoorbeeld meegelopen met verhuizen en met dingen zoeken die hij nodig had, zoals een wasmachine. Want ik heb een auto en ik daar ondersteun ik hem mee." De woning is nog niet helemaal af, maar wel leefbaar. Op den duur - als zijn financiële situatie het toelaat - wil Jan de vloer aanpakken en het behang vervangen. Een klein nadeel van zijn woonplek vindt hij de verkeersoverlast; hij woont aan een drukke weg bij een tunnel die het geluid weerkaatst. Desondanks prijst Jan zich gelukkig met zijn woning: "Ik ben dik tevreden met mijn woning. Alles is beter dan waar ik vandaan kwam natuurlijk."

Hij woont in een gebouw met voornamelijk 50-plussers, die naar zijn idee erg op zichzelf leven. Er wordt wel gegroet, maar daar blijft het bij. Jan voelt zich hierdoor geen onderdeel van de buurt, maar zit hier niet echt mee. Voor de gezelligheid heeft hij namelijk zijn eigen vriendengroep die wat verder weg woont. Jan ervaart de buurt

als heel veilig: "Hier is alles goed beveiligd. Ze hebben camerasystemen beneden. Vierentwintig uur wordt opgenomen wie naar binnen en wie naar buiten gaat."

Blij met sociale contacten

Sinds hij zelfstandig woont, heeft Jan geen nieuwe contacten gemaakt. Hij heeft al tien jaar een vaste vriendengroep van twintig man. Met deze mensen heeft hij plezier en zij staan voor hem klaar wanneer dat nodig is: "Kan gelijk bellen en kan er gelijk naartoe, of zij springen in de auto en komen hierheen." Zij hebben hem ook geholpen tijdens de verhuizing. Met de mensen die hij in de opvang heeft leren kennen, wil hij geen contact meer: "Die mensen moeten hun eigen weg kiezen. Ik kan hen daar toch niet bij helpen. Om hier gezellig een avond te zitten met een krat bier, omdat het daar niet mag, vind ik geen optie."

Zeer te spreken over bewind

Jan zit onder bewind en is hier zeer over te spreken: "Ik heb een hele goede bewindvoering. Dat is echt helemaal super." Hij heeft schulden, maar hoeft hier niet naar om te kijken. De bewindvoerder zorgt ervoor dat alles netjes wordt afbetaald. Hij heeft geen onbetaalde rekeningen. Jan krijgt 100 euro aan leefgeld per week en heeft daarnaast nog spaargeld. Hij kan alles kopen wat hij graag wil en is dan ook heel tevreden met zijn financiële situatie: "Met 100 euro per week mag je niet klagen, vind ik. Ik ken maar weinig gezinnen met kinderen die meer dan 100 euro te besteden hebben aan zakgeld."

Jan is vrijwillig onder bewind gegaan. Eerder maakte hij gebruik van de Kredietbank, maar daar liep iets fout waardoor hij eruit werd gezet. Via zijn baas kwam hij in contact met bewindvoering en dat klikte meteen. Ze zijn beperkt telefonisch bereikbaar, maar Jan krijgt wel altijd snel een

reactie als hij ze een berichtje stuurt. Bijvoorbeeld wanneer hij extra geld nodig heeft: “Als ik een mailtje stuur, heb ik binnen een half uur cash.” Ze ondernemen ook meteen actie als dat nodig is. Toen Jan een nieuw kunstgebit wilde, was dat binnen no-time met de verzekering kortgesloten.

Behoeftte aan betaalde baan

Momenteel zit Jan in de ziektewet; hij is gedeeltelijk afgekeurd vanwege zijn lichamelijke gezondheid. Hij heeft niet veel omhanden. Overdag doet hij het huishouden, boodschappen en schildert of tekent hij wat. Ook klust hij in huis. Elke middag gaat hij naar dagbesteding. Het liefst wil Jan een betaalde baan als internationaal vrachtwagenchauffeur. Omdat hij gedeeltelijk is afgekeurd, doet de gemeente hier moeilijk over. Hij kreeg het voorstel om als buschauffeur te werken, maar omdat dit minder betaalt dan internationaal vrachtwagenchauffeur, wil Jan dit liever niet. Binnenkort heeft hij hier een gesprek over.

Afstemming hulp dik in orde

Jan krijgt van verschillende instanties hulp, namelijk van de maatschappelijke opvang waar hij eerder verbleef en de gemeente. Onderling werken zij heel goed samen, vindt Jan, die dit met een voorbeeld illustreert. Een kleine maand geleden sprak Jan bij zijn begeleider de wens uit om vrachtwagenchauffeur te worden. Zij ondernam direct actie en contacteerde de gemeente om de mogelijkheden in kaart te brengen. Deze medewerker benaderde op zijn buurt de gemeente. Over een week gaan ze allemaal om tafel zitten, inclusief Jan, om over zijn toekomstplannen te praten.

Jan weet heel goed wat hij zelf wil en heeft geen begeleiding nodig op het vlak van motivatie: “Ze hoeven geen dingen uit te zoeken, zo van: zou je dit leuk vinden of dat willen doen, of zou je niet hier eens aan gaan denken. Nee, mijn route weet ik al eigenlijk.” Wat hij wel graag aan een ander overlaat is, zoals hij dat zelf noemt, het bureaucratistische gedeelte. Daar heeft hij weinig geduld voor. Hij wordt bijvoorbeeld moedeloos als hij met een organisatie belt, vervolgens een week later moet terugbellen en dan opnieuw zijn verhaal moet doen. Jan is daarom heel blij met alle hulp die

hij krijgt: “Ik heb veel meer hulp dan een gemiddelde. Maar ik sta er ook helemaal voor open en ik ben er heel dankbaar voor.”

Vrienden zijn optimistisch

Jans vrienden zijn ervan overtuigd dat hij ook in de toekomst zelfstandig kan blijven wonen, zelfs zonder professionele ondersteuning. Vriend-1: “Ik denk dat hij het in de toekomst ook wel zonder hulp zou kunnen.” Vriend-2: “Ik geloof niet dat hij andere hulp nodig heeft. Hij is mans genoeg en ook slim genoeg om zelf dingen te regelen.”

Rustiger wonen en betaald werk

Jan hoopt in de toekomst op een wat rustigere plek te wonen en op betaald werk als vrachtwagenchauffeur. Behalve dat hij dat een leuk beroep vindt, kijkt hij er ook naar uit om het financieel breder te krijgen zodat hij meer dingen kan doen.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Nog steeds happy

Jan is na 1,5 jaar nog steeds heel gelukkig met zijn woning en waardeert de nabijheid van essentiële voorzieningen. Contact met omwonenden heeft hij nog altijd niet. Dat komt vooral door het leeftijdsverschil. Jan mist dat contact niet, hij heeft immers een fijne vriendengroep bij wie hij altijd terecht kan: “Soms bieden ze steun zonder wat te zeggen. Dan heb ik het niet in de gaten, dan let ik daar niet op. Dan krijg ik bezoek en zeg: ‘Koffie?’. Koffie, ik denk: oh, kut, apparaat is kapot. En dan staan ze twee dagen erna met een nieuw koffiezetapparaat aan de deur: alsjeblieft.”

Jan zit nog onder bewind en is daar zeer over te spreken: “Ze doen alles voor me. Ik hoef maar te vragen en als er mogelijkheden zijn, doen ze het.” Hij kan nog steeds goed eten en leuke dingen ondernemen met vrienden. Zij kennen zijn financiële situatie en trakteren hem daarom vaak.

Opleiding tot vrachtwagenchauffeur

Jan staat positiever in het leven en voelt zich daarvoor ook fysiek beter. Hij is zelfs gestart met een opleiding om vrachtwagenchauffeur te worden. Zijn dagen vult hij vooral in met het studeren

hiervoor. Professionele hulp ontvangt Jan niet meer, met uitzondering van bewindvoering. In de periode dat hij begeleiding had, was het verloop groot. Hij kreeg in totaal vier verschillende begeleiders over de vloer. Dat had Jan liever anders gezien. Ook baalde hij ervan dat het vaak erg lang duurde voordat er iets geregeld werd. Dit kwam voornamelijk doordat vaak én gemeente én opvang overal bij betrokken waren. Aanvankelijk was hij tevreden over de samenwerking tussen deze partijen, maar met de tijd nam die tevredenheid af.

Relaxter en vastberaden

De vrienden van Jan zien dat hij relaxter is en meer rust heeft sinds hij zelfstandig woont. Ze zijn er daarom nog steeds van overtuigd dat het Jan zal blijven lukken om zelfstandig te wonen, zonder ondersteuning. Behalve bewindvoering heeft hij volgens hen geen hulp nodig, ook niet van zijn vrienden. Vriend-1: “Hij is echt vastberaden en heeft de drive gevonden om het allemaal zelf te doen.”

Als Jan een doel voor ogen heeft, dan gaat hij ervoor. Als voorbeeld noemen ze de kracht en discipline om te beginnen aan de opleiding tot vrachtwagenchauffeur. Ze bieden een luisterend oor wanneer nodig. Soms geven ze hem adviezen op basis van eigen ervaringen, bijvoorbeeld over hoe je goedkoop boodschappen kunt doen. Andersom helpt Jan hen ook, door bijvoorbeeld hun hond uit te laten. Mocht Jan wel hulp nodig hebben, dan zal hij die zelf inschakelen, zo verwachten zijn vrienden. Vriend-2: “Hij is wijs genoeg. Als hij hulp nodig heeft, zal hij dat ook proberen te regelen.”

Carlos

Leeftijd: begin vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Carlos en zijn twee vrienden

“Ik heb meer begeleiding gehad dan waar ik om vroeg, dus ik heb niks om te klagen.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden met woning en buurt

Carlos is tevreden met zijn appartement. Hij heeft er niet veel aan hoeven doen toen hij de sleutel kreeg. Bij de verhuizing en het inrichten van de woning kreeg hij hulp van beschermd wonen en van een paar vrienden. Het enige minpuntje vindt hij de afstand tot het treinstation, dat is een half uur lopen. Verder heeft hij niks te klagen. Hij voelt zich veilig, niemand kan immers het flatgebouw zomaar binnenlopen. Zelf zoekt Carlos het contact met de burens niet op, maar hij heeft wel het gevoel dat zij hiervoor openstaan als hij dat zou willen. Hij voelt zich onderdeel van de buurt. Laatst kreeg hij bijvoorbeeld applaus van de burens toen hij op zijn balkon gitaar speelde.

Staat open voor hulp

Volgens zijn vrienden gaat het mentaal beter met Carlos sinds hij zelfstandig woont. Vroeger had hij moeite om dingen te accepteren. Dat lijkt hem nu beter af te gaan. Ook lijkt hij meer van het leven te genieten. De belangrijkste verandering in hun optiek is dat Carlos nu openstaat voor hulp. Vriend-1: “Dat is voor hem echt een hele stap, dat hij zoiets heeft van: oké, ik sta open voor wat ze me willen bieden.” Vriend-2: “Het afgelopen half jaar is een gigantische verbetering ten opzichte van de situatie daarvoor. Dat is duidelijk. Ik ben

heel blij dat hij, na zo lang problemen en zonder inkomsten, eindelijk hulp krijgt. Ik zie ook dat hij er voor een groot deel eindelijk een beetje aan toe is om zich open te stellen voor die hulp. Dat was vroeger weleens anders.”

Positief over formele hulp

Carlos krijgt woonbegeleiding van twee begeleiders van beschermd wonen. Ze komen afzonderlijk wekelijks een uurtje bij hem langs om te kijken hoe het gaat. Ook helpen ze met praktische zaken, bijvoorbeeld een lastige brief, of ze fietsen met hem mee naar de voedselbank. Als hij geen hulpvraag heeft, komen ze voor de gezelligheid langs. Verder heeft Carlos een bewindvoerder, staat hij onder toezicht van reclassering en loopt hij bij een forensisch psycholoog. Hij heeft zelf gezorgd voor een goede afstemming van hulp: “Nú heb ik dat gerealiseerd. Ik had namelijk alle hulpverleners hier uitgenodigd in m'n huis. Ze hebben elkaar gezien, in levende lijven elkaar gesproken en ze houden nu telefonisch contact, sowieso met elkaar, regelmatig!” Carlos is zeer te spreken over alle professionele hulp: “Ik heb meer begeleiding gehad dan waar ik om vroeg, dus ik heb niks om te klagen.”

Ook Vriend-1 krijgt mee hoe tevreden Carlos is: “Hij is tot nog toe wel positief over alle hulp.” Wat Carlos nog wel mist, is steun bij het stoppen met het gebruik van cocaïne: “Heel m'n leven heb ik me daar al over verbaasd, dat daar geen hulpverlening voor bestaat. Er kan geen hulpverlening voor zijn want het is een illegaal product!” Van de huisarts en psycholoog hoort Carlos alleen dat hij niet ineens moet stoppen met middelen die hij altijd gebruikt. Als hij dat doet, kunnen zij namelijk de oorzaak niet achterhalen van lichamelijke problemen waar hij mee worstelt - en waar onderzoeken voor lopen.

Carlos kan soms nog behoorlijk uit zijn vel sprin-

gen, stelt vriend. Professionele hulp op dat gebied zou zinvol zijn, zoals een therapie die hem leert herkennen “wanneer de eerste steen valt in het herstel”. Daarnaast pleit Vriend-1 voor hulp bij het herstel van vertrouwen in mensen, zeker als die bij formele instanties werken.

Blij met bewind

Carlos heeft er vrijwillig voor gekozen om onder bewind te gaan. Hij vindt het prettig dat zijn bewindvoerder de financiën regelt en hij hier geen omkijken naar heeft. Van de bijstand krijgt Carlos elke week 70 euro om van te leven. Omdat Carlos rookt, is dit geld altijd op aan het einde van de week: “Ik kom wel rond, maar soms is het net een beetje krap aan.” Carlos heeft geprobeerd te stoppen met roken, maar dat is hem niet gelukt. Hij houdt geen geld over om leuke dingen te doen. Als Carlos wil, kan hij extra geld aanvragen bij bewind: “Ze zei ook tegen mij: ‘Joh, als je wat meer weekgeld wil, dan is er van alles mogelijk.’” Bewind heeft inmiddels een mooi bedrag voor Carlos bij elkaar gespaard. Toch wil hij dat geld liever bewaren voor belangrijke uitgaven, zoals een tweede computer. Carlos heeft de mogelijkheid om zijn financiën in te zien, maar doet dat bewust niet: “Een paar weken geleden heb ik een overzicht gekregen, maar ik heb tegen m'n bewindvoerder gezegd: ik wil er eigenlijk niks over horen en niks over weten. Hoe minder ik weet, hoe beter. Als ik ga nadenken over al die cijfers, dan word ik zo kwaad over hoeveel mensen en hoeveel jullie misschien wel niet verdienen aan mij.” Hoewel Carlos blij is met zijn bewind, ervaart hij het soms als een minpunt dat hij niks mag aanschaffen zonder toestemming. Hij heeft aan bewind en reclassering gevraagd of er misschien een speciale regeling te treffen is. Daarbij zou hij onder zijn eigen naam dingen kunnen bestellen en thuis laten afleveren. Zijn bewindvoerder zou dit wel meekrijgen en misschien uiteindelijk ook moeten goedkeuren.

Rustige daginvulling door lichamelijke problemen

Carlos heeft veel lichamelijke problemen en kan daardoor niet werken. Hij komt zijn dag vooral achter zijn computer door, waar hij spelletjes

speelt en films kijkt. Aan computers sleutelen vindt hij ook heel leuk en hij speelt graag op zijn gitaar. In het verleden heeft hij twee jaar als vrijwilliger gewerkt bij de dierenambulance, maar gezien zijn gezondheid is dat nu te zwaar. Ook sporten is momenteel lastig. Carlos is blij met zijn daginvulling, maar zou hobbymatig meer met zijn computer willen doen. Hiervoor ontbreekt nu het geld.

Zijn woonbegeleiders proberen hem naar dagbesteding te krijgen, maar hij heeft hier geen behoefte aan: “Ik werd op een gegeven moment zelfs zo boos, ik zei: jullie blijven me maar pushen naar de dagbesteding, ik word er een beetje moe van! Laat mij nou maar effe gaan. Ik ben blij dat ik m'n eigen huis heb, geef me even de tijd, komt goed.” In het begin ging Carlos wel naar dagbesteding, maar achteraf vindt hij dat dit niet goed voor hem is geweest: “Ik kan moeilijk met mensen omgaan. Dat zeg ik er eerlijk bij. Het probleem ligt de laatste jaren vaak bij mij, omdat ik geen geduld meer heb. Zeker niet met oude mensen.”

Als Carlos niet alleen ergens naartoe wil, kan hij altijd op hulp van zijn begeleiders rekenen. Zo heeft hij zich onlangs aangemeld voor een Alphacursus - aangereikt door reclassering - en vonden zijn begeleiders enkele collega's bereid met hem mee te gaan.

Fijne sociale contacten

Carlos heeft een paar goede vrienden die hij heel lang kent en op wie hij altijd kan rekenen. Zij hebben hem ook bijgestaan tijdens de verhuizing. Door de fysieke afstand zien ze elkaar niet zo vaak en hebben ze vooral telefonisch contact. Dat contact beschouwen ze als heel waardevol. Ze hebben het dan over de problemen die Carlos op dat moment heeft en geven hem adviezen. Carlos waardeert dat. Vriend-1: “Ik ben er altijd voor hem geweest, vooral geestelijk. Hij heeft vaak genoeg gezegd dat hij juist daar heel veel steun aan heeft gehad. Het zijn gesprekken die voor hem heel belangrijk zijn.” Vriend-2: “Hij weet op het moment dat hij zich zo voelt, dat hij mij dan juist moet bellen. Hij denkt dan echt wel zoiets van: ‘Wacht, van zijn visie word ik altijd kalmer.’” Soms heeft Carlos verhitte discussies met zijn vrienden en kunnen ze het flink met elkaar

oneens zijn, maar die ruimte is er. Vriend-2: “Wij zijn het niet overal over eens, maar dat hoeft ook niet. Ik heb liever vrienden waarmee ik ‘agree to disagree’ kan hebben, snap je?”

Er zijn ook mensen die Carlos liever ontwijkt, omdat ze een slechte invloed op hem hebben. Dat zijn vooral mensen die hij heeft leren kennen tijdens zijn verblijf bij beschermd wonen. Het lukt hem makkelijk om deze - veelal oppervlakkige - contacten te mijden. Met zijn familie heeft hij een haat-liefde verhouding.

Op hulp bij sociale contacten zit Carlos niet te wachten. Zijn begeleiders blijven dit wel steeds aanbieden: “Ze komen elke week een paar keer langs. En elke keer proberen ze ‘t toch weer.” Vriend-1 denkt dat hij baat zou hebben bij meer vriendschappelijke contacten. Tegelijkertijd onderkent hij dat Carlos dit niet altijd aankan en veel sociale contacten hem ook te veel kunnen worden. Vriend-2 heeft niet het idee dat Carlos meer contacten nodig heeft. Volgens hem zit Carlos lekker in zijn vel en doet de steun die hij nu krijgt hem goed.

Zelfstandig met financiële begeleiding

Volgens vriend-1 is Carlos er nog niet aan toe om volledig zelfstandig te wonen. Bij contact met instanties, zoals de sociale dienst of een woningcorporatie, heeft hij voorlopig ondersteuning nodig. Vriend-1: “Zélf als je een jaar lang met begeleiding erbij met hem naar instanties zou gaan, en het gaat een jaar goed en je denkt dan: nou, laat hem nu maar zelf zijn eigen zaken regelen. Ik denk dat hij dan toch een terugval krijgt en de weg kwijt is, want hij weet zelf niet dat hij niet meer voor reden vatbaar is.”

Volgens deze vriend komt dat omdat Carlos’ vertrouwen in instanties is geschonden en hij absoluut niet tegen druk kan. Wanneer bijvoorbeeld een medewerker van een instantie op een enigszins vervelende manier tegen hem praat en een arrogante toon aanslaat - wat volgens vriend regelmatig gebeurt - dan gaat het mis: “Dan is het hek van de dam. Dan gaat gelijk de knop om in zijn hoofd en heeft hij geen controle meer. Dan is hij niet meer voor reden vatbaar.”

Zelfstandig boodschappen doen en zichzelf verzorgen, lukt Carlos wel, aldus zijn vriend. Ook

zelfstandig rondkomen van het weekgeld ziet hij niet als een probleem. Het zelfstandig beheren van alle financiën is een ander verhaal: “Als hij zijn weekgeld krijgt, zijn rekeningen worden betaald en hij geen problemen aan zijn hoofd heeft met instanties en rekeningen, dan redt hij zich prima. Maar als hij zelf dingen moet doen met instanties en rekeningen, dan wordt dat te veel.”

Ook vriend-2 ziet Carlos alleen zelfstandig wonen als hij hulp blijft krijgen bij zijn financiën en de communicatie hierover openblijft: “Ik denk dat het voor Carlos heel belangrijk is dat hij continu iemand heeft om mee te praten. Zeker als ze praten over bepaalde zaken, over financiële zaken, dat hij dan even met iemand kan spuien over hoe en wat, en waarom. Het kan niet zo zijn dat hij een bewindvoerder heeft van: ik regel je zaakjes en voor de rest vertel ik je niks. Want hij wil wel, hij is in die zin niet dom dat hij niet weet wat er gaande is.”

Meer geld voor hobby’s

Carlos’ grootste wens voor de toekomst is om ruimer bij kas te zitten zodat hij zijn twee grootste hobby’s - muziek maken en computeren - kan uitbreiden.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Nog steeds blij met thuishonk

Ook 1,5 jaar na de verhuizing is Carlos nog steeds heel blij met zijn woning en zelfstandigheid: “Je hebt een thuishonk, een sleutel van je eigen deur. Die kan je open- en dichtdoen wanneer jij wilt. Dat heb ik jarenlang niet gehad.” Ook vriend-1 ziet dat het zelfstandig wonen Carlos goed doet: “Je merkt dat hij echt weer een beetje zelfvertrouwen heeft gekregen omdat hij gewoon weer voor zichzelf kan zorgen. Daar is hij absoluut blij mee. Dat merk je in zijn praten en in zijn doen.” Deze vriend vindt bovendien dat Carlos een stuk optimistischer in het leven staat en adviezen meer waardeert: “Dan denk ik: hallo, zo en zo zit het, en dan pakt hij het eerder op. Hij draaft minder snel naar het negatieve nu.” Vriend-2 valt op dat Carlos beter kan relativiseren, minder snel boos wordt en meer vertrouwen heeft in instanties. Ook is in zijn ogen

Carlos’ toekomstperspectief erop vooruitgegaan: “Dat geeft hem weer een beetje vertrouwen, dat hij toch nog een toekomst heeft, met een uitkering en een eigen huis en een eigen leven.”

Meer contact met burens

In tegenstelling tot een jaar geleden heeft Carlos nu veel contact met zijn burens. Ze kijken naar elkaar om, gaan bij elkaar eten en helpen elkaar wanneer dat nodig is. Hij beschouwt hen als vrienden: “Het is een soort van vriendenkring geworden en dat blijft groeien als het goed is.” De vriendschappen met mensen die verder weg wonen, zijn gebleven. Op hen kan hij altijd rekenen. Vriend-1: “We weten: als de nood aan de man is, dan staan we er voor mekaar.” Behalve emotionele steun geven zijn vrienden ook het nodige tegengas wanneer ze vinden dat Carlos fout zit. Carlos zit nog steeds onder bewind en is hier tevreden over, al zou hij willen dat zijn bewindvoerder beter bereikbaar is. Volgens vriend-2 is het ‘van levensbelang’ voor Carlos om onder bewind te blijven. Hij ziet het helemaal misgaan als Carlos zelf contact moet leggen met gemeentelijk instanties, vanwege negatieve ervaringen in het verleden en omdat Carlos omgangsproblemen heeft: “Dus als je hem weer zelfstandig naar de sociale dienst laat gaan om dingen te regelen, dan gaat dat geheid fout.”

Zwart bijbeunen

Carlos kan heel moeilijk rondkomen met zijn weekgeld omdat de helft opgaat aan tabak en cannabis. Daarom voelt hij zich genoodzaakt om bij te beunen: “Het is dat ik zwart bijbeun, want anders ga ik het echt niet redden.” Daarnaast krijgt hij soms geld van kennissen en vrienden. Ook mag hij gebruikmaken van de voedselbank. Qua daginvulling is er niets veranderd. Vanwege zijn fysieke gezondheid werkt Carlos niet. Hij is druk met zijn huishouden en tevreden met hoe hij zijn dagen doorbrengt. In de toekomst wil hij mogelijk vrijwilliger worden bij de kinderboerderij, omdat hij graag met dieren bezig is. Mentaal gezien gaat het vanaf het moment dat Carlos zelfstandig woont, elke dag beter. Dat komt vooral omdat hij nu toekomstperspectief heeft: “Toch weer kunnen denken aan mijn toekomst, wat ik

eigenlijk al had opgegeven.” Doordat hij zich mentaal beter voelt, gaat het fysiek ook de goede kant op. Carlos rookt wel nog steeds veel. Hij heeft geprobeerd om met behulp van medicatie te stoppen, maar dat heeft helaas niet gewerkt. Ook cannabis gebruikt hij nog regelmatig. Naar eigen zeggen heeft hij dat goed onder controle. Cannabis gebruikt hij vooral medicinaal, om rustig te blijven. Volgens zijn psycholoog is het niet slim om daarmee te stoppen: “Zoals de psycholoog al zei: je kan kiezen of delen. Of je gaat de rest van je leven als een kasplantje door het leven aan de medicatie, of je blijft lekker blowen.”

Begeleiding blijft belangrijk

Carlos heeft een jaar later nog steeds dezelfde formele hulp en is daar heel tevreden over: “Ik kan niet met iedereen goed opschieten, maar ik kan ook niet zeggen dat ze hun werk slecht doen. Sowieso petje af voor hun, hoe noem je dat, toewijding. Want ze blijven het doen, ongeacht hoe je reageert. Ik kan me voorstellen dat als ik in hun schoenen had gestaan, dat ik al gezegd had: ‘Bekijk het dan’. Maar dat doen ze dus nooit. En dat vind ik echt bewonderenswaardig.” Carlos baalt er wel van dat hij om de zes maanden andere woonbegeleiders krijgt: “Best wel vervelend, want dan leer je mekaar net kennen en dan moet je weer opnieuw mensen leren kennen. Het is al moeilijk om iemand te vertrouwen.” Volgens vriend-1 is die begeleiding heel belangrijk. Carlos heeft iemand nodig om te kunnen communiceren en ventileren. Vriend-1: “Zeker als het gaat om gemeentezaken, want in de gemeente heeft hij heel weinig vertrouwen. Als een bepaald besluit is gevallen, pakt hij dat snel negatief op.”

Richard

Leeftijd: begin vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Richard en zijn dochter

“En dan ineens kom je alleen te zitten. Gewoon helemaal niks om je heen, dat is moeilijk.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Leuke buurt, maar nog niet ‘thuis’

Toen Richard de sleutel van zijn woning kreeg, zat hij in een kliniek om zijn medicatie af te bouwen. Hierdoor kon hij niet zelf zijn huis opknappen en inrichten. Dat hebben zijn dochter, schoonzoon en toenmalige begeleiders van beschermd wonen gedaan. Hoewel hij blij was met de hulp, vond hij het ook jammer: “Aan de ene kant is dat leuk, aan de andere kant niet zo leuk. Want dan kom je in een ingericht huis, niet zoals je zelf wil.” Toch realiseert hij zich dat dit uiteindelijk beter was, omdat hij daardoor de ruimte had om aan zijn herstel te werken.

In het begin was Richard niet zo gelukkig met zijn woonplek. De woning an sich was prima, maar hij zat er alleen, zonder partner en kinderen. Dat was wennen: “Het begint langzaam te komen dat ik er iets leuk bij voel. In het begin dacht ik: mijn God, waar ben ik aan begonnen? Alleen zijn is moeilijk. Het is echt wel even anders dan gewoon een gezin hebben en kinderen. Dan ben je continu bezig. En dan ineens kom je alleen te zitten. Gewoon helemaal niks om je heen, dat is moeilijk.” Hij voelt zich nog steeds niet thuis: “Ik heb nog niet zo van: ik ga naar huis.” Hij denkt dat dit vooral komt doordat de woning niet naar zijn smaak is ingericht. Geld om daar iets aan te doen, heeft hij niet.

Over de buurt is Richard wel te spreken. Hij maakt graag een babbeltje met omwonenden en zij hebben aangegeven dat hij kan aanbellen als er iets is. Hij heeft niet het gevoel dat er extra op hem wordt gelet of dat hij anders behandeld wordt vanwege zijn verleden: “Dat maakt dat je het idee hebt van hé, ik ben gewoon een doorsnee iemand.” Richard voelt zich echt opgenomen in de buurt, en ook veilig. Heel vaak loopt er iemand van de woningcorporatie in de wijk rond om te kijken of huurders iets nodig hebben. Richard heeft kennisgemaakt met deze persoon en mag altijd bij hem aankloppen.

Ontevreden over financiële situatie

Richard staat onder bewind en leeft van 50 euro per week. Hij is vrijwillig onder bewind gegaan omdat hij graag zijn financiën op orde wil en schuldenvrij wil blijven. Toch is hij niet blij met hoe dit nu gaat. Als hij een keer extra geld nodig heeft van bewind, kan dat alleen als eerst zijn begeleiders daarmee akkoord gaan. Nu wil hij bijvoorbeeld graag zijn woning herinrichten om zich meer thuis te voelen, maar hiervoor krijgt hij geen toestemming. Zijn begeleiders vinden dat een onnodige uitgave.

Deze regeling zit Richard ontzettend dwars. Zeker wanneer het gaat over geld dat zogenaamd vrij te besteden is, zoals zijn vakantiegeld. Hij wil zelf kunnen beslissen hoe hij dat geld uitgeeft, maar die ruimte is er niet. Hij vertelt dat hij graag extra geld wilde omdat hij een eter had gehad en daardoor minder weekgeld overhield: “Ik zeg: ik moet 20 euro extra hebben tot donderdag. Moet ik mee uitkomen. ‘Ja, maar dat kan niet iedere keer, want anders ben je zo door je geld heen’. Ik zeg: verdomme, van wie is dat geld dan? Dat is toch mijn geld, of niet? Nou toen werd ze kwaad, toen ging de hak erop, allemaal van dat rare gedoe.”

Als Richard goed op de kleintjes let, lukt het hem

om rond te komen: “Als ik zuinig aan doe dan red ik het wel. Het is niet wat ik gewend ben geweest, het is wel een paar stappen terug. Je moet je gewoon aanpassen.” Af en toe voelt hij zich een beetje depri omdat hij geen geld heeft voor leuke dingen zoals uit eten gaan: “Het is niet te doen, met dat geld”.

Eens in de zoveel tijd krijgt Richard van bewind te horen hoeveel geld er op zijn rekening staat. Alle rekeningen gaan rechtstreeks naar bewind, daar heeft hij verder geen omkijken naar. Hij kan zijn financiële gegevens niet zelf inzien, maar als hij er om vraagt sturen ze hem een update.

Blij met dagbesteding

Richard gaat elke dag naar dagbesteding bij de voorziening waar hij vroeger verbleef. Hier doet hij vrijwilligerswerk. Voorheen mocht hij met hout werken en hiermee meubels maken. Sinds bekend is dat hij bepaalde medicatie gebruikt, mag hij niet meer met machines werken. Hij weegt nu het eten van de honden af. Hij mist het werken met hout en hoopt dat dit weer mag als er voldoende vertrouwen is dat hij - ondanks zijn medicijngebruik - verantwoord met machines kan omgaan. Als Richard op alle dagen vrijwilligerswerk doet, krijgt hij hiervoor een vergoeding van 20 euro. Hoewel hij blij is met dit werk, moet hij zichzelf er wel toe aanzetten om echt elke dag te gaan: “Dan moet ik mezelf er even toe dwingen.” Het is een kwartier fietsen en dat is soms een beetje zwaar omdat Richard maar anderhalve long heeft. Als hij zich een keer afmeldt, is daar alle begrip voor: “Op werk kan ik zeggen: ik heb geen zin, of ik heb vandaag een beetje te veel aan m’n hoofd, ik ben druk in m’n hoofd. Dat kan ik gewoon zeggen. Dan zegt-ie: ‘Ga maar naar huis, als je morgen maar weer komt.’ Als ik het maar eerlijk aangeef.” Naast zijn vrijwilligerswerk vist Richard graag. Hij verkoopt de gevangen vis online om iets extra’s te verdienen.

Weinig sociale contacten

Sociale contacten heeft Richard nauwelijks. Met omwonenden maakt hij een praatje, maar daar blijft het bij. Ook met zijn familie heeft hij vrijwel geen contact, daarvoor is er te veel gebeurd. Een uitzondering is zijn dochter. Hij belt haar ongeveer

dagelijks en vaak spuwen ze dan allebei even hun gal. Met zijn schoonzoon heeft hij vooral contact als hij praktische hulp nodig heeft, of andersom. Richard heeft nog geen behoefte aan meer contacten, hij wil eerst aan zichzelf werken: “Ten eerste moet ik hier zelf m’n eigen ei vinden en alles op een rijtje hebben. Daarna komen wel de mensen. Als ik ze kan zoeken, dan zoek ik ze ook wel op. Ik moet nu eerst m’n eigen zien te vinden en hier zien te nestelen.”

Mensen die voor hem klaarstaan, heeft hij niet (behalve zijn dochter), maar dat vindt hij niet erg. In het verleden kende hij zulke mensen wel, maar pakte dat voor hem niet goed uit. Daarom houdt hij zijn problemen liever voor zichzelf. Richard wil uit de buurt blijven van mensen die middelen gebruiken, omdat zij een negatieve invloed op hem hebben. Hij vindt het wel lastig om geen praatje met ze te maken als hij ze tegen het lijf loopt: “Dat is moeilijk. Als je iemand bij de winkel tegenkomt, maak je automatisch weer een babbeltje. Zo van ‘Ah, kom een keertje langs en ja doe ik wel een keertje’. Dat komt toch niet.” Uiteindelijk blijft het bij dat vluchtige contact.

Niet tevreden over woonbegeleiding

Twee keer per week krijgt Richard bezoek van zijn woonbegeleiders. Zij checken of alles goed met hem gaat en helpen bij moeilijkheden. En, zoals eerder gezegd, zij beoordelen de aanvragen voor extra geld. Richard heeft niet het gevoel dat zijn wensen centraal staan in de begeleiding: “Zij willen baas spelen over mijn geld, en over mijn geld wil ik regelen.” Bovendien vindt hij dat de begeleiders te vaak hun afspraken niet nakomen. Zo hebben ze hem toegezegd dat hij een nieuwe wasmachine en stofzuiger krijgt, maar daar wacht hij nu al een half jaar op. Dat maakt Richard boos en hij vindt dan ook dat het echt anders moet: “Ik wil gewoon mijn geld op mijn rekening hebben, want dit werkt niet.” Ook dochter windt zich hierover op: “In het begin werd er van alles beloofd om te regelen, maar het werd niet geregeld. Dat is juist voor iemand uit zo’n situatie best moeilijk vol te houden. Tenminste, ik kan dat wel begrijpen, want dat geeft je stress.”

Richard vindt het ook niet prettig dat zijn begeleiders altijd kritiek leveren op hoe het huis eruit

ziet: “Staat er een beetje afwas, zeggen ze dat ik moet afwassen en de tafel moet opruimen.”
Dochter neemt het de begeleiding kwalijk dat ze haar niet inlichten als Richards woning een bende is. Zij is zijn contactpersoon, maar er wordt amper iets teruggekoppeld: “We werden niet gebeld van: ‘Het gaat slecht met je vader, wil je even een kijkje nemen bij hem, misschien dat jij er iets uitkrijgt’. Dat je even met hem kan babbelen of even bij hem op bezoek gaat, want hij is eenzaam. Dus dat is zijn begeleiding. Zij komen elke week over de vloer en zien hem vaker dan ik.”
Dochter vindt dat de begeleiders haar moeten informeren als ze merken dat Richard niet lekker in zijn vel zit. Zij weet als dochter tenslotte beter hoe hij in elkaar steekt. Nu heeft zij Richard al vaak moeten ‘redder’, omdat hij het alleen thuis zijn niet trok. Dochter ervaart het als heel zwaar dat haar vader steeds op haar moet leunen, ze heeft immers ook haar eigen problemen.

Meer rust door zelfstandig wonen

Richard vindt zelf dat hij wat meer rust heeft sinds hij zelfstandig woont. Ook dochter merkt op dat hij beter in zijn vel zit, volgens haar omdat hij meer zijn eigen dingen kan doen: “Hij is wat meer zichzelf geworden.” Toch blijft het druk in het hoofd van Richard. Hier heeft hij altijd last van gehad en hij gebruikt medicatie om het een beetje binnen de perken te houden: “Geestelijk ben ik een warboel. Het is hierboven gewoon chaos.” Sinds hij zelfstandig woont, gebruikt Richard minder coke en drinkt hij minder alcohol. Hij weet dat als hij hier geld aan uitgeeft, hij onvoldoende onderhoudt voor essentiële zaken zoals eten: “Ik moet nu voor mijn eigen potje zorgen, mijn eigen koffie en mijn eigen dingen. Ik kan het niet meer opmaken. Als ik het allemaal daaraan uitgeef, dan heb ik niks meer.”

Alleen zijn is grootste hobbel

Sinds Richard zelfstandig woont, loopt hij er tegenaan dat hij veel alleen moet doen. Hij is dat niet gewend en ervaart dit als de grootste hobbel: “Het is gewoon moeilijk alleen. Ik moet mezelf sterk maken dat ik alleen verder kan. Dat is het enige wat speelt.” Ook dochter ziet dat Richard worstelt met eenzaamheid: “Als je gewend bent om in zo’n grote groep te zitten en dan in één

keer op jezelf woont. Dat laat hij ook wel bij mij merken, dat hij dat moeilijk vindt.” Richard denkt dat het misschien goed is als hij een vriendin zou hebben: “Gewoon, dat je wat te praten hebt en samen eten en samen televisiekijken. Je hebt aanspraak.” Dochter verwacht dat het haar vader wel gaat lukken om zelfstandig te blijven wonen: “Het zal misschien wat ups en downs hebben, maar lukken doet het hem wel. Tenminste voor zover ik het nu kan inschatten.”

Huisje, partner, motor

Richard wil in de toekomst graag een eigen huis, samen met een partner. Ook zou hij graag een motor willen.

Paul

Leeftijd: halverwege vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Paul en zijn dochter

“Ik krijg *nét* te weinig om fatsoenlijk van te leven en *nét* te veel om dood te gaan.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Verhuizing ervaren als moeizaam

Paul heeft veel hulp gekregen tijdens de verhuizing. Van familie, vrienden en ook van zijn persoonlijk begeleider van beschermd wonen. Over laatstgenoemde zegt hij: “Zij heeft meer geregeld dan officieel is toegestaan. Daar heb ik wel mazzel mee gehad. Ze heeft met de privéauto gereden om spullen over te brengen, fantastisch gewoon. Ik kan haar niet genoeg bedanken.”

Toch blikt Paul terug op een moeizame verhuizing. Door coronaregels en zijn bewindvoering duurde het een maand voordat hij zijn woning kon betrekken. Hij moest bijvoorbeeld steeds toestemming vragen om iets te kopen, terwijl zijn bewindvoerder slecht bereikbaar was: “In mijn geval duurde het vijf dagen voordat ik überhaupt een antwoord kreeg van mijn bewindvoerder. Dan kun je geen afspraken maken met je vrienden. Het was echt een rotverhuizing. Rommelig.”

Hoewel Paul een groot netwerk had dat voor hem klaarstond, voelde hij stress. Hij was zo afhankelijk van anderen, zou het allemaal wel goedkomen? Paul heeft de woning niet opgeknapt omdat hij niet zeker weet of hij hier mag blijven; het huurcontract geldt maar voor een jaar. Binnenkort komt de woningcorporatie langs om te kijken hoe het met hem gaat. Paul ervaart deze check als discriminerend. Hij vermoedt dat ze dit alleen doen

omdat hij beschermd heeft gewoond: “Je voelt wel alsof er een stempel op je zit. Hoe hard je ook schreeuwt, het maakt niet uit. Ik heb af en toe het gevoel dat er niet altijd goed naar me geluisterd wordt.”

Blij met woning, niet met de buurt

Paul vindt dat hij een leuk huisje heeft, zeker voor iemand alleen, maar heeft moeite met het dorpse leven. De buurtgenoten zijn heel erg op zichzelf en er is geen plek waar mensen samenkomen. Hij weet niet of dit altijd zo zal zijn of dat dit met corona te maken heeft en van voorbijgaande aard is. Paul heeft het er heel zwaar mee, hij is namelijk een gezelschapsmens: “Ik moet mensen om me heen hebben. Dan voel ik me pas echt gelukkig.”

Hij heeft alleen met de overbuurman contact. Dochter heeft in het begin Paul vaak gestimuleerd om contact te leggen met de buurt. Dochter: “Ik heb wel gepusht, van ga eens een keer naar de supermarkt op het dorp. Ga dan een praatje maken met mensen.” Dochter geeft toe dat het dorpsleven niet past bij Paul: “Mijn vader is best een sociaal persoon, een gezellig persoon. Dan kun je niet in zo’n dorpje gaan wonen. Voor bepaalde mensen kan het een bepaald soort rust geven, maar niet voor mijn vader. Vooral als je daar niemand kent.” Paul heeft niet het gevoel onderdeel te zijn van de buurt: “Je bent een vreemde eend in de bijt. Dat merk je hier echt. Ja, je bent een vreemdeling.” Hij ontvlucht daarom vaak het dorp om bij familie te logeren. Volgend jaar hoopt hij terug te kunnen verhuizen naar de stad.

Komt rond, maar kritiek op bewind

De financiën van Paul worden nu beheerd door zijn bewindvoerder, maar zijn dochter neemt dit binnenkort over als de rechter hiermee akkoord

gaat. Paul zou dat heel fijn vinden omdat zij altijd bereikbaar is, in tegenstelling tot zijn huidige bewindvoerder. Een ander voordeel is dat hij dan meer inzicht krijgt in zijn financiële situatie. Hij heeft namelijk met zijn dochter afgesproken straks minimaal één keer per week samen naar zijn financiën te kijken: zijn er veranderingen, moet er iets aangepast worden, etc. Op dit moment krijgt hij zelden terugkoppeling over wat er speelt, of uitleg als extra geld geweigerd wordt terwijl hij weet dat er vakantiegeld ligt. Hij vraagt al jaren om een financieel overzicht en heeft dat vorige week pas gekregen. Paul heeft geen schulden meer, hij krijgt per week 50 euro om van te leven en per maand nog 70 euro extra. Onvoldoende om echt fijn te kunnen leven, vindt hij: “Ik krijg nét te weinig om fatsoenlijk van te leven en nét te veel om dood te gaan.” Ook al kan hij bijna nooit iets extra’s kopen, hij komt wel altijd rond. Dit lukt vooral omdat familie en vrienden hem regelmatig trakteren en hem dingen geven wanneer hij iets tekortkomt.

Verschillende ervaringen met hulp

Behalve van bewindvoering ontvangt Paul ook formele ondersteuning vanuit de Wmo, van zijn huisarts en een psychiater. Daarnaast heeft hij een persoonlijk begeleider. Ook spreekt hij regelmatig zijn contactpersoon bij de organisatie waar hij eerder verbleef. Over al die hulp is Paul heel positief: “Honderd procent. Ik ga voor ze door ’t vuur, echt waar. Ik ben er dik tevreden mee. Wat dat betreft scharen zij zich in dezelfde categorie als mijn familie. Daar ga ik ook voor door het vuur.” Als Paul hulp nodig heeft, hoeft hij het maar te vragen. Toen hij bijvoorbeeld bij zijn persoonlijk begeleider de wens uitsprak om zijn financiën door zijn dochter te laten beheren, pakte zij dat direct op. Paul vindt dat alle ondersteuning goed op elkaar is afgestemd en dat hij voldoende wordt betrokken bij de begeleiding. Zijn dochter denkt hier anders over. Als contactpersoon wordt ze nauwelijks ergens bij betrokken, geeft ze aan. Als ze zelf professionals benadert met vragen over haar vader, wordt ze van het kastje naar de muur gestuurd. In het verleden is hij eens met de ambulance naar het ziekenhuis vervoerd. Ze hoorde dit pas toen hij alweer thuis

was. Hierdoor voelt ze zich niet serieus genomen: “Ik hoef niet elk wisselwasje te weten, dat hoeft van mij ook allemaal niet. Maar ik had best wel wat meer betrokken mogen worden.” Het meest bezwaarlijk vindt dochter dat de begeleiding niets doet aan het jointgebruik van Paul. Van de hulpverleners hoort ze alleen hoe goed het met hem gaat, terwijl zij ziet dat hij verslaafd is. Ze vreest dat hij het einde van het jaar niet haalt als hij hiermee doorgaat. In het verleden heeft hulpverlening tevergeefs verslavingszorg ingezet. Aan dochter hebben ze laten weten dat ze niets voor Paul kunnen betekenen als hij niet zelf van zijn verslaving af wil. Dochter snapt niet dat ze hier genoeg mee nemen. Waarom geen nieuwe ideeën bedenken om Paul hierin toch te ondersteunen? Dochter: “Ze weten het van mijn vader, maar ze laten hem maar gewoon doen. Ik weet niet wat daar de precieze reden van is. Hij is volwassen, het is je vader, en ze weten hoe zijn karakter is. Dan denk ik: juist omdat iemand zo is, dan probeer je iemand daar wel in te helpen. Want ze weten dat het anders kan, ze weten dat hij ook een hele andere kant heeft. Hij heeft gewoon dat zetje nodig.” Dochter had graag gezien dat de begeleiding haar zorgen over Pauls verslaving serieus had genomen. Ze was al tevreden geweest als de begeleider had voorgesteld om het hier een keer met elkaar - begeleider, Paul en dochter - over te hebben.

Alleen vrijwilligerswerk met voldoening

Paul is afgekeurd vanwege lichamelijke problemen en heeft daarom geen baan. Als het slecht weer is, blijft hij thuis en verveelt zich dan vaak. Met mooi weer gaat hij met zijn scootmobiel bij familie en vrienden langs in de stad. Hij zou graag vrijwilligerswerk doen, maar alleen als dit hem prikkelt: “Iets waaruit je voldoening kan halen. Dat als je klaar bent met je werk, je kan zeggen: ‘Nou, dat is lekker’. Want als ik schroefjes heb geteld en ik ben klaar met m’n werk, dan zie ik ’s avonds nog steeds schroefjes voorbijkomen.” Zijn begeleider blijft hem stimuleren om naar dagbesteding te gaan. Ze pusht hem niet, ze weet namelijk hoe hij erover denkt. Paul wil graag als vrijwilliger op een zorgboerderij

werken. Als corona voorbij is, gaat hij hier achteraan. Een andere ambitie is ervaringsdeskundige worden, maar dat kan niet zolang hij blijft blowen. Hoewel Paul begrip heeft voor deze voorwaarde, vindt hij het wel spijtig: “Dat is jammer, want dat is iets wat ik graag wil: mijn kennis delen, vooral over de gevaren, omdat mensen d’r zó makkelijk over denken: ‘Ah nee, ik houd het maar bij eentje’. Ja, het blijft altijd bij eentje. Het begint ook altijd bij eentje.”

Content met sociale contacten

Paul is heel blij met zijn sociale netwerk, dat bestaat uit zijn moeder, kinderen, kleinkind en vrienden. Zij maken hem gelukkig; “Mijn sociale contacten zijn de drijfveer van mijn leven. Als ik die niet zou hebben, dan zou ik nog veel somberder zijn.” Moeder en dochter staan onvoorwaardelijk voor hem klaar. Dochter: “Als er wat was dan kon hij me bellen. Dat heeft hij in het begin ook heel veel gedaan, omdat hij zich toen best alleen voelde.” Ook op twee van zijn vrienden kan hij altijd rekenen: “Die kan ik echt dag en nacht bellen. Die staan direct voor me klaar.” Paul beseft hoe belangrijk het is dat hij fijne sociale contacten heeft: “Je netwerk is gewoon ontzettend belangrijk. Als jij jezelf down voelt en je iemand kan bellen of mailen en even lekker gezellig babbelen.” Nieuwe contacten heeft hij niet gemaakt sinds hij zelfstandig woont; hier heeft hij ook geen behoefte aan. Wat hij wel af en toe mist, is een huisgenoot. Dat hoeft niet per se een partner te zijn, maar wel iemand met wie hij spontaan dingen kan doen zonder dat van tevoren af te spreken.

Uitdagingen bij zelfstandig wonen

Sinds Paul zelfstandig in een dorp woont, is zijn grootste angst dat hij zal vereenzamen. Het lukt hem niet om te wennen aan het stille dorpse leven. Daarom wil hij volgend jaar naar de stad verhuizen. De grootste hobbel rondom het zelfstandig leven heeft Paul vooral in de beginfase moeten overwinnen. Dat betrof het aanvragen van allerlei zaken, zoals huursubsidie: “Dan moet je hopen dat die ander het ook op tijd gaat aanvragen en dat je daar niet achteraan hoeft te hobbelen.”

Paul was afhankelijk van hoe snel anderen zaken voor hem regelden. Dit zorgde voor spanning, ook voelbaar voor de mensen om hem heen. Door de stress rookte hij in die periode meer. Zijn familie en vrienden hebben hem door deze moeilijke tijd heen gesleept: “Die geven mij dan een schop onder m’n reet.” Voor de praktische hulp had hij zijn persoonlijk begeleider. Zij vertaalde moeilijke brieven naar ‘normaal Nederlands’ en adviseerde hem over bij welke instanties hij moest zijn. In dit proces nam Paul nog een andere hobbel: hulp vragen en aanvaarden; “Je moet zelf vragen waar je hulp bij nodig hebt. Zij kunnen niet aan je neus zien wat je nodig hebt. Een hele tijd heb ik daar geen gebruik van gemaakt. Ik had zoiets van: dan gaan jullie je overal mee bemoeien. Wat dat betreft ben ik een eenling. Ik wil alles zelf onder controle houden. Maar soms moet ik, net als die kapitein op dat schip, toch een loods bij me roepen. Dat begin ik nu steeds meer te doen. Dus als ik ergens mee zit, schakel ik hulp in.” Op dit moment ervaart Paul geen moeilijkheden meer bij het zelfstandig wonen. Hij heeft geleerd zijn problemen te relativeren. Volgens dochter is blowen de grootste belemmering voor het herstel van haar vader. Paul zelf vindt dat hij dit gebruik onder controle heeft, terwijl dochter meent dat het blowen voor tachtig procent zijn leven beheerst: “Ik blijf er op hameren dat zijn verslaving een heel groot probleem is, voor alles. Want daardoor komt zijn depressie continu terug, daardoor leeft hij niet in een schone woonomgeving; omdat hij ervoor kiest om hele dagen stoned te zijn.” Ze verwacht dat Paul alleen zelfstandig kan blijven wonen als hij hier hulp bij krijgt: “Als zijn verslavingsprobleem aangepakt wordt, weet ik honderd procent zeker dat de rest van de problemen vanzelf meegaan.”

Hulp van dochter gewaardeerd

Dochter weet dat Paul haar zorg waardeert. Hij spreekt dat vaak uit en neemt regelmatig een bloemetje voor haar mee. Die waardering komt niet altijd op het moment dat zij de hulp biedt. Soms heeft Paul zijn dag niet; dan reageert hij niet blij op wat dochter voor hem doet. Toch blijft ze hem steunen wanneer ze ziet dat dit nodig is:

“Op dat moment respecteer ik zijn keus niet, dus dat is dan ook niet prettig voor hem. Maar goed, ik weet dat hij er de volgende dag profijt van heeft en dat het goed voor hem is.” Op momenten dat ze het zelf zwaar heeft, vindt ze het niet makkelijk om hem te helpen; “Ik vind dat best moeilijk omdat ik een keuze moet maken: ga ik nu even mijn eigen problemen laten vallen om mijn vader te ondersteunen, of ga ik mijn vader laten vallen?” Als dochter heel erg met zichzelf in de knoop zit en het haar niet lukt om Paul psychisch bij te staan, geeft ze dit altijd eerlijk aan: “Ik kan best een luisterend oor voor je bieden, maar ik kan er nu gewoon niet 100% zijn voor jou. En ik wil dat niet half doen. Snap je? Ik wil er echt 100% voor je zijn of niet.”

Mooie reizen maken

Paul wil in de toekomst graag een paar landen bezoeken, zoals IJsland en Indonesië. Ook Australië staat op zijn lijst, daar hoopt hij in de natuur exotische dieren te treffen. Zijn grootste wens is ooit een wereldreis maken.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Gewend aan dorpsleven

Paul woont nog altijd in hetzelfde dorp en in hetzelfde huis als een jaar geleden. Het kostte even tijd voordat hij gewend raakte aan het dorpsleven, maar nu wil hij daar niet meer weg. Hij heeft inmiddels meer en prettig contact met zijn burens. Ze drinken bij elkaar koffie en bieden elkaar een helpende hand wanneer dat nodig is. Dat komt vooral omdat Paul van houding is veranderd; hij stelt zich meer open: “In het begin was ik heel erg verdedigend: dit is van mij en jullie blijven daar. Nu heb ik zoiets van, als je me nodig hebt, je weet waar de deur is.” Vragen van burens beschouwt hij niet meer als bemoeienis, maar meer als interesse. Ook de versoepeling van de coronamaatregelen heeft er volgens Paul aan bijgedragen dat hij meer contact heeft met de buurt.

Nu wel schulden

Sinds zijn dochter zijn financiën beheert, heeft Paul schulden. Dit bedrag is opgelopen tot 1300

euro. Na een heftige ruzie heeft dochter haar ontslag ingediend als bewindvoerder. Paul hoopt dat hij weer onder bewind mag bij zijn voormalige bewindvoerder en is in afwachting van een besluit van de rechter. Hij ziet dat het voor zijn dochter lastig is om zijn financiën te beheren, zeker omdat ze nu ook de zorg heeft voor haar pasgeboren baby. Paul merkt bovendien dat het ten koste gaat van hun band. Dat is het laatste wat hij wil: “Financiën beheren is niet alleen de rekeningetjes betalen, dat is veel meer. Het gaat ook om vragen zoals: waar komt die rekening nou van? Hoe kan dat zo hoog zijn? Dat met het verzorgen van de baby en je eigen werkzaamheden. Toen brak er tussen mijn dochter en mij een strijd los en dat moet ik niet hebben.” Die strijd ging volgens dochter om drugs die hij wilde kopen. Zij hield dat tegen omdat ze niet wil dat hij gebruikt.

Paul krijgt 1100 euro per maand en dat is onvoldoende om van te leven: “500 euro huur, 200 euro gas en licht, water is eens in de drie maanden. Je hebt je tv-abonnement, je telefoonabonnement. Eten heb je ook nodig. Dan komt er al geld tekort.”

Vier dagen dagbesteding

Op aandringen van zijn persoonlijk begeleider gaat Paul sinds kort vier dagen naar dagbesteding. Ook daar heeft hij nieuwe mensen leren kennen. Hij is tevreden over de manier waarop hij zijn dagen doorbrengt. Een paar maanden geleden heeft Paul een hartinfarct gekregen. Sindsdien helpt een diëtiste hem maandelijks om gezonder te leven. Omdat hij diabetes type 2 heeft, moet hij regelmatig bloed laten prikken. Verder heeft hij een psychiater die hij op verzoek spreekt, zijn persoonlijk begeleider en gaat hij geregeld langs bij de huisarts. Hij ervaart nog steeds dat over het algemeen de hulp onderling goed is afgestemd. En is dit een keer niet het geval, dan heeft Paul hier begrip voor en grijpt hij zelf in waardoor het alsnog goedkomt: “Iedereen mag fouten maken. We zijn allemaal mensen, we zijn geen robots.” Mentaal voelt hij zich beter dan een jaar geleden. Door alles wat hij heeft geleerd bij beschermd wonen en door een goed gesprek met zijn moeder is Paul minder angstig en wantrouwig: “Als je uit angst gaat leven, dan leef je niet meer.”

Blijven blowen

Blowen doet hij nog steeds en hij is voorlopig niet voornemens daarmee te stoppen: “Dat heb ik met mijn psychiater afgesproken, dat stoppen niet meer hoog bovenaan de lijst staat.” Volgens Paul heeft zijn lichaam het nodig en zou hij zonder blowen last krijgen van hartritmestoornissen en angsten. Dochter heeft er nog altijd grote moeite mee dat haar vader drugs gebruikt, zeker nu ze een baby heeft. Ze wil niet dat haar vader gebruikt als hij op haar kind past. Dochter denkt dat Paul wel in staat is om te stoppen, mits hij er helemaal voor gaat: “Heel veel mensen zeggen: het is te laat om je vader daarmee te helpen vanwege zijn leeftijd. Ik vind van niet, het is nooit te laat om ergens iets aan te doen. Maar je moet er zelf voor openstaan en dat is voor hem op dit moment nog een beetje 50/50.”

Dochter vindt ook nog steeds dat de begeleiding hier meer op zou moeten zitten. Geregeld zeggen zij afspraken met haar vader af, vaak juist op momenten dat hij die ontmoetingen het hardst nodig heeft. Ook vindt ze hen niet streng genoeg. Een bezoek van de begeleider is meer een gezellig koffiemoment - vaak door Paul zelf gecreëerd - dan een serieus gesprek. Dochter: “Dat is leuk, dat vindt iedereen ook nodig, een gezellige babbel, maar dat verhelpt natuurlijk niet zijn problemen.” Daarnaast blijft ze zich onvoldoende betrokken voelen bij de hulp: “Veel belangrijke dingen hoor ik via mijn vader, maar hij kan heel goed verhaaltjes in elkaar zetten. Dus ik vind het soms best moeilijk om mijn vader te geloven. Als er echt belangrijke punten zijn, zou ik het fijn vinden als ik dat van iemand uit een zorginstelling hoor in plaats van mijn vader zelf.”

Beter dan jaar geleden

Dochter denkt dat haar vader alleen zelfstandig kan blijven wonen als er iets aan zijn drugsgebruik wordt gedaan en als hij onder bewind blijft. Zonder dat laatste is ze bang dat hij al het geld opmaakt aan drugs en grote schuldproblemen krijgt. Dochter vindt wel dat Paul het heel goed doet, veel beter dan een jaar geleden. Toen zorgde hij nauwelijks voor zichzelf en het huis. Nu heeft hij echt zin in de dag en wil hij het ook gezellig maken voor zichzelf.

Dochter en haar broer doen wat ze kunnen om die positieve energie erin te houden, zeker wanneer hun vader een dipje heeft. Dan nodigen ze hem uit, gaan bij hem langs, helpen hem bij het huishouden of gaan met hem mee boodschappen doen. Dochter merkt dat Paul deze hulp echt waardeert. Niet alleen omdat hij regelmatig zijn dank uitspreekt, maar ook omdat hij in actie komt op het moment dat ze hem helpt. Een voorbeeld: als zijn huis een bende is en ze begint met opruimen, doet hij meteen mee. Alleen als dochter zich ontfermt over zijn financiën, wordt de hulp niet altijd in dank afgenomen: “Als hij bijvoorbeeld om een extraatje vroeg en dat extraatje was er niet, dan kon mijn vader behoorlijk boos worden. Dan begreep hij dat niet.” Niet voor niets heeft ze als bewindvoerder haar ontslag ingediend.

Mehmet

Leeftijd: halverwege zestig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Mehmet en een vriend

“Ik kom d’r net mee uit. Soms moet ik alle dubbeltjes wel twee keer draaien, maar ja.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden over verhuizing, woning en buurt

Bij de verhuizing kreeg Mehmet hulp van de opvang. Zij leenden hem een bus en hielpen hem bij het sjouwen van zijn spullen. Hij kijkt hier tevreden op terug. Mehmet vond het wel spijtig dat hij door corona minder makkelijk spullen kon kopen. Het inrichten van zijn woning duurde hierdoor langer. Daarnaast had hij het toen financieel heel moeilijk, waardoor hij nauwelijks iets nieuws kon aanschaffen. Gelukkig kreeg hij gratis meubels en kleding van een stichting die zich inzet voor mensen in geldnood. De opvang gaf hem een tas met eten om de tijd te overbruggen tot hij zijn uitkering zou krijgen.

Mehmet is blij met zijn woning en buurt: “Ik vind het een zalige plek. Rustig. Geen herrie. Goede buurt. Rustige buurt. Beter had ik niet kunnen wensen, denk ik.” Tegelijkertijd ligt zijn huis strategisch ten opzichte van de winkels. Mehmet is bekend met zijn woonomgeving en kan er goed zijn weg vinden. Met de buurtgenoten heeft hij prettig contact. Hij kan er terecht voor gezelligheid en hulp. Zo hebben ze in het begin steeds zijn afvalcontainer buitengezet, omdat hij toen nog geen ophaalkalender had. Op zijn beurt heeft Mehmet, tijdens de lockdown, aan een wat oudere buurvrouw voorgesteld om boodschappen voor haar te doen. Mehmet voelt zich thuis en vei-

lig, en heeft het gevoel geaccepteerd te zijn: “Dat die mensen niet op me neerkijken van: ‘Kijk, daar heb je weer die...’ Weet je wel? Dat heb ik nog niet gemerkt hier.”

Rookt minder, drinkt meer

Mehmet rookt minder sinds hij zelfstandig woont. Hierdoor heeft hij minder last van hoestaanvalen. In de opvang werd hij getriggerd om te roken omdat veel mensen daar rookten: “Het systeem is daar heel verleidelijk wat roken betreft. Iedereen rookt shag.”

Een vriend zegt dat het verblijf in de opvang niet bevorderlijk was voor het herstel van Mehmet: “Sowieso is het niet goed daar, want daar zijn elke keer weer allemaal verslaafde mensen en dan word je bestolen. Misschien heb je ook kans om terug te vallen.” Alcohol consumeren doet Mehmet wel meer dan in de opvang. Daar was het namelijk verboden om te drinken. Nu heeft hij vaak drank in huis, maar hij drinkt niet alles in één keer op. Hij heeft zijn alcoholgebruik goed onder controle. Fysiek voelt Mehmet zich goed, ondanks dat hij kampt met chronische rugpijn.

Accepteert klein budget

Mehmet beheert zelf zijn financiën, maar krijgt hier verplicht hulp bij van zijn begeleider. Zij komt eens per week langs en dan kijken ze er samen naar. Op dit moment zoeken ze uit op welke extra toeslagen hij nog recht heeft. Mehmet is blij met deze hulp. Hij heeft geen schulden en slechts één keer een rekening niet tijdig betaald, waarvoor hij toen uitstel van betaling kreeg. Om te voorkomen dat hij iets vergeet te betalen, verlopen alle rekeningen via automatische incasso.

Als hij alle vaste lasten heeft betaald, houdt Mehmet per maand 200 euro over. Dat vindt hij niet heel veel: “Ik kom d’r net mee uit. Soms moet ik alle dubbeltjes wel twee keer draaien, maar

ja.” Af en toe kan hij iets extra’s kopen, maar dat moet hij goed plannen. En dan nog is hij altijd bang dat hij dat geld de volgende maand niet gecompenseerd krijgt. Daarom koopt hij zo min mogelijk extra dingen. Spaargeld heeft Mehmet niet, dus op vakantie gaan lukt bijvoorbeeld niet. Hij vindt het moeilijk dat hij zo weinig te besteden heeft, maar denkt en hoopt dat er betere tijden komen. Tot die tijd accepteert hij de situatie en realiseert hij zich dat dit altijd beter is dan via het criminele circuit extra geld binnenkrijgen: “Ik vind het zo beter dan dat ik, bijvoorbeeld, andere dingen ga doen. Je kan gaan dealen, op het helingspad gaan, op het roofpad gaan.”

Graag vrijwilligerswerk en sociale contacten

Toen hij verhuisde naar zelfstandig wonen, had Mehmet een vrijwilligersbaantje bij het bijtencentrum. Door de coronacrisis kwam hier een eind aan. Tot grote spijt van Mehmet, want door dat baantje leerde hij veel nieuwe mensen kennen. Die contacten mist hij nu. Door de lockdown kan hij ook niet meer naar een openbare plek om onder de mensen te zijn. Gelukkig ontmoet hij voor de gezelligheid nog wel een zoon en een neef. Ook spreekt hij regelmatig familie in het buitenland. Daarnaast heeft Mehmet enkele kennissen en een goede vriend die altijd voor hem klaar staan. Vriend: “We steunen en helpen elkaar in alles. Soms koken we voor elkaar. Als hij iets nodig heeft, moet hij mij maar bellen, dan ben ik daar.”

Mehmet's sociale kring wordt wel kleiner omdat steeds meer mensen in zijn familie komen te overlijden. Daarom wil hij graag meer sociale contacten. Als de coronacrisis voorbij, gaat hij waarschijnlijk vrijwilligerswerk doen bij de opvang. De intake heeft hij al gehad, hij hoeft alleen nog een verklaring van goed gedrag te regelen. Mehmet vindt het niet leuk om de hele dag thuis te zitten: “Als ik elke dag moet opstaan en ik heb niks te doen, de hele dag binnen zitten en televisiekijken, achter de geraniums, dat vind ik niks.” Het vrijwilligersbaantje wil hij niet alleen voor de sociale contacten, maar ook vanwege de vergoeding van 5 euro per dag. Dat geld kan hij goed gebruiken. Daarnaast heeft de woningcorporatie in het huurcontract als voorwaarde opgenomen

dat Mehmet een dagbesteding heeft. Volgens vriend is het belangrijk dat hij iets omhanden heeft: “Als je thuiszit, zit je de hele dag. Dan komt alles naar boven, al die problemen.”

Blij met begeleiding

Sinds zijn verhuizing krijgt Mehmet begeleiding vanuit de opvang. Deze verplichte hulp geldt voor een periode van een jaar. De begeleiding helpt vooral bij de financiële administratie. Mehmet is er blij mee: “Want toen ik hier binnenkwam, wist ik van heel veel dingen niet hoe ik ze moest aanpakken. En er zijn nog dingen die ik niet weet.” Hij ervaart dat in de ondersteuning zijn wensen centraal staan en hij kan altijd aankloppen: “Ze vragen altijd van: ‘Is er nog iets wat ik met jou doen kan, voor jou moet doen? Hebben we alles geregeld? Denk eraan, als er wat tussenkomt, bel mij, ik kom. Je hoeft niet te wachten tot de afspraak die we over een week hebben.’” Mehmet verwacht dat tegen de tijd dat hij geen begeleiding meer krijgt, hij voldoende heeft geleerd om zichzelf te redden. Ook vriend gelooft dit, maar denkt wel dat hulp gewenst is bij het schoonhouden van de woning: “Hij kan goed voor zichzelf zorgen, hij kookt zelf, hij doet alles zelf. Alleen het poetsen, ik zie dat hij het daarmee een beetje moeilijk heeft.”

Grootste wensen

Mehmet: “Gelukkig zijn, geen zorgen, gezondheid. Dat zijn de wensen.”

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Onderdeel van buurt en maatschappij

Anderhalf jaar na de verhuizing laat Mehmet zich nog steeds heel positief uit over zijn buurt. Hij heeft fijn contact met de mensen in zijn flat. Daarnaast heeft hij het afgelopen jaar contact gelegd met mensen buiten zijn pand. Hij voelt zich nu echt onderdeel van de buurt. Ook door de maatschappij voelt hij zich niet anders behandeld dan anderen; als voorbeeld noemt hij dat hij mocht stemmen en binnenkort met pensioen mag. Zijn budget is ongewijzigd, maar hij moet nog

meer zijn best doen om rond te komen. Zeer waarschijnlijk komt dit door de inflatie. Mehmet heeft nog altijd geen spaargeld. Hij krijgt geen hulp meer bij zijn financiën, zoals in het eerste jaar. Omdat hij die zaken vanwege de taal soms toch lastig vindt, komt sinds drie maanden een studente hem wekelijks helpen met zijn administratie en financiën.

Gevoel van eenzaamheid

Mehmet heeft op dit moment niet veel omhanden. Hij heeft als vrijwilliger gewerkt in de tuin en bij de bar van de crisisopvang waar hij eerder verbleef. Vijf maanden geleden is hij hiermee gestopt omdat het niet zo vrijblijvend was als hij hoopte. Mehmet beslist graag zelf wanneer hij wel en niet gaat. Hij wil zich niet hoeven verantwoorden als hij een keer wegblijft omdat hij het te druk heeft met zijn eigen huishouden: “Die mensen verplichten mij om te komen constant en dat wil ik niet. Ik ben 66,5 jaar, ik kan en wil niet elke dag daarheen gaan voor 5 euro per dag als ik wat anders te doen heb in mijn huis, of wat dan ook.”

Door corona is hij de laatste tijd veel thuis.

Mehmet kampt daardoor steeds meer met gevoelens van eenzaamheid. Hij hoop dat de crisis gauw voorbijgaat en het mooi weer wordt, zodat hij weer op pad kan. Zijn sociale contacten zijn nagenoeg dezelfde als een jaar geleden. Sinds een tijdje woont zijn zus ook in Nederland en daar heeft hij veel contact mee. Het contact met de burens is toegenomen. Voor praktische hulp kan hij bij hen terecht. Ook van vriend krijgt hij de nodige steun. Vriend: “Ik ben af en toe bij hem en dan help ik ook met de afwas en zo.” Vriend merkt aan Mehmet dat hij zijn hulp goed kan waarderen: “Dan gaan we samen naar de winkel en dan koopt hij zo’n gebakje en drinken we met z’n tweeën een bakje koffie.”

Mehmet heeft afstand genomen van ‘vrienden’ die geen respect tonen voor zijn huis en onvoorzichtig met zijn spullen omgaan. Qua gezondheid is er niet zoveel veranderd, behalve dat hij merkt dat hij ouder wordt; na fysieke inspanning krijgt hij vaak spierpijn. Hij drinkt en rookt weinig en heeft dat gebruik dus onder controle. Vriend gelooft nog steeds dat Mehmet zelfstandig kan blijven wonen, zolang hij hulp blijft krijgen bij zijn

administratie: “Soms denk ik dat hij een beetje vast komt te zitten met de computer.” Wel denkt vriend dat het handig is als er voor Mehmet vervoer wordt geregeld, bijvoorbeeld voor doktersbezoeken. Ze hebben allebei geen auto en Mehmet kan door zijn chronische rugpijn moeilijk fietsen.

Manon

Leeftijd: begin dertig
Woonsituatie: samenwonend met partner en kinderen
Gesprek met: Manon

“Ik weet dat het niet helemaal hoort, maar als er iets privé was dan kon ik dat ook met mijn begeleider bespreken.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Veel zelf met steun begeleiding

Bij de verhuizing heeft Manon niet veel ondersteuning nodig gehad. Het meeste deed ze zelf, samen met haar partner. De do-to-lijstjes die zij maakten, werden wel door de begeleiding gecontroleerd en aangevuld. Ook heeft de begeleiding hen geholpen met het regelen van vervoer voor het intakegesprek bij de woningcorporatie. Daarnaast attendeerde de begeleiding Manon op subsidiepotjes waar zij recht op hebben, bijvoorbeeld voor het inrichten van hun woning: “Dat ze zeiden: daar of daar kun je aankloppen. Ja, ze stonden wel voor ons klaar.”

Prettige buurt om te wonen

Manon vindt dat zij heel veel geluk heeft met de buurt waarin zij terecht is gekomen. Ze voelt zich thuis en veilig, en heeft goede contacten met de buurtbewoners: “We zijn er allemaal voor elkaar. Het is een hele fijne buurt.” De omwonenden kijken naar elkaar om en geven elkaar ‘tips en trucs’. Ze kreeg bijvoorbeeld advies over hoe ze het afval van de vorige bewoners kon laten ophalen door de gemeente. Doordat de burens dat direct vertelden, voelt Manon zich welkom. Dat ze vanuit de opvang komt, heeft acceptatie niet in de weg

gestaan: “Ik zeg waar we vandaan komen en dan zeggen zij: ‘Oké, mooi dat jullie nu dan een huisje hebben’. Nee, ik heb daarover geen scheve gezichten gezien.”

Meer rust

Sinds de verhuizing ervaart Manon meer mentale rust. In de opvang piekerde ze veel omdat het een tijdelijke plek was en ze niet wist wanneer ze weg zou gaan en naar wat voor buurt. Dit gaf haar een onrustig gevoel: “Ik wist dat ik op een gegeven moment uit de opvang moest, maar waar ga je dan terecht komen?” Manon zit nu helemaal op haar plek: “Sinds ik ben verhuisd heb ik rust. Je weet je plek en dat dit voor de komende tijd is.”

Fijne begeleiding

Manon is zeer te spreken over de ondersteuning die zij de eerste drie maanden na de verhuizing kreeg: “Ik had hele supergoede, fijne begeleiding.” Er was een goede balans tussen de ruimte krijgen om dingen zelf te regelen en aangesproken worden op wat nog moest gebeuren of mogelijk niet helemaal juist was gegaan. Als Manon er echt niet uitkwam, voelde ze de ruimte om haar begeleider te mailen, bellen, appen of zelfs bij haar langs te gaan. Zelfs met privékwesties kon ze een beroep doen op haar begeleider: “Ik weet dat het niet helemaal hoort, maar als er iets privé was dan kon ik dat ook met mijn begeleider bespreken.” Ook nu, drie maanden nadat de begeleiding is stopgezet, kan Manon indien gewenst met hulpvragen bij deze begeleider terecht: “Ze werkt niet meer op de plek waar ik vandaan kom, maar als ik contact met haar zou willen, zou dat gewoon kunnen.”

Via bewind financiën onder controle

Per maand houdt Manon 400 euro over voor de dagelijkse uitgaven van het hele gezin. Ze kan een

beroep doen op diverse subsidiepotjes en houdt de aanbiedingen goed in de gaten. Hierdoor is het gezin ook in staat om leuke dingen te doen en niet-essentiële spullen te kopen. Bovendien wordt rekening gehouden met activiteiten die op de agenda staan; voor een verjaardag leggen ze bijvoorbeeld een maand van tevoren geld opzij voor een cadeau. Manon vindt dan ook dat zij financieel niks tekortkomt. Er zijn schulden, maar deze hebben geen invloed op haar dagelijks leven. Meer wil zij hier niet over kwijt. Manon staat onder bewind, maar houdt ook zelf de financiën bij: “We staan er goed voor en alles loopt lekker. De afspraken zijn duidelijk, we controleren het zelf wel na, maar dat gaat allemaal goed.” Ze kijkt zelf naar haar uitgaven, maar wordt hierin wel begeleid. Als ze vragen heeft, kan ze altijd bellen of mailen en krijgt dan snel een reactie. Zo vernam Manon van de gemeente dat ze kennelijk een rekening van de zorgverzekeraar niet betaald had. Ze koppelde dit direct terug aan de zorgverzekeraar, die aangaf hier notie van te hebben en al bezig was dit op te lossen. Sinds Manon onder bewind staat, kan ze gericht naar doelen toewerken. Dit biedt haar meer toekomstperspectief.

Geen hulp nodig bij sociale contacten

Manon heeft genoeg sociale contacten. Dit zijn onder andere haar (schoon)familie en burens. Op hen kan ze altijd rekenen. Ook heeft Manon weer meer contact met oude contacten, omdat ze nu dichterbij hen in de buurt woont. De opvang bood haar hulp aan bij het eventueel herstellen van die oude contacten; onder meer bij het uitspreken van gevoelens of het oplossen van daaraan gekoppelde kwesties. Manon had hier geen behoefte aan: “Ze hebben dus wel gevraagd of ze daarin konden begeleiden, maar dat was niet nodig.”

Meer vrijheid in de toekomst

Manon wil in de toekomst meer vrijheid, ook voor haar partner en kinderen. Het liefst wil ze een baan waarin ze zichzelf kan ontwikkelen en voor anderen iets kan betekenen, oftewel meer rollen vervullen naast het ‘moeder zijn’: “Iets betekenen voor anderen, maar ook mezelf ontwikkelen en

dat ik iets anders heb naast kinderen. Dat als je dan thuiskomt, je weer extra kan genieten van de kinderen.”

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Zuiniger door inflatie

1,5 jaar na de verhuizing is Manon nog steeds tevreden over haar buurt en kan ze rekenen op de hulp van omwonenden. Ook haar financiën zijn onveranderd, maar de inflatie dwingt tot zuiniger aandoen: “Het is wel een beetje een sport om te kijken hoe en waar ik het goedkoopste boodschappen kan doen en wat we deze week eten, aan de hand van aanbiedingen.” Manon vult haar dagen voornamelijk met de zorg voor haar kinderen en het huishouden. Ze heeft nog geen (vrijwilligers)werk doordat ze kleine kinderen heeft en een zieke partner om voor te zorgen. Dat vindt ze jammer, maar ze heeft er vrede mee. Ze zorgt met liefde voor iedereen. Het verlangen om ooit te kunnen werken blijft: “Heel eerlijk, ik ben er wel tevreden mee maar ik kijk ernaar uit dat de kinderen allebei naar school gaan en mijn partner zichzelf weer wat beter kan redden. Dat ik aan het werk kan, zodat ik ook verder kan. Ik zou wel wat meer buiten huis willen doen, iets voor de samenleving en voor mezelf om financieel wat meer inkomen te krijgen. We hebben nu een uitkering, maar werken zou toch net meer ruimte geven.”

Sociale contacten verbeterd

Manon heeft nu nog meer sociale contacten en de bestaande contacten zijn hechter geworden. Ze heeft bijvoorbeeld moeders leren kennen op de school van haar kinderen en in de speeltuintjes in de buurt. Zij helpen elkaar bij verschillende dingen, zoals op elkaars kinderen passen of boodschappen voor elkaar doen. Ook kunnen de vrouwen bij elkaar aankloppen voor een luisterend oor. Behalve bewindvoering krijgt Manon geen professionele steun. Ook dat is in de loop van de tijd niet veranderd.

Martha

Leeftijd: begin dertig
Woonsituatie: samenwonend met partner en kinderen
Gesprek met: Martha

“Ik ben niet zo heel, heel sociaal. Als ik in een stad of dorp woon en ik ken drie, vier mensen, is dat voor mij genoeg.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden met woonplek

Martha is blij met haar huidige woning. Het huis biedt voldoende ruimte en de noodzakelijke voorzieningen zijn goed te bereiken. De buurt is rustig en Martha voelt zich er helemaal thuis: “Mijn thuisgevoel is altijd een rustige plek, niet zoveel drukte. Dat heb ik hier dus ook. Ik voel me echt thuis.” Ze heeft het gevoel erbij te horen, maar geeft tegelijkertijd aan dat ze nog een beetje moet wennen; vanwege de lockdown is ze weinig buiten geweest. Zodra alles weer opengaat, verwacht Martha nog meer het gevoel te krijgen erbij te horen. Er is oppervlakkig contact met een paar mensen in de buurt, waaronder de burens. Ook via de kinderopvang heeft ze mensen leren kennen. Ze voelt zich 100% veilig in het dorp waar ze woont, ze ziet nooit politie en hoort geen verhalen over criminele activiteiten.

Bescheiden sociaal netwerk

Martha heeft weinig sociale contacten en vindt dat prima. Ze voelt zich niet eenzaam. Doordeweeks ziet ze alleen haar gezin. Als ze een luisterend oor nodig heeft, belt ze een goede vriend in het buitenland met wie ze een zeer hechte band heeft. Bij hem kan ze altijd terecht.

Met een paar vriendinnen, die ze ooit leerde kennen via een opleiding, heeft ze af en toe contact. Martha heeft sinds ze zelfstandig woont geen nieuwe vriendschappen gesloten en heeft hier ook geen behoefte aan.

Geen ondersteuning nodig

Ten behoeve van het zelfstandig wonen heeft Martha een driejarig triangelcontract met de woningcorporatie en haar begeleider. Deze begeleider werkt bij de crisisopvang waar ze voorheen verbleef. Als Martha hulp nodig heeft, kan ze een berichtje sturen. Martha heeft echter geen behoefte aan ondersteuning en heeft daarom haar begeleider al een tijdje niet gesproken. Wel stuurt ze af en toe een berichtje om te laten weten dat het goed met haar gaat.

Geen zorgen om financiën

Martha betaalt de vaste lasten via automatische incasso en houdt 150 euro per maand over voor eten en andere zaken. Als gevolg van een administratieve fout ontvangt ze op dit moment geen uitkering. Hierdoor kan ze geen buffer opbouwen. Martha heeft schulden en betaalt deze iedere maand af. Ze ligt hier niet meer van wakker. In het begin maakte ze zich geregeld zorgen om haar financiële situatie, maar dat is verleden tijd. Het lukt haar om iedere maand rond te komen en ze heeft geleerd te accepteren dat er soms geen geld is om iets te kunnen doen of kopen. Het scheelt ook dat ze weinig geld uitgeeft aan kleren. Aan hulp bij haar financiën heeft ze geen behoefte. Ze is ervan overtuigd dat ze het zelf kan redden en dat het vooral een kwestie is van geduld: “Gewoon wachten tot er een baan komt. Je moet alleen maar geduld hebben. Klaar.” Ze heeft haar CV op een paar vacaturesites geplaatst en wacht op een uitnodiging voor een sollicitatiegesprek.

Tevreden met daginvulling

Martha besteedt het grootste gedeelte van de dag aan haar kinderen. Die komen bij haar op de eerste plek. Soms houdt ze helemaal geen tijd over voor zichzelf, maar dat neemt ze voor lief. Ze heeft liever dat haar kinderen blij zijn, want als zij blij zijn dan is zij dat ook. Martha is dan ook tevreden met de manier waarop ze haar dag invult en zou het op dit moment niet anders wensen.

Een goede moeder zijn

Martha's grootste wens is niets te missen van het opgroeien van haar kinderen. Verder wil ze een eigen bedrijf starten en dat uitbreiden naar Curaçao.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Helemaal thuis in rustig dorp

Martha voelt zich nog steeds helemaal thuis op haar woonplek en waardeert vooral de rust in het dorp. Het enige wat ze in haar buurt mist zijn speelvoorzieningen voor de kinderen. Ze heeft met een paar mensen contact en vindt dat voldoende: "Ik ben niet zo heel, heel sociaal. Als ik in een stad of dorp woon en ik ken drie, vier mensen, is dat voor mij genoeg." Bij deze mensen kan ze terecht voor praktische en emotionele hulp.

Zelfstandig zonder hulp

Over haar financiële situatie is Martha tevreden. Van het geld dat ze elke maand overhoudt, kan ze boodschappen doen en soms zelfs iets extra's kopen. Daarnaast lukt het haar een buffer op te bouwen. Martha heeft schulden, maar maakt zich hier geen zorgen over. Ze lost haar schulden zelfstandig af en heeft dit goed onder controle. Aan ondersteuning bij haar financiën heeft Martha daarom ook nu geen behoefte.

Net als een jaar geleden heeft Martha geen andere daginvulling dan de zorg voor haar kinderen. Ze vindt dat wel een beetje jammer. Voor de afwisseling zou ze graag iets buiten de deur willen doen. Helaas is zowel de peuterspeelzaal als de kinderopvang in de buurt helemaal vol. Het is even niet anders. Martha ontvangt geen enkele vorm van professionele hulp en mist dit ook niet.

Henk

Leeftijd: begin zestig

Woonsituatie: alleen

Gesprek met: Henk

"Ik heb met een paar vrienden alles moeten aanpakken. De woning was compleet uitgeleefd."

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Ondersteuning gemist bij verhuizing

Henk kijkt niet blij terug op hoe de verhuizing is verlopen. Toen hij zijn nieuwe woning betrok, moest er heel veel gebeuren. Om het huis leefbaar te maken, kreeg hij de sleutel een week voordat de huur inging. En dat was hard nodig. Henk heeft met een paar vrienden alles moeten aanpakken, van de vloer tot aan het plafond. De woning was, zoals hij het zelf noemt, 'compleet uitgeleefd'. Van de opvang heeft hij weinig steun ervaren: "Wat kan je van de opvang verwachten? Die steken verder geen hand uit. Ze zagen wel dat het een zootje was. Nou oké, je krijgt wat geld om het in te richten. Dat is het dan in feite." Toen de woning helemaal op orde was, kwam de opvang nog wel een kijkje nemen.

Contact met wijkteam prettig

Eens in de twee weken krijgt Henk bezoek van iemand van het sociale wijkteam. Hoewel hij gesteld is op deze medewerker en hun ontmoetingen, levert deze vorm van ondersteuning hem feitelijk niet veel op. Ze hebben het vooral over koetjes en kalfjes, want Henk heeft vaak geen hulpvraag. Als hij ergens mee zit of niet weet hoe hij iets moet aanpakken, kan Henk wel bij deze sociaal werker terecht.

Krap budget

Henk leeft van een uitkering van 1050 euro per maand. Hiervan gaat 250 euro naar het aflossen van schulden. Van het resterende bedrag betaalt hij de vaste lasten. Hoewel het heel krap is, redt Henk het elke keer om alle rekeningen te betalen: "Het is letterlijk en figuurlijk dubbeltjes tellen, maar ik red mij wel." Hij doet erg zijn best, want hij wil niet dat zijn internet, licht of water wordt afgesloten. Of erger, dat hij uit de woning wordt gezet omdat hij de huur niet heeft betaald. Henk houdt geen geld over om leuke dingen te doen, zoals naar een restaurant of de film gaan. Daar wordt hij af en toe chagrijnig van.

Zijn begeleider meent dat Henk baat heeft bij bewindvoering. Zonder dat Henk dit wist, nodigde ze een bewindvoerder uit bij een gesprek dat ze eigenlijk samen zouden voeren over alleen het idee van bewindvoering. Henk was absoluut niet gecharmeerd van deze actie en vond het een inbreuk op zijn privacy.

Henk vooraf niet inlichten, was bewust gedaan omdat hij anders niet op de afspraak zou verschijnen. Hij wil namelijk geen bewindvoerder, hij vertrouwt zulke instanties niet: "Ik ken dat soort figuren. Die zijn jaren geleden misschien met de beste intentie zo'n bureautje begonnen, maar later gingen ze tonnen wegsluizen en zelf opmaken; reden ze in de duurste auto's." Daarnaast wil Henk de regie over zijn geld behouden. En aangezien het hem het afgelopen jaar steeds is gelukt om alle rekeningen netjes te betalen, ziet hij geen reden om onder bewind te gaan.

Hobbels overwinnen

De uitdagingen van het zelfstandig wonen heeft hij vooral overwonnen door zijn positieve instelling, aldus Henk: "Je ziet een tunnel en misschien een heel klein stukje licht op het eind." Hij zit niet snel bij de pakken neer en vindt zichzelf niet zie-

lig maar juist een vechter. Ook toen hij op straat leefde, probeerde hij positief te blijven. Altijd denken aan mooie dingen die mogelijk op zijn pad zouden komen: “Ik probeer altijd te denken: oké, ik zit nou in de rotste periode van m’n leven, het kan alleen maar beter worden. Slechter dan dit kan niet.”

Stap voor stap naar een betere toekomst

Henk wil graag in de handel werken om meer financiële stabiliteit te creëren: “Dan heb ik de dingen - ook financieel - beter voor elkaar dan nu. Nou, daar werken we gewoon naartoe.” Hij heeft er alle vertrouwen in dat dit goed gaat komen.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Nooit eenzaam

Henk is tevreden over de buurt waar hij woont. Hij voelt zich er veilig en heeft oppervlakkig contact met de omwonenden. Henk voelt zich eigenlijk nooit eenzaam en vindt het dan ook geen probleem dat contacten niet intensief zijn. Wat hem wel steekt, is dat hij zich door instanties niet hetzelfde behandeld voelt als andere burgers. Hij moest bijvoorbeeld voor de rechter komen omdat hij door een administratief foutje een boete niet had betaald. Daar werd hij voor zijn gevoel behandeld als een nummer: “Je wordt niet gezien en niet als een individu behandeld. Ze kijken niet naar waardoor het is gekomen; hoe is die man daarin gerold? Nee. Helemaal niks.” Henk is ervan overtuigd dat zonder zijn achtergrond er wél gezocht was naar een oplossing waardoor hij niet naar de rechter had gehoeven.

Moeilijker rondkomen

Door de inflatie komt Henk nog moeilijker rond dan een jaar geleden. Daarbij heeft hij ook schulden. Dit alles geeft hem behoorlijk veel stress. Hij ligt er vaak van wakker: “Je hebt het gevoel dat je er nooit uitkomt. Het wordt niet beter, alleen maar erger. En zo vóel ik het niet alleen, het is ook zo.” Desondanks lukt het hem nog steeds om zonder hulp zijn vaste lasten te betalen en schulden af te lossen. Hulp van buitenaf vertrouwt Henk nog altijd niet: “Ik ga niet onder een of andere

bewindvoering. Dat doe ik van mijn leven niet.” Henk vult zijn dagen met vissen en Netflix en vindt dit prima. Vrijwilligerswerk ambieert hij niet omdat hij daar ‘zielige’ verhalen van anderen verwacht te horen. Daar heeft hij absoluut geen zin in. Het contact met zijn zus en een paar vrienden is goed. Op hen kan hij altijd rekenen. Henk ontvangt geen professionele hulp meer en laat zich nu zeer negatief uit over de hulp die hij in de eerste drie maanden ontving. Achteraf vindt hij dat zijn begeleider te weinig tijd voor hem had en problemen niet daadkrachtig oppakte: “Ze maakte zich er met een Jantje-van-Leiden vanaf. Dan moet je niet in die branche zitten. Dan moet je wat anders gaan doen.”

Hannah

Leeftijd: eind dertig
Woonsituatie: alleen met haar kind
Gesprek met: Hannah

“Ik heb een kind, dat moet eten en drinken en een leuk leven hebben. Hij staat op één.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden met sociaal netwerk

Hannah heeft een grote vriendengroep die ze regelmatig digitaal spreekt en met wie ze af en toe ook fysiek afspreekt. Voor een luisterend heeft ze vooral haar partner. Ook kan ze altijd bij haar ouders terecht. Met de mensen bij wie ze in de opvang zat, hoeft ze geen contact meer. Ze beschouwt die tijd als een afgesloten hoofdstuk. Met de burens maakt ze weleens een praatje, aan meer heeft Hannah geen behoefte. Ze heeft sinds ze zelfstandig woont geen nieuwe vrienden gemaakt. Ze staat hier wel voor open, maar is er niet expliciet naar op zoek en wil er ook geen hulp bij: “Als er mensen in mijn leven zouden komen, zorgvuldig uitgekozen, dan vind ik dat leuk.”

Dromen over andere dagbesteding

Haar dagen brengt Hannah vooral door met haar kind, dat gehandicapt is en daardoor veel verzorging nodig heeft. Hoewel Hannah graag wat meer tijd voor zichzelf wil, zorgt ze het liefst zelf voor haar kind. Ze hoopt dat als haar kind naar de opvang gaat, ze zich wat meer kan bezighouden met andere zaken. Bijvoorbeeld een eigen bedrijf opzetten, haar grote wens. Omdat ze niet weet of haar kind het volhoudt om langdurig bij de opvang te zijn, leeft ze van dag tot dag.

Met wilskracht financiële situatie de baas

De uitdaging van zelfstandig wonen zat voor Hannah vooral in het financiële gedeelte. Samen met haar ex-partner leidde ze vroeger een leven waarbij ze gezamenlijk 3.000 euro per maand overhielden voor boodschappen. Nu houdt Hannah 300 euro over voor boodschappen en benzine. Dat was in het begin wel even wennen. Toch mist Hannah niks, want, zegt ze: als je veel geld hebt, geef je het sneller uit aan gekke dingen, omdat je van gekkigheid niet meer weet wat je moet doen. Vroeger had ze bijvoorbeeld een dure auto en horloge waar ze nooit gebruik van maakte. Door aanbiedingen in de gaten te houden, prioriteiten te stellen en met de nodige wilskracht lukt het Hannah om met een beperkt budget rond te komen: “Ik heb een kind, dat moet eten en drinken en een leuk leven hebben. Hij staat op één. Als ik dan niet kan roken, jammer dan. Ik sta sowieso op nummer twee.”

Niet weten waar je recht op hebt

Hannah heeft behoefte aan gidsjes waarin staat op welke potjes ouders met een gehandicapt kind recht hebben. Ze wist bijvoorbeeld niet dat ze vergoeding kon krijgen voor luiers en voor kinderkleding, omdat hij zijn kleren kapotbijt. Ook van dubbele kinderbijslag - een uitkering die je krijgt als je gehandicapte kind niet voor zichzelf kan zorgen - had Hannah nog nooit gehoord: “Ik heb het inmiddels zelf geregeld, maar ik werd daar wel strontchagrijnig van.” Ze heeft het al zo druk, dan kost het haar heel veel energie om zulke zaken zelf te moeten uitzoeken.

Meer vrije tijd

Hannah heeft als grootste wens voor de toekomst dat het goed gaat met haarzelf en haar kind. Ze wil meer vrije tijd voor zichzelf, om bijvoorbeeld

op vakantie te gaan met haar nieuwe partner. Ook hoopt ze een bedrijf te starten waarvoor ze zich in alle rust kan inzetten.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Situatie hetzelfde gebleven

Een jaar later is er niet veel veranderd in Hannahs leven. Ze woont nog steeds met veel plezier in haar woning en waardeert de rustige buurt. Haar sociale netwerk is onveranderd gebleven. Het contact met familie en vrienden is veelal telefonisch omdat ze te ver weg wonen. Ze heeft, zoals ze zelf wenst, weinig contact met haar burens en geen nieuwe contacten gelegd.

Haar gezondheid is stabiel en verslavende middelen gebruikt ze niet. Ook haar daginvulling ziet er hetzelfde uit: zorgen voor haar kind, het huishouden doen en tuinieren. Ooit een baan krijgen blijft een wens, maar die ziet ze niet snel in vervulling gaan. Haar kind heeft nu eenmaal permanent veel hulp en aandacht nodig.

Financieel lastiger

Financieel is het moeilijker geworden door de stijgende prijzen van vooral gas: "Mijn energiecontract is afgelopen dus ik betaal nu echt de hoofdprijs." Rondkomen lukt nog wel, maar een leuk uitje zit er niet meer in. Gelukkig heeft ze van de gemeente een gratis pas gekregen waarmee ze toegang heeft tot een leuk park met dieren en kinderattracties.

Hannah is heel zelfstandig en doet alles zelf, hoewel dat niet altijd makkelijk is: "Toen ik hier ging wonen, heb ik geen bijzondere bijstand gehad om het huis in te richten. Wel een toelage van een stichting, maar ja, daar heb ik niet alles voor kunnen doen. De gemeente zegt nu: je hebt toen 1.600 euro gehad, daar had je alles voor kunnen doen." Toch wil ze geen hulp, want ze weet dat ze het uiteindelijk zelf redt.

Sjoerd

Leeftijd: eind dertig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Sjoerd

"De diagnose was een geluk bij een ongeluk, want daardoor was ik gemotiveerd om iets aan mijn gezondheid te doen."

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden met financiële situatie

Sjoerd heeft niets te klagen over zijn financiën. Hij houdt structureel één maand huur achter de hand zodat hij altijd de huur kan betalen, ook als bijvoorbeeld zijn uitkering te laat wordt gestort. Op deze manier wil hij voorkomen dat hij terug moet naar de opvang. Als alle rekeningen zijn betaald, houdt hij 450 euro per maand over voor eten, drinken en roken. Daar is hij heel tevreden over. Sjoerd had initieel een schuld van ongeveer 5.000 euro die hij elke maand afbetaalt. Na twee jaar heeft hij nog een kleine 2.000 euro aan schuld. Sjoerd heeft niet veel geld nodig om onder de mensen te zijn en accepteert dat zijn financiële situatie minder is dan voorheen: "Je koopt een wegwerpbarbecuetje voor twee euro, een beetje vlees, wat drinken en gaat ergens gezellig zitten. Ik ben veel geld gewend en nou ben ik weinig geld gewend. Ik roei met de riemen die ik heb." Hij realiseert zich nu dat als je veel geld hebt je niet per se andere dingen doet. Eerder ging hij vissen, met mensen een drankje doen of voetbal kijken. Dat doet hij nu ook, alleen met een ander bedrag op de rekening. Volgens Sjoerd hoeven cadeaus niet duur te zijn, zo geeft hij weleens een pakje sigaretten cadeau aan iemand die jarig is.

Begrip voor vooroordelen

Sjoerd vindt dat hij echt heeft moeten vechten om zijn huisje te krijgen. Zodra hij het adres van de opvang noemde, werd hij bijna onmiddellijk afgewezen door woningcorporaties. Toch heeft Sjoerd hier begrip voor, want zo stelt hij, er zijn heel wat mensen uit huis gezet vanwege huurschuld, overlast of middelengebruik. Wellicht hebben woningcorporaties te vaak met dergelijke situaties te maken gehad, redeneert Sjoerd. Hij kan zich daarom heel goed voorstellen dat de corporaties niet zo happig zijn om mensen zoals hij een huis te geven: "Je kunt wel van de daken schreeuwen dat je niet zoals de rest bent. Maar je moet je ook in hen verplaatsen, want zij hebben er ervaring mee dat het bijna altijd misgaat. Dan snap ik wel dat ze voorzichtig zijn."

Dit neemt niet weg dat Sjoerd het onprettig vond om met deze situatie om te gaan. Voordat hij een woning kreeg, moest hij herhaaldelijk zijn verhaal doen en ook vertellen dat hij geen verslavende middelen gebruikt en een positieve huurdersverklaring heeft. Dit heeft hem veel energie gekost.

Vertrouwensband met begeleider

Sjoerd ziet zijn begeleider als een vriendin. Hij heeft deze begeleider al sinds hij in de opvang zat. De band was vanaf dag één goed en Sjoerd vertrouwt haar volledig. Ze zijn altijd open en eerlijk naar elkaar. Als de begeleider het ergens niet mee eens is, geeft ze dat terug aan Sjoerd. Soms kan ze hem heel stellig duidelijk maken wat er gedaan moet worden. Sjoerd neemt dat ook van haar aan, want zo zegt hij, zijn begeleider heeft altijd gelijk. Hij zegt daarnaast dat zij zich echt hardgemaakt heeft voor hem. Volgens Sjoerd komt dat door de manier waarop hij zich opstelt. Bij anderen zag hij dat als je alleen maar klaagt over de begeleiding, je negatief opstelt en nooit doet wat iemand vraagt, zij ook niet hun best doen: "Zij zagen dat

alles wat ik zelf kon doen, ik ook zelf deed. Dan renden ze de benen onder de kont vandaan om alles te regelen voor mij. Daar ben ik ze echt dankbaar voor.”

Normaliter stopt de nazorg na drie maanden, maar vanwege de vriendschappelijke band komt de begeleider nog af en toe bij hem langs. De gesprekken gaan over koetjes en kalfjes omdat Sjoerds leven nu goed loopt. Desondanks stelt hij de bezoeken heel erg op prijs. Hij vindt het een prettig idee dat zij een oogje in het zeil houdt en hij waardeert de gezelligheid.

Tevreden met wat je hebt

De grootste wens van Sjoerd is dat alles blijft zoals het nu is en dat de mensen om hem heen gezond blijven. Hij wil in de toekomst graag (vrijwilligers) werk hebben: “Ik zeg altijd: als je niet tevreden met je leven bent, dan moet je dingen gaan veranderen, want je moet tevreden zijn met de dingen die je hebt.”

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Opgenomen in de buurt

Anderhalf jaar na de verhuizing is Sjoerd nog altijd tevreden over de plek waar hij woont. Hij voelt zich opgenomen in de buurt. Met omwonenden maakt hij af en toe een praatje, maar hij klopt niet bij ze aan. Sjoerd is niet iemand die anderen graag om hulp vraagt: “Ik red me altijd zelf. Ik regel mijn dingen zelf. Het is niet gauw dat ik mensen vraag om me te helpen.” Hij heeft goed contact met zijn familie en ook een paar vrienden op wie hij kan rekenen. Daarnaast heeft hij nog steeds een vriendschappelijke band met zijn begeleider. Zij komt af en toe langs om te kijken hoe het met hem gaat, maar vooral om gezellig bij te kletsen.

Vrijwilligerswerk, geen betaalde baan

Sjoerd heeft geen betaalde baan. Solliciteren heeft naar zijn idee geen zin, enerzijds vanwege corona en anderzijds vanwege zijn detentieverleden: “Mensen vragen niet van hoe komt het of waarom. Dan denk ik: lees je alleen bepaalde dingen op het strafblad, dan zeggen ze ‘Nee, nee, die meneer hoeven we niet.’” Sjoerd doet een paar

dagen in de week vrijwilligerswerk bij het dierenasiel. Ook zet hij zich in voor de achterstands-kinderen in zijn buurt; hij houdt inzamelingsacties en maakt voedsel/kledingpakketten. Daarnaast vist hij graag. Sjoerd is tevreden over zijn huidige daginvulling. Dat geldt ook voor zijn financiën. Hij houdt nog altijd elke maand geld over, heeft voldoende beschikbaar voor leuke dingen en lost nog steeds maandelijks zijn schuld af.

Werken aan gezondheid

Zijn lichamelijke gezondheid ging door corona achteruit. Hij kwam vijftien kilo aan doordat hij uit verveling veel meer ging eten. Daarnaast ontdekte hij dat hij diabetes type 2 heeft. Na het horen van deze diagnose is Sjoerd meteen aan zijn gezondheid gaan werken, door gezonder te eten en veel te sporten. Hierdoor verloor hij maar liefst 22 kilo in een paar maanden.

Hij noemt de diagnose ‘een geluk bij een ongeluk’, want anders was hij nooit zo gemotiveerd geweest iets aan zijn gezondheid te doen: “Als de dokter dan tegen je zegt: ‘Je hebt suikerziekte en als je zo door blijft gaan, moet je been of je arm eraf of je wordt stekeblind’, dan stop je wel met eten.” Als Sjoerd zijn gezonde levensstijl volhoudt, mag hij over een tijdje stoppen met de medicatie voor diabetes. Alcohol gebruikt Sjoerd maar heel af en toe en drugs nooit.

Sam

Leeftijd: eind vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Sam

“Je hebt meer rust in je donder, je hebt die stress niet. Die stress die je in de opvang wél hebt, van: wat moet er van mij worden?”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Meer rust

Sinds hij zelfstandig woont, heeft Sam meer rust in zijn hoofd. Hij slaapt beter en heeft niet meer de stress die hij eerder had. In de opvang kon hij niet verder kijken dan één meter. Deze plek voelde voor hem als een brandend huis vol met rook, waarin elke deur die hij opende de verkeerde was en hij zich verbrandde. Sam heeft daar heel gespannen geleefd. Nu hij zijn eigen plekje heeft, ervaart hij op dit vlak heel veel verbetering: “Je hebt meer rust in je donder, je hebt die stress niet. Die stress die je in de opvang wél hebt, van: wat moet er van mij worden?”

Nazorg gemist

Sam vindt dat de opvang zijn belangrijkste taak heeft volbracht: hem aan een woning helpen. Hij is ook te spreken over hoe snel hij de sleutel kreeg, nadat hij de woning had geaccepteerd. Dat duurde namelijk maar een paar dagen. Hoewel hij de woning beschrijft als ‘redelijk spartaans’ is hij blij dat hij in ieder geval een plek voor zichzelf heeft. Dat vindt hij het belangrijkste. Wat hij wel sterk heeft gemist, is een stukje nazorg. Nadat Sam de woning betrok, kwam de begeleiding twee keer langs. Daarna hield het abrupt op en moest

hij het helemaal zelf doen. Dit viel hem zwaar, vooral omdat ook de sociale band met de opvang belangrijk voor hem was.

Sam zou de opvang zelf om hulp kunnen vragen, maar dat vindt hij lastig. Dit betekent namelijk dat hij moet verzamelen om dit onderwerp aan te snijden. Hij heeft wel een beeld bij nazorg, bijvoorbeeld tweemaandelijks bijeenkomsten voor mensen die recent zelfstandig wonen. Hier zouden vragen kunnen worden gesteld als: ‘Hoe vergaat het je nu? Waar loop je tegenaan? Waar kom je vandaan? Hoe kunnen we je op weg helpen in deze stad?’. Sam betreurt het dat hiervoor geen aandacht was en hij deze nazorg niet heeft gekregen.

Sociale bronnen niet overvragen

Sam heeft goed contact met mensen die hij heeft leren kennen in de opvang. Zij hebben hem ook geholpen met de verhuizing. Voor deze mensen hoeft hij niks te verbergen, het zijn lotgenoten en begrijpen hem als geen ander. Ze staan onvoorwaardelijk voor hem klaar. Ook heeft hij een vriendengroep van de lagere school bij wie hij goed zijn hart kan luchten. Door corona heeft hij geen nieuwe contacten kunnen leggen. Behalve met de burens, met wie hij af en toe een praatje maakt. Sam voelt zich vaak bezwaard om een beroep te doen op zijn sociale contacten. Voordat hij bij de maatschappelijke opvang terecht kwam, heeft hij zijn sociale bronnen al uitgeput. Zo heeft hij heeft bij verschillende mensen gelogeed. De opvang was zijn laatste vangnet. Al zijn contacten kennen zijn levensloop en kunnen zich in hem verplaatsen, maar Sam is zich er goed van bewust dat zij ook hun eigen bezigheden hebben. Hij wil ze daarom niet overvragen: “Zij kunnen wel een of twee keer een avond vrijmaken, maar ze kunnen niet aan de gang blijven”. (...) De meesten hebben kinderen, hebben hun eigen verantwoordelijkhe-

den, hun eigen sociale leven. Je kunt niet inbreuk blijven maken. Dat gaat niet.”

Behouden wat is opgebouwd

Sam wil graag dat het in de toekomst blijft zoals het nu is. Hij is tevreden met zijn huis en werk, wil dat graag behouden en ervan genieten: “Ik ben van nul naar honderd gegaan in één jaar tijd. Zo wil ik er nou ook eventjes van genieten.”

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Tevreden zelfstandig

Sam voelt zich nog altijd prettig en veilig in de buurt waar hij woont. Hij heeft contact met zijn burens en het idee dat hij hetzelfde behandeld wordt als ieder ander. Ook over zijn financiën is Sam te spreken. Hij komt goed rond en houdt zelfs geld over om te sparen voor leuke dingen, ondanks de inflatie. Het beheer van zijn financiën doet hij zelf, daar heeft hij geen hulp bij nodig. Sam werkt fulltime, net als een jaar geleden. Hij is tevreden met zijn baan en dus ook zijn daginvulling. Hetzelfde geldt voor zijn sociale netwerk. Zijn vrienden steunen hem door dik en dun. Sinds hij zelfstandig woont, zijn er geen nieuwe contacten bijgekomen, daar heeft hij ook geen behoefte aan: “Ik ben geen achttien meer. Dan ben je niet meer zo op zoek naar een nieuwe sociale kring of een nieuwe maatschappelijke positie of een carrière, of wat dan ook. Je bent meer tevreden met wat je hebt.” Professionele hulp ontvangt Sam niet en hij mist dit ook niet. Hij redt zich prima.

Rutger

Leeftijd: begin twintig
Woonsituatie: met anderen in een studentenhuus
Gesprek met: Rutger

“Als ik een beetje rond wil komen heb ik bijna geen keuze. Soms geeft het wel een kutgevoel, maar je moet toch iets.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Kluisteren en minder eten

Rutger heeft een krap budget om van te leven. Hij moet het doen met 850 euro per maand en dat is inclusief een lening. Daar gaat 300 euro vanaf voor huur en 150 euro voor school. De laatste tijd kon hij de kosten voor school niet altijd betalen omdat hij ook andere rekeningen binnenkreeg, waaronder een boete voor geluidsoverlast. Daarnaast komen er soms vrienden langs die geen geld hebben en daarom bij hem willen eten. Ook dat kost extra geld. Rutger komt elke maand net rond, maar moet daar geregeld dingen voor laten. Geld voor leuke dingen heeft hij niet. Soms eet hij zelfs minder om het te kunnen redden. Ook kluistert hij steeds vaker om minder geld uit te geven. Dan sluit hij zich af op zijn kamer en gaat dan de hele dag streamen: “Als ik een beetje rond wil komen aan het einde van de maand, heb ik bijna geen keuze. Soms geeft het wel een kutgevoel, maar je moet toch iets.” Binnenkort krijgt hij hulp bij zijn financiën. Nu hij zijn plek heeft gevonden en alle belangrijke zaken geregeld zijn, voelt hij hier ruimte voor in zijn hoofd. Eerder was dat niet zo.

Kalm blijven

Rutger noemt kalmte het belangrijkste ingrediënt om hobbels te overwinnen. Zijn visie is: soms moet je doorgaan en soms juist een stap achteruitzetten, maar het belangrijkste is om dingen te laten rusten. Bijvoorbeeld als er rekeningen binnenkomen die je op dat moment niet kunt betalen. Natuurlijk baalt hij dan wel, maar hij weet dat het geen zin heeft om erover te blijven piekeren. Rutger vertrouwt erop dat het uiteindelijk goedkomt.

Aanbod van begeleiding afgeslagen

Rutger had begeleiding kunnen krijgen toen hij verhuisde, maar die ondersteuning heeft hij afgeslagen. Hij ging ervan uit dat dit niet nodig was. In de crisisopvang ging ook alles goed en daar had hij vrijwel geen hulp nodig. Daarnaast wilde hij zo snel mogelijk weg bij de opvang en was hij bang dat begeleiding regelen zijn vertrek zou vertragen. De crisisopvang heeft hem destijds op het hart gedrukt om tijdig aan de bel te trekken als er iets zou zijn. Momenteel weet Rutger niet of hij begeleiding nodig heeft, anders dan hulp bij zijn financiën. Hij denkt dat hij wel kan aanvoelen wanneer hij echt hulp nodig heeft.

Huisje, boompje, beestje

Rutger zou graag in de toekomst samen met een partner een eigen huis willen, kinderen krijgen en huisdieren hebben.

Eric

Leeftijd: eind vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Eric

“Soms heb je geluk en soms heb je pech.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Weinig geld, toch tevreden

Eric heeft tussen de 300 en 400 euro per maand om vrij te besteden. Dat is voor dit moment oké, maar zonder de huur- en zorgtoeslag denkt Eric niet dat hij het zou redden. Met alleen een uitkering had hij nooit zijn flat kunnen huren. Eric vindt dat hij realistisch moet zijn. Hij beseft heel goed dat hij niks had en uiteindelijk een flat kreeg die hij ook helemaal heeft kunnen inrichten. Bovendien heeft hij nu een inkomen en zijn er afspraken met schuldeisers. Eric wil daarom niet klagen. Uiteraard betekent een krap inkomen dat hij zijn leven daarop moet aanpassen: “Het is geen vetpot, het is toch keuzes maken.” Het scheelt dat hij niet de behoefte voelt om iedere week of maand kleren te kopen. Hij gaat niet uit eten of naar de kroeg, heeft geen auto en gaat niet op vakantie: “Ik heb mijn flat en mijn rekeningen, that’s it. Verder spendeer ik niet veel geld.”

Wil niet in de schuldhulpverlening

Hoewel Eric schulden heeft, beïnvloeden deze niet zijn dagelijks leven. Hij wordt er wel maandelijks aan herinnerd. Eric zou in een driejarig schuldhulptraject kunnen, maar doet dat niet. Hij wil de regie over zijn financiën behouden. Ook ziet hij 50 euro zakgeld per week niet zitten: “Dat is ruk. Dan krijg je drie jaar elke week vijf tientjes, wat moet ik daarmee?” Eric is blij dat hij met elke schuldeiser een afspraak heeft kunnen maken. Bijvoorbeeld over een oude rekening van 6.000 euro bij een telefoonmaatschappij. Hiervoor lost

hij maandelijks 25 euro af, voor de rest van zijn leven. Hij is van plan dit netjes af te betalen, want hij weet dat ze anders beslag leggen op zijn rekening, salaris en eigendommen. Dat wil hij koste wat kost voorkomen. Eric houdt ongeveer 300 tot 350 euro per maand over. Hij houdt dit alleen vol als hij snel een baan krijgt. Eric is zich er van bewust dat als dat niet lukt, hij toch in een schuldhulptraject moet. Dit is het laatste wat hij wil.

Geen hulp nodig

Eric is altijd zelfstandig geweest. Zo heeft hij, toen hij eenmaal zijn flat had, het financiële gedeelte zelf geregeld. Hij wil geen beroep doen op hulpverlening als hij die niet nodig heeft. Eric dopt graag zijn eigen boontjes. Hij heeft niet het idee dat hij de rest van zijn leven ondersteuning nodig heeft. Daarom zette hij bij vertrek uit de opvang de begeleiding ‘on hold’. Eric weet dat als het ooit weer nodig is, hij altijd aan de bel kan trekken.

Teleurgesteld in gemeente

Toen Eric zijn huidige woning kreeg, deed hij via de Wmo een aanvraag voor bijzondere bijstand. Pas vijf maanden later nodigden ze hem uit voor een intakegesprek. Tegen die tijd was zijn hulpvraag niet meer actueel, want hij had alles al op de rit. Hierdoor is Eric teleurgesteld geraakt in de gemeente. Hij had hulp gevraagd en verwachtte die te krijgen. Eric denkt dat het vooral een kwestie van geluk is, dat je in je handjes mag klappen als je op het goede moment de juiste mensen tegenkomt. En dat als dat niet gebeurt je een probleem hebt: “Soms heb je geluk en soms pech. Dat weet ik nu wel uit ervaring, dat als je hulpbehoevend bent, je echt geluk moet hebben.”

Toekomstwens: emigreren

In de toekomst wil Eric naar Spanje emigreren en daar met zijn vriendin een leven opbouwen.

Niels

Leeftijd: halverwege twintig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Niels

“Sinds ik zelfstandig woon, leef ik gezonder. Ik kook vier à vijf keer per week.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Tevreden met bewindvoering

Niels zit als gevolg van schulden onder bewind. Bewindvoering ontvangt zijn salaris, betaalt de rekeningen en maakt wekelijks geld over. Van dit ‘weekgeld’ kan hij prima leven; hij vindt dat hij niks tekortkomt. Via maandelijks bankafschriften houdt hij goed zicht op zijn financiën. Als hij rekeningen binnenkrijgt, maakt hij daar een foto van en mailt die naar zijn contactpersoon bij bewindvoering. Zij zorgen ervoor dat de rekening direct wordt betaald. Als bewindvoering ziet dat Niels veel geld uitgeeft aan onnodige dingen, spreken ze hem daarop aan. Niels kan dan geen geld meer aanvragen. Hij is blij met deze controle omdat hij daardoor niet zomaar al zijn geld kan uitgeven: “Zo heb ik meer zicht op mijn eigen toekomst, in mijn ogen dan.”

Content met ondersteuning

Eén keer in de week krijgt Niels woonondersteuning. In die gesprekken gaat het over hoe het met hem gaat en hoe zijn week is verlopen. Niels kan ook andere zaken aan de orde stellen. Hij heeft bijvoorbeeld ooit om tips gevraagd om zijn huis makkelijker bij te houden. Dat hij ook met zulke dingen bij de woonondersteuners terecht kan, vindt hij fijn: “Ze zijn allebei aardig en proberen me echt vooruit te helpen.” Mocht het nodig zijn, dan kijken ze zijn post na. Ook bij computerzaken, zoals de belastingaangifte, krijgt hij hulp.

De woonondersteuning bestaat uit twee vaste begeleiders die elkaar afwisselen. Zij kunnen elkaar opvangen als dat nodig is. Niels is daar blij mee. In de opvang had hij één begeleider en als hij haar nodig had, was het maar afwachten of zij op die dag werkte.

Met zijn huidige begeleiders kan hij appen over afspraken. Lukt het hem niet om een afspraak na te komen, dan is het geen probleem als hij die afzegt. Niels ziet deze begeleiding als extra ondersteuning om de zaken rondom zijn woning goed te laten verlopen, zodat hij niet na zes maanden weer in de put zit. Ook hoopt hij dat hij door de ondersteuning leert zijn financiën zelf te regelen.

Gezonder eten, minder roken en meer rust

“Sinds ik zelfstandig woon, leef ik gezonder. Ik kook vier à vijf keer per week.” Niels voelt zich daar beter door, heeft minder last van zijn maag. In de opvang at hij vooral snacks. Dat was makkelijk klaar te maken en hij hoefde geen contact te leggen met andere mensen, want dat wilde Niels niet. Ook zijn rookgedrag is verbeterd. In de opvang rookte hij iedere dag, vanaf het moment dat hij thuiskwam tot het moment dat hij in slaap viel. Nu rookt hij misschien ‘s avonds een keer een jointje, maar soms ook helemaal niet. Als dat laatste het geval is, voelt Niels zich blij.

Hij ervaart ook meer rust sinds hij zelfstandig woont. In de opvang stond er regelmatig ineens iemand voor zijn deur. Daar maakt hij zich nu niet meer druk over. Hier heeft hij zelf de keuze met wie hij omgaat en met wie niet en dat bevalt hem goed: “Ik kan hier rustig zijn wie ik wil zijn, met vrienden die mij accepteren zoals ik ben.”

Zelfstandigheid

Niels wil in de toekomst graag zelfstandig zijn. Hij wil zijn eigen zaken kunnen regelen zonder verdere hulp of begeleiding.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Voelt zich thuis

Niels ervaart rust op de plek waar hij woont en sinds een half jaar voelt hij zich er ook thuis. In het begin moest hij wennen aan het alleen zijn. In de opvang kon hij een beroep doen op anderen, wat abrupt wegviel toen hij zelfstandig ging wonen. Bovendien kwam hij vanwege de lockdown weinig het huis uit. Na het opheffen van de coronamaatregelen ging hij vaak op stap. Het contact met de burens is goed, als hij hulp nodig heeft kan hij bij ze terecht: "Aardige mensen, die zijn niet verlegen om te helpen als er iets is."

Hij heeft ook een paar vrienden in de buurt met wie hij vooral via een chatspel communiceert, en enkele familieleden op wie hij kan terugvallen. Meer behoefte aan sociale contacten heeft Niels niet. Over de bewindvoerder is hij nog steeds tevreden: fijn om een stok achter de deur te hebben en hij houdt zo voldoende geld over om leuke dingen te doen. Het blijft zijn ambitie om ooit zelf zijn financiën te beheren, maar voor nu gaat het prima op deze manier.

Hulp tegen chaos

Ook over de woonondersteuning is Niels nog altijd heel content: "Die hulp vind ik wel fijn, want het kan chaos worden, ook in mijn hoofd. Ik heb ADHD, en dergelijke, dus wanneer de chaos in mijn hoofd op begint te spelen, dan gaat mijn huishouden achteruit. Dan krijg ik dingen minder goed in het zicht, zoals mijn financiën." Niels werkt veertig uur per week en in het weekend zoekt hij vaak familie of vrienden op. Hij is blij met zijn daginvulling. Hij voelt zich fit en heeft geen lichamelijke klachten. Blazen doet hij nog wel elke dag, maar niet vóór of tijdens het werk. Hij doet het vooral om zijn hoofd te legen: "Voornamelijk omdat ik ADHD heb en mijn hoofd rustig wil houden. Ik heb geen medicatie namelijk." Niels drinkt regelmatig alcohol, maar heeft dat naar eigen zeggen goed onder controle.

Pim

Leeftijd: eind vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Pim

"Bij het vinden van een eigen woning heb ik hulp gemist. Ik heb dit op eigen kracht moeten doen."

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Hulp was wisselend

Over de verhuizing kan Pim niets negatiefs melden. Die verliep heel vlot, mede doordat hij nauwelijks spullen had en hulp kreeg van zijn familie. Voor het inrichten van zijn huis kon hij beroep doen op een aantal fondsen, waarvan hij in totaal 1500 euro ontving. Zijn inboedel heeft hij voor een mooie prijs bij elkaar weten te vinden. Minder gelukkig blijkt hij terug op het vinden van een geschikte woning. Dit moest hij geheel op eigen kracht doen. Pim was in die periode bezig met het oplossen van zijn schulden. Hij wist dat als hij dit zou melden bij de woningcorporaties, hij zijn kans op een huis zou verspelen. Hij had verwacht dat de opvang zou helpen en in actie zou komen om met hem een woning te zoeken. Dat bleek helaas niet het geval. Er was ook geen draaiboek met bijvoorbeeld informatie over welke stappen hij moest volgen om een huis te krijgen. Op dat gebied heeft Pim echt hulp gemist.

Weinig sociale contacten

Pim heeft weinig sociale contacten. Dat komt voornamelijk omdat hij een groot deel van zijn leven zonder vrienden heeft doorgebracht en daar niets aan heeft gemist. Hij is graag op zichzelf: "Ik vermaak me prima in mijn eentje en ja, ik ben dat natuurlijk ook een beetje gewend." Toch pakt

hij langzaam oude contacten weer op. Dit zijn vooral mensen die hij kent van een eerdere baan. Met hen kan hij diepgaande gesprekken voeren. Kletsen over koetjes en kalfjes vindt Pim maar niks en hij is daar ook niet goed in. Door corona heeft hij weinig contact gezocht met de buurt. Toch voelt Pim zich thuis op de plek waar hij woont. Het sporadische contact met omwonenden vindt hij aangenaam.

Stigma

Pim worstelt voortdurend met hoe hulpverleners hem bejegenen. In zijn ogen gaan hulpverleners er bij voorbaat vanuit dat hij 'een halve gare' is omdat hij uit de opvang komt: "Ik behoor tot hun doelgroep, dus ongetwijfeld ben je dan een zuiplap en iemand die spuit of slikt, of iemand die gewoon crimineel is of hartstikke puur simpel." Als intelligent en hoogopgeleid persoon met weinig psychische problemen, ervaart hij dat als heel vervelend. Soms maakt het hem onzeker. Dan twijfelt hij: komt hij misschien toch anders over op de hulpverlening dan hij daadwerkelijk is?

Blij met budgetbeheer

Sinds hij zelfstandig woont, zit Pim onder saldobehaer. Dit was een voorwaarde bij de woonbegeleiding, maar als het niet was opgelegd, had Pim hier zelf om gevraagd. Hij vindt deze hulp namelijk echt nodig. Lange tijd ging hij niet verstandig om met zijn geld.

Van zijn uitkering (1050 euro) betaalt budgetbeheer de vaste lasten. Pim ontvangt wekelijks 50 euro voor eten en andere zaken. Daarnaast bouwt saldobehaer voor hem een buffer op van 150 tot 200 euro per maand. Van 50 euro per week leven beschouwt Pim niet als 'bittere armoede', maar hij moet er ook veel voor laten: "Je moet een ander leven leiden om het kloppend te krijgen en dat is gewoon lastig." Zo gaat hij niet op vakantie en

heeft hij geen auto. Spullen die versleten of kapot zijn, kan hij meestal niet vervangen.

Toekomstwensen

Pim wil graag in de toekomst een leuke partner vinden, (meer) geld verdienen en werken aan zijn gewicht. Ook zou hij het heel fijn vinden om een hond te hebben.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Budgetbeheer stopt

Pim woont nog steeds naar tevredenheid op zijn huidige plek. Met omwonenden heeft hij nog altijd oppervlakkig contact. Dat is voor hem voldoende. Het budgetbeheer stopt over een week, maar daar maakt hij zich geen zorgen over. Zijn weekgeld is verhoogd naar 60 euro omdat alles duurder is geworden. Toch is ook dat niet voldoende, vindt Pim. Hij is altijd snel door zijn geld heen; volgens hem vooral door zijn Bourgondische levensstijl. Het maakt hem depressief dat hij niets overhoudt voor het uitoefenen van zijn hobby's: "Die financiën zorgen ervoor dat ik een heel saai, nutteloos bestaan leid en dat is ontzettend klote. Ik probeer er wel uit te breken, maar daar heb ik toch meer spulletjes voor nodig."

Invloed van weinig geld

De beperkte financiële middelen hebben ook invloed op zijn dagbesteding. Pim is bezig met het opzetten van een eigen bedrijf, maar dat komt niet echt van de grond omdat hij het hiervoor benodigde materiaal niet kan aanschaffen. Verder wil hij graag een aantal tuinprojecten opstarten, zoals een moestuin met kweekbakken waar bijvoorbeeld ouderen kunnen werken. Ook hier is geld voor nodig. Het geldgebrek heeft daarnaast een negatieve invloed op zijn zelfvertrouwen. Pim kan zich niet kleden zoals hij wil of doen wat hij graag wil doen. Hierdoor zit hij niet lekker in zijn vel en vermijdt hij contact met anderen. En hoewel hij altijd een einzelgänger is geweest en zich niet snel eenzaam voelt, zou hij toch graag meer onder de mensen willen zijn. Ook een partner en een hond staan nog steeds hoog op zijn wensenlijst. Hij verwacht

dat dit vanzelf goedkomt zodra hij meer geld te besteden heeft: "In de meeste gevallen vind ik het een opgave om met mensen om te gaan. En als ik niet in goed in mijn vel zit, dan is die opgave gewoon te groot... Ik hoop dat dat iets is dat op een gegeven moment gewoon vanzelf komt, als dingen in de basis beter zijn. Dat alles dan een beetje begint op te bloeien." Gelukkig heeft Pim een zus en zwager die altijd voor hem klaarstaan en ook een paar goede vrienden, maar die wonen helaas ver weg.

Wisselend tevreden over hulp

Sinds hij bewust is begonnen met afvallen, voelt Pim zich fit. Voor die tijd sliep hij slecht en was hij vaak moe en suf. Afvallen is echter niet makkelijk. Hij eet graag - ook om zichzelf te troosten - en als hij weinig afleiding heeft vindt hij het extra moeilijk om van eten af te blijven. Hij drinkt ook graag alcohol, maar heeft dat naar eigen zeggen onder controle.

Pim krijgt administratieve hulp, onder andere voor de afhandeling van zijn post. Over deze hulp is hij tevreden, net als over de ondersteuning van de GGZ en de psychotherapeut. De psychotherapeutische hulp deed hem bijvoorbeeld realiseren dat hij moest afvallen. Hij zou graag meer uren psychische ondersteuning willen omdat hij meer tijd nodig heeft om dingen op een rijtje te zetten. Met de woonbegeleiding heeft hij nog altijd moeite. Enerzijds vanwege het - in zijn ogen - stigmatiserende karakter van die hulp. Anderzijds omdat hij vindt dat hij die hulp niet nodig heeft, als hoogopgeleide die louter door pech dakloos is geraakt: "Nogmaals, dat was één van de problemen, dat zij ervan uitgingen: ik moet toch wel problemen hebben. Dus zodra het over alcohol ging, zat ze gelijk te tikken op haar computertje, weet je wel? Dat soort dingen...ik moet eerlijk zeggen: die woonbegeleiding heb ik altijd als een last ervaren."

Freek

Leeftijd: eind dertig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Freek

*“Het voelt gewoon lekker.
Het voelt gewoon thuis.
Gewoon thuiskomen.”*

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Weinig hulp nodig

Freek heeft bij de verhuizing naar zelfstandig wonen geen hulp nodig gehad. Hij is een paar keer op en neer gereden om de inboedel te vervoeren en als timmerman kon hij de klusjes in huis zelf klaren. Omdat hij vroeger in dezelfde stad woonde, kon hij makkelijk zijn weg vinden. Freek werkt fulltime en heeft dus ook bij zijn dagbesteding geen hulp nodig gehad. Hetzelfde geldt voor het leggen van sociale contacten. Het contact met zijn familie is goed, bij hen kan hij terecht voor een luisterend oor. In de buurt wonen veel jeugd-vrienden. Via de opvang waar Freek verbleef, heeft hij ook nieuwe contacten opgedaan. Recent vond hij via sociale media zijn huidige partner, ze zien elkaar dagelijks. Freek krijgt sinds hij zelfstandig woont geen professionele begeleiding meer en mist dat ook niet. Alles loopt namelijk zoals het hoort te lopen.

Blij met woning en stad

Freek is blij met zijn woonplek, die gunstig ligt ten opzichte van belangrijke voorzieningen zoals de supermarkt. Hij heeft contact met de omwonenden en voelt zich thuis en veilig in de buurt: "Het voelt gewoon lekker. Het voelt gewoon thuis. Gewoon thuiskomen." Soms ervaart hij de woning als iets te krap, vooral wanneer in de weekenden zijn kinderen bij hem zijn. Mochten zijn kinderen ooit permanent bij hem intrekken, dan wil hij

graag een grotere woning. Voorlopig zit hij prima waar hij zit. Freek houdt van de mentaliteit in zijn huidige stad: iedereen groet elkaar op straat en is vriendelijk. In de stad waar hij eerder woonde, was dit niet zo. Daardoor kon hij daar moeilijk aarden.

Tevreden over bewindvoering

Freek zit vrijwillig onder bewind en krijgt per week 50 euro om van te leven. Daarnaast krijgt hij nog 80 euro voor benzine en 25 euro om leuke dingen met zijn kinderen te doen. Freek heeft weinig wensen en komt daarom makkelijk rond. Als hij een keer extra geld nodig heeft, vraagt hij dat aan bij zijn bewindvoerder. Het wordt dan altijd meteen geregeld. Freek is te spreken over deze vorm van hulp.

Grootste wens

Freek wil graag in de toekomst samen met zijn kinderen in een eengezinswoning wonen.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Weinig veranderd

Er is 1,5 jaar na de verhuizing niets veranderd aan het leven van Freek. Hij heeft het nog altijd naar zijn zin op de plek hij woont. De omwonenden zijn vriendelijk, maar wel een stuk jonger. Hij heeft daarom weinig contact met hen en mist dat ook niet: "Ik heb mijn eigen vrienden." Bij zijn vele vrienden kan hij terecht voor praktische hulp of een luisterend oor. Ook met zijn familie heeft hij een goede band. Freek is nog steeds te spreken over zijn bewindvoerder. Hij komt makkelijk rond met zijn weekgeld en hoeft er niets voor te laten. Freek werkt nog steeds, met veel plezier, fulltime als timmerman.

Koen

Leeftijd: halverwege veertig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Koen

“Ik vind het jammer dat de opvang geen enkele vorm van nazorg heeft verleend nadat ik was verhuisd.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Hulp gemist bij overgang

Toen hij verhuisde naar zelfstandig wonen, kreeg Koen geen hulp bij het regelen van zaken rondom de bijstand. Hij heeft alles zelf moeten doen.

Daarnaast kreeg Koen geen geld van de gemeente om zijn woning in te richten, omdat hij te veel verdiende. Dat hij onder bewind staat, speelt voor de gemeente geen rol. De gemeente kijkt enkel naar het inkomen en niet naar wat hiervan overblijft.

Dit frustreerde hem enorm; “Wat is veel verdienen als je in bewindvoering zit en je niets overhoudt? De hardwerkende wordt weer gestraft en degene die de hele dag op straat loopt en ’s nachts bij de opvang naar binnen gaat, die krijgt straks een ingericht huis.”

De inboedel heeft Koen voornamelijk bij elkaar verzameld via een oproep op sociale media. Hij betreurt het dat de opvang geen enkele vorm van nazorg verleende nadat hij was verhuisd. Hij had het heel erg gewaardeerd als hij bijvoorbeeld na een tijdje een mailtje van zijn toenmalige begeleider had gekregen, met de vraag hoe het nu met hem gaat. Na de verhuizing kreeg hij een nieuwe begeleider. Hij hoorde niets meer van de mensen die hem in de opvang begeleidde.

Kamer fijn, maar liever een huis

Qua locatie is Koen blij met woonplek. Hij woont

op tien minuten afstand van het centrum. Daar heeft hij een kamer in een woning met enkele gemeenschappelijke ruimten. De woning was volledig gerenoveerd toen hij erin trok en biedt meer dan voldoende ruimte. Hij waardeert de vrijheid die hij nu heeft. Hij hoeft zich nergens meer te melden als hij een nachtje weggaat en hoeft niet bang te zijn hierdoor zijn woning te verliezen.

Toch voelt de woning niet helemaal als een vaste plek. Koen verlangt naar een echt huis met aparte ruimtes, waarbij hij alles voor zichzelf heeft en niets met anderen hoeft te delen: “Honderd procent thuis is het, denk ik, pas als je echt in een huisje zit waar je de muren, gordijnen, vloer en dat soort dingen allemaal zelf gekozen hebt. Ik denk dat dat pas echt thuiskomen is.”

Na 19.00 uur kan niemand zonder een sleutel het appartementencomplex in. Daardoor voelt Koen zich heel veilig op zijn kamer. In de buurt voelt hij zich niet per se thuis, maar dat vindt hij niet heel belangrijk. Actief contact zoeken met de omwonenden hoeft voor hem niet, maar als het spontaan ontstaat vindt hij dat mooi meegenomen. Zelf iets in de buurt initiëren gaat hij niet doen, maar als er iets wordt georganiseerd, zal hij daar wel aan deelnemen. Koen heeft niet het gevoel dat de buurt of de maatschappij hem anders behandelt vanwege zijn verleden bij de opvang.

Hulp bij financiën

Sinds hij zelfstandig woont, zit Koen onder bewind en ook in de schuldsanering. Dit was een vereiste om zijn huidige woning te kunnen krijgen. Koen krijgt 50 euro weekgeld van zijn bewindvoerder en kan het hiermee prima redden, met name omdat zijn moeder geregeld voor hem kookt. Hierdoor lukt het hem zelfs om soms te sparen. Hij heeft de mogelijkheid om digitaal zijn financiële situatie in te zien, maar doet dat alleen wanneer dat echt nodig is. Hij gaat ervan uit dat

zijn financiën goed worden beheerd.

Koen vindt het fijn dat hij geen omkijken heeft naar zijn schulden. Het geeft hem heel veel rust dat hij er zelf niet steeds mee bezig hoeft te zijn. Hoewel hij met het weekgeld goed rondkomt, vindt hij het jammer dat hij weinig leuke dingen kan doen, zoals een terrasje pakken of met de trein ergens naartoe: “Laat ik het zo zeggen: je kunt ervan leven, dat is ook wettelijk bepaald, maar je kunt niks extra’s doen.” Ook kan hij zijn dochter niet alles geven wat ze wenst. En hij moet regelmatig afspraken met anderen afslaan omdat daar vaak geld voor nodig is dat hij niet heeft. Hierdoor voelt hij zich dikwijls geïsoleerd. Koen houdt deze situatie vol omdat hij weet dat het van tijdelijke aard is en hij over drie jaar schuldenvrij is, als alles goed blijft gaan.

Blij met beperkt sociaal netwerk

Koen heeft geen behoefte aan een grote vriendengroep. Hij heeft goed contact met zijn moeder, met collega’s van werk en met mensen van de voetbalclub waar hij in het weekend als coach actief is. Ook heeft hij nog contact met enkele mensen van de opvang en met de moeder van zijn kinderen: “Ze staan altijd voor me klaar en luisteren altijd naar me, dat is wel een fijn iets.” Sinds de verhuizing heeft Koen geen nieuwe contacten gemaakt. Hij mist dat niet want hij is blij met het netwerk dat hij heeft.

Wenst directere communicatie

Als voorwaarde om zelfstandig te mogen wonen, moest Koen instemmen met ambulante woonbegeleiding. Hij heeft niet veel contact met zijn woonbegeleider. Deze gaat af en toe mee naar een gesprek of pleegt telefoontjes namens Koen. Hoewel dit contact prima verloopt, voelt Koen niet altijd dat zijn begeleider interesse in hem heeft. Hij krijgt bijvoorbeeld nooit de vraag hoe een gesprek of situatie is verlopen. Koen denkt dat dit vooral komt doordat ze niet zo’n intensief contact hebben.

Waar hij minder begrip voor heeft, is de manier waarop instanties met hem communiceren. In plaats van dat ze hem direct benaderen, verloopt veel via zijn begeleider. Ze sturen bijvoorbeeld een mail naar zijn begeleider - met Koen in de

cc - over een vraag die Koen heeft gesteld. Het zou logischer zijn om dat andersom te doen. Dit geeft hem het gevoel dat hij niet op waarde wordt geschat: “Ik ben toch gewoon een weldenkend iemand die je gewoon kunt benaderen.”

Geen geld voor psychische hulp

Koen mag zijn kinderen niet meer zien en heeft behoefte aan hulp om zijn verdriet hierover te verwerken. Hij kan deze hulp zelf niet betalen en vanwege zijn hoge inkomen krijgt hij hier geen geld voor. Koen zit hiermee. Hij wil graag zijn trauma verwerken, maar krijgt dit niet voor elkaar zonder psychische hulp. Hij hoopt dat de gemeente gaat inzien dat het niet eerlijk is om mensen te bestraffen omdat ze meer verdienen, terwijl ze vanwege bewindvoering feitelijk niets overhouden. Dat ze eisen stellen aan het krijgen van hulp begrijpt hij wel, maar dan moet er wel rekening worden gehouden met het hele plaatje: “Dan denk ik: verdikkeme, daar word je wel in belemmerd. Ik snap dat je niet iedereen die aan de deur komt bij het gemeentehuis geld meegeeft, maar ik zit met bewindvoering, ik heb schulden. Ik vind het een beetje zwart-wit om te zeggen ‘Dit is je loonstrook en je verdient te veel’. Onderaan de streep, daar kijken ze niet naar.”

Een huis dat aanvoelt als een thuis

Koens grootste droom is een groot eigen huis, om hopelijk zo meer rust te krijgen: “Vooral een ander huisje, thuisgevoel. Misschien heb ik dan ook wat meer rust in het hoofd, gewoon meer rust.” Ook wil hij graag op den duur zelfstandig zijn financiën beheren.

Tim

Leeftijd: halverwege zestig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Tim

“Als ik overdag wat te doen heb, kan ik die dag geen alcohol drinken. Dus het is ook een beetje voor mijn eigen zelfbescherming.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Eerlijk zijn over verleden

Tim voelt zich thuis in de buurt waar hij nu woont. Met de burens heeft hij goed contact. Ze lopen niet bij elkaar de deur plat, maar kijken wel naar elkaar om. Zo doet Tim weleens boodschappen voor de buurvrouw wanneer er iets in de aanbieding is. Tim heeft niet het gevoel dat zijn verleden bij beschermd wonen een rol speelt in het contact dat hij met omwonenden heeft. Soms zijn ze nieuwsgierig en vragen ze er iets over, maar dat vindt Tim geen enkel probleem. Hij praat er dan openhartig over. Hij schaamt zich niet en vindt het belangrijk er transparant over te zijn: “Ik zei: ‘Ja, dat is mijn leven. Zo heb ik geleefd en het is niet anders’. Als ze het vragen, zeg ik het gewoon eerlijk. Ik zal er niet stiekem over doen.”

Blij met begeleiding

Wekelijks krijgt Tim begeleiding en daar is hij blij mee. Als hij hulp nodig heeft of ergens niet uitkomt, kan hij bij zijn begeleider terecht, ook voor een luisterend oor. Daarnaast houdt zij een oogje in het zeil wat betreft Tims drankgebruik. Hij heeft hij dit onder controle, maar dat is in het weleens anders geweest. Hij vindt het fijn dat zijn begeleider de vinger aan de pols houdt.

Vrijwillig budgetbeheer

Tim is sinds een jaar schuldenvrij. Daarvoor zat hij in de schuldsanering. Hoewel hij dus niet meer onder bewind hoeft en zelf zijn financiën mag regelen, heeft hij budgetbeheer aangevraagd als een stukje zelfbescherming: “Hij zei: ‘Je kan het prima zelf’. Ik zeg: ‘Ja, maar ik vind het wel lekker dat jij dat doet’. Kost me 100 euro in de maand, dan regelt hij alles.” Over een half jaar stopt namelijk de begeleiding en is hij volledig op zichzelf aangewezen. Met het weekgeld van 75 euro van budgetbeheer komt hij goed rond én houdt hij zelfs elke maand geld over. Met behulp van budgetbeheer heeft hij een aanzienlijk bedrag bij elkaar gespaard. Echter, bij het overschrijden van een bepaald bedrag op de spaarrekening vervalt het recht op huurtoeslag. Om dit te voorkomen, heeft Tim flink wat geld uitgegeven.

Mist vrijwilligerswerk

Tim doet al zeven jaar vrijwilligerswerk. Hier haalt hij veel voldoening en plezier uit. Door corona is dit on hold gezet. Hij mist zijn vrijwilligerswerk, maar vindt het ook wel lekker dat zijn dagen nu heel rustig zijn en vooral bestaan uit puzzelen en huishoudelijke klusjes: “Ik sta ’s morgens op en dan doe ik een paar sudoku’tjes op de computer met een kop koffie erbij. En zoals nu doe ik de was eventjes, en ik heb een beetje opgeruimd, stofzuigen. Maar dat is het zo’n beetje.” Af en toe bezoekt hij een collega van vrijwilligerswerk en met mooi weer gaat hij weleens fietsen. Als de crisis voorbij is, is Tim zeker van plan het vrijwilligerswerk weer op te pakken.

Tevreden met netwerk

Tim heeft niet veel behoefte aan sociale contacten. Hij heeft een goede band met de vader van zijn ex-partner. Ook met zijn eigen familie heeft hij weleens contact. Voor een luisterend oor kan

hij terecht bij zijn begeleider en voor oppervlakkig contact bij zijn burens. Aan het vrijwilligerswerk, dat hij vóór de coronacrisis jarenlang deed, heeft hij ook fijne relaties overgehouden. Het liefst wil hij niets meer van doen hebben met zijn ex-partner - hij is niet voor niets bij haar weggegaan - maar ze is toch de moeder van zijn dochter.

Daarom vindt hij het belangrijk om zich over haar te ontfermen: “Ik help mijn ex zoveel mogelijk overal heen. Dat zij ook goed in haar vel zit, want dan heeft mijn dochtertje het ook.” Soms laat hij haar zelfs bij hem logeren.

Wensen voor de toekomst

Tim wil graag dat het goed blijft gaan met hem en zijn dochter. Hij wil er zo lang mogelijk zijn voor zijn dochter, die in een zorginstelling woont. Tim wil haar zo goed mogelijk voorbereiden voor als hij ooit wegvalt.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Aanbiedingen extra in de gaten houden

Tim laat zich nog steeds positief uit over hoe en waar hij woont en over het contact met omwonenden. Voor praktische hulp kan hij altijd bij zijn burens terecht. Zijn financiële situatie is niet veranderd. Hij heeft nog steeds budgetbeheer, hoewel dat eigenlijk niet nodig is omdat hij het zelfstandig zou kunnen. Toch voelt het voor hem veiliger dit aan te houden, mocht hij ooit een terugval krijgen. Over zijn weekgeld van 75 euro is Tim nog altijd tevreden. Door de inflatie moet hij wel nog beter de aanbiedingen in de gaten houden.

Vrijwilligerswerk weer opgepakt

Zijn vrijwilligerswerk van vijf dagen in de week, in een zorginstelling voor blinde mensen, heeft hij weer opgepakt. Door corona lag dat tot zijn grote spijt een tijdje stil. Tim haalt enorm veel voldoening uit dit werk: “Ik vind het gewoon prachtig om met die mensen te werken. Ik denk dat als ik er eerder mee in contact was gekomen, ik in de zorg had gewerkt, honderd procent.”

Het werk biedt hem ook afleiding om van de drank af te blijven: “Als ik overdag wat te doen heb - zaterdagavond was ik bijvoorbeeld pas om

negen uur thuis - dan kan ik die hele dag geen alcohol drinken. Dus het is ook een beetje voor mijn eigen zelfbescherming.” Het alcoholgebruik heeft hij in principe onder controle, maar omdat hij een tijdje terug een terugval had, blijft Tim er alert op.

Liever geen contact met ex

1,5 jaar na de verhuizing heeft Tim nog hetzelfde sociale netwerk en daar is hij tevreden over. Wel vindt hij het jammer dat het noodgedwongen contact met zijn ex nog steeds bestaat. Over zijn begeleider, van wie hij zowel praktische als emotionele steun krijgt, spreekt hij nog altijd lovend.

Rudolph

Leeftijd: begin vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Rudolph

“Een mens heeft sociale contacten nodig. Met niemand praten is echt niet goed voor je.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Voelt zich eenzaam

Rudolph is blij met zijn huidige woning. Hij woont dicht bij het winkelcentrum, het treinstation en de voedselbank. De woning is met drie slaapkamers heel ruim voor één persoon. Rudolph is echter minder blij met de buurt waar hij woont. In zijn straat heeft niemand een baan. Iedereen leeft van een uitkering en dat zegt veel, aldus Rudolph. Daarnaast vindt hij het jammer dat er in zijn buurt zo weinig kinderen en huisdieren zijn; hij mist een beetje levendigheid. Hoewel de omgeving goed op hem reageert, blijft het contact bij groeten en maakt hij met niemand een praatje. Dat komt volgens hem doordat de meeste mensen er al heel lang wonen en een groep hebben gevormd waar hij niet makkelijk tussenkomt.

De coronacrisis maakt het er bepaald niet beter op. Rudolph voelt zich daardoor best eenzaam: “Een mens heeft sociale contacten nodig. Met niemand praten is echt niet goed voor je. Daar word je helemaal knettergek van. Je wil iemands stem horen, je wil een mening horen. Nou, ik heb een vraag, maar niemand om aan te vragen. Dus ik zou heel graag meer contact willen met mijn buurman.” Op dit moment heeft hij niemand behalve zijn moeder, die in het buitenland woont, en zijn begeleider. Zijn verlegenheid remt hem af om een gesprek aan te gaan met mensen die hij

niet kent. Ook heeft hij moeite om mensen te vertrouwen, door wat hij allemaal in zijn leven heeft meegemaakt. Om meer in contact te komen met anderen en zich minder eenzaam te voelen, is Rudolph op zoek naar vrijwilligerswerk.

Krap budget

Rudolph heeft geen schulden meer en staat dus ook niet meer onder bewind. Hij heeft wel budgetbeheer en krijgt hier wekelijks 50 euro van. Hier komt Rudolph moeilijk mee rond. Het weekgeld gaat voor ongeveer de helft op aan tabak en wiet. Van de voedselbank kan hij niet alle boodschappen krijgen die hij nodig heeft: “De voedselbank geeft je altijd maar een halve maaltijd, nooit een volle. Ze geven je veel pasta en pastasaus, maar geen vlees; of juist andersom. Je moet altijd iets bijkopen om een maaltijd te kunnen maken.” Met 50 euro per week is dat heel zwaar en dat maakt hem chagrijnig. Verder heeft hij zijn huis niet helemaal kunnen inrichten omdat het geld op was. Toch was het zijn eigen keuze om budgetbeheer in te schakelen, want anders zou hij nog meer stress hebben. Hij beschouwt het zelfs als zijn redding. Rudolph ziet een baan met een vaste aanstelling als enige oplossing voor zijn geldprobleem, maar denkt dat het moeilijk is om dit te bereiken: “In deze tijd vind je niet zo snel meer een vaste baan. Je moet eerst een proeftijd doen, het is niet zo makkelijk.”

Hobbels overwonnen

De eerste twee maanden na de verhuizing vielen Rudolph heel zwaar. Hij had veel stress van alles wat hij moest regelen, zoals wifi, water, stroom, alle administratieve en financiële zaken en de inrichting van het huis. Die stress probeerde hij vooral weg te drinken: “Alcohol was mijn beste vriend.” Mede dankzij de begeleiding heeft hij nu geen alcohol meer nodig om met stress te dealen.

Ook de eenzaamheid overviel hem in het begin heel erg. Na zes maanden is hij eraan gewend en als de eenzaamheid toch opdoemt, probeert hij bezig te blijven om die gevoelens te verdrijven. De driewekelijkse afspraken met zijn begeleider helpen sowieso tegen de eenzaamheid.

Blij met de begeleiding, niet met de verslavingszorg

Over de begeleiding bij het zelfstandig wonen is Rudolph erg te spreken. Zijn begeleider helpt hem veel, onder andere door hem aan te moedigen van middelen af te blijven. Ook bij het zoeken naar een baan krijgt Rudolph hulp van de begeleider. Over de hulp van verslavingszorg, die hij inmiddels negen jaar heeft, is Rudolph niet tevreden. Hij heeft het gevoel dat ze geen geduld meer met hem hebben en hem het liefst weg zien gaan. Hoewel Rudolph zelf ook de noodzaak van ondersteuning minder voelt - hij is vier maanden nuchter - houdt hij deze hulp voor alle zekerheid aan. Hij is daarnaast niet blij met de samenwerking tussen zijn begeleider en verslavingszorg: ze werken iets té goed met elkaar samen. Zijn begeleider vertelt hem bijvoorbeeld dat verslavingszorg haar iets heeft gemaaild over zijn middelengebruik. Dat bericht krijgt hij zelf niet van verslavingszorg: “Ik kijk haar aan van: waarom heb ik het niet uit haar mond gehoord? Waarom uit jouw mond?” Hij heeft het gevoel dat zij samen een front vormen en hem dubbel onder druk zetten wat betreft zijn middelengebruik.

Genieten van het leven

In de toekomst wil Rudolph graag nuchter blijven en werken aan een betere toekomst. Hij wil het contact met zijn zoon oppakken en zijn sociale netwerk uitbreiden: “Nuchter. Goede mensen vinden. Goede contacten vinden. Gewoon genieten van mijn leven zonder verslaving.”

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Opnieuw verhuizen

Ook 1,5 jaar na de verhuizing heeft Rudolph weinig contact met omwonenden. Hij zoekt het ook niet meer op omdat hij binnenkort moet verhui-

zen. De verhuizing is niet vrijwillig, zijn huis wordt binnenkort afgebroken. Ondanks het minimale contact met de buurt vindt hij het vervelend om weer ergens anders te moeten beginnen. Hij is eindelijk gewend aan zijn woonplek. De naderende verhuizing en de onzekerheid over waar hij komt te wonen, bezorgen hem stress. Die probeert hij weg te drinken en roken.

Verslavingszorg stopt

Verslavingszorg neemt binnenkort afscheid van Rudolph omdat ze het gevoel hebben hem niet meer te kunnen helpen. Rudolph heeft hier begrip voor. Hij blijft namelijk zijn toevlucht zoeken in drugs en drank als het slecht met hem gaat of zich een ingrijpende situatie voordoet, zoals het overlijden van zijn vader. Niets lijkt hem dan te kunnen stoppen.

Net als een jaar geleden heeft hij kritiek op de samenwerking tussen zijn begeleider en verslavingszorg. Hij vindt dat ze te veel aan elkaar doorvertellen. Over zijn begeleider zelf is hij nog steeds te spreken. Zij helpt hem veel, onder andere met het afbouwen van zijn middelengebruik.

Down vanwege financiën

Rudolph staat nog steeds onder bewind en komt elke maand maar net rond. Hij houdt geen geld over voor leuke dingen. Hij spreekt ook met weinig mensen af, want daar is meestal geld voor nodig. Dat heeft hij gewoonweg niet en dat maakt hem vaak ‘down’.

Op dit moment vult Rudolph zijn dagen met huishoudelijke taken, gamen, muziek luisteren, films kijken, boodschappen doen, wandelen en fietsen. Een tijdje deed hij vrijwilligerswerk bij de voorziening waar hij vroeger verbleef, maar die baan is opgeheven. Hoewel Rudolph het liefst een betaalde baan wil, is hij redelijk tevreden met zijn daginvulling, die hij het rapportcijfer 7 geeft. Rudolph heeft alleen zijn begeleider om bij aan te kloppen voor contact. Voor zijn gevoel heeft hij er alles aan gedaan om zijn sociale netwerk uit te breiden, maar helaas zonder resultaat: “Ik probeer het zo vaak en het lukt mij niet. Moet ik het dan proberen totdat ik doodga?” Hij is nu gewend om alleen te zijn en heeft zich daarbij neergelegd.

Evert

Leeftijd: halverwege vijftig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Evert

“Doordat ik vrijwilligerswerk doe en daarmee anderen kan helpen voel ik me gewaardeerd.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Onder bewind is zwaar, maar nodig

Evert heeft drie jaar geleden besloten onder bewind te gaan. Hij had toen een burn-out, wat invloed had op zijn kortetermijngeheugen. Zelf zijn financiën beheren was lastig. Sindsdien leeft hij van 50 euro per week. Hij komt hier net mee rond door heel zuinig te leven. Zelf noemt Evert het ‘overleven’. Gelukkig mag hij op zijn werk kosteloos eten en krijgt hij hulp van mensen om hem heen, die hem weleens gratis spullen geven. Als hij boodschappen doet, gaat hij op de aanbiedingen af. Iets extra’s, zoals uit eten gaan of met de trein ergens naartoe, zit er voor Evert niet in. Dat vindt hij niet altijd makkelijk. Voordat Evert in de schulden belandde, was hij zelfstandig ondernemer en maakte hij dertig jaar lang een omzet van drie ton per jaar. Hij ging vier keer per jaar op vakantie. Evert heeft soms moeite met de enorme verandering in zijn financiële situatie. Toch weet hij waar hij het voor doet. Daarom is hij nog steeds blij met de keuze om onder bewind te gaan: “Je moet het maar nemen zoals het is. Je kan er wel over door blijven gaan, maar de situatie verandert er niet door.” Om hem heen ziet hij mensen die steeds verder in de schulden raken, omdat ze niet met geld kunnen omgaan. Hij hoeft zich daar geen zorgen over te maken en dat geeft hem rust. Evert heeft zichzelf als doel gesteld om

binnen vijf jaar van alle schulden af te zijn. Hij beseft dat hij hiervoor dingen moeten laten: “Ik kan meer geld krijgen, maar dan blijf je ook langer in de schulden en dat wil ik niet. Ik wil zo snel mogelijk van mijn schulden af en daarom leef ik nu zo.” Door zijn huidige situatie heeft hij geleerd kleine dingen meer te waarderen. Toen hij veel te besteden had, voelde hij deze waardering niet.

Stigma vanuit medische hoek

In het dagelijks leven voelt Evert zich niet anders behandeld vanwege zijn verblijf bij beschermd wonen. Bij de medische hulp voor zijn clusterhoofdpijn ervaart hij dit wel. De neuroloog linkt de hoofdpijn aan zijn drankverleden. “Met die uitspraken voel je je niet serieus genomen en dat heb ik ook tegen die dokter gezegd.” Hij drinkt al drie jaar niet meer en weet dat ook mensen die nooit hebben gedronken deze kwaal kunnen hebben. Evert heeft het gevoel dat hij, in ieder geval in de medische wereld, zichzelf continu moet bewijzen en tegen vooroordelen moet opboksen.

Voldoening van vrijwilligerswerk

Zijn gezondheid, voornamelijk de clusterhoofdpijn, staat hem in de weg om betaald werk te doen. Evert doet wel een aantal uur per dag vrijwilligerswerk bij de instelling waar hij voorheen verbleef. Dit doet hij met veel plezier en hij wil het graag nog jaren blijven doen. Hij staat elke ochtend blij op om naar zijn werk te gaan, een gevoel dat hij in het verleden niet vaak had. Doordat Evert met zijn vrijwilligerswerk anderen helpt, voelt hij zich van betekenis. Hij raadt iedereen aan op zoek te gaan naar werk waar je voldoening van krijgt. Op het werk wordt Evert als gelijke behandeld. Zijn verleden speelt geen rol en daar wordt ook niet over gepraat: “Daar zien ze jou echt, ook de begeleiding. Ze zien jou echt als mens en niet als een patiënt. Dat heb ik nog niet meegemaakt.”

Tevreden over professionele hulp

Evert krijgt vanuit beschermd wonen wekelijks ondersteuning van een persoonlijk begeleider en een woonbegeleider. De persoonlijk begeleider helpt hem met alles, van persoonlijke dingen tot zaken die met bewindvoering te maken hebben. Soms doen ze samen iets leuks, bijvoorbeeld een stukje fietsen. Evert heeft veel steun aan hem. Beiden ervaren de band als vriendschappelijk. Voor de begeleider was dit een nieuwe ervaring, niet eerder had hij met een cliënt zo’n connectie. Ook over de woonbegeleider spreekt Evert vol lof. Hij helpt met huishoudelijke zaken, waaronder het inrichten van de woning. Op beide begeleiders kan Evert altijd rekenen: “Ze zeggen nooit ‘Nee’ of ‘Kan niet’ of ‘Ik heb geen tijd’. Ze zeggen altijd ‘Ja dat is goed, dan help ik je wel’.” Voor Evert was deze vorm van begeleiding een voorwaarde om zelfstandig te gaan wonen. Hij vindt het belangrijk om deze houvast te hebben, omdat hij anders bang is het zelfstandig niet te redden. Eens in de twee weken krijgt hij hulp van verslavingszorg, ook al drinkt hij al drie jaar niet meer. Hij vindt het prettig om dit aan te houden, als stok achter de deur. De mensen van verslavingszorg kent hij al drie jaar. Ze hebben weinig woorden nodig om elkaar te begrijpen. Tussen hen, zijn persoonlijk begeleider en woonbegeleider zijn er korte lijntjes. Als ze iets van elkaar willen weten, dan benaderen ze elkaar persoonlijk. Alles wat ze bespreken en doen ontvangt Evert op papier. De communicatie en samenwerking tussen de drie onderling en met Evert verloopt uitstekend. Volgens Evert komt dat vooral doordat hij overal eerlijk en open over is: “Je kan beter open kaart spelen, want als je dat niet doet, krijg je veel meer last. Ik heb een paar keer een terugval gehad, dat ik iets dronk, en dat heb ik altijd toegegeven.”

Oude contacten verbroken

Toen Evert drie jaar geleden hulp zocht voor zijn drankprobleem heeft hij radicaal afstand genomen van alle contacten die hij toen had. In dat netwerk zaten ook probleemdrinkers en daar wil hij beslist van uit de buurt blijven: “Als je uit zo’n circuit komt, moet je heel goed opletten met wie je omgaat. Als jij toch met verkeerde mensen omgaat die in de drugs zitten en alcohol gebrui-

ken, dan geeft je dat toch triggers.” Het vraagt volgens Evert heel veel discipline om je leven te vernieuwen en daar horen drastische beslissingen bij. Zijn huidige contacten zijn de collega’s van vrijwilligerswerk, zijn begeleiders en de mensen van verslavingszorg. Met de burens heeft hij oppervlakkig contact. Voor hem is dat voldoende, hij is toch graag op zichzelf. Evert is het liefst thuis, daar komt hij echt tot rust. Als hij even weg is, vindt hij het heel fijn om weer thuis te zijn. Dat was anders toen hij met anderen samenwoonde. Hun problemen hadden invloed op zijn mentale rust. Evert probeert nu zoveel mogelijk mensen met problemen te vermijden. In de toekomst wil Evert graag reizen maken naar warme landen om daar van de zon te genieten.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Geniet van rust

Evert is 1,5 jaar na de verhuizing nog steeds content met zijn woning en de buurt. Hij geniet van de rust en heeft die ook nodig vanwege zijn clusterhoofdpijn. Af en toe maakt hij een praatje met de burens, maar hij is graag op zichzelf en heeft geen behoefte aan intensiever contact. Hij heeft een klein sociaal netwerk en is hier tevreden over.

Vaak moe door hoofdpijn

Evert zit nog steeds onder bewind. Hij vindt het niet makkelijk om rond te komen en kan nauwelijks leuke dingen doen (bijvoorbeeld met de trein naar zijn dochter), maar hij heeft er vrede mee: “De situatie is niet anders. Soms moet je je daarbij neerleggen, hoe moeilijk het ook is.” Qua gezondheid gaat het goed, hoewel hij door de clusterhoofdpijn vaak te moe is voor lichamelijke inspanning. Daarom heeft hij sinds kort een scootmobiel. Zijn middelengebruik heeft hij onder controle; in het afgelopen jaar had hij maar één keer een terugval. Evert heeft dezelfde professionele steun als een jaar geleden en is hier tevreden over. Hij noemt deze hulp ‘voortreffelijk’. Hoewel hij niet verwacht dat hij zijn hele leven begeleiding nodig heeft, vindt hij het voor nu heel fijn en zelfs noodzakelijk omdat hij nog bezig is zijn leven op te bouwen.

Christiaan

Leeftijd: begin twintig
Woonsituatie: alleen
Gesprek met: Christiaan

“Ik begin langzaam meer structuur te krijgen.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Wil contact met buren

Christiaan is blij met de plek waar hij nu zelfstandig woont en heeft meer rust in zijn hoofd: “Ik heb minder stress nu omdat het mijn eigen ruimte is.” Wel zou hij graag de buren willen leren kennen. Zodat hij bijvoorbeeld weet bij wie hij een pakketje kan laten bezorgen of kan aankloppen in geval van nood. Nu blijft het contact bij groeten. Christiaan komt de buren niet vaak tegen, hij denkt dat ze werken of de hele dag thuiszitten. Toch wil hij geen hulp bij het leggen van contact. Christiaan denkt dat het vanzelf goedkomt, en een kwestie is van tijd. En dat als het mooi weer wordt, hij zijn buren vaker zal treffen.

Fijne sociale contacten

Christiaan heeft een fijn sociaal netwerk dat bestaat uit zijn familie, vriendin en een aantal vrienden van vroeger. Op zijn familie en vriendin kan hij rekenen als hij hulp nodig heeft. Zijn vrienden ziet hij vooral voor de gezelligheid. Van zijn woonbegeleider krijgt hij tips voor het behouden van zijn vriendschappen, bijvoorbeeld maandelijks iets leuks doen met vrienden. Christiaan is nu druk met het weer oppakken van oude vriendschappen. Hij heeft daarom nog geen nieuwe contacten gezocht, maar wil dat wel gaan doen: “Contacten leggen en netwerken maken, daar moet ik nu ook een keer aan beginnen.”

Soms vooroordelen

Soms voelt Christiaan zich anders behandeld

vanwege zijn verleden. Bij mensen die hem van vroeger kennen, vindt hij het lastig om de vooroordelen weg te halen. Ook toen Christiaan zich aanmeldde voor een opleiding, kreeg hij te horen dat hij niet geschikt is wegens zijn ‘rugzakje’. Toch weerhouden deze ervaringen hem niet om nieuwe uitdagingen aan te gaan. Hij is positief ingesteld en denkt dat als hij zijn best blijft doen, het vanzelf goedkomt: “Als je gewoon elke dag een beetje positief verdergaat, een beetje blijft groeien, dan kom je er vanzelf wel.” Christiaan heeft - ook toen hij nog in de opvang zat - hard gewerkt aan zijn sociale vaardigheden (mensen in de ogen aankijken, aangeven als er iets is, etc.) en vindt dat hij stappen in de goede richting heeft gemaakt.

Financiën op orde door hulp

Zijn financiën heeft Christiaan goed op orde. Dit is niet altijd zo geweest, want er was een tijd dat er niets op zijn bankrekening stond. Zijn verklaring is dat hij pas rond zijn achttiende met geld leerde omgaan: “Komt ook omdat ik vroeger een beetje onzorgvuldig met mijn geld omging en een klein beetje impulsief. Dan denk ik: oh, ik heb zoveel geld en daar kom ik nog wel mee rond.”

Hij heeft van huis uit nooit geleerd om te sparen. Met de hulp van zijn twee woonbegeleiders lukt het hem nu om elke maand goed rond te komen van zijn salaris, subsidies en toeslagen. Af en toe houdt hij wat over voor extra dingen, zoals uit eten gaan of verjaardagscadeautjes kopen. Het lukt hem zelfs te sparen voor zijn rijbewijs. Hij leert steeds meer om afgewogen keuzes te maken. Voorheen kocht hij bijvoorbeeld een broodje als hij honger kreeg, nu neemt hij boterhammen mee als hij op pad gaat.

Veel ambities, onvoldoende drive & energie

Christiaan studeert en heeft daarnaast een baan. In de avonden zou hij graag actiever willen zijn.

Hij heeft veel ambities, zoals sporten, meer boeken lezen, een nieuwe taal leren en als vrijwilliger werken voor natuurbeheer: “Als ik op de bank lig of zo, dan merk ik dat ik wat productiever wil zijn. Bijvoorbeeld een andere taal gaan leren, of gewoon een beetje kijken naar dat soort dingen, of met LinkedIn bezig gaan. Ik wil mezelf een keer wat gaan bewijzen. En ik wil ook graag bepaalde dingen leren.” Toch mist hij de drive om hier stappen in te zetten. Daarnaast heeft hij ‘s avonds weinig energie om nog iets te ondernemen. De avonden brengt hij voornamelijk op de bank door. Het is voor Christiaan moeilijk om ergens aan te beginnen. Is hij eenmaal ergens mee gestart, dan vindt hij het juist weer lastig om daarmee te stoppen. Het is vaak alles of niets. Zijn begeleider helpt hem prioriteiten te stellen en zijn focus vooral op de studie te houden. Mede door de gesprekken met zijn begeleider ervaart Christiaan hier verbetering in: “Ik krijg langzaam meer structuur. Het gaat niet heel snel, maar elke week komt dat gewoon vanzelf wel. Ik merk dat ik sinds een half jaar al heel wat stappen verder ben.”

Trouwen en zich ontwikkelen

Gezonder leven, vaker sporten en meer structuur in het leven. Dat zijn belangrijke wensen van Christiaan. Op langere termijn wil hij met zijn vriendin trouwen, zich via verschillende opleidingen ontwikkelen en stage lopen op Curaçao.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Meer contact met buren

Christiaan heeft nu meer contact met de buren, die hij allemaal heel vriendelijk en beleefd vindt. Ze lopen niet de deur plat bij elkaar - daar lijkt ook niemand behoefte aan te hebben - maar bieden elkaar wel een helpende hand wanneer dat nodig is. Over de woonplek zelf is hij ook nog steeds tevreden, hoewel hij soms moeite heeft met de verkeersdrukke. Christiaan voelde zich in het verleden weleens anders behandeld dan anderen, maar heeft daar nu geen last meer van. Zijn sociale netwerk is een jaar later nog hetzelfde. Door drukke heeft hij geen tijd gehad om dat netwerk uit te breiden, maar hij wil dat nog wel: “Dat

is wel iets waar ik mee bezig wil zijn.” Christiaan heeft een nul-urencontract, dus als hij niet werkt krijgt hij geen inkomen. Door de coronacrisis kon hij niet altijd werken en daardoor kwam hij krap bij kas te zitten. Zo krap dat hij zelfs twee keer huuruitstel moest aanvragen. Met weinig geld is gezond eten kopen lastig. Ook met vrienden afspreken doet Christiaan zo minimaal mogelijk, want hij voelt zich bezwaard als zijn vrienden hem altijd moeten trakteren. De laatste paar maanden kon hij veel werken en dat is goed voor zijn financiën. Hij kon zelfs voor het eerst sinds lange tijd een festival bezoeken.

Kiezen blijft lastig

Christiaan wordt nog steeds ondersteund bij zijn financiën en die hulp vindt hij fijn. Het blijft soms lastig om afgewogen keuzes te maken en geen impulsaankopen te doen: “Het is alleen dat ik soms een keer een rem erop moet zetten en de verstandige beslissing moet nemen. Ik koop soms dingen en uiteindelijk doe ik er toch niks mee.” Qua dagbesteding is er niet veel veranderd: door-deweeks studeren en stage lopen, in het weekend werken. Christiaan vindt het nog steeds een uitdaging om energie te vinden voor andere activiteiten, maar gelukkig krijgt hij hierbij nog altijd hulp bij van zijn begeleider.

Fysiek voelt Christiaan zich beter dan een jaar geleden. Voor zijn stage fietst hij een uur per dag en eens in de twee weken gaat hij naar de sport-school. Dit heeft zijn conditie verbeterd. Mentaal gezien kan het beter. Hij heeft geen rust in zijn hoofd vanwege de drukte rondom alle deadlines voor school. Nu het vakantie is kan hij daarvan bijkomen, maar het duurt even voordat de spanning uit zijn lichaam is: “Ik moet nog steeds een beetje afkoelen van een half jaar doorzetten. Het besef moet nog een beetje binnenvallen, dat het voorbij is.” Christiaan gebruikt geen drugs. Alcohol af en toe, bijvoorbeeld als hij met vrienden afspreekt. Dit is niet veranderd in het afgelopen jaar. Zelf de hulp vinden die hij nodig heeft, is niet altijd makkelijk. Zijn familie en begeleiders ondersteunen hem daarbij: “Ik vind websites soms een beetje moeilijk om uit te vogelen.” Toch is het hem sinds een paar jaar gelukt om vaker mensen zelf te mailen en aan te spreken.

Hugo

Leeftijd: eind veertig
Woonsituatie: samenwonend met partner en kind
Gesprek met: Hugo

“Het stukje dat je weer als normale burger behandeld wordt, daar schort het wel een beetje aan.”

ZES MAANDEN NA DE VERHUIZING

Nu wel veilig gevoel in de buurt

Na een lastige start voelt Hugo zich prettig en veilig in de buurt waar hij woont. De eerste maanden was er rumoer vanwege ‘erfenissen’ van de oud-bewoners. Zij hadden problemen met mensen die niet wisten dat zij verhuisd waren en daarom bij Hugo op de stoep stonden. Ook is de politie een keer langs geweest om achtergelaten drugs van de oud-bewoners te verwijderen. Vooral Hugo’s partner heeft deze periode als onveilig ervaren. De woningcorporatie heeft er alles aan gedaan om de oud-bewoners ertoe te brengen hun kennissen op de hoogte te stellen van hun verhuizing. Gelukkig leverde dit het gewenste resultaat op. Hugo en zijn gezin hebben nergens meer last van en voelen zich weer veilig. Wat dit gevoel versterkt, is de aanwezigheid van wijkbeheerders. Zij houden een oogje in het zeil en patrouilleren tweemaal per dag. Volgens Hugo is dat ook nodig, omdat in de wijk vooral mensen bij elkaar zijn gezet bij wie iets speelt en die van een uitkering leven. Hugo is heel erg te spreken over het werk van de wijkbeheerders: “Ik moet zeggen, dat wordt echt goed gemonitord en er worden ook tools gegeven om ervoor te zorgen dat iedereen met elkaar kan leven.”

Niet blij met bejegening gemeente

Hugo voelt zich in de buurt goed opgenomen en heeft niet het idee tegen vooroordelen te moeten opboksen. In zijn contact met de gemeente ervaart hij precies het tegenovergestelde. Hij heeft het gevoel dat ze hem een stempel hebben gegeven en op basis daarvan opereren. Volgens Hugo wordt hij niet als individu gezien, scheren ze iedereen over één kam en wordt er niet van het protocol afgeweken: “Daarvan zeg ik: misschien moet je eens puur op de persoon afgaan. Persoonlijk per casus gaan bekijken wat er is. Ik denk dat daar wel verbetering in zou kunnen zitten.” Hugo meent dat als hij zich niet had laten gelden bij de gemeente, hij financieel gezien nooit had gekregen waar hij recht op heeft. Hij heeft daar hard voor moeten strijden.

Financiën nu op orde

Hugo zit verplicht in de schuldhulpverlening en begrijpt dat dit het gevolg is van een situatie waar hij schuld aan heeft. Wel verwijt hij de schuldhulpverleners een gebrek aan deskundigheid. Hij moest hen er bijvoorbeeld aan het begin van het traject zelf op attenderen dat ze te veel geld inhielden. Hugo vindt het een kwalijke zaak dat hij als cliënt deze controle moest uitvoeren. Als hij er niet bovenop zat, was het misgegaan. Nu loopt alles op rolletjes en komt hij met zijn gezin goed rond van de 80 euro leefgeld per week. Echter, extra dingen doen zit er met dat budget niet in. Als het gezin bijvoorbeeld naar een verjaardag gaat, kunnen ze geen cadeau meenemen. Omdat zijn omgeving van hun situatie weet en hier begrip voor heeft, is dit voor Hugo niet zo’n punt. Bovendien zorgt hij er altijd voor dat hun dochter niks tekortkomt en bijvoorbeeld wél een cadeautje naar een verjaardag kan meenemen. Gelukkig zijn er allerlei potjes waar het gezin gebruik van kan maken. Zo kan hun dochter met

een bepaalde stichting gratis mee op jeugdkamp en zit ze vanuit een gemeentelijke regeling kosteloos op twee sportclubs.

Ontevreden over vinden van werk

Hugo doet momenteel vrijwilligerswerk en is daarnaast bezig met een opleiding. Met een diploma op zak hoopt hij hetzelfde werk te kunnen doen, maar dan betaald. Hij voelt zich hierin echter tegengewerkt door zijn werkconsulent bij de gemeente. Zij houdt geen rekening met zijn wensen, vindt hij. De werkconsulent heeft hem voorgesteld bij een sociale werkplaats te gaan werken, terwijl hij dat niet ambieert. Bovendien zou het dan niet gaan om een betaalde baan, terwijl Hugo juist graag zijn eigen brood wil verdienen. Hij vindt het ook bezwaarlijk dat hij de werkconsulent nog nooit in levenden lijve heeft gezien. Ze hebben elkaar alleen een paar keer telefonisch gesproken, dus niet met beeld. In die gesprekken was er volgens Hugo geen aandacht voor zijn capaciteiten of wensen: “We hebben nooit gesproken over waar liggen je doelen of wat zou je graag willen.” Hugo is bang dat hij op een gegeven moment gedwongen wordt om een baan aan te nemen die hij niet ziet zitten, omdat hij anders gekort wordt op zijn uitkering. Hij hoopt tegen die tijd in ieder geval zijn opleiding succesvol te hebben afgerond.

Blij met sociale contacten

Hugo is tevreden met zijn sociale contacten: familie, vrienden en collega’s. Voor een luisterend oor en het bespreken van gevoelige zaken kan hij bij zijn familie en vrienden terecht; zij zijn op de hoogte van alles wat in zijn leven speelt. Bij zijn collega’s spreekt hij graag zijn gedachten uit, om vervolgens hun perspectief te horen en zo tot nieuwe inzichten te komen. De samenstelling van zijn sociale netwerk is niet veranderd sinds hij zelfstandig woont. De enige nieuwe contacten zijn de burens, maar dat beperkt zich tot af en toe een praatje. Meer hoeft van Hugo ook niet: “Die behoefte is er niet van onze kant om deuren plat te lopen bij buurtbewoners. Maar we kennen elkaar en we weten wat we aan elkaar hebben.”

Gezond blijven

Hugo’s grootste wens is dat hij en zijn gezin gezond blijven. Hij wil werken en zijn schulden afbetalen zodat hij met zijn gezin leuke dingen kan doen. Ook zou hij graag voor zijn dochter willen compenseren wat ze gemist heeft door de financiële situatie.

ANDERHALF JAAR NA DE VERHUIZING

Alert blijven

Hugo is 1,5 jaar na de verhuizing nog steeds blij met waar hij woont. Ondanks dat de politie geregeld door zijn wijk rijdt, voelt hij zich er veilig, mede door de aanwezigheid van wijkagenten. Toch blijft hij altijd alert, dat is volgens hem ‘de aard van het beestje’. Momenteel veroorzaakt een buurman overlast, maar de woningcorporatie werkt aan dat probleem. Hugo maakt af en toe een praatje met de omwonenden. Door gebrek aan gedeelde interesses blijven deze gesprekken oppervlakkig. Hugo vindt dat contact prima. Het gezin zit nog 1,5 jaar in de schuldhulpverlening. Hugo’s ervaring met deze hulp is dat je goed met ze moet blijven meekijken, om te voorkomen dat er fouten worden gemaakt. Het lukt om van het weekbudget rond te komen, hoewel dat niet bepaald een vetpot is: “Heb je het dan luxe? Nee, dat heb je niet. Maar red je het daarmee? Ja, daar red je het mee.” Hugo kijkt ernaar uit straks meer te kunnen besteden. Hij vindt het wel bezwaarlijk dat als je gaat werken en salaris krijgt, je geen recht meer hebt op bepaalde potjes. Zo mag hij met zijn huidige inkomen geen beroep meer doen op de voedselbank.

Betaalde baan

Via via heeft hij een betaalde baan van 32 uur per week. Daarnaast is hij nog steeds bezig met zijn studie. Zijn sociale contacten zijn onveranderd gebleven. Hij heeft een klein netwerk en dat komt niet op de laatste plaats door zijn beperkte financiële middelen: “Je kan iets leuk organiseren, maar je moet altijd zeggen: ‘Neem zelf een tas boodschappen mee.’” Maar voor steun kan Hugo altijd op zijn familie en vrienden rekenen, hij hoeft maar te bellen en ze staan voor hem klaar.

Met zijn gezondheid zit het goed, alcohol en drugs gebruik hij niet. Officieel krijgt Hugo nog begeleiding, maar dat stelt niet zoveel meer voor en is vooral een formaliteit. Zolang de woning niet op zijn naam staat - over zes maanden gaat dat gebeuren - is de begeleiding een vereiste: "Ik zou bijna zeggen het is tien procent praktisch en negentig procent voor de gezelligheid."

Gemeente stigmatiserend

Hugo ervaart nog steeds dezelfde stigmatiserende houding van de gemeente als een jaar geleden: "Het stukje dat je weer als normale burger behandeld wordt, daar schort het wel een beetje aan. Als ze iets empathischer zouden zijn, dan wek je denk ik ook meer de drive bij de mensen op om zelf ook iets te doen." Daarnaast ergert hij zich aan de stroperigheid van gemeentelijke instanties. Desondanks geeft hij aan ook goed geholpen te zijn: "Als je belt en je vraagt naar je casemanager, dan krijg je natuurlijk eerst iemand anders aan de telefoon. (...) Dan moet ik, zeg maar, drie andere lijntjes uitzetten zodat de vierde persoon de melding die ik wil doen bij de gemeente neerlegt. Dan komt het ook weer via die andere drie en die vierde persoon terug bij mij. Dan zijn we drie weken verder. Het is niet allemaal kommer en kwel wat de gemeente doet hè. Uiteindelijk hebben ze wel goed geholpen. Het zijn vaak de randzaken die een beetje blijven hangen."

COLOFON

Auteurs

Sara Al Shamma
Linda van den Dries
Judith Wolf

Eindredactie

José van der Waerden

Opdrachtgevers

Adessium en de Impuls Werkplaats

Ontwerp

Edo Nauta

Bronvermelding bij gebruik van dit document

Al Shamma, S., van den Dries, L., & Wolf, J. (2023).

Weer zelfstandig wonen, Verhalen van 25 mensen die de stap maken vanuit een woonvoorziening. Nijmegen: Impuls – Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg van het Radboudumc.

© 2023 Impuls - Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg, afdeling Eerstelijngeneeskunde, Radboudumc. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Impuls - Onderzoekscentrum maatschappelijke zorg van het Radboud universitair medisch centrum Nijmegen.



