

Werken aan Zelfstandigheid



'Ze is mijn steun en toeverlaat'
Janne (19) over haar
vertrektrainer Samira

*'Je staat echt naast de
jongeren'* Adrienne over haar
werk bij XONAR

*'De uitdagende weg naar
meer zelfstandigheid'*
Lotte (17) over haar
ervaringen binnen XONAR



*Dat je het zelf
wilt doen,
wil nog niet
zeggen dat je
het alleen hoeft
te doen*



Begeleiding in de weg naar zelfstandigheid is één van de laatste trajecten binnen de jeugdhulpverlening. De vraag hiernaar is groot en eenieder geeft het aanbod anders vorm. Daarom hebben we het aanbod vanuit XONAR gebundeld in deze eenmalige editie van het magazine 'Werken aan Zelfstandigheid'.

Sinds medio 2020 ben ik als gedragswetenschapper werkzaam bij XONAR en gekoppeld aan de Zelfstandigheidstraining. Ik ben blij dat ik deel uit mag maken van een team dat zo'n enorme drive heeft om het verschil te maken. Alle vormen binnen het aanbod Werken aan Zelfstandigheid kenmerken zich doordat we naast de jongere gaan staan en de focus leggen op persoonlijke doelen die voor de desbetreffende jongere nodig zijn.

Afgelopen periode is er hard gewerkt. Enerzijds hebben we ons aanbod kritisch bekeken en middels drie sessies 'design thinking' diverse innovatiemogelijkheden bedacht. Ik kijk uit naar de verdere ontwikkeling en implementatie hiervan. Anderzijds heeft een digitale open dag plaatsgevonden in de vorm van een webinar, waarmee we een eerste stap hebben gezet om de Zelfstandigheids- en Vertrektraining verder onder de aandacht te brengen.

Graag wil ik via deze weg een woord van dank uitspreken aan het volledige team Zelfstandigheid voor jullie inzet en betrokkenheid. Ook wil ik graag de jongeren bedanken die hebben meegedacht en -geholpen vanuit hun reeds doorlopen traject. We mogen trots zijn op ons mooie aanbod.

Mara Verheggen

Gedragswetenschapper Zelfstandigheid XONAR

In dit magazine

Werken aan Zelfstandigheid in cijfers **5**



'Ze is mijn steun en toeverlaat'
Janne (19) over haar vertrektrainer Samira

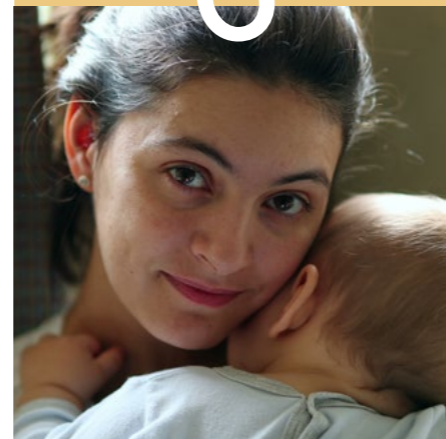
6

'Je staat echt naast de jongeren'
Adrienne over haar werk als jeugdhulpverlener binnen ZT verblijf.

8



6



'De uitdagende weg naar meer zelfstandigheid'
Lotte (17) over haar ervaringen binnen XONAR

10



'Het is zó belangrijk om voor jezelf te kiezen'
Dewi (22) over het traject ZT ambulans dat ze heeft doorlopen.

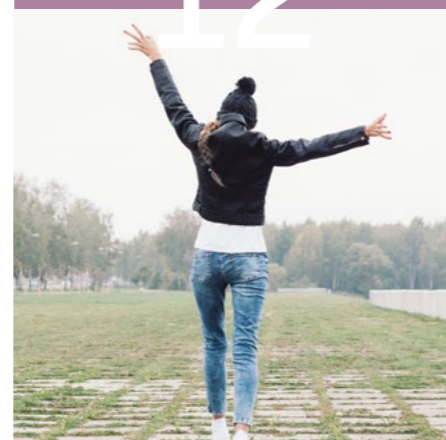
12

'Samen focussen op persoonlijke doelen'
Ivar is 16 als het thuis escaleert, lees zijn verhaal

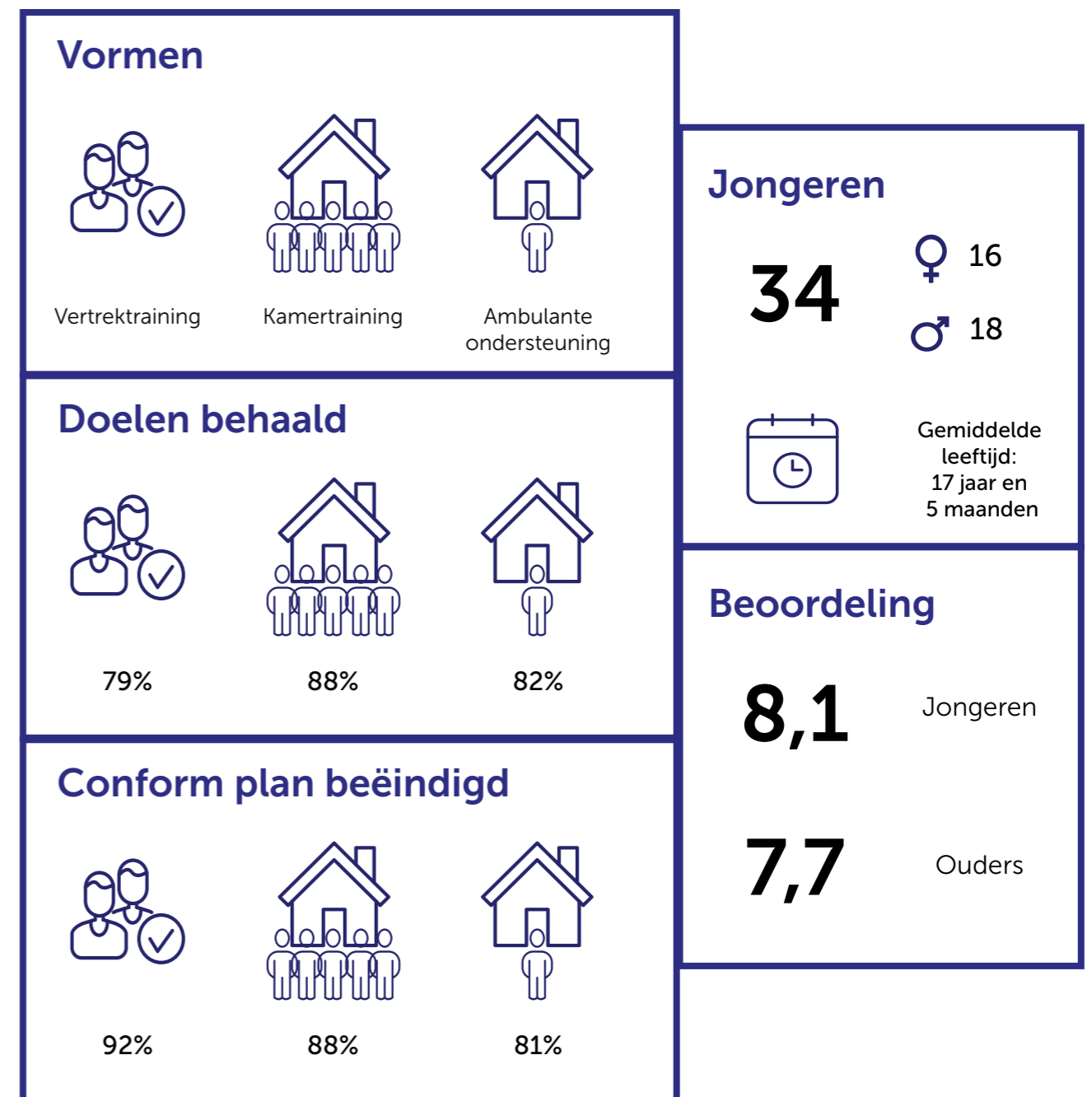
14



12




Werken aan zelfstandigheid
cijfers 2019





Nadat Janne (19) uit huis wordt gezet raakt ze zwanger. Een behoorlijke schok voor haar. Ze trekt in bij de vader van haar vriend maar al snel blijkt dat er te weinig plek is in het huis voor haar en de toekomstige baby.

Janne komt in aanraking met XONAR. Ze krijgt een appartement in onze vrouwenopvang en volgt tussentijds de vertrektraining.

Ze woonde gedurende een jaar in de vrouwenopvang, een plek waar ze zich helaas nooit helemaal thuis voelde. Ze had weinig contact met de andere vrouwen, volgens haar ook door het leeftijdsverschil. Na een tijdje binnen de vrouwenopvang kwam ze in contact met hulpverlener Samira die haar begeleidde in vertrektraining. Tijdens de vertrektraining krijgen jongeren intensieve begeleiding bij het realiseren van een gezond toekomstperspectief.

De klik was er meteen. Janne was inmiddels enkele maanden zwanger en Samira hielp haar met alle aspecten rondom haar zwangerschap. Ze ging mee naar het ziekenhuis, begeleidde haar bij echo's en hielp mee met papierwerk.

'Ik heb dit nooit eerder ervaren met een hulpverlener. Ik vertrouw haar volledig' aldus Janne.

Het is dan ook niet vreemd dat Samira een van de eerste personen was die Janne belde zodra haar weeën begonnen. Het was midden in de

nacht, maar Samira twijfelde geen moment en haalde haar meteen op. Samen doorstonden ze de bevalling en enkele uren later werd een prachtig meisje geboren. Een gezonde dochter!

Een tijd na de geboorte van haar dochter gingen Janne en Samira aan de slag om een andere woonplek te vinden. Sinds februari woont Janne in een eigen appartement. De vertrektraining was inmiddels afgerond, maar Samira bleef haar bijstaan.

Janne vond het erg spannend om alles nu zelf te moeten regelen. Daarom besloten ze samen een beschikking voor ambulante hulpverlening aan te vragen, die ze kreeg toegekend.

Het gaat nu heel goed met Janne, ze heeft echt haar draai gevonden in het ouderschap en haar eigen woning. Met Samira kijkt ze momenteel naar haar toekomstmogelijkheden, ze denkt erover te gaan studeren en werken. Ze is blij dat ze nog altijd kan terugvallen op Samira, zowel voor praktische zaken als emotionele steun.

'Samira is in mijn ogen echt een van de beste hulpverleners. Ze is altijd zo druk bezig voor mij en neemt me serieus. Ze heeft het hart op de goede plek, ze is echt mijn steun en toeverlaat.'

**Ze is mijn steun
en toeverlaat**



Je staat echt naast de jongeren

Toen Adrienne jonger was kreeg ze een keer een rondleiding bij Het Keerpunt in Cadier en Keer. Op dat moment was het duidelijk: dit wilde ze doen later, met jongeren werken! Inmiddels werkt ze alweer 15 jaar binnen XONAR en doet dit nog altijd met veel passie en plezier.

XONAR

Gedurende haar opleiding wilde Adrienne heel graag bij XONAR stage lopen. Ze was dan ook heel blij toen ze in Maastricht bij een van de Zelfstandigheidstraining-panden aan de slag kon als stagiaire:

'Wat heb ik veel geleerd tijdens die eerste stage bij XONAR! Ik was zelf natuurlijk nog heel erg jong, 18 jaar en bijna van dezelfde leeftijd als de cliënten. Toen ik net startte hadden we nog nachtwakers en die man dacht dat ik bij de jongeren hoorde die woonden in het pand. Hij vroeg waar ik dacht naar toe te gaan, toen ik na mijn dienst naar huis ging, haha! Het had z'n voor- en nadelen om dezelfde leeftijd te hebben, maar het heeft er bij mij wel voor gezorgd dat ik heel snel een professionele houding ten opzichte van de jongeren aan leerde nemen.'

Na haar stage blijft ze werkzaam bij XONAR. Heel wat jaren binnen diverse behandelgroepen, maar sinds 3 jaar weer terug bij zelfstandigheidstraining (ZT).

Naast elkaar

Na de jaren binnen de behandelgroepen voelde het voor Adrienne als een mooie tussenstap om een zwangerschapsvervangende binnen ZT te doen. Na die vier maanden wilde ze echter helemaal niet meer weg. Gelukkig kreeg ze de kans om als vaste hulpverlener aan de slag te gaan binnen de panden.

'Toen ik startte bij ZT voelde ik al snel: dit is waarom ik dit werk ben gaan doen. Ik vind het zo fijn dat je echt naast de jongere staat. Zo ben je de helpende hand, dat steuntje in de rug, om er samen voor te zorgen dat de jongeren daar komen waar zij willen zijn' vertelt Adrienne.

De training

De jongeren binnen ZT worden ondersteund in het leren van alledaagse zaken als wassen, strijken, koken, budgetteren en plannen. Ze wonen bij XONAR en daarbij horen bepaalde regels en

afspraken, echter maakt de groep die volgens Adrienne ook voor een groot gedeelte zelf:

De jongeren maken afspraken met elkaar, net zoals je bijvoorbeeld in een studentenhuis zou doen. Wie wast op welke dag, welke afspraken maken we over opruimen? Mijn collega en ik zijn er dan om hen hierin te ondersteunen. Hoe ga je er bijvoorbeeld mee om als iemand zich niet aan die afspraken houdt? Wanneer er bijvoorbeeld altijd haren in het doucheputje liggen, waar iedereen zich aan stoort en niemand die het opruimt. Wij als hulpverleners doen dit ook niet, maar zorgen er juist voor dat de jongeren hierover in gesprek gaan met elkaar.'

Daarnaast wordt er door de jongeren gewerkt aan persoonlijke doelen. Dat is heel uiteenlopend; van contact onderhouden met ouders tot hoe stel ik me op in verschillende situaties. Gedraag je je bij je vrienden hetzelfde als tijdens een sollicitatie? Hoe kom ik over op een ander. De training is volgens Adrienne behoorlijk intensief en loopt continu door. Het is niet zo dat je in de weekenden of vakanties niet aan je persoonlijke doelen werkt of dat je niet voor jezelf hoeft te zorgen.

Contact

Na 5 of 10 maanden loopt een traject af. Veel jongeren ontvangen daarna nog ambulante hulpverlening, zodat ze alsnog ergens op kunnen terugvallen wanneer ze op eigen benen moeten staan. Toch is er ook ruimte voor contact met de hulpverleners binnen ZT geeft Adrienne aan:

'Zodra jongeren hun traject afronden bij ons, is dat een beetje te vergelijken met loskomen van thuis, zoals andere jongeren dat bijvoorbeeld hebben als ze op kamers gaan. Ze moeten daarmee vaak ook loskomen van ons als hulpverleners. Ik zeg dus ook altijd dat ze nog mogen bellen of appen als ze een vraag hebben. Soms heb ik met jongeren nog een langere tijd contact. Na een tijdje verwatert het natuurlijk wel, maar dan weet je dat ze echt op eigen benen staan.'

De uitdagende weg naar meer zelfstandigheid



Een uitdagende start is het zeker te noemen, de eerste jaren uit het leven van Lotte. Haar ouders gingen uit elkaar toen ze nauwelijks een week oud was en dit heeft een flinke weerslag op haar leven. Inmiddels is Lotte 17 jaar oud en volgt ze de Vertrektraining bij XONAR.

'Ik heb een rommelige start gehad, dat kun je wel zeggen. Ik ben eigenlijk niet anders gewend dan van hier naar daar te gaan. In mijn jeugd heb ik bij mijn moeder, vader en ook in veel groepen van XONAR gewoond. De band met mijn ouders was altijd al vrij slecht en op dit moment hebben we geen contact. Ik woon sinds 3 jaar weer bij XONAR, in een van de longstay groepen.'

Lotte merkt de laatste tijd dat ze wel klaar is met het wonen in groepen. Ze heeft behoefte aan meer zelfstandigheid en dat wil nog wel eens botsen met de visie van groepsleiding. Ze is dan

ook heel blij als zich de kans voordoet om de vertrektraining te volgen.

'Ik kreeg het aanbod om deze training te volgen. Dit is anders dan de Zelfstandigheidstraining die XONAR aanbiedt, daar woon je met verschillende jongeren die dezelfde training volgen in één pand. Ik woon nog steeds in de verblijfsgroep, weliswaar in mijn eigen stukje, en krijg daar mijn training'

In de vertrektraining krijgt de jongere intensieve begeleiding bij het realiseren van een gezond toekomstperspectief. De hulpverlener van XONAR stimuleert de jongere om de eigen toekomst vorm te geven, eigen doelen te bepalen en zoveel mogelijk zelf te doen en steunt waar nodig. Zo ervaart Lotte het ook. Ze heeft twee keer per week een sessie van 2 uur met haar begeleider en heeft daarnaast nog veel contact met haar via de telefoon.

'Mijn begeleider, Nicolle, is iemand die de training heel praktisch insteekt. We hebben het echt over dingen die specifiek op mij van toepassing zijn. Zo vind ik het heel spannend om op mezelf te gaan, ook al wil ik dat wel heel graag. Ik vind het financiële plaatje wel lastig en durf het eigenlijk nog niet goed zelf allemaal. Nicolle helpt me daarbij'

Lotte weet goed wat ze wilt in de toekomst. Ze rondt dit jaar haar VMBO af en gaat volgend jaar starten met de MBO opleiding Media & Vormgeving. Haar wens is om daarna naar de Kunstacademie te gaan en tattoo artist te worden. Ook wil ze graag gaan samenwonen met haar vriend.

'Nicolle helpt me momenteel met alles op een rijtje te zetten. Wat is belangrijk? Waar moet ik wanneer aan denken? Ze heeft me

geholpen een spaarplan te maken en helpt me ook met zaken als verzekeringen en intakes bij woningbouwverenigingen. Hierdoor kom ik steeds dichterbij mijn doel om op mezelf te gaan'

Binnenkort rond Lotte de vertrektraining af. Hierna is het de bedoeling dat ze op zoek gaat naar een eigen woonruimte. Toch blijft ze ook na deze tijd onder begeleiding van XONAR, zo lang als ze dat fijn vindt en het nodig is. Ze zal ambulante begeleiding ontvangen, iets wat haar geruststelt.

'Ik ben heel blij dat ik dadelijk nog iemand heb om op terug te vallen. Dat geeft me het gevoel dat het allemaal gaat lukken!'



Het is zó belangrijk om voor jezelf te kiezen

Dewi is amper 16 als ze uit huis gaat. Ze kan voor haar gevoel niet anders. Al jaren is ze de steun en toeverlaat van haar moeder en oudere broer. Totdat ze niet meer kan. Dan besluit ze voor zichzelf te kiezen.

Opgroeiend zonder vader heeft Dewi een sterk verantwoordelijkheidsgevoel richting haar moeder en oudere broer. Haar broer komt vaak in de problemen, iets dat ze zich enorm aantrekt. Ze probeert hem te helpen, terwijl ze eigenlijk ook weet dat dit niet kan. Ook haar moeder steunt op haar.

'Ik had altijd het gevoel dat ik er voor hen moest zijn, dat ik diegene was die de problemen op moest lossen. Op een bepaald moment begon dit zijn tol te eisen.'

Op haar veertiende wordt door de omgeving al gemerkt dat het niet goed gaat. Er wordt dan voorgesteld om Dewi vrijwillig uit huis te plaatsen. Dat wil ze dan nog niet. Het duurt nog twee jaar voordat ze zelf zover is om de stap te nemen uit huis te gaan. Op dat moment zit ze in de vierde klas van het VWO.

'Ik was altijd heel goed in het ophouden van de schijn ten opzichte van mijn vriendinnen op school. Altijd lachen, grappen maken. Dat lukte toen niet meer en toen wist ik dat er echt iets moest veranderen. Ik heb er zo lang over getwijfeld, het blijft natuurlijk toch mijn familie. Het voelde een beetje alsof ik ze in de steek liet'

Ze gaat hard op zoek naar een plek om te wonen en vind een kamer in de buurt van Maastricht. Ze maakt gelukkig aanspraak op een bepaalde toelage waarmee ze haar huur kan betalen, maar ze moet daarnaast ook flink aan het werk om alle andere zaken te kunnen betalen. Ze werkt bijna iedere dag en gaat daarnaast naar school. Ze maakt de overstap naar de VAVO om zo snel mogelijk haar VWO diploma te halen. Ze volgt daarbij de zelfstandigheidstraining bij XONAR en in die tijd komt ze in contact met hulpverlener Samira.

'Ik had al andere hulpverleners gehad. Daar was de hulp meestal heel praktisch ingesteld en eerlijk gezegd stelde ik me ook wat oppervlakkig op naar die hulpverleners. Bij Samira was dat anders. In het begin vertrouwde ik haar totaal niet en dat liet ik merken ook! Maar wat heeft zij mij het tegendeel bewezen! Ik durfde me steeds meer open te stellen'

De zelfstandigheidstraining die Dewi volgde was een combinatie tussen vele praktische zaken zoals het regelen van aanvragen bij de gemeente, verzekeringen, huur, financiële zaken maar ook huishoudelijke dingen. Toch was dit niet waar ze volgens zichzelf het meeste aan heeft gehad.

'Het sociaal-emotionele onderdeel van de zelfstandigheidstraining heeft mij echt het meeste gebracht. Door alles wat ik heb meegemaakt thuis heb ik moeite met vertrouwen van mensen en last van bindings- en verlatingsangst. Voordat ik Samira leerde kennen was ik er nog niet aan toe om

hieraan te werken, maar door haar ben ik hier op ingegaan. Dat heeft me zo geholpen'

Ook zag ze in dat ze echt te veel hooi op haar vork had genomen. Werk combineren met een eindexamenjaar bleek toch echt te veel en toen haar oma twee weken voor de eindexamens overleed wist Dewi eigenlijk al dat ze het niet zou halen. Vol goede moed begint ze voor een tweede keer aan haar eindexamenjaar, maar ook dan slaat enkele weken voor de eindexamens de onzekerheid toe. Hierdoor zakt ze voor een tweede keer.

'Voordat ik de zelfstandigheidstraining volgde had ik dit echt enorm erg gevonden, maar eigenlijk vond ik al heel snel mijn rust. Ik dacht bij mezelf, ik ga gewoon twee tussenjaren nemen. Werken, sparen en uitzoeken wat ik graag zou willen studeren. Het was niet mijn tijd, die zou nog wel komen'

En dat bleek absoluut waar. Afgelopen jaar behaalde Dewi haar VWO diploma en startte na de zomer op de universiteit met een opleiding die haar goed bevalt.

'Alles gebeurt met een reden. Ik ben heel blij met hoe het nu gaat. Ik heb een fijn appartement samen met mijn vriend, een auto, ik sport veel en ik volg een enorm interessante opleiding aan de uni. Ook de relatie met mijn moeder is prima nu. Alles wat ik nu heb, heb ik aan mezelf te danken. En dat ik dat kan zeggen heb ik aan Samira te danken'



Samen focussen op persoonlijke doelen

Ivar is 16 als het thuis escaleert. Hij wil en kan niet meer thuis wonen. Dit is inmiddels enkele jaren geleden en Ivar heeft met succes de XONAR Zelfstandigheidstraining gevolgd. Hij vertelt hier zijn verhaal.

Eigenlijk ging het prima thuis, ik had een fijne jeugd. Mijn ouders en ik hadden een liefdevolle relatie en deden veel leuke dingen samen, zoals verre reizen maken. Dit hield op toen pap en mam gingen scheiden. Ik was toen 12 jaar oud en vond het behoorlijk moeilijk. Ik ging bij mijn moeder wonen.

Mijn moeder kreeg vrij snel een nieuwe vriend waarmee ze een café opende. Dit vond ik wel leuk, ik was veel in het café te vinden en kreeg veel aandacht. Maar ook dit ging snel bergafwaarts. De nieuwe vriend van mam had een alcoholprobleem en dit heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat het café failliet ging. De relatie tussen mijn moeder en hem liep stuk en niet lang daarna kwam er een nieuwe man in haar leven. Hij had een drugsprobleem waardoor ik uiteindelijk zelf heb besloten om bij mijn vader te gaan wonen.

Ik was inmiddels bijna 16 en besepte al een hele tijd dat ik op jongens val. Ik durfde het niet tegen mijn ouders te zeggen en ging dingen stiekem doen. Stiekem appen, stiekem afspreken. Toen mijn vader hierachter kwam was hij woedend. Bij hem blijven wonen ging toen echt niet meer en terug gaan naar mijn moeder was geen optie.'

Ivar komt in een pleeggezin terecht. Na anderhalf jaar daar te hebben doorgebracht gaat hij in gesprek met XONAR om te starten met Zelfstandigheidstraining.

Ik kwam terecht in een vrij kleine groep en dat was zeker even wennen. Waar ik eerst woonde in een druk pleeggezin, zo was ik nu opeens alleen met enkele andere jongeren die ook nog eens vrij op zichzelf waren. Ik vond het heerlijk.

Ik had het gevoel al vrij zelfstandig te zijn toen ik startte. Ik kon immers al koken, de was doen en had ook al gekeken naar zaken als verzekeringen. Toch had ik niet zonder deze maanden in het Zelfstandigheidstraining pand gekund.

Iedere maandag hadden we een gezamenlijk groepsmoment, waar we samen aten en lopende zaken met elkaar bespraken. Daarnaast was er dagelijks leiding aanwezig om mij en de andere jongeren te begeleiden in onze doelen. Mijn voornaamste doel was om meer te socialiseren en hier ben ik samen met mijn begeleiders Pauline en Adrienne mee aan de slag gegaan.

Wat ik heel fijn vond is dat er echt de tijd werd genomen om te focussen op de dingen die specifiek voor mij nodig waren. Dat zag en hoorde ik ook terug bij de andere jongeren die er zaten.

In de tijd dat ik de Zelfstandigheidstraining doorliep is ook langzaam het contact met mijn ouders beter geworden. Ik zal niet meer terug gaan naar huis, maar het is fijn dat de band weer gedeeltelijk hersteld is.

In maart van dit jaar, 2020, rondde ik de training af en was het tijd voor mij om te vertrekken. Samen met Pauline en Adrienne vond ik een kamer die vlakbij mijn nieuwe stage lag, in het midden van Nederland. Het was wel gek om weg te zijn uit de beschermde omgeving, maar ik weet dat ik Pauline en Adrienne altijd mag appen of bellen als ik een vraag heb of ergens mee zit. Dat is wel een heel fijn gevoel.

Mijn stage vond ik enorm leuk! Echter brak binnen enkele weken nadat ik aan de slag ging corona uit, waardoor mijn stage niet langer door kon gaan. De afgelopen periode heeft me wel aan het denken gezet over de studierichting die ik gekozen heb. Ik heb dan ook besloten om vanaf september te starten met een zorgopleiding, zo kan ik echt iets betekenen voor anderen!



www.xonar.nl