

Een routekaart voor verhuizen en zelfstandig wonen in Almere



Voorwoord

Verhuizen

Veel mensen krijgen in hun leven te maken met een verhuizing. Een verhuizing hoort bij de ingrijpende levensgebeurtenissen. Dat kan leuk zijn, je kunt erop vooruitgaan. Maar het kan ook spannend zijn, zeker als je hier weinig ervaring mee hebt of als twijfelt of je het eigenlijk wel wilt.

Aanpassen

Verhuizen vraagt aanpassing: je moet wennen op een nieuwe plek, met nieuwe burens, een nieuwe omgeving. Je weet van te voren niet precies hoe dat zal zijn. Het duurt vaak even tot je je draai vindt. Een verhuizing kan tot mooie nieuwe ervaringen en gebeurtenissen leiden. Het kan de start zijn van een nieuw leven. Verhuizen is méér dan naar een nieuwe plek verhuizen.

Vanuit beschermd wonen

Een grote groep mensen die beschermd woont zal de komende jaren verhuizen. Zij gaan zelfstandig of begeleid zelfstandig wonen. Het is goed om vroeg aan dit idee te wennen, je al direct in te schrijven bij een woningbouwvereniging voor een woning. De tijd dat beschermd wonen een plek was waar je voor de rest van je leven kon blijven wonen, is voorbij.

Je staat er niet alleen voor

Leven met een psychische bijzonderheid of kwetsbaarheid brengt specifieke uitdagingen met zich mee. Hierbij kan rekening gehouden worden als je verhuist. Je kunt hierin zelf heel veel doen, maar ook hulpverleners of ervaringsdeskundigen kunnen hierin helpen. En je familie, bekenden en medebewoners in de beschermde woonvorm natuurlijk ook!

Over dit boekje

Dit boekje gaat over verhuizen. Het is gemaakt onder leiding van Nicolette Harmsen en Korin Lewin (ervaringsdeskundigen) en Maureen Tangali (ervaringsdeskundig begeleider bij Kwintes) in samenwerking met professionals uit Almere en met onderzoekers van hogeschool Windesheim. Er is zowel kennis van professionals als ervaringskennis van bewoners in verwerkt. De meeste ervaringen zijn afkomstig van Nicolette Harmsen. We delen ook eigen ervaringen over zaken die niet goed gingen. Het is heel normaal dat bij een verhuizing ook dingen mis gaan.

Voor iedereen

Het boekje is bedoeld voor bewoners, burens, cliënten, familieleden, hulpverleners, begeleiders, welzijnswerkers, woningcorporaties, beleidsmedewerkers en iedereen die bij het wel en wee van mensen die beschermd of begeleid wonen betrokken is. Het is ook bruikbaar als je voor het eerst zelfstandig gaat wonen. Het bevat tips, verhalen en opdrachten over verhuizen. Het is geschreven vanuit het perspectief van bewoners die beschermd of begeleid wonen. Het is gemaakt in het kader van het project Beschermd Wonen in Beweging, dat is uitgevoerd door het lectoraat GGZ en Samenleving van hogeschool Windesheim.

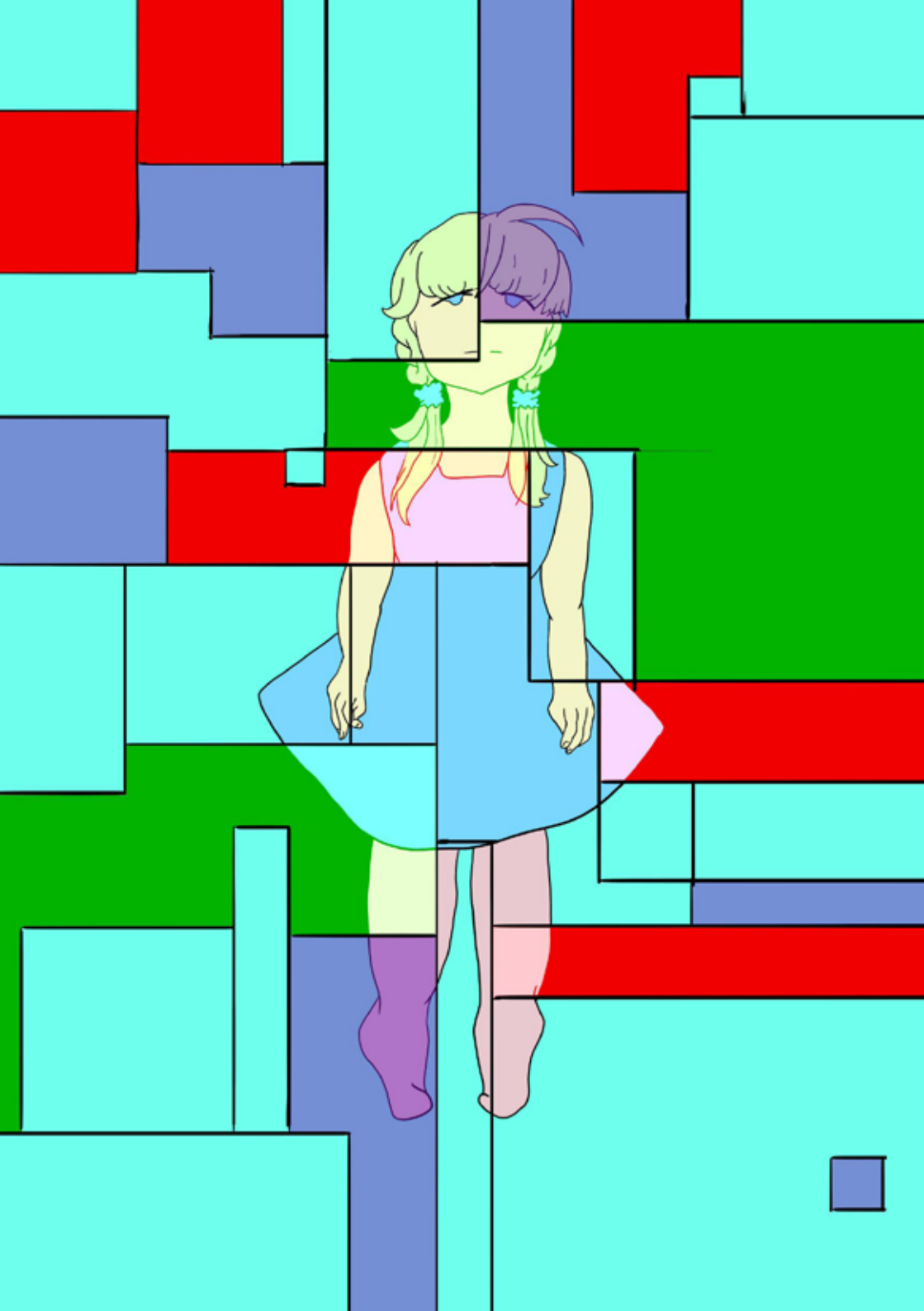
Redactie: Nicolette Harmsen, Korin Lewin, Rosalie Metz, Roos Steen, Maureen Tangali, Alie Weerman.

Met bijdragen van: Corinne Driehuis, Soenil Kanhai, Sander Paasman, Saskia Schurman, Gerwin Wallet, Hans van Willigenburg en de deelnemers van het lab Beschermd Wonen in Beweging. Bewoners en begeleiders van Kwintes aan de Paul Kleestraat leverden eveneens een bijdrage.

Illustraties: Amarins Yntema, Roos Steen, Korin Lewin.

Opmaak: Rein Braspenning.





De Persoon en de Systeemwereld

Ik heb ervaren dat mensen verschillende kanten van mij zien.

Hulpverlening richt zich vaak op bepaalde aspecten. Dat is het systeem. De systeemwereld. Die zien allemaal een stukje van mij.

Maar ik ben Korin, één persoon, en niet opgedeeld in hokjes.

Je moet de persoon blijven zien.

Als je daar niet op aansluit, werkt het niet.

Als de persoon verdwijnt, werkt de begeleiding niet.

Inhoudsopgave

Voorwoord Inhoudsopgave

Inleiding Ga jij verhuizen of ben je verhuisd?	1
Hoofdstuk 1 Lang van te voren....	7
a. Inschrijven en oriëntatie op de woningmarkt	9
b. Bedenken welke begeleiding je wel en niet nodig hebt	10
c. Bedenk wat voor soort woning je wel en niet wilt	10
d. Sparen en financiën	11
Adviezen van Hans	15
Hoofdstuk 2 Enige tijd voor de verhuizing	19
a. Het bezichtigen van een woning	21
b. Het tekenen van het contract	22
c. Begeleiding regelen	22
d. Wie gaan je helpen met inpakken, verhuizen en uitpakken?	23
e. Inpakken	25
f. Schoonmaken	26
g. Verhuisbericht versturen	26
h. Meubels en witgoed voor je nieuwe huis	27
i. Verf, vloeren en gordijnen	28
j. Sleutels en reservesleutels	28
k. Regelingen: gas, elektriciteit, water, internet, tv, verzekeringen	29
l. Financiën	30
m. Werk en vrijwilligerswerk	31
n. Dagbesteding, activiteiten en sociale contacten	32
o. In- en uitschrijvingen	35
p. Nieuwe ondersteuning of begeleiding?	36
q. Sociaal-emotionele zaken	37
Quiz met een knipoog: Welk verhuistype ben jij?	39

Hoofdstuk 3: Tijdens de verhuizing	45
a. Praktische tips	45
b. Sociaal-emotionele aandachtspunten	45
Hoofdstuk 4: Na de verhuizing	46
a. Praktisch	46
b. Sociaal-emotioneel	47
Locaties voor laagdrempelige inloop Almere	49
Verhalen en gesprekken	51
1. Omgaan met stigma	51
2. Het verhaal van Korin: Je moet het leven aangaan op je eigen manier	53
3. Een gesprek met jongeren die beschermd wonen	55
4. Hoe zet begeleider Maureen ervaringsdeskundigheid in?	58



Inleiding Ga jij verhuizen of ben je verhuisd?

Een eigen plek

Ga jij verhuizen? Binnenkort? Of duurt dat nog even? Misschien ben jij net verhuisd en ben je aan het wennen op je nieuwe plek? Verhuizen is een belangrijke levensgebeurtenis. Een huis waar je je thuis kunt voelen is heel belangrijk. Als je beschermd hebt gewoond, een psychische kwetsbaarheid hebt, of lange tijd opgenomen bent geweest, is verhuizen vaak een extra grote stap, die heel positief kan uitpakken. Een eigen plek! Een eigen woning!

Leuk?!

Verhuizen kan heel leuk en interessant zijn. Je ontmoet nieuwe mensen in een nieuwe buurt en je ontwikkelt nieuwe gewoontes en vaardigheden. Maar misschien roept het ook onzekerheid en stress op en wil je diep in je hart niet weg van de plek waar je nu woont. Je weet nog niet hoe het zal zijn in je nieuwe huis. Misschien heb je nog begeleiding nodig, of een nieuwe vorm van begeleiding.

Vorbereiding

Een goede voorbereiding kan verhuizen gemakkelijker maken. Dit boekje geeft informatie over verhuizen, zowel praktisch als sociaal-emotioneel. Het bevat tips en verhalen en korte opdrachten. Het is gemaakt door ervaringsdeskundigen die zelf verhuisd zijn en ook hulpverleners en onderzoekers hebben meegewerkt.



Routekaart

Het boekje kun je zien als een soort routekaart. We starten met de periode lang voordat je gaat verhuizen, daarna komt de tijd vlak voordat je verhuist aan bod, vervolgens gaan we in op de verhuizing zelf en tot slot komt de fase van ná je verhuizing aan de orde. Er staan individuele opdrachten in, maar ook groepsoopdrachten. Die kunnen bijvoorbeeld worden gedaan met een groep bewoners, of met mensen die je kent en die gaan verhuizen.

We hebben ook verhaaltjes en ervaringen opgenomen om een beeld te geven hoe verhuizen door verschillende mensen is ervaren. Aan het eind van dit boekje vind je wat langere verhalen en gesprekken. Als je op [deze link](#) klikt vertelt Nicolette Harmsen je over haar ervaringen.

We besteden aandacht aan verschillende aspecten van verhuizen, zowel aan praktische zaken als aan sociale en emotionele aspecten.

Op de website www.jewoontzelf.nl staat ook veel informatie en vind je concrete checklists rondom verhuizen.

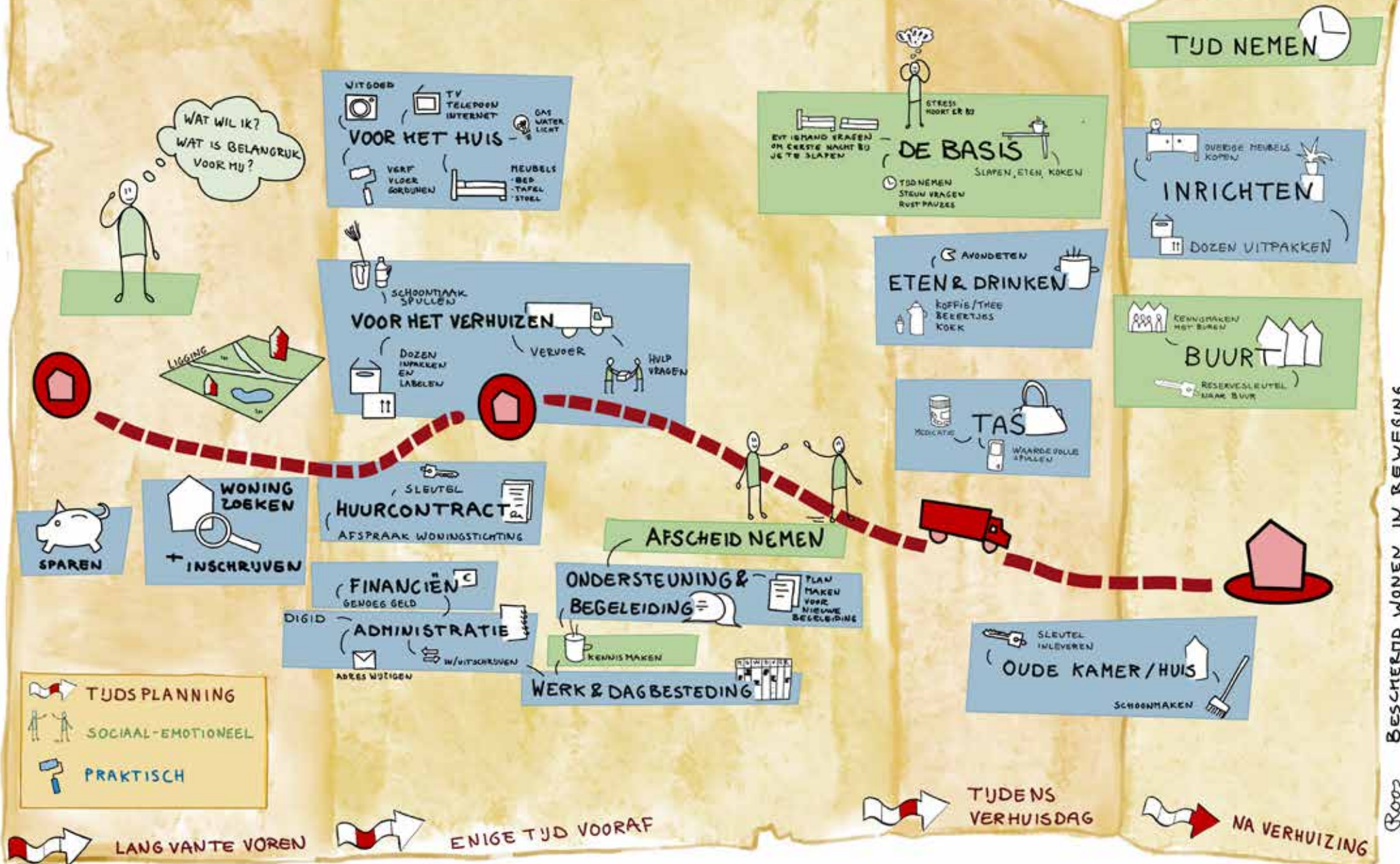
Tips vanuit ervaring

Je vindt in dit boekje praktische tips, een doorlopende checklist die je bij het hele proces van verhuizen kunt gebruiken. Je kunt het natuurlijk gebruiken zoals je zelf wilt en er kriskras doorheen gaan. Niet iedereen houdt van lijstjes. Je pakt dan gewoon uit het boekje wat van pas komt of wat je leuk vindt om te lezen.

Bij een verhuizing gaat altijd wel één ding mis. Dat is normaal. Je vindt ook een paar ervaringen van dingen die niet goed zijn gegaan, maar die achteraf wel tot mooie verhalen hebben geleid!



ROUTEKAART VERHUIZEN



Ervaringen van bewoners

Ik woon nu zelfstandig met begeleiding. Het heeft als voordeel dat ik mijn eigen structuur kan aanhouden, op tijden kan slapen dat ik dat wil. Het is ook heel fijn om een eigen keuken te hebben en een aparte woon- en slaapkamer. Dat is goed voor je mentale gezondheid. Ik heb ook plannen: ik wil een opleiding gaan doen.



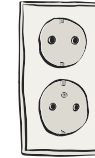
Ondersteuning vragen is lastig, ik vraag niet graag om hulp. Het is heel belangrijk dat je weet waarvoor je hulp nodig hebt. Hulp vragen is juist een teken van volwassen zijn!

Wat ik gemist heb is informatie en het lezen over ervaringen van anderen. Als je zelfstandig wilt wonen moet je je op je 18de inschrijven voor een woning. Daar

denken veel jongeren helemaal niet over na. En je moet dingen leren, net zoals je thuis ook moet doen: koken, schoonmaken, je studie of werk of activiteiten oppakken. Het is veel méér dan wonen.

Van sommige opmerkingen raak ik gestrest. Een voorbeeld is dat een begeleider een keer zei: 'Je moet wel je best doen!'. Maar ik doe mijn best, maar dat is dan wat ik op dat moment kan. En je mag ook echt wel zeggen dat ik mijn best moet doen, maar dan op een andere manier, subtieler. Ik kan het niet goed uitleggen, het is de toon.

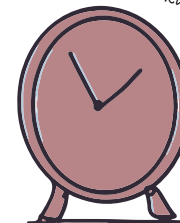
Je moet jezelf leren accepteren én proberen nieuwe dingen te leren. Ik wil veranderen maar wél op mijn eigen manier, anders werkt dat niet. Daarin moet je een balans vinden.



Zelfstandig functioneren is méér dan in je eigen huis achter je computer zitten. Je moet de wereld ingaan!

Iedereen verhuist, en dat is ook heel normaal, er komt veel bij, dat moet je allemaal regelen. Een boekje waarin je van alles kunt vinden is handig.

Alles komt stap voor stap! Ik moet vertrouwen dat dat zo gaat. Stap voor stap. Je doelen kun je niet in één keer bereiken. Tijd nemen is heel moeilijk voor mij. Ik wil alles direct.



En je moet leren dat op een manier te doen die bij jou past. Niet iedereen doet de dingen op de manier 'zoals het hoort'. Als je wat anders in elkaar zit, dan moet je het in je leven soms wat anders aanpakken. Daarom is het belangrijk dat je weet wie je bent.

Hoofdstuk 1 Lang van te voren....

Soms duurt het nog een paar jaar voordat je zult gaan verhuizen. Het is altijd verstandig om je zo snel mogelijk in te schrijven bij een woningbouwvereniging (Woningnet) omdat er wachtlijsten zijn. Iedereen die 18 jaar is kan zich inschrijven voor een huurwoning. Vergeet niet die inschrijving jaarlijks te verlengen.

Je kunt je ook al verder wat voorbereiden, je kunt bedenken wat je wel en niet wilt. Ook het praten met anderen over je gevoelens en gedachten over verhuizen kunnen je helpen aan het idee te wennen en je alvast voor te

bereiden. Als je al heel lang beschermd woont is het idee dat je straks tóch begeleid zelfstandig gaat wonen, misschien nieuw. Dat kan veel gevoelens oproepen. Praat daarover. Door erover te praten krijg je dingen duidelijker die eerst nog vaag waren. Erover praten en een geleidelijke overgang naar zelfstandig wonen maakt de stap minder groot. Je kunt er langzaam naar toe groeien. Pippi Langkous leefde alleen met haar paard in een grote villa en deed de meest spannende dingen omdat ze zei: 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan!'



Veertien opdrachten

In dit boekje geven we 14 opdrachten en 6 groepsopdrachten. Als je alle 14 opdrachten gedaan hebt, ben je verhuisden gesetteld! Hieronder kun je een handtekening zetten van jezelf of er één vragen van iemand anders die weet dat je de opdracht hebt gedaan (wij weten niet wie...). Als je 8 van de 14 opdrachten hebt gedaan gaan we er vanuit dat je de verhuisroute succesvol kunt doorlopen.

Opdracht 1

Opdracht 2

Opdracht 3

Opdracht 4

Opdracht 5

Opdracht 6

Opdracht 7

Opdracht 8

Opdracht 9

Opdracht 10

Opdracht 11

Opdracht 12

Opdracht 13

Opdracht 14

18 of 21 jaar ?

Als je 18 jaar bent:

- Vraag een DigiD aan, zie www.digid.nl.
- Je bent wettelijk verplicht een eigen zorgverzekering af te sluiten en een wettelijke aansprakelijkheidsverzekering.
- Je kunt je inschrijven voor een woning bij Woningnet: [WoningNet Almere](http://WoningNetAlmere).
- Als je ouders gescheiden zijn, krijg je nu zelf de kinderalimentatie.

Als je 21 jaar bent:

- Hoeven je ouders niet meer voor je te zorgen. Ze hebben geen onderhoudsplicht meer.
- Heb je recht op het minimumloon.

Opdracht 1

Schrijf alle gevoelens en gedachten op die je hebt bij verhuizen.

Als je beschermd woont, geldt de indicatie vaak voor twee jaar, soms kun je nog een verlenging krijgen van twee jaar. Op een gegeven moment loopt de beschikking af. Je kunt dan doorstromen naar iets anders: misschien heb je juist méér begeleiding nodig en is beschut wonen passend. En als je zelfstandig wilt wonen ga je nadenken of je dat met of zonder begeleiding wilt. Er kan een overgangperiode nodig zijn vanuit het beschermd naar het begeleid zelfstandig wonen. Vraag naar de mogelijkheden!

Je begint een verhuizing met bewustwording: wat wil je? Wat heb je nodig? Je bespreekt dat met anderen zodat je toegroeit naar iets wat bij jou past en wat jij wilt.

Samengevat

Lang voordat je gaat verhuizen kun je je alvast voorbereiden door het volgende te doen:

- a. Oriënteer je op de woningmarkt en schrijf je in voor een huurwoning (bij Woningnet of een andere corporatie of vereniging);
- b. Bedenk wat voor soort begeleiding je straks wel of niet nodig hebt;
- c. Bedenk wat voor soort woning je wel en niet wilt (en ook dat er weinig woningen zijn);
- d. Begin met sparen omdat een verhuizing geld kost.

Ik wil heel graag zelfstandig wonen, maar ik ben er ook bang voor, bang voor de normale wereld. Dat klinkt misschien raar op mijn leeftijd, maar ik ken sinds mijn 16de eigenlijk alleen opnames en beschermd wonen.





a. Inschrijven en oriëntatie op de woningmarkt

Schrijf je in bij een woningcorporatie en of bij Woningnet. Of via de gemeente Almere: www.almere.nl of telefoonnummer 14036. Inschrijven is altijd verstandig, ook als je nog lang niet zelfstandig in een huurwoning gaat wonen. Er is immers een woningtekort waardoor wachtlijsten zijn ontstaan. Verleng je inschrijving ieder jaar opnieuw. Soms moet je een paar jaar ingeschreven zijn en jaarlijks verlengen. Let daar op, anders sta je weer onderaan de lijst. Als jouw situatie lastig is, kun je soms een urgentie aanvragen. Bespreek dat met je begeleider.

Misschien zijn er ook nog andere manieren van wonen? Onderzoek welke andere mogelijkheden er zijn.

Mijn hond moet mee, die moet altijd mee, ook als ik verhuis. Ik hoop dat er veel groen is. Ik kan niet zonder mijn hond. Ik moet rekening met mijn hond houden als ik verhuis.

Opdracht 2

- Zoek uit waar je je kunt inschrijven.
- Hoe werkt dat? Kost het geld?
- Welke woningen zijn er?
- Schrijf je in. Voor Woningnet kan dat door deze link te klikken: [WoningNet Almere](http://WoningNetAlmere)
- Zorg dat je inschrijving elk jaar automatisch verlengd wordt.
- Onderzoek welke documenten nodig zijn als je een woning toegewezen krijgt (bijv. inkomensverklaring).
- Kun je een urgentie aanvragen? Via deze link kom je er achter of je voor urgentie in aanmerking komt: <https://www.hetvierdehuis.nl/almere/>
- Onderzoek of er nog andere mogelijkheden zijn om te wonen. Als je op onderstaande link klikt vind je veel informatie.
- https://mcusercontent.com/7aa875cd36561b2cf6b54d53e/files/52218a29-d25f-46cf-b670-0a43a2119c82/Formulier_Zoekt_u_een_kamer_of_woning_1.pdf
- Ook het wijkteam van Almere kan hierin vaak iets doen: https://project-huisvesting.mailchimpsites.com/cursus/training_georganiseerd_vanuit_het_wijkteam_gericht_op_verhuizen.



9

b. Bedenken welke begeleiding je wel en niet nodig hebt

Waar je woont en hoe je woont hangt ook af van de vraag of je straks nog begeleiding nodig hebt. Het is normaal dat je als je zelfstandig gaat wonen nieuwe dingen moet leren en ook dat dat tijd vraagt. Dat geldt voor iedereen die dat voor het eerst doet, zowel voor jongeren als voor mensen die op oudere leeftijd voor het eerst zelfstandig gaan wonen. Bedenk welke begeleiding je straks wilt.

Ik ben nu verhuisd, ik moet echt wennen. Een gevoel van vrijheid, ik bepaal nu meer mijn eigen ritme. Moet wel zelf om hulp vragen als ik dat nodig heb. Dat is niet zomaar meer aanwezig.

Opdracht 3

Bekijk of je:

- een verlenging nodig hebt van beschermd wonen, een beschikking kan soms nog een keer met twee jaar verlengd worden;
- je veel begeleiding nodig blijft houden en het passend is dat je beschut gaan wonen;
- zelfstandig wilt wonen met begeleiding ;
- begeleiding nodig hebt bij werk of studie;
- zelfstandig wilt wonen met een korte overgangperiode van ambulante begeleiding;
- zelfstandig wilt wonen zonder begeleiding;
- zelfstandig wilt wonen waarbij je je eigen netwerk om ondersteuning vraagt.

Praat over de verschillende mogelijkheden met verschillende mensen.

c. Bedenk wat voor soort woning je wel en niet wilt

Om een woning te vinden waarin je je prettig voelt, is het raadzaam om vooraf te bedenken wat bij je past. Fantaseer erop los! Dat is leuk. En ja, natuurlijk, je krijgt niet altijd wat je wilt. Toch is het fantaseren en bedenken wat je wilt inspirerend. Je leert jezelf er beter door kennen en soms ontstaan nieuwe ideeën en mogelijkheden die tóch kunnen. Ga na wat voor jou belangrijk is voor

Vanwege mijn medische achtergrond kon ik een woning kopen. Dat is gelukt met lotingen (Koopgarant). Ik had er niet echt stress van, want ik had verwacht dat ik nog lang niet ingeloot zou worden. Mensen waren al 2 jaar aan het proberen. Ik had geluk, ik werd de tweede keer al ingeloot op het appartement wat ik graag wilde.

Ik ben op zoek gegaan naar een woning met een aparte slaapkamer, die had ik daarvoor niet. Ik hoopte dat wanneer mijn bed in een andere ruimte zou staan het makkelijker zou zijn om niet overdag in bed te gaan liggen.

goed wonen: geluid, licht, drukte, mensen, verkeer, groen, hond kunnen uitlaten, beesten, winkels, plekken om naar toe te gaan, aparte slaapkamer of keuken, enzovoort. Bedenk ook dat er woningnood is en dat je niet de ideale plek kunt vinden. Bedenk dan wat je echt niet wilt en wat heel belangrijk voor je is.

10

Opdracht 4

- Maak een lijstje met dingen die belangrijk voor je zijn in je nieuwe woning. Welke zijn superbelangrijk en welke zijn gewoon leuk?
- Wil je één ruimte, of juist een aparte slaapkamer? Heb je misschien meer dan één slaapkamer nodig? Waarom?
- Maak een lijstje met dingen die belangrijk voor je zijn in de omgeving van je woning (welke zijn superbelangrijk en welke minder?).
- Heb je misschien speciale aanpassingen nodig? Heb je speciale wensen of zorgen?
- Wil je dat iemand met je meedenkt over verhuizen en wat je hierin wel en niet wilt? Wie? Of wie juist niet?

Groepsopdracht 1

- Bedenk welke huizen die je wel kent maar waarin je niet gewoond hebt, je leuk vond of juist niet. Waar lag dat aan? Denk bijvoorbeeld aan huizen van vrienden of familie.
- Wat is je ideale huis? Maak een tekening of schrijf een kort verhaal.
- Wat is het meest verschrikkelijke huis dat je kunt bedenken? Maak een tekening met uitleg.
- In welke huizen heb je gewoond? Geef ze een rangorde: welke was het beste (of het minst slecht) en welke was het slechtste?
- Beschrijf een plek in huis waar jij je prettig voelde, waar je jezelf kon zijn.
- Hou met elkaar een gesprek over de huizen waarin je hebt gewoond en hoe dat was.
- Welke tips kun je elkaar geven over prettig wonen? Maak een gezamenlijke lijst met tips.

d. Sparen en financiën

Verhuurders en woningcorporaties vragen vaak inkomensverklaringen. Zorg dat je hiervan een overzicht hebt. Ga na welk inkomen meetelt, en hoe het bijvoorbeeld zit met studiefinanciering. Voor de verhuizing is ook geld nodig. Daarom is het belangrijk om te sparen. Bedenk hoe je dat kunt doen. Je kunt ook alvast voor je verjaardag handige spullen vragen. Bekenden of familieleden hebben misschien ook nog dingen die je kunt gebruiken. Maar de verhuizing zelf kost ook geld. Het Nibud heeft handige informatie en schema's: www.nibud.nl

Elke maand gaat er 20 euro naar mijn spaarrekening. Ruim van te voren beginnen.

Kwintes heeft een Module Financiën en Administratie. Dat

In het begin gaf het veel stress want ik dacht ik moet sparen. Ik kreeg stress omdat ik erachter kwam dat ik niet zomaar dingen kan kopen. Soms sta ik mezelf een uitzondering toe. Ik ben gaan omdenken: alles wat ik kan sparen is mooi meegenomen. Ik zet altijd als mijn uitkering er is meteen een deel weg. Maar sparen kan op meerdere manieren natuurlijk. Je moet er gevoel voor krijgen, hoe het werk met geld en sparen, de leer je in de tijd.

is een goede voorbereiding voor je eigen financiële huishouding. Er staan handige formulieren in, tips en websites. Vraag er eventueel om bij je begeleider. Onderstaand formulier is overgenomen uit deze module. Als je zelfstandig woont, vervallen de posten 'weekgeld' en 'CAK

eigen bijdrage' en komen er uitgaven bij: huur, elektra/ gas, water, gemeentelijke belastingen.

Inkomsten	Bedrag	Uitgaven	Bedrag
Weekgeld		CAK eigen bijdrage	
Loon		Huur	
Uitkering		Zorgverzekering	
Huurtoeslag		WA-verzekering	
Zorgtoeslag		Andere verzekeringen	
Kinderbijslag		Telefoon	
Stufiefinanciering		Abonnementen	
vergoeding studiekosten		Afbetaling schulden	
Kinderalimentatie van		Studiekosten	
gescheiden ouder		Eten en drinken	
Overige		Persoonlijke verzorging	
...		Schoonmaakspullen	
...		Uitgaan/leuke dingen	
...		Hobby's	
		Roken	
		Kleding	
		Overige	
		...	
Totaal			



Groepsopdracht 2

- Wat kost een verhuizing eigenlijk? Zoek dat eens uit.
- Bespreek de kostenplaatjes in de groep. Welke posten heeft iedereen? Waarin verschillen ze? Wat kun je hierin van elkaar overnemen?
- Iedereen vertelt over de tips over het sparen die je individueel hebt opgesteld. Maak een groepslijst. Ga na welke tips voor wie wel of niet handig zijn.
- Evalueer in een rondje: welke tips neem je over?

Groepsopdracht 3 (met een begeleider)

- Lees individueel de adviezen van Hans (pagina 15). Wat doe je al? Wat wil je gaan doen? Bespreek dat met elkaar.
- Maak de puzzel op de volgende pagina (de puzzel komt uit een module van Kwintes).
- Zoek de betekenis van de woorden op.
- Bespreek met elkaar of je hier mee te maken krijgt.



Opdracht 5 voor als je beschermd woont

- Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven als je beschermd woont. Gebruik hierbij het formulier op de vorige pagina.
- Hoe kun jij sparen? Bedenk tips voor jezelf.

Opdracht 6 voor als je zelfstandig gaat wonen

- Maak een overzicht van je inkomsten en uitgaven als je zelfstandig woont (doe een schatting als de bedragen nog niet duidelijk zijn). Gebruik hierbij bovenstaand formulier.
- Zijn inkomsten en uitgaven in balans?
- Waar zitten risico's? Hoe ga je daar mee om?

Huiswerk

Los de Woordzoeker op

Op deze bladzijde staat een puzzel. Het is een zogenoemde Woordzoeker. Hieronder staat een rijtje woorden die allemaal te maken hebben met omgaan met geld. Die woorden zijn verstopt in de puzzel. Ze staan van links naar rechts en van rechts naar links, van boven naar beneden en van beneden naar boven, en diagonaal. Los de Woordzoeker op.

arbeidskorting	kinderbijslag	schoolkosten
bijzonderebijsland	kortingskaart	tegemoetkoming
combinatiekorting	kwijtscheldingheffingen	zorgtoeslag
heffingskorting	ouderkorting	
huurtoeslag	participatiefonds	

```

O C O M B I N A T I E K O R T I N G D V
N P N A E T Y E F T A L M K E E R T Z B
H M E R R E S U K P I T V W G G B F N A
S L D P A R T I C I P A T I E F O N D S
C P S C K W O E E S I R B J M H E D S L
W E T S O S K P I A B O I T O E S N Q A
I C H E E S I Z X F U N J S E F B U S E
I W P A R P N K F P K S Z C T F R M Q I
A N Q O T V D O L Y W P O H K I D M S D
Q R D U T F E R H Y J D N E O N P I E I
A W B D E J R T M F N B D L M G H E E R
E T X E G R B I G U E F E D I S U R L R
O E B R I Q I N D P Q U R I N K U M Q I
S V I K S D J G C U H O E N G O R A J I
J W O O Z T S S E G T F B G S R T N N I
I E I R F L L K E C C E I H C T O Q H P
D E D T L G A A O E U V J E H I E I F I
A K J I R N G A I R R E S F O N S S A A
A B E N G I E R E D T C T F O G L X H S
O A T G D C N T E O Y I A I L L A I W S
E Q T R R M Y R T E D U N N K Q G T T I
L Y I T J C N C D W D E D G O S W R V U
M I E D G F G Z O R G T O E S L A G P J
R M L Y L S F M S E U C Z N T O E N T S
M T E P E N S G O L O D J I E E K R A F
C E N E Z N E M E E D F A C N R N R L S
Q O O L B L L V Z Z M E H D H H I C R F

```


Adviezen van Hans

[Klink hier voor het verhaal van Hans](#)

Ben je blij dat je eindelijk zelfstandig kunt gaan wonen? Misschien heb je geen begeleiding meer nodig of toch nog een klein beetje. Mooi toch! Heb je al nagedacht over je financiën? Nog niet? Maarrrr.....hoe doe je dat dan? Gewoon beginnen.

Check het volgende: zijn mijn inkomsten voldoende om alle rekeningen te kunnen betalen? Want je moet niet alleen maandelijks huur betalen, maar ook allerlei andere zaken, zoals gas/ licht, je premie voor je ziektekostenverzekering, kosten voor het gebruik van water, je abonnement van je telefoon en TV, het gebruik van internet, gemeentelijke belastingen en misschien allerlei andere verzekeringen, zoals bijvoorbeeld je brommerverzekering. Misschien reis je wel eens met het OV, dan maak je ook nog reiskosten. Kortom: maak een lijstje van alle kosten en rekeningen die je moet betalen. Weet je het nog niet precies? Maak dan een schatting van de kosten. Het is in ieder geval erg makkelijk om alle rekeningen die je maandelijks moet betalen automatisch van je bankrekening te laten afschrijven. Dan heb je er verder geen omkijken meer naar. Oh ja, dan moet je ook nog eten en drinken en af en toe kleding kopen. Dat kost ook geld. Maak een schatting van hoeveel je daar elke maand ongeveer aan uit zal gaan geven.



Om je inkomsten te verhogen kom je misschien in aanmerking voor zorgtoeslag en huurtoeslag. Vraag dit dan aan bij de Belastingdienst. Weet je het niet precies? Vraag dan hulp aan je begeleider of iemand die dat voor jou kan regelen.

Heb je een eigen bankrekening? Dan heb je misschien ook een pinpas. Erg handig als je geen geld in je portemonnee hebt om iets te kunnen betalen. Maar ja....onthoud dat er altijd genoeg geld op je rekening moet staan om al je maandelijkse rekeningen te kunnen betalen. Gebruik de pinpas dus beperkt. De verleiding om dingen te kopen is groot, maar heb je deze dingen ook ECHT nodig? Vaak niet! Mocht je het wel nodig hebben, kijk dan wat het je kost. Misschien kan het wel wat goedkoper. Vergelijk dus prijzen.

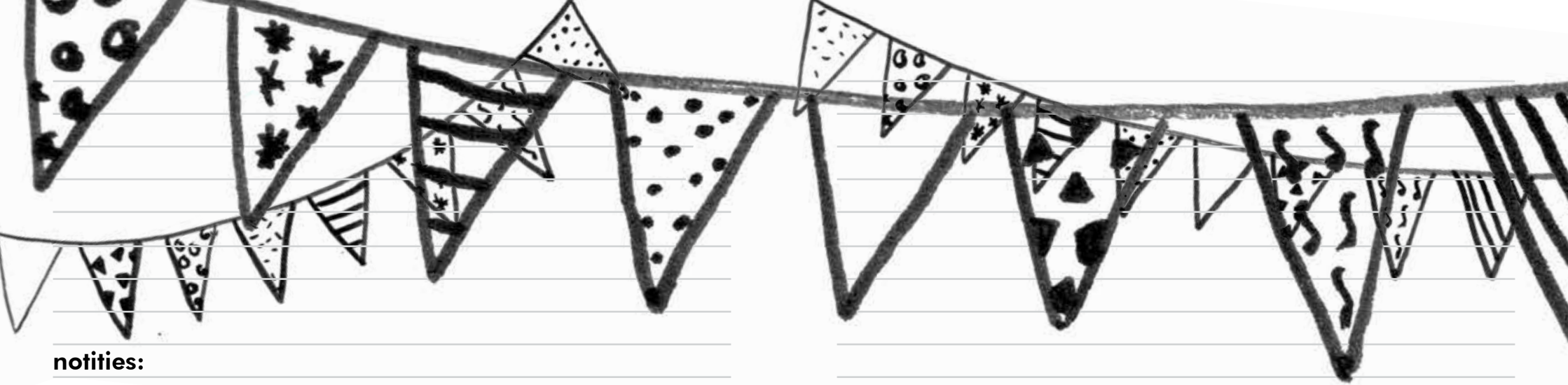
En ja, er kan ook iets stuk gaan. Denk aan een wasmachine of een stofzuiger of een oude TV of een koelkast die het begeeft. Dat kost ook weer geld. Staat er genoeg op je bankrekening om die te kunnen betalen? Er is een oplossing: zorg voor een reserve voorraadje geld op bijvoorbeeld een spaarrekening. Mogelijk hou je elke maand een klein bedragje over dat je niet direct nodig hebt. Dat kan je dan mooi naar je spaarrekening overmaken. En kijk: Langzaam maar zeker ontstaat een buffer geld. Dat kan je dan eventueel gebruiken voor onvoorziene uitgaven, of misschien wel een leuke vakantie. Mooi toch? Zo hou je je financiële zaken mooi in evenwicht.



Op jezelf wonen levert vaak ook een hele papierwinkel op. Van alle zaken die je nodig hebt om zelfstandig te wonen, krijg je vaak ook een contract en vervolgens allerlei rekeningen die je moet betalen. Zorg dat je een map of ordner hebt waar je al je belangrijke financiële documenten in bewaart. Denk bijv. aan de huurovereenkomst, de polis van je zorgverzekering of de beschikking van de Belastingdienst waarop staat dat je huurtoeslag of zorgtoeslag krijgt. Of het contract van de energieleverancier. Die documenten zijn allemaal belangrijk om te bewaren. Wist je trouwens dat je alle belangrijke documenten van de Belastingdienst maximaal 5 jaar moet bewaren?

En....op een regenachtige middag in de herfst of winter ga je je financiële map eens grondig doornemen. Zijn er documenten die misschien niet meer van belang zijn omdat een contract misschien beëindigd is of omdat bepaalde rekeningen lang geleden al betaald zijn? Wist je dat de polis van je zorgverzekering altijd geldig is voor het jaar waarin we leven? Al die polissen van voorgaande jaren kan je dus weg doen. Ogeruimd staat netjes!

**Vrijwillig financieel adviseur
Hans van Willigenburg**



notities:

Lined writing area for page 17.

Lined writing area for page 18.



Hoofdstuk 2 Enige tijd voor de verhuizing

Op een gegeven moment komt verhuizen meer in zicht. Je krijgt uitnodigingen om een woning te bezichtigen. Tot je er één accepteert of toegewezen krijgt. En dan gaat het op korte termijn gebeuren: je gaat verhuizen. Je gaat verschillende dingen regelen. Ook emotioneel is het vaak een grote stap.

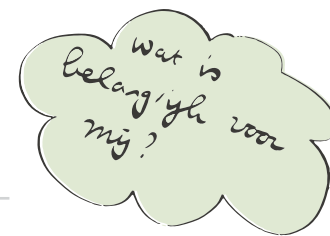
Je leven gaat veranderen. In dit hoofdstuk gaan we in op praktische, sociale en emotionele zaken. We geven ook opdrachten waar je misschien wat aan hebt of die je leuk vindt om te doen. We nemen in dit hoofdstuk een aantal zaken door. Misschien ontbreekt er nog wat, dan vul je dat zelf aan.

Opdracht 7

Welke onderwerpen die hieronder staan wil je het eerst bekijken? Welke zijn het belangrijkste voor je? Maak je eigen volgorde.

Onderwerpen waar we op in gaan:

- a. Het bezichtigen van een woning
- b. Het tekenen van het contract
- c. Welke begeleiding heb je nodig?
- d. Wie gaan je helpen met inpakken, vervoer en uitpakken?
- e. Inpakken
- f. Schoonmaken
- g. Versturen van verhuisberichten
- h. Meubels en witgoed voor je nieuwe woning
- i. Verf, Vloeren en Gordijnen
- j. Sleutels en reservesleutels
- k. Regelingen: gas, elektriciteit, water, internet, tv, verzekeringen
- l. Financiën
- m. Werk, dagbesteding en sociale contacten
- n. In- en uitschrijvingen
- o. Nieuwe ondersteuning of begeleiding
- p. Sociaal-emotionele zaken





Groepsopdracht 4

Lees de verhalen en gesprekken aan het eind van dit boekje. Noteer ervaringen die je interessant vindt of die je raken. Doe een rondje: iedereen vertelt aan elkaar wat je raakt en wat je interessant vond. Ga hierover met elkaar in gesprek. Wat heb je geleerd van de verhalen?



a. Het bezichtigen van een woning

Op een gegeven moment kun je een woning gaan bezichtigen, waarvoor je in aanmerking komt. Ga vooraf na: hoe is de ligging van de woning? Bereikbaarheid? Openbaar vervoer? Zon of schaduw? Gebruik de lijstjes die je eerder hebt gemaakt die belangrijk voor je zijn in de woning en in de buurt. Let ook op speciale aanpassingen die misschien voor jou nodig zijn. Bedenk wie je wilt meenemen bij de bezichtiging en bespreek dat vooraf met die persoon.

- Check in hoeverre de woning of de omgeving voldoet aan de belangrijkste zaken (zie opdracht 4). Neem het lijstje mee als je de woning gaat bezichtigen.
- Vraag iemand mee bij het bezichtigen.

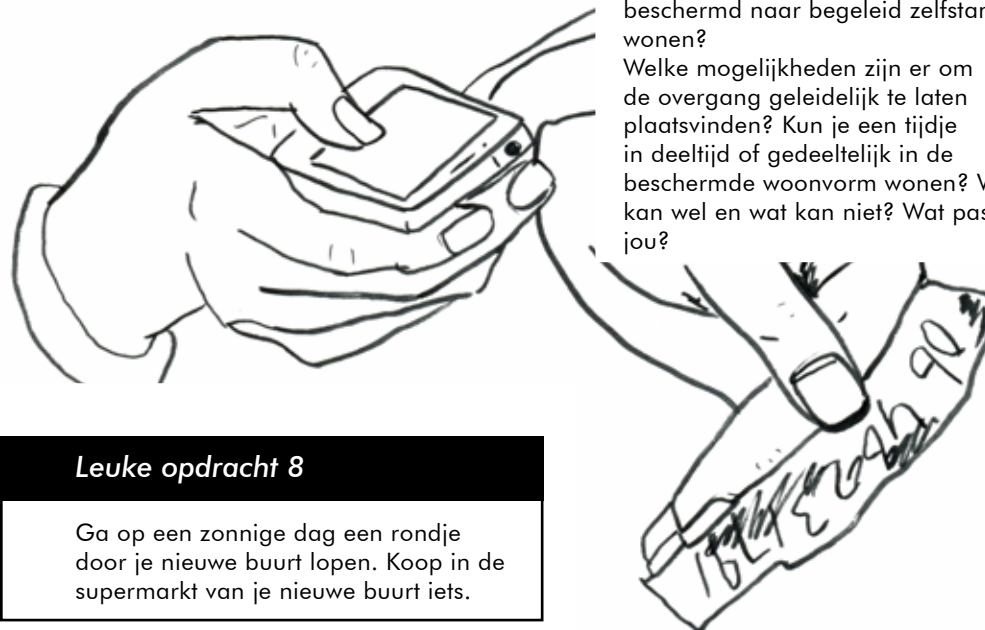
Handige dingen om verder na te vragen bij een bezichtiging:

- Is er een opslagruimte?
- Zit verwarming en elektriciteit bij de prijs in? Zo niet: hoe hoog zijn de kosten hiervan?
- Hoe zijn de burens en hoe is de buurt?
- Zijn de winkels goed bereikbaar?
- Ken ik al mensen in deze buurt? Is het bijvoorbeeld dicht bij familie of vrienden?
- Kun je dingen overnemen? Bijvoorbeeld de vloerbedekking, houten vloer of laminaat? Of gordijnen, lampen of andere dingen?
- Hoe gehorig is de woning?
- Gemakkelijk met openbaar vervoer te bereiken?
- Kan je huisdier hier ook goed leven?
- Stopcontacten op de goede plekken?
- Is de woning goed onderhouden?
- Is de woning geïsoleerd?
- Hoe voelt de woning? Het 'voelen' van een woning is ook belangrijk: kun je hier je thuis van maken denk je?

b. Het tekenen van het contract

En dan is het echt zover: je neemt de woning! Er moet dan van alles gebeuren, om te beginnen moet je documenten aanleveren voor het tekenen van het huurcontract.

- Lever de benodigde documenten aan de verhuurder (bijvoorbeeld een inkomensverklaring).
- Stel vast wat je wel en niet overneemt van de vorige bewoner (bijv. vloerbedekking). Je bent niet verplicht iets over te nemen.
- Ondertekening van huurcontract.
- Blijf ingeschreven bij de woningbouwvereniging! Dat is handig voor als je later nog eens wilt dóórverhuizen.



Leuke opdracht 8

Ga op een zonnige dag een rondje door je nieuwe buurt lopen. Koop in de supermarkt van je nieuwe buurt iets.

c. Begeleiding regelen

Vaak krijg je een maand na de toewijzing de sleutel. Het kan opeens snel gaan. Bespreek of er iets geregeld moet worden met begeleiding. Er kan een verkorte route worden gestart waarbij je een overgangperiode krijgt van begeleiding vanuit beschermd wonen naar ambulante begeleiding. Deze ambulante begeleiding kan vaak snel worden geregeld. De begeleiding geldt voor een bepaalde tijd, bijvoorbeeld maximaal een half jaar, afhankelijk van je nodig hebt. Soms kun je je kamer in de beschermde woonvorm nog een tijdje houden als je bijvoorbeeld bij iemand ingetrokken bent.

- Als je beschermd woont: wat heb je nodig om dat wat je hebt geleerd vast te houden als je zelfstandig woont?
- Heb je een verkorte route nodig om tijdelijk ambulante begeleiding te regelen voor de overgang van beschermd naar begeleid zelfstandig wonen? Welke mogelijkheden zijn er om de overgang geleidelijk te laten plaatsvinden? Kun je een tijdje in deeltijd of gedeeltelijk in de beschermde woonvorm wonen? Wat kan wel en wat kan niet? Wat past bij jou?



Opdracht 9

- Welke aandachtspunten er zijn om dat wat je hebt geleerd vast te houden als je straks zelfstandig woont? Hoe zorg je dat je.....?
- Wat moet of wil je nog leren?
- Welke mensen kun je vragen om je hierbij te helpen?
- Wil je een verkorte route voor ambulante begeleiding aanvragen?
- Ga met je huidige begeleiding na hoe je in de toekomst begeleiding wil en kan krijgen.

Kijk op pagina 58 hoe Maureen Tangali jongeren begeleidt en hierbij haar eigen ervaring gebruikt.

Vervoer kostte veel stress. Vanwege een laag budget wilde ik het zelf regelen. Ik had online een busje geregeld, dat mijn vader zou besturen omdat ik geen rijbewijs heb. Eenmaal aangekomen daar, bleek het busje door iemand anders in gebruik te zijn. Ik schoot zo in paniek, dat ik niet meer kon praten. Mijn vader heeft het contact overgenomen en geregeld dat we een ander busje konden huren. Nu kan ik er om lachen, maar toen niet!



d. Wie gaan je helpen met inpakken, verhuizen en uitpakken?

Verhuizen doe je niet alleen. Je hebt mensen nodig om te helpen met pakken, met schoonmaken, met tillen en met uitpakken. En het is ook fijn als iemand tussendoor iets te eten of te drinken maakt.

Het verhuizen/ inpakken, gaf me veel stress. Temeer omdat ik eigenlijk ben weggepest vanwege mijn geaardheid. Dat maakte dat ik alles heel snel heb ingepakt, zonder dozen te labelen. Daarom de tip omdat wel te overzagen. Ik kreeg paniekaanvallen, ik kon mezelf nergens meer toe dwingen. Ik heb mijn moeder gevraagd om te komen helpen. Want mijn moeder is heel erg van het aanpakken. Dus zij nam doos per doos, zette het in de juiste kamer. En ze heeft ook geholpen met schoonmaken enzo. Het was heel fijn dat ik hulp kreeg.

- Regel een paar mensen die je willen helpen met inpakken, verhuizen en uitpakken en met koffie/ thee of eten. Zorg dat je die dag een gemakkelijke avondmaaltijd hebt. Maak een taakverdeling. Maak het leuk.
 - Hoe ga je het vervoer regelen? Heb je een verhuswagen nodig, of kun je een paar keer rijden met een grote auto? Misschien een karretje lenen? Bedenk hoe je dit gaat doen...

Maak een Inpakplan

Wat?	Hoeveel nodig?	Waar haal je ze vandaan?	Wie helpt je?	Hoe duur ongeveer? / welke onkosten?
Verhuisdozen groot				
Verhuisdozen klein (voor boeken of zware dingen)				
Andere dozen				
Koffers				
Vuilinzakken				
Tassen				
Etiketten				
Siften of pen				
Inpakpapier/ kranten				

Opdracht 10

e. Inpakken

Je hebt dingen nodig om je spullen in te pakken. Dozen, verhuisdozen, tassen of vuilniszakken zijn bruikbaar. Verhuisdozen kun je vaak lenen of 2de hands kopen, bijvoorbeeld op Marktplaats, bij de Weggeefhoek, in een kringloopwinkel of via een oproepje op een plek die je kent. Ook supermarkten hebben vaak dozen die je mag meenemen. Zorg dat duidelijk op de verhuisdozen staat wat er in zit en waar het neergezet moet worden in je nieuwe huis. Vaak heb je etiketten om op de dozen te plakken. Je kunt er ook met een stift opzetten wat er in zit. Als de inhoud breekbaar is, zet dat dan duidelijk op de doos, dan weten mensen dat ze hier voorzichtig mee om moeten gaan. Gooi niet alles zo maar in een doos. Kijk steeds of iets mee moet of weg kan. Maak dozen niet te zwaar, of vul aan met kleding. Je kunt serviesgoed ook tussen je kleding inpakken.



Tip

Handig als een paar bekers en wat serviesgoed makkelijk terug te vinden zijn als je tijdens of vlak na de verhuizing wat wil eten of drinken.

Tip

Zet drie verhuisdozen naast elkaar.

Bedenk bij alles wat je inpakt:

1. Wat mag mee (dat gaat in doos 1)
2. Wat mag weg (dat mag in doos 2)
3. Waarover twijfel je nog (dat mag in doos 3).

Je kunt ook vuilniszakken en reiskoffers gebruiken (goedkoper dan verhuisdozen). Zorg dat wat je gebruikt wel stevig is.

f. Schoonmaken

Bij verhuizen hoort schoonmaken. Je oude huis of kamer moet je schoon achter laten. Je nieuwe huis maak je vooraf schoon. Zorg dat je schoonmaakspullen hebt. Voor het ontvetten van iets heb je andere schoonmaakmiddelen nodig dan voor het reinigen van het toilet of de badkamer. Een allesreiniger is handig. Goedkope en volgens de consumentenbond ook hele goede allesreinigers vind je bij de Aldi en de Action. Op de site van de consumentenbond kun je veel vinden over goede schoonmaakmiddelen.

g. Verhuisbericht versturen

Geef je nieuwe adres door aan bekenden, familie en instanties. Als je whatsapp hebt kun je dat in één keer doen aan al je bekenden via een appje. Anderen willen misschien een verhuiskaartje.

Instanties moet je op hoogte stellen van je verhuizing. Dat kan meestal via een email. Denk aan:

- Werkgever/ Opleiding/ School
- Zorgverzekering
- Andere verzekeringen
- Abonnementen
- Lidmaatschappen
- Gemeente, klik op de link Verhuizen naar of binnen Almere | Gemeente Almere
- UWV
- Studiefinanciering





Opdracht 11

Maak een lijst van personen en instanties die een adreswijziging moeten krijgen.

Maak drie lijsten:

1. Personen die je via een appje op de hoogte kunt stellen;
2. Personen of instanties die een e-mail kunnen krijgen;
3. Personen of instanties die je via een verhuiskaartje op de hoogte moet stellen.

Tip

Houd bij van welke instanties je post krijgt, denk bijv. aan bank(en), belastingdienst, werkgever, verzekeringen, televisie/ Internet enzovoort, en zet deze op je lijst. Zorg dat je je oude adres, nieuwe adres, telefoonnummer en BSN (Burger Service) nummer bij de hand hebt, dat scheelt teruzoeken!

*Ervaring van een bewoner:
Toen ik zelfstandig ging wonen had ik bijna niets. Ik had een bed en beddengoed en een bord, lepel, vork en mes, een aardappelschilmesje, een pollepel en drie pannen; een kleine pan, een grote en een koekenpan. En een koffiezetapparaat en waterkoker. En een televisie en een computer. En een lievelingskussen met een koalabeertje erop. De was deed ik bij mijn moeder of bij iemand die ik kende. De eerste twee weken had ik zelfs geen koelkast. Ik zette een pak melk en yoghurt in de schaduw op mijn balkon. Ik zat vooral op de grond of op mijn bed. Langzamerhand kwamen er spullen bij, ik kreeg wat, of ik zag wat leuks in een kringloopwinkel, of ik kocht wat. Ik vond dat prettig op deze manier. Ik hou eigenlijk niet van veel spullen. Een koelkast is wel handig, die heeft mijn vader geregeld, makkelijk tweedehands te vinden op Marktplaats.*

h. Meubels en witgoed voor je nieuwe huis

Welke meubelen heb je in welke ruimte nodig?

- bed en nachtkastje (bijv. voor medicatie voordat je gaat slapen)
- kledingkast
- tafel en stoelen
- badkamer en toiletspullen
- keuken (borden, bestek, pannen)

Soms is het goed om niet alles van te voren al aan te schaffen, maar te kijken wat nodig is en wat past als je verhuisd bent. Bedenk dat er een basis nodig is: je wilt kunnen koken, kunnen slapen, kunnen zitten. Bij een kringloopwinkel en op Marktplaats vind je prima spullen. Ook bij de Weggeefhoek kun je dingen vinden. Bekenden en familieleden hebben soms ook bruikbare spullen op zolder.

Met Witgoed worden kleine en grote elektrische huishoudelijke apparaten bedoeld.

Wat heb je nodig van onderstaande dingen?

- wasmachine
- stofzuiger
- kookplaat/ magnetron/ oven
- koelkast en vriesvak
- koffiezetapparaat
- strijkijzer
- strijkplank
- waterkoker

Veel dingen zijn niet direct nodig, die kunnen later ook nog.

Inwoners van Almere met een beperkt budget kunnen aanspraak maken op een vergoeding van witgoed of meubels via <https://vla-almere.nl/>. Aanmeldingen hiervoor lopen voornamelijk via het wijkteam (of andere hulpverleningsorganisaties).

i. Verf, vloeren en gordijnen

Zorg dat je verf hebt voor de muren en dat er iets op de vloer ligt voor je verhuist. Gordijnen zijn ook fijn.

- Wat kun je van de vorige bewoners overnemen?
- Als er nieuwe vloerbedekking of laminaat komt: verf éérst je muren voordat de nieuwe vloerbedekking komt.
- Als je de gordijnen niet kunt overnemen: wat wil je voor je ramen? Als je gordijnen wil dan heb je gordijnrails nodig, maar misschien wil je rolgordijnen of zoiets...?

Overbodige maar leuke opdracht

Ga naar een bouwmarkt en haal kleurenstaaltjes (= stukjes karton met voorbeeldkleuren) voor verf voor je nieuwe huis.



j. Sleutels en reservesleutels

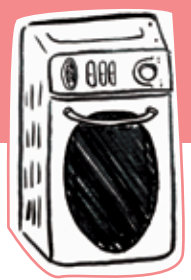
Het is altijd handig om een extra sleutel te hebben. Als je niet gewend bent om alleen te wonen is het soms wennen dat er niemand thuis is die open kan doen of een sleutel heeft. Zorg dat iemand in de buurt die je kent of vertrouwt een reservesleutel heeft. Zorg ook dat een bekende of een familielid een reservesleutel heeft.

- Wie krijgen een reservesleutel?
- Hoe zorg je dat je sleutel niet kwijtraakt of vergeet mee te nemen?



*Ervaring van een bewoner
Ik heb direct bij het krijgen van de sleutels, extra sleutels laten maken. Die liggen bij mijn ouders die ook in Almere wonen, dus heel snel bij mij kunnen zijn. Direct de eerste week was dit al nodig. Ik had mezelf buitengesloten met mijn hond, terwijl mensen zouden langskomen om de vloer te leggen. Uiteindelijk is alles goed verlopen gelukkig. Ik let nu wel extra op dat ik mijn sleutel bij me heb.*





k. Regelingen: gas, elektriciteit, water, internet, tv, verzekeringen

Je moet een aantal zaken regelen:

- Koop een bakje waar je je post in bewaart als je straks bent verhuisd: het is belangrijk om de post niet kwijt te raken en op een vaste plek te bewaren.
 - Gas/ elektriciteit: regel dat dit wordt aangesloten of overgezet.
 - Water: regel dat dit wordt overgezet.
 - Internet/ tv/ telefoon.
 - DigiD regelen. Voor veel regelzaken heb je een DIGI-D nodig om jezelf digitaal te kunnen identificeren. Een DIGI-D vraagt je aan via www.digid.nl.
 - Verzekeringen. De volgende verzekering zijn wettelijk verplicht, dus die heb je al afgesloten:
 - Aansprakelijkheidsverzekering (WA)
 - Zorgverzekering
- Soms zijn andere verzekeringen handig:
- Inboedelverzekering
 - Begrafenisverzekering
- Voor jongeren en studenten zijn er vaak speciale verzekeringen met goedkopere tarieven.

DigiD heb ik online aangevraagd. Overal wilden ze dat je met DigiD ging intoggen, dus heb ik het maar gedaan. Het was fijn geweest als iemand me had verteld waar je het voor nodig hebt en van te voren, dat ik het al eerder had aan kunnen vragen. Want het kostte me stress dat het voor mijn gevoel allemaal tegelijk moest.

Ik vond het lastig, welk bedrijf gas en elektriciteit levert. Mijn vader zei: je bent volwassen, dus je regelt het zelf maar. Ik heb alles wat ik wilde vragen en zeggen opgeschreven, met mijn vader. Ik heb in mijn hoofd alle mogelijke gesprekken uitgewerkt, en toen ben ik gaan bellen. Het is lastig contact te maken omdat ik bellen sowieso lastig vind, omdat ik niet weet hoe de persoon aan de andere kant is. Daarbij had ik geen idee hoe het allemaal werkt, en wilde ik niet dat mensen me dom zouden vinden. Ik moet leren hulp te vragen.

Mobiel had ik al. Internet en tv heb ik genomen wat mijn ouders hadden, zodat ik in ieder geval wist hoe het werkt. Toen het allemaal geleverd werd, kon ik een bepaald stopcontact met 4 pinnen niet vinden. Ik heb mijn angsten overwonnen en heb bij de buurvrouw aangebeld, om te vragen waar bij haar de internetverbinding zit. Zij heeft een heel ander appartement, dus kwam ze met mij mee naar mijn woning en we zijn samen gaan zoeken. Bleek dat het achter de bank zat, die er pas twee dagen stond. Vervolgens heb ik zelf de wifi geïnstalleerd, wat een overwinning was, want ik ben niet handig met dat soort dingen en heel angstig dat ik het verkeerd doe.

I. Financiën

- Inkomen. Heb je inkomen vanuit een baan of heb je uitkering? Een uitkering vraag je aan bij de gemeente. Dat kan in Almere online via de website <https://www.almere.nl/werken/uitkering/uitkering-aanvragen>
- Je moet gemeentelijke belastingen betalen (zoals rioolbelasting). Misschien kom je in aanmerking voor kwijtschelding van gemeentelijke belasting. Bespreek het met de gemeente Almere of kijk op deze link: <https://www.almere.nl/wonen/belastingen/kwijtschelding-aanvragen>
- Toeslagen: huurtoeslag en zorgtoeslag kan je aanvragen via de belastingdienst (www.belastingdienst.nl). Via deze link wordt zowel de aanvraag als het vervolg uitgelegd <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/bldcontentnl/belastingdienst/privetoeslagen/aanvragen/>.

Ik zit in de WaJong. Ik wil heel graag betaald werk doen, maar ben helemaal afgekeurd. Als ik dus betaald werk ga doen, ga ik uit de WaJong, en kan ik het niet meer terug krijgen. Het voelt niet fijn, ik wil graag meedraaien in de maatschappij en mijn eigen geld verdienen. Helaas is dat tot op heden niet mogelijk geweest. Mijn plan is dus vrijwilligerswerk opbouwen, en volhouden, minimaal een jaar, zodat ik weet dat ik het fysiek en mentaal echt aan kan. Maar een droom van mij is om betaald werk te doen en te werken met mijn ervaring in de ggz.



Die angst die je voor formulieren kunt hebben, die kan ik niet goed uitleggen, ik raak erdoor verlamd. Iemand moet mij dan helpen. Het liefst een rustig iemand

- Als je een kind hebt, kun je kinderbijslag aanvragen via de Sociale VerzekeringsBank (www.svb.nl). Een Kindgebondenbudget vraag je aan via de belastingdienst.
- Hulp bij aanvragen: ben je niet in staat om zelf je uitkering en toeslagen aan te vragen, kom dan langs bij het administratief spreekuur van het wijkteam in jouw wijk. Vrijwilligers kunnen ondersteunen bij het aanvragen. Op de website <https://wijkteams.almere.nl/wijkteams> vind je wanneer de spreekuren zijn.
- Verhuisvergoeding: als je verplicht moet verhuizen, kan je hiervoor een vergoeding (een verhuispremie) van de woningcorporatie aanvragen.
 - Bijzondere bijstand: wanneer je weinig geld hebt om je huis in te richten, kun je op de website van de gemeente kijken of je in aanmerking komt voor bijzondere bijstand. Zie de link: [Bijzondere bijstand snelbalie | Gemeente Almere](#)
 - Voedselloketpas: heb je weinig over om te eten en drinken, dan kan het wijkteam kijken of je in aanmerking komt voor een voedselloketpas.

Tip

Als je gaat verhuizen en je hebt weinig geld, kun je soms voor wat financiële ondersteuning bij de gemeente langs. Zo kun je in sommige gevallen bijzondere bijstand aanvragen, ze hebben soms ook potjes voor bijvoorbeeld een sportabonnement.

m. Werk en vrijwilligerswerk

Als je verhuist wil je misschien ook verder iets veranderen en zoek je werk, al dan niet betaald.

Betaald werk of een opleiding

Als je op zoek bent naar een opleiding of werk, kun je je aanmelden bij de afdeling Werk & Inkomen vanuit de gemeente. Een consulent gaat samen met jou de mogelijkheden bekijken. Je kunt ook contact opnemen met het UWV. Misschien is deze link interessant voor je: [Nieuw platform over werken met psychische kwetsbaarheid | UWV Perspectief](#)

Vrijwilligerswerk: een overzicht qua mogelijkheden

In de Vrijwilligers Vacaturebank, van de VMCA, vind je een overzicht van vrijwilligersvacatures in Almere. Je kunt binnen de vacaturebank zoeken op functie, werkgebied, organisatie, thema enz. [Zie Vacatures - VMCA](#). Vind je het lastig te kiezen, langskomen kan ook. Bel VMCA 036-5341404 en informeer naar de mogelijkheden en openingstijden van de Vrijwilligers Vacaturebank (VVB).



Ik heb online gezocht naar iets wat paste bij mij aan vrijwilligerswerk. Uiteindelijk heb ik een afspraak gehad bij VMCA om daar vacatures door te kijken. Zo ben ik bij Triade gekomen op een woongroep om daar 2 uurtjes in de week te helpen. Er woonden mensen met behoorlijke beperkingen. Van een vrouw die daar woonde, snapte ik niet dat ze daar woonde, want er leek niets met haar aan de hand te zijn. Uiteindelijk heb ik een gesprek met haar gehad, waarin ze vertelde hoe het in haar hoofd werkt, en dat het autisme was. Toen vroeg ze mij wanneer ik de diagnose autisme heb gehad, maar die had ik toen nog niet. Door de herkenning ben ik naar mijn therapeut gestapt en heb gevraagd of het iets is om uit te zoeken. Uiteindelijk bleek ik autistisch. Die diagnose heeft erg geholpen. Ik was uitbehandeld in de ggz, ik liep er al 12 jaar, en ze konden eigenlijk niets meer doen dus ik moest weg. Nu bleek dus dat ik autistisch ben, waardoor er een hele wereld voor me open ging. Ik leerde mezelf beter kennen en begrijpen waarom ik bepaalde dingen voel, denk etc. Nu gaat het heel goed, omdat ik mijn autisme beter begrijp en ik rekening kan houden met dingen die moeilijk zijn voor mij, en ook de begeleiding die ik krijg van KompASS.

n. Dagbesteding, activiteiten en sociale contacten

Vanuit cliëntenperspectief: Het Steun- en Informatiepunt GGZ: STIP

STIP is het steun- en informatiepunt GGZ. Het is opgezet door de Stichting Cliëntenperspectief GGZ (CLIP, zie www.clipggz.nl/stip). Deze stichting zet zich in voor ervaringsdeskundigheid en voor de emancipatie van mensen die te maken hebben met de ggz. Op de website www.clipggz.nl kun je veel zaken vinden die door ervaringsdeskundigen zijn ontwikkeld, zoals de crisiskaart. Je vindt ook interessante websites die informatie bevat van mensen die te maken hebben gehad met een psychiatrisch probleem, zoals een psychose. Op www.psychosenet.nl vind je nieuwe gezichtspunten en verhalen en tips hoe je om kunt gaan met psychoses en andere psychische lastigheden of psychiatrische aandoeningen. Het is



Groepsopdracht 5

- Bekijk de website van STIP en van psychosenet.
- Welke verhalen of informatie van psychosenet spreekt je aan?
- Ga met elkaar langs bij STIP en voer een gesprek.

een website vol met creatieve bijdragen! Misschien wil je zelf wel een bijdrage leveren aan psychosenet, want deze is vóór en dóór mensen met een psychische bijzonderheid.

STIP heeft locaties op verschillende plekken in Flevoland. In Almere vind je STIP in Lekstraat 2, 1316 Almere, tel. 036-5333572. Je kunt gewoon naar binnen gaan, de locatie is elke werkdag open tussen 13.30 en 17.00 uur. Je hebt geen verwijzing of indicatie nodig. Je kunt er praten, je verhaal kwijt, informatie ophalen, vragen stellen of actief worden. Je kunt er ook in contact komen met ervaringsdeskundigen.

Wil je meer weten van cliëntenparticipatie en wat er in Nederland gebeurt op het gebied van de emancipatie van mensen met een psychische lastigheid? Kijk dan op de website van MIND, het landelijk patiënten- en cliëntenplatform: www.mindplatform.nl





Voorbeeld van het schakelteam van Gerwin Wallet

'Wat voor (vrijwilligers)werk doe je?' vraagt een gastvrouw in een buurtcentrum. 'Had je dit twee jaar geleden ook gedurfd?' 'Nee'. Deze berichtwisseling ontstond tussen een medewerker van het Schakelteam en een bewoner uit de wijk. Ongeveer twee jaar geleden ontmoetten we haar in de wijk. Ze was op zoek naar invulling van haar dag, en wilde graag andere buurtbewoners ontmoeten. Maar ze vond het spannend: ergens naar binnen gaan, nieuwe mensen ontmoeten. Stap voor stap hebben we haar aan de hand genomen. Eerst buiten afspreken bij een ontmoetingslocatie; mee naar binnen gaan en uiteindelijk durfde ze alleen. Het netwerk van deze vrouw is vergroot en het vrijwilligerswerk geeft haar energie. Als Schakelteam staan we ook voor jou klaar, om samen op weg te gaan.

Meedoen in de buurt: De Schoor

De Schoor is een grote welzijnsorganisatie in Almere waar je terecht kunt voor verschillende hulpvragen of voor activiteiten in de buurt. Wil je anderen ontmoeten of wil je iets doen voor je buurt? Kijk op www.deschoor.nl en ontdek wat er te doen is, bijvoorbeeld in het buurtcentrum. Je kunt ook bellen met De Schoor: 036 – 5278500. Mailen kan ook: info@deschoor.nl.

We hebben twee filmpjes van sociaal werkers van De Schoor: Sander Paasman en Gerwin Wallet. Zij stellen zich voor als je op de links klikt.

[Als je op deze link klikt hoor je een boodschap van Sander Paasman.](#)

Maatschappelijk werker Sander Paasman vertelt:

Mijn collega's zijn te vinden in heel Almere. Veel collega's werken in een wijkteam, ook bij jou in de buurt. Je kunt bij hen terecht als je vragen of problemen hebt waar je zelf niet uitkomt. Als outreachend maatschappelijk werker ben ik niet gebonden aan een vast team en werk ik in heel Almere. Ik kan langdurig betrokken blijven bij jou waarbij je op ons kunt terugvallen en op ons kunt leunen als je twijfelt of iets wel goed gaat of wanneer je ondersteuning nodig hebt. We staan naast je en we zijn er voor je. De één heeft meer begeleiding nodig dan de ander. Heb je een vraag? Schroom niet om naar het wijkteam te stappen of neem contact op met ons. Veel plezier en succes in jou volgende stap.

Een welzijns-medewerker van De Schoor vertelt:

We komen op verschillende manieren in contact met bewoners die anderen willen ontmoeten. Het kan dat iemand via een professional met ons in contact komt, bijvoorbeeld een huisarts of een zorgorganisatie. Of iemand neemt zelf (telefonisch) contact op via De Schoor. Of ik ontmoet gewoon iemand in de buurt. Regelmatig zijn er belemmeringen om zelf die stap naar ontmoeting te zetten. Men is onzeker, weet niet waar te beginnen, of vindt het

spannend om contact te maken. Wij helpen deze persoon dan graag verder! Zo heb ik een man op weg geholpen die erg eenzaam was. Hij is nu vrijwilliger op een plek waar hij ook terecht kan voor een kop koffie en een praatje. Of de vrouw die iets creatiefs wilde doen. Maar dan wel graag samen met anderen in haar wijk, zodat ze nieuwe mensen leerde kennen. Samen hebben we gekeken wat er te doen is in de wijk. Zij is nu actief bij een ontmoetingsplek voor bewoners. Maar ook de vrouw die zelf de deur niet meer uit kon en zich alleen voelde. Voor haar hebben we een maatje gevonden die met enige regelmaat langskomt

Een ervaring van een bewoner

Ik heb via VMCA een maatje gehad. Dit was iemand van mijn leeftijd, waar ik wekelijks een kopje koffie mee dronk, zodat ik in ieder geval iets aan contact had buiten cliënten van de ggz. Wij hadden zo'n goede klik, dat we inmiddels al 7 jaar beste vriendinnen zijn. Het hielp dat het iemand was die niet van de ggz was, waardoor ik andere inzichten kreeg en leerde over het leven buiten de ggz. Dat gaf meer draagkracht om in de 'normale' wereld te komen. Belangrijk: Het was iemand die niet naar mij keek als cliënt, maar als mens. Ik werd gelijkwaardig behandeld, en dat was heel fijn.

voor een praatje en een spelletje. Kortom, wij brengen dagelijks mensen in contact met elkaar of met een activiteit. Je bent van harte welkom!

Vriendschap op MAAT via VMCA

Bij Vriendschap op Maat van de VMCA kan je een maatje krijgen waarmee je wat (leuks) kunt ondernemen. (Matches worden gemaakt op basis van voorkeuren en interesses en duren maximaal 2 jaar.)

Bel 036-5341404 of mail: info@vmca.nl voor meer informatie en aanmelding.



Opdracht 12

- Bedenk welke activiteiten je leuk zou vinden.
- Bekijk de website van VMCA, De Schoor en het Schakelteam.
- Leg contact met één van deze organisaties en vraag om informatie.

Activiteiten ondernemen in Almere

In Almere kun je verschillende activiteiten ondernemen. Het schakelteam kan je hiermee op weg helpen. Bij VMCA en De Schoor is ook van alles te doen.

Het schakelteam ondersteunt bij het vinden van activiteiten:

Vind je het spannend om de eerste stap te zetten naar een activiteit en heb je daar hulp bij nodig? Wil je weten wat er te doen is in de wijk? Of heb je behoefte aan een luisterend oor? Neem contact op met het Schakelteam Almere. Een aantal van de medewerkers weet uit eigen ervaring wat je meemaakt. Ze organiseren ook eigen activiteiten zoals wandelingen. Kijk op <https://www.schakelteam-almere.nl/> of bel of app iemand van het Schakelteam.

Gerwin Wallet werkt bij het schakelteam.

[Als je op deze link klikt hoor je een boodschap van Gerwin Wallet.](#)

Dagbesteding bij zorgaanbieder

Als je dagbesteding zoekt bij een zorgaanbieder meld je dan aan bij het wijkteam via <https://wijkteams.almere.nl/wijkteams>.

Kwintes:

Het activeringsaanbod van Kwintes Almere is te vinden op deze website: <https://www.kwintesleerwerknetalmere.nl/>

o. In- en uitschrijvingen

Als je verhuist moet je je soms ergens uitschrijven en ergens weer opnieuw inschrijven.

- Inschrijven in het basisregister van de gemeente: schrijf je in op de woning via de gemeente Almere. www.almere.nl of 14036. Schrijf je ook uit op je oude adres.
- Zorg dat je je oude huurcontract opzegt (als je dat hebt).
- Huisarts: je kunt je oude huisarts soms nog houden. Je kunt je via een gezondheidscentrum in de buurt inschrijven bij een nieuwe huisarts. Een gezondheidscentrum in jouw buurt vind je via: <https://www.zorggroep-almere.nl/in-en-overschrijven-bij-zorggroep-almere/>. Via de huisarts kan zorg ingezet worden, zoals: behandeling bij een psycholoog, verslavingskliniek, fysiotherapie, POH-GGZ, thuiszorg etc. Ook kun je via de huisarts hulp bij zelfzorgtaken zoals douchen/aankleden/ medicatie inname aanvragen. Schrijf je ook uit bij je oude huisarts.

Ik heb gekozen om bij mijn oude huisarts te blijven (hij is vrijgevestigd) omdat ik me daar fijn voel en ze kennen me goed. Dat geeft veiligheid, en het is fijn dat niet alles verandert. Dat er iets is wat gelijk blijft, dat is veilig.

- Nieuwe tandarts: een nieuwe tandarts is niet altijd nodig. Vaak kun je bij de tandarts blijven waar je zit. Als je ver uit de buurt gaat wonen kun je een nieuwe tandarts regelen. Je kunt die opzoeken op Internet. Tandartsen zitten vaak vol, zeg je oude tandarts dus niet op voordat je een nieuwe hebt.

Het heeft 3 jaar geduurd voordat ik eindelijk een tandarts durfde te bellen. Mijn oude tandarts was in Bussum, en dat vond ik geen fijne man. Het grootste probleem met een nieuwe tandarts, was dat ik niet wist waar die zat en hoe ik erheen moest lopen, en dat ik geen idee had hoe de tandarts zelf zou zijn. Ik heb pas gebeld toen ik een gaatje in m'n kies had, waardoor ik amper kon kauwen. Uiteindelijk viel het reuze mee, het was met google maps vijf minuten lopen, en ze waren hartstikke vriendelijk.

- Blijf ingeschreven bij de woningbouwvereniging en/of bij Woningnet, dat maakt het gemakkelijker als je nog eens naar een andere plek wilt verhuizen.

Als je bij de oude huisarts blijft, kun je toch de apotheek veranderen. Misschien wil je een apotheek dicht in de buurt, maar bij je oude huisarts blijven. Dat kan. Er zit geen haast achter het zoeken van een nieuwe huisarts.

Een advies van een sociaal werker

Ik ben waakvlamfunctionaris en maatschappelijk werker: ik adviseer altijd iedereen om ingeschreven te staan voor een woning, ook als je al in een huurwoning woont.

p. Nieuwe ondersteuning of begeleiding?

- Heb je begeleiding nodig van een maatschappelijk werker of begeleider, meld je aan bij het wijkteam bij jou in de buurt. Zij kunnen kijken welke ondersteuning je nodig hebt. In het wijkteam zitten medewerkers vanuit de Wmo, De schoor, VMCA, Stichting MEE en maatschappelijke medewerkers. Zie: <https://wijkteams.almere.nl/wijkteams>
- Begeleiding voor de kinderen: heb je ondersteuning nodig bij de zorg voor de kinderen of heb je kind dat begeleiding nodig heeft, meldt je aan bij de JGZ Almere: <https://www.jgzalmere.nl/>
- Ondersteuning in het huishouden: als je fysiek of geestelijk niet in staat bent om het huishouden te doen, kan je je aanmelden bij het wijkteam voor ondersteuning.

Onafhankelijke cliëntondersteuning of ondersteuning door een ervaringsdeskundige

Je kunt je (gratis) laten ondersteunen door een onafhankelijke ervaringsdeskundige of onafhankelijke cliënt ondersteuner; zij helpen jou graag bij het contact met de gemeente, het wijkteam, zorgaanbieders of andere instanties. Kijk op: <https://www.oocalmere.nl/> om in contact te komen.

De wachtverzachter

Als je (weer) behandeling of begeleiding nodig hebt in de ggz en er is een wachtlijst, kun je contact opnemen met de Wachtverzachter. Zij maken het wachten gemakkelijker en houden contact met je. Kijk op de volgende link: [Home - Wachtverzachter](#). Saskia Schurman van de Wachtverzachter: 'We willen je ook graag ondersteunen na(aast) je behandeling. Ook wanneer je je regelmatig angstig voelt, last hebt van sombere gedachten en wanneer je merkt dat dit van invloed is op je dagelijks leven ben je van harte welkom'.

Ik vond het eerst heel erg wennen als ik een nieuwe begeleider had, maar daar ben ik denk ik een beetje overheen.





q. Sociaal-emotionele zaken

Bij een verhuizing is het belangrijk om rekening te houden met je gevoelens. Op sociaal gebied verandert er ook veel. Je neemt afscheid van je huisgenoten, je laat iets los en begint iets nieuws.

Hieronder staan een aantal zaken die kunnen helpen.

- Hoe neem je afscheid? Misschien wil je iets bijzonders doen? Of juist niet? Samen eten of koffie drinken? Eén of andere afscheidsactiviteit?
- De eerste nacht in je nieuwe huis is vaak onwennig. Soms is het prettig dat er dan iemand bij je logeert.
- Hoe voel je je veilig? ('ik had twee sloten op mijn voordeur'). Je veilig voelen in huis is voor mensen heel verschillend. Sommigen hebben knuffels nodig, anderen een muziekinstrument, een foto of dikke gordijnen of een telefoon bij de hand.

De eerste nacht in mijn nieuwe huis kon ik niet slapen. Ik ben op het balkon gaan slapen, dat lukte wel. Alleen zijn in mijn eigen huis voelde in het begin raar. Ik wilde contact voelen met buiten.

Toen ik voor het eerst echt alleen ging wonen, in mijn eigen appartementje, heb ik een extra slot op mijn deur gedaan. Ik woon op de eerste verdieping, dus iemand moet de beneden deur door, en dan nog 2 sloten op mijn eigen voordeur. Dit vond ik een heel fijn gevoel. Er is nog nooit ingebroken bij mij, maar wel bij mijn buurvrouw. Geen idee of ze het bij mij zouden proberen, maar ik voel me een stuk veiliger met extra sloten.

Opdracht 13

Schrijf op wat je nodig hebt om je veilig te voelen in je nieuwe huis. Wat neem je mee van je oude plek (bijvoorbeeld een foto)? Wat laat je achter?

Groepsopdracht 6

Als je straks kennis maakt met nieuwe burens en nieuwe bewoners, wat vertel je dan wel en niet over jezelf? Als je bijvoorbeeld een diagnose hebt, ben je daar dan open over? Of juist niet? Gaat het niemand wat aan, of kan het soms handig zijn om er wat over te vertellen? Leidt dat tot meer begrip of juist tot meer onbegrip? Lees ook het verhaal **Omgaan met stigma** bij het zoeken van een woning, dat je vindt aan het eind van dit boekje.

Quiz met een knipoog: Welk verhuistype ben jij?

Beantwoord deze vragen en kom erachter welk verhuistype jij bent! Je kunt je omgeving dan alvast waarschuwen! Kruis steeds het antwoord aan dat het beste bij je past.

- Je krijgt de sleutel van je nieuwe woonplek over een maand. Hoe ga je hiermee om?
 - Ik pak direct wat dozen en vul deze lukraak met spullen, het maakt mij niet uit wat in welke doos zit, als het maar is ingepakt.
 - Ik maak zo snel mogelijk lijstjes van wat er allemaal moet gebeuren.
 - Ik ga direct op pad naar de kringloopwinkel en kijk op marktplaats om leuke goedkope spulletjes aan te schaffen.
 - Daar drink ik een drankje op! Eerst maar eens vieren dat ik de sleutel heb.
 - Ik schiet volledig in de stress en ga direct naar mijn begeleider. Geen idee waar ik moet beginnen. Ik slik een oxazepam maar dat helpt ook al niet.
- Stel je voor, een dag voor de verhuizing laat een vriend horen dat hij je toch niet kan helpen met verhuizen. Wat doe je?
 - Dan verhuis ik toch gewoon nu een deel en later de rest, gewoon niet moeilijk doen.
 - Geen probleem, ik heb al wat mensen op reserve staan die eventueel ook kunnen helpen.
 - Dat is een probleem, ik heb veel hulp nodig omdat ik héél veel hele leuke spullen heb.
 - Morgenochtend bel ik een aantal mensen, er is vast wel iemand die dan nog kan.
 - Ik pieker de hele nacht en bel 113 en zie vreselijke rampscenario's waarbij alles volledig in de soep loopt: hoe moet dat nu?
- Hoe ziet jouw verhuisdag eruit?
 - Ik zoek me 's ochtends suf naar mijn koffiezetapparaat die ik al in één of andere doos heb gedaan. Ook de theezakjes zijn nergens meer te vinden.
 - Alles is al ingepakt, koffie en koek voor de verhuizers staat klaar. Ik heb ook een plattegrond gemaakt waar de spullen neergezet kunnen worden.
 - Ik ben 's ochtends nog spullen aan het inpakken en er komt vandaag nog iets van marktplaats binnen denk ik.
 - Ik sta niet klaar als de hulptroepen voor de deur staan want ik ben ongewassen en moet me nog aankleden.
 - Ik probeer de hele dag mezelf toe te spreken: 'het komt goed, het komt goed, het komt goed'.

- Wat is het belangrijkste item tijdens verhuizen?
 - Auto. Ik vergeet gegarandeerd wat spullen, dus dan kan iemand in ieder geval een keer extra rijden.
 - Laptop. Alle informatie staat hierin opgeslagen. Planning, Begroting, Overzicht wie komt helpen, Alles.
 - Verhuisdozen, vuilniszakken en tassen. Daar kun je niet genoeg van hebben omdat er altijd wat spullen zijn die ik nog niet heb ingepakt
 - Notitieblok en cola. Om rustig op te kunnen schrijven wat ik later allemaal nog moet doen.
 - Contact met mijn begeleider die mij moet geruststellen.
- Welk motto spreekt je het meeste aan?
 - Gewoon lekker aanrommelen.
 - Controle is een groot goed.
 - Mijn spullen laten zien wie ik ben.
 - Wat later kan moet je nu niet doen.
 - Adem in, adem uit.

Bekijk nu welke letter je het vaakst hebt aangekruist.

Meeste A: Chaotisch type

Heb jij het meeste A? Dan ben jij het Chaotische verhuistype. Het hoeft allemaal niet perfect gepland, want het komt toch wel goed. Vergeet je iets? Dan merk je dat vanzelf. Zou het helpen om iets meer te plannen? Of vind je het juist fijn zo?



Meeste B: Overgeorganiseerde type

Heb jij het meeste B? Dan ben jij het overgeorganiseerde verhuistype. Alles heb jij tot in de puntjes voorbereid. Voor elk mogelijk probleem heb jij al een oplossing bedacht. Vind je dit fijn? Of zou het prettiger zijn om het een beetje los te laten?



Meeste C: Het hamster- en verzameltype

Heb jij het meeste C? Dan ben jij het hamster- en verzameltype. Je hebt veel verzamelingen, die je mooi wil neerzetten in je nieuwe woning. Ben je blij met al je spullen? Of is het misschien fijner om wat spullen weg te gooien?



Meeste D: Uitsteltype

Heb jij het meeste D? Dan ben jij het uitstel verhuistype. Je regelt alles op het laatste moment. Het komt toch wel goed. Vind je dit fijn? Of heb je liever dingen ietsje eerder geregeld?



Meeste E: Angstige type

Heb jij het meeste E? Dan ben jij het angstige verhuistype. Verhuizen is ook ontzettend spannend. Er zijn zoveel dingen waar je aan moet denken! Misschien helpt het om voor jezelf wat rust te creëren, dat kan het een stuk prettiger maken. Misschien kun je later lachen om dingen die minder goed gingen: het is normaal dat dingen mis gaan bij een verhuizing!



Hoofdstuk 3: Tijdens de verhuizing

Vandaag is de grote

dag. Het gaat gebeuren!

a. Praktische tips

- Om te beginnen: zorg dat je op tijd wakker wordt, opstaat en klaarstaat.
- Zorg voor eten, drinken & wat lekkers dat je bij de hand houdt.
- Hou medicijnen en waardevolle spullen apart.
- Loop het oude huis na of je niets vergeten bent.



Ik was superzenuwachtig voor het verhuizen. Mijn eigen appartementje, alles zelf regelen. Kan ik dat wel? Mij heeft het geholpen om erover in gesprek te blijven. Bedenk: iedereen gaat ooit voor het eerst op zichzelf wonen. Ik merkte dat mensen me wel begrepen, en dat deed me minder eenzaam voelen.

b. Sociaal-emotionele aandachtspunten

- Zorg dat je de dag vóór de verhuizing wat rust neemt en niet te veel stress hebt.
- Neem tijdens de verhuizing zo nu en dan een korte pauze, neem even tijd voor jezelf.
- Het is niet direct klaar, weet dat het een tijd kan duren voordat alles goed op zijn plek staat.
- Het is normaal dat dit stress en vermoeidheid oproept.
 - Het is normaal dat je een paar dagen van slag bent.

De eerste dag kwamen mijn ouders helpen. Ik ben op een gegeven moment een stukje gaan wandelen in de buurt. Het park dat in de buurt is kende ik al, dus dat was een plekje waar ik even heen kon gaan om te ontspannen, wat even vertrouwd was.

Ik heb zes gevulde koeken gegeten, en het was geweldig om mijn spullen in mijn nieuwe huis te zetten. 's Avonds kreeg ik een terugslag, ik was opeens heel moe. Die laatste nacht op mijn kamer dacht ik steeds 'dit is de laatste nacht, morgen ben ik hier niet meer'. Een soort



Hoofdstuk 4: Na de verhuizing

Als je verhuisd bent, duurt het een tijd voordat je je thuis voelt in en op orde bent in je nieuwe huis. En dan... dan ga je je weg vinden in je nieuwe leven. Je bouwt je leven op. Dat gaat met vallen en opstaan, zo gaat dat bij de meeste mensen. Zelfstandig wonen betekent ook dat je hulp durft te vragen als dat nodig is. Daarin wordt nu meer van je verwacht, omdat je dat nu zelf moet aangeven. De samenleving is soms ingewikkeld, met veel regels en formulieren. Daar moet je je weg in vinden.

a. Praktisch

Zorg dat je je spullen uitpakt. Je kunt later altijd nog zaken verplaatsen.

Je kunt als je verhuisd bent nog bekijken waar meubels precies moeten staan en wat er nog bij kan. Je kunt dan met tape op de grond afplakken hoe groot je dit wilt.

Pak schematisch uit: kamer voor kamer of ruimte voor ruimte. Maak eventueel een planning en begin bij dat wat je het eerste nodig hebt, bijvoorbeeld eerst de keuken en daarna de slaapkamer.

Zorg dat je een dag of weekstructuur ontwikkelt die je helpt en bij jou past. Het is belangrijk om afspraken na te komen.

Ik heb zo goed en vast geslapen na de verhuizing dat ik 's ochtends echt even moest nadenken waar ik was. Gelukkig vond ik de wc nog net op tijd (terug) hahaha.

Durf hulp te vragen als je iets niet begrijpt of als het lastig is. Hulp vragen is een teken van zelfstandigheid en niet van falen.

Houd praktische zaken rondom je huis in de gaten: wanneer worden bijvoorbeeld je afvalcontainers geleegd?

Houd in de gaten wat van je wordt verwacht.

Hou je post goed bij!

- Maak je post dagelijks open
- Bewaar je post op een vaste plek, in een bakje of doos
- Zorg dat je vaste lasten zo veel mogelijk automatisch betaalt

Ik had online een kastje besteld, en was super enthousiast om hem in m'n keuken neer te zetten. Eenmaal geleverd, bleek het een klein nachtkastje te zijn. Niet heel handig. Vanaf dat moment let ik extra op de maten van wat ik koop en kijk ik ook of het echt in de ruimte past waar en hoe ik dat voor me zie. Ben ik niet tevreden? Dan terugbrengen. Dat is iets wat ik lastig vind, maar de moeite nemen om het terug te brengen en iets te kopen wat je echt mooi vindt, is fijner dan vervolgens jarenlang tegen iets aan te moeten kijken.

Opdracht 14

Houd na de verhuizing een half jaar de inkomsten, uitgaven en kosten bij.

Ik ben blij dat ik de stap heb gezet, ik ben graag op mezelf, ik wil ook niet zoveel contact met burens. Ik woon nu weer in de plaats waar ik vandaan kom, daar hoor ik.

Ik heb mij suf gezocht naar de ovenhandschoenen ... de volgende keer ga ik echt op elke doos schrijven wat waar in zit.



Uitspraken van een woonbegeleider

Niets komt vanzelf. Ook niet als je zelfstandig woont. Je hebt altijd regels en je hebt altijd te maken met andere instanties. Om je huis en je uitkering te behouden moet je blijven communiceren. Je moet begrijpen hoe de samenleving in elkaar zit, de regels en wetten die er zijn. Zelfstandig wonen is méér dan op je zolderkamer achter je computer zitten! Een onderdeel van zelfstandig zijn is óók hulp durven vragen. Door hulp te vragen kun je soms juist regie en zelfstandigheid behouden.

In de beschermde woonvorm hebben jongeren met regels te maken die voor een groot deel door de organisatie worden bepaald. Maar als je als ambulante begeleider bij iemand thuis komt, bepaalt diegene de regels in het eigen huis. Je bent op bezoek bij diegene, je komt in zijn of haar wereld. Bij het beschermd wonen was dat andersom: dan komen bewoners in onze wereld en wij bepalen op die locatie een groot deel van de regels. Jongeren die zelfstandig gaan wonen moeten wennen aan het feit dat ze hierin nu zelf regie kunnen nemen, maar wij als begeleiders moeten er ook aan wennen dat we te gast zijn bij hen thuis.

- Contact leggen in de buurt, hoe doe je dat? (bijv. met een hondje)
- Denk ook eens aan het bezoeken van een buurthuis en informeer naar wat hier aangeboden wordt. Je vindt aan het eind van dit boekje een overzicht van laagdrempelige locaties in Almere. Activiteiten in buurtcentra in je buurt: op de website van de Schoor staan de activiteiten van de buurtcentra: <https://www.deschoor.nl/html/index.php?sitedeelID=3>

Toen ik in een nieuwe buurt kwam te wonen, wilde ik graag wat mensen uit de omgeving leren kennen. Ik ben wat rond gaan kijken bij sportverenigingen en besloot lid te worden bij degene naast de deur. De eerste weken vond ik het heel spannend, alsof ze aan me konden zien dat ik bij de ggz vandaan kwam. Na een paar maanden ging het steeds makkelijker en speelde ik mee in de competitie.

In mijn vorige huis was het voor mij heel normaal om in mijn pyjama de deur te openen voor de begeleiding. Ik was dit zo gewend. Toen ik verhuisde en een nieuwe ambulante begeleider kreeg heb ik dit één keer gedaan. Hij vertelde me dat ik mij eerst maar eens moest douchen en aan moest kleden, hij zou de afwas wel gaan doen, maar dit was niet de manier om jezelf te presenteren aan je bezoek. Sindsdien zat ik altijd aangekleed, met een kop koffie, voor hem klaar.

Ik woon in een appartementje, dus ik deel het trappenhuis en de beneden voordeur met burens. Dit was fijn, want zo kom ik regelmatig mensen tegen. Al snel wist ik wie waar woonde in mijn gebouw. Burens stelden zichzelf ook voor en boden aan te helpen.



- Voel je je eenzaam? Maak het gevoel bespreekbaar, bijv. met een Persoonlijk begeleider en onderzoek wat helpend is. Bijv. bel een goede vriend, nodig uit, zoek afleiding. Onderzoek wat er (in de buurt) te doen is en waar je je hobby, als je die hebt, kunt oppakken. Misschien is het aanvragen van een maatje ook een optie. Dit kan bij Vriendschap op Maat van de VMCA.
- Benut het Schakelteam.

In hoofdstuk 2 hebben we al veel informatie gegeven over activiteiten die je in Almere kunt doen (zie bij 2m en 2n).

Ik heb moeten leren dat hulp vragen normaal is, dat je moet blijven leren, ik dacht eerst dat ik faalde als het niet ging. Maar dat is niet zo. Het lukt mij om zelfstandig te blijven wonen, juist ook door te blijven leren en op tijd om informatie en hulp te vragen.

Omdat ik een hondje heb, kom ik regelmatig mensen tegen uit de buurt. De meesten hebben zelf ook een hondje, maar 's zomers zie ik ook mensen die in hun voortuin zitten. Ik vind contact dat niet diepgaand is, lastig. Gewoon babbelen vind ik moeilijk. Daarom heb ik mezelf gedwongen om iedereen op z'n minst gedag te zeggen. Inmiddels ken ik veel mensen in de buurt, en voer ik korte gesprekjes. Nog steeds vind ik dat lastig, maar het oefenen helpt me wel.



b. Sociaal-emotioneel

- Hoe ga je kennismaken met de burens? Je kunt langzaam en jezelf voorstellen als nieuwe buur. Als je dat spannend vindt, kun je iets anders bedenken om het eerste contact te leggen, bijvoorbeeld dat je hulp nodig hebt voor iets kleins.



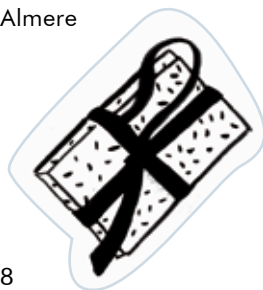
Locaties voor laagdrempelige inloop Almere

Almere Stedenwijk

Buurtcentrum De Inloop	s Hertogenboschplein 8
Inloophuis de Ruimte	Hengelostraat 39
De Wijkhoek	Assenplein 1
Buurtlokaal BuurtSuper	Doetinchempad 27
De Veldhoek	Deurnestraat 40

Almere Stad

Buurtcentrum Het Kardoes	J.G. Suurhoffstraat 45
Leerwerklab	Schoustraat 41, 13-15 EW Almere
Buurtcentrum Kolkzicht	Klokkeluidersstraat 57
Buurtcentrum Het Boegbeeld	Prozastraat 121
Buurtcentrum De Bazuin	Luitstraat 1
't Klankbord	Pianoweg 117
De Kapitein	Boelijn 70
Het Karwij multi club	Lavendelplantsoen 59
Buurtcentrum Cobra	Hildo Kropstraat 8
Huis van de Waterwijk	Slufferplantsoen 10
Buurtcentrum Filmwijkcentrum	Walt Disneyplantsoen 76/78
Buurtcentrum Parkwijk	Haagbeukweg 42
Buurtlokaal De Dop	Danslaan 66
Buurtlokaal Filmwijk	Hollywoodlaan 109
STIP GGZ	Lekstraat 2
Buurtcentrum De Draaikolk	Lekstraat 2



Almere Poort

Buurtcentrum Amerika	Henry Stanleystraat 1
Buurtcentrum De Ruimte	Nimfenplein 1
Het Klokhuis	Detifosspad 7
Het Poorthuis	Merlijnplantsoen 17
Gezondheidscentrum De Vizier	Duitslandstraat 1
Tiny Church	Cascadepark



Almere Haven

Buurtlokaal De Bosgouw	Bosgouw 269
Stichting Alle Handen ineen	De steiger 150
Buurtcentrum Corrosia	Markt 39
Buurtcentrum	Meenten/Grienden Jaagmeent 189
Jan Steen,	Haak 36, 1353 AE Almere Haven
Buurtlokaal	Kimwierde 88
De Aquamarijn	Meerveldplein 4 en 6
Huis van de Marken	Vrijmark 227
Buurtlokaal Hovenhonk	Binnenhof 24
Buurtlokaal de Werf	Wittewerf 20
Kerkcentrum Goede Rede	Kerkgracht 60
Wijkwinkel	Kerkgracht 105

Almere Buiten

Buurtcentrum Forum	Haasweg 11
Buurtcentrum de Wieken	Wipmolenweg 54
Buurtcentrum Evenaarhuis	Sumatraweg 352
Bij Bosshardt	Moskoustraat 18
Stichting Wensjes	E.F. van de Banweg 25
Delen & meer	Noordeinde 56
Buurtcentrum De Cartoon	Gerrit Th. Rotmanlaan 28
Wijkkantoor Buiten Oost	Regenboogweg 45
De Wegwijzer	Makassarweg 80
De Drieklank	Chicagostraat 101



Verhalen en gesprekken

1. Omgaan met stigma

In de gesprekken met de jonge bewoners van een locatie op de Paul Kleestraat kwam naar voren dat kennis van psychische bijzonderheden zoals autisme, ad(h)d, borderline, depressie, angst en trauma nodig is. Maar het ligt gevoelig, als je open bent over je psychische kwetsbaarheid kan dat óók tot onbegrip en stigmatisering leiden. Mensen zien dan minder goed wat je wél kunt. Sommige diagnoses roepen veel weerstand op, zoals bijvoorbeeld de borderlinepersoonlijkheidsstoornis. Dat kan in je nadeel zijn. Je wordt dan niet meer als persoon gezien, maar als iemand met een stoornis.

Ervaringsdeskundig woonbegeleider Maureen en ex-beschermd-woner Annemiek gaan hierover in gesprek. Annemiek is niet haar echte naam. Annemiek heeft ruim twee jaar beschermd gewoond en gaat nu verhuizen en zelfstandig wonen.

Maureen: Hoe heb je het beschermd wonen ervaren?

Annemiek: Het heeft veel goeds gedaan, ik had thuis onvoldoende ruimte om mezelf te ontwikkelen. Ik kon dat hier wel.



Ik denk dat ik misschien toch niet de enige ben met borderline in deze buurt.

Maureen: Zaten we je te veel op de huid?

Annemiek: Nee, misschien soms wel te weinig! Ik weet ondertussen ook hoe ingewikkeld ik kan zijn. Ik heb moeite om te zeggen 'ik kan het niet alleen'. Ik vraag niet snel om hulp. Ik heb voelsprietjes die ik gebruik of ik iemand kan vertrouwen. Als ik het gevoel heb dat iemand niet echt geïnteresseerd is, vertrouw ik het niet. Ik heb soms moeite om mijn gevoelens te uiten. Huilen is bijvoorbeeld moeilijk. Ik heb jaren gedacht: 'waarom heb ik hier zo veel moeite mee en een ander niet?!'

Misschien is er toch meer kennis nodig van hoe de dingen werken bij een borderlinestoornis. Een diagnose heeft een lading, maar dat hebben lichamelijke stoornissen niet. Het is belangrijk dat hier kennis over is, en hoe je iemand moet begeleiden hoe dat werkt bij sommige stoornissen.

Annemiek heeft een keer eerder gereageerd op een woning bij een makelaar. Dat ging niet goed.

Annemiek: Ik had een studentenwoning aangevraagd via een makelaar. Ze vroegen me een lijst met documenten

op te sturen. Ik kon daar niet aan voldoen. Ik heb geen inkomen en studiefinanciering telt niet mee. Ik moest ook van alles van het inkomen van mijn vader opsturen. De beschrijving van die documenten was vaak heel onduidelijk. Ik moest ook nog mijn woongeschiedenis bij de gemeente opvragen. En daar moet je voor betalen. Ik kreeg documenten terug en ik hoorde dat sommige dingen niet klopten. Op een gegeven moment had ik eindelijk alle documenten opgestuurd en ik kreeg ik bericht: 'Bedankt dat u alles hebt opgestuurd', maar de woning was inmiddels verhuurd aan een ander.



Maureen: En nu heb je een woning via Woningnet gevonden. Daar is een wachtlijst. Heb je daar lang op gestaan?

Annemiek: Ik stond al vier jaar ingeschreven bij Woningnet. Binnenkort ga ik echt verhuizen. Ik heb op een lotingwoning gereageerd. Een studentenwoning. Daar hoefde ik maar één document voor op te sturen. En een bewijs dat ik op school zit. En wel weer de woongeschiedenis. Dat viel heel erg mee. Ze wilden wel iets van mijn geschiedenis weten. Ik heb het vaag gehouden omdat ik weet dat je afgerekend kunt worden als je een stempel hebt, als je bij Kwintess woont. Mensen gaan je soms anders behandelen als ze weten dat je een verleden hebt in de psychiatrie. Ik geef dat dus in een intakegesprek voor een woning niet aan. Ik doe dat niet. Ik heb niet al mijn diagnoses genoemd, die ben ik niet verplicht om te vertellen. Ik heb wel gezegd dat ik depressie en angsten gehad. Dan denken mensen eerder 'oh daar heb ik geen last van, die ligt toch de hele dag op bed'. Ik vertel niet alles. Bij Woningnet voel ik ook vooroordelen. Je moet soms echt voorzichtig zijn, ook bijvoorbeeld bij het verkrijgen van een rijbewijs heb je soms moeilijkheden als je eerlijk bent over psychiatrische problemen. Ik zal altijd wel een beetje gek blijven maar ik wil graag mijn eigen keuzes kunnen maken.

Maureen: Hoe is het om nu je eigen keuzes te kunnen maken?

Annemiek: Heel leuk, maar eigen keuzes kunnen maken is ook heel eng. Nu het lukt en kan, is het ook heel eng. Ik ben niet gewend dat het lukt en dat dingen goed komen. Ik ben ook bang om het weer kwijt te raken. Ik ben het nog niet gewend.

Maureen: Angst kun je op twee manieren ervaren. Angst kun je zien als een belemmering, maar ook als iets dat je levendig houdt, wat je wakker houdt. Angst is een stukje overlevingsdrang en het kan je scherp houden. Angst hoort bij het leven. Je kunt het een draai geven. Het is ook niet erg dat je angst hebt, want je gaat een nieuwe fase in.

Annemiek: Als ergens 'borderline' staat geschreven gaan mensen anders reageren. Ik probeer dan ook vaak juist te bewijzen dat die vooroordelen niet kloppen, dat het ook anders kan zijn. Maar het is wel vervelend dat mensen bij voorbaat al oordelen hebben. Als ik zeg dat ik borderline heb word ik soms gediscrimineerd.

Maureen: Wil je nog een advies aan de begeleiding geven?

Annemiek: Ja, het is belangrijk dat begeleiders veel weten van hoe het gaat met het zoeken naar een huis. En ook dat ze begrip hebben voor mijn lastige kanten, maar me niet te veel beschermen en steeds letten op die psychiatrische dingen. Ik ben straks gewoon student en geen patiënt.

2. Het verhaal van Korin: Je moet het leven aangaan op je eigen manier

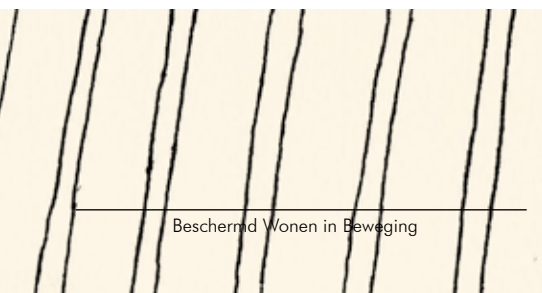
De verhuischecklist heb ik bedacht omdat ik toen ik verhuisde niet wist hoe dat zou gaan, ik wist toen niet goed wat ik moest kiezen, want het was niet duidelijk wat er zou gebeuren. Met support van mijn ouders en van de begeleiding ben ik er toch voor gegaan, maar het was prettig geweest als ik meer informatie en meer houvast had. Vooral vanuit het perspectief van de degene die verhuist. Ik ben vanuit Almere verhuisd naar een andere gemeente, ik ging terug naar waar ik vandaan kwam. Dat maakte het extra ingewikkeld. Ik heb gemerkt dat de overgang van beschermd wonen naar begeleid zelfstandig wonen niet altijd vloeiend verloopt. Bij mij ging het opeens heel snel. Ik had hier de eerste drie maanden geen begeleiding en ook geen uitkering. De begeleider van beschermd wonen hield wel contact gelukkig, maar eigenlijk ging dat tegen de regels in. Ze wilden me wel helpen maar de procedures waren traag, dat kwam ook omdat ik naar een andere gemeente verhuisde.

Voordat ik beschermd ging wonen, woonde ik bij mijn moeder, ik woonde toen niet in Almere en ik kreeg ambulante begeleiding van de ggz. Ik liep vast op school, ik zat in 4 VWO, ik was anders en ik werd depressief, ik werd van school gestuurd. Scholen zijn lastig als je een psychische kwetsbaarheid hebt. Ik heb later ook nog een tijdje volwassenonderwijs gevolgd, maar ook dat sloot niet goed aan. Het speciaal onderwijs heeft vaak geen HAVO/VWO-niveau. Er moet meer op maat aangeboden worden, ik moet iets op mijn eigen tempo kunnen doen. Ik heb wel deelcertificaten VWO gehaald,

maar geen diploma. Ik wil nu weer gaan studeren, dat kan ook zonder diploma als je slaagt voor een 21-plus toets.

Mijn moeder en ik zaten toen beiden samen thuis, mijn moeder had geen werk. Toch heeft die periode van thuiszitten me ook iets opgeleverd, de ruimte om veel alleen te zijn deed me op een bepaalde manier ook goed, ik heb mezelf in die tijd beter leren kennen. Op een gegeven moment werd het lastig. De begeleiding vond dat het beter was dat ik in Almere ging wonen omdat daar meer zorg was. Mijn vader woont daar ook. Zo kwam ik bij beschermd wonen terecht. Zelfstandig wonen zou ook duurder voor mij zijn geweest omdat ik vanwege mijn leeftijd nog geen huurtoeslag kreeg. Als je een beschikking hebt voor beschermd wonen worden er geen inkomenseisen gesteld, bij zelfstandig wonen wel.

Ik heb wel wat aan het Beschermd Wonen gehad. Ik woonde op de Paul Kleestraat in Almere, dat allemaal jongvolwassenen. Ik stond daar meer in de wereld dan thuis, ik ontmoette nieuwe mensen en ik heb daar zelf keuzes kunnen maken. Toen ik in het beschermd wonen kwam zat ik al in een stijgende lijn. Op een gegeven moment kom je op een punt: 'nu is het mijn keuze!'. Toen ik op de Paul Kleestraat woonde heb ik mijn eigen dagbesteding gezocht. Ik ben gaan rondfietsen in Almere. Ik fietste langs het kattencafé en ik heb daar toen gevraagd of ik iets kon doen. Dat kon. Ik moet iets op mijn eigen tempo kunnen doen.





Samen wonen in beschermd wonen heeft voordelen, je hebt wat aan elkaar, maar er zijn ook nadelen omdat iedereen zijn eigen complicaties heeft. Ik zat veel alleen op mijn kamer omdat ik niet goed tegen het lawaai van anderen kan en ik daar niet zo goed wat van durfde te zeggen. Ik heb ook veel geleerd, ik kreeg praktische tips, bijvoorbeeld hoe je moet schoonmaken.

Ik had mij al ingeschreven bij Woningnet Gooi en Vechtstreek omdat ik weer terug wilde waar ik vandaag kwam. Er zijn lange wachtlijsten, je moet je direct inschrijven als je 18 wordt, dat zou elke jongere moeten doen. Ik wilde vóór mijn 23ste weer verhuizen vanuit het beschermd wonen, omdat ik dan nog in aanmerking kwam voor een jongerenwoning.

Ik woon nu zelfstandig met begeleiding. Het heeft als voordeel dat ik mijn eigen structuur kan aanhouden, op tijden kan slapen dat ik dat wil. Het is ook heel fijn om een eigen keuken te hebben en een aparte woon- en slaapkamer. Dat is goed voor je mentale gezondheid. Ik heb ook plannen: ik wil een opleiding voor ervaringsdeskundige gaan doen ik heb ook het plan om een tijd in Engeland te wonen, ik ben half Engels.

[Klik hier om een filmpje te zien van Korin](#)

Ik heb geleerd dat drie onderwerpen belangrijk zijn om je eigen weg te vinden, namelijk Controle, Identiteit en 'Hoe het hoort'. Het is belangrijk dat je zelf controle krijgt over je leven en zelf keuzes maakt. Ik heb dat stapje voor stapje geleerd. Het gaat niet in één keer. Het is ook belangrijk dat je weet wie je bent. Ik wist een tijd lang niet goed wie ik was. Als je een vaag zelfbeeld hebt, of een negatief zelfbeeld, dan wordt het leven lastig. Ik had geen negatief zelfbeeld trouwens, maar dat leek wel zo. Ik had een vaag zelfbeeld, en geen laag zelfbeeld. Mensen denken vaak dat ik ook een laag zelfbeeld heb, maar dat is niet zo. Ik moest leren wat bij mij past, daar ben ik nog steeds mee bezig.

Het derde onderwerp is ook heel belangrijk: Ik heb moeten leren dat ik me niet moet laten leiden door 'hoe het hoort'. Het is belangrijk dat je leert hoe je iets op je eigen manier kunt doen, dan lukt er veel meer. Soms heb je niet door dat je de mening van anderen over 'hoe het hoort' ook in je eigen hoofd hebt zitten. Ik doe nu een tekencursus en ik doe dat anders dan hoe ze zeggen dat het moet, omdat het in mijn hoofd anders werkt. Wat andere mensen zeggen over hoe het hoort kan veel pijn doen, maar dat is nog gemakkelijker los te laten dan wat in je eigen hoofd zit opgeslagen over 'hoe het hoort'. Het is belangrijk je eigen weg te vinden op je eigen manier. Ik ben daar mee bezig. Dan denk ik 'misschien hoort dit gemakkelijk te zijn', maar het is voor mij functioneler om te denken dat het moeilijk is. Loslaten hoe het hoort en ontdekken hoe het voor jou werkt, geeft vrijheid. Je moet het leven aangaan op je eigen manier.

3. Een gesprek met jongeren die beschermd wonen

Het beschermd wonen wordt gewaardeerd. Je leert er voor jezelf zorgen, keuzes maken, een opleiding kiezen of afronden. Je leert ook van elkaar. Het is zoeken hoe open je moet zijn over je problematiek en diagnoses omdat dat soms tot meer begrip leidt, maar soms juist tot meer veroordeling. Het is belangrijk hierin je eigen weg te vinden, hulp te durven vragen en te accepteren dat veranderen tijd kost.

We eten Surinaams, een maaltijd die Maureen Tangali heeft klaargemaakt en we praten. De volgende thema's kwamen naar voren.

Je helpt elkaar

Je bouwt hier een netwerk. Je begrijpt elkaar.

Je kunt elkaar dingen leren.

Ik heb van E. geleerd hoe je vriendschappen kunt sluiten.

Wij weten waar je doorheen moet, of waar je doorheen bent gegaan. We halen elkaar er soms ook doorheen.

Soms is het ook lastig dat je allemaal wat hebt meegemaakt, veel moeilijke dingen, maar je kunt er hier ook goed met elkaar over praten.

Soms hoeft je er niet zoveel over te praten, we weten het wel van elkaar, ook als we het niet zeggen.

Het is belangrijk dat je leert voor jezelf te zorgen, je moet nieuwe dingen willen leren. Ik vertrouwde eerst helemaal niemand.

Ik was heel erg verwend, mijn huisgenoten spreken mij daar op aan.

Wat leer je in het beschermd wonen?

Ik had thuis niet geleerd om voor mezelf te zorgen. Ik leer hier koken, schoonmaken, met geld omgaan, plannen en keuzes maken. Eigenlijk kunnen alle jongeren hier veel leren!



Ik woon hier nu bijna twee jaar, ik werd verwend door mijn oma, daar woonde ik bij omdat mijn moeder niet voor mij kon zorgen. Maar ik leerde niets bij mijn oma, ze deed alles voor me. Nu moet ik het zelf leren doen. Ik leer hier heel veel.

Mijn vader had mijn pad al helemaal uitgestippeld: wat ik moest leren en worden. Ik heb hier mijn eigen keuzes leren maken. Ik ben autistisch, en ik ben nu mediavormgever, dan ben ik gedwongen mij in te leven in andere mensen, uit mezelf doe ik dat niet zo snel.

Ik leer hier wat ik wél kan, ik ga nu mijn MBO-4 diploma halen. Ik dacht, 'het komt nooit goed met mij', maar nu denk ik dat niet meer!

Het was voor mij moeilijk om iets van iemand aan te nemen omdat ik niemand vertrouwde. Ik heb moeten leren dat ik me toch een beetje open moet stellen, anders kan ik niet leren.

Sommige begeleiders doen bij iedereen hetzelfde, dat werkt niet goed. Natuurlijk begrijp ik wel de regels, maar het is belangrijk dat ik gezien word in wie ik ben en dat ik hier kan leren, dat moet soms op een manier die bij mij past.

Ik heb ook een jobcoach, daar heb ik veel aan.

Alles komt stap voor stap! Ik moet vertrouwen dat dat zo gaat; stap voor stap. Je doelen kun je niet in één keer bereiken. Neem je tijd. Tijd nemen is heel moeilijk voor mij.

Ik heb weer ambities!

Het is het vinden van een evenwicht tussen jezelf accepteren en jezelf willen veranderen.

Het lijkt hier een gewoon woonhuis, dat vind ik fijn. Op andere locaties kun je zien dat het om Kwintes gaat, dat vind ik niet fijn.

Hoe open ben je over je problematiek?

Het is belangrijk dat je leert praten over waar je mee zit. En ook dat je leert wat je wél kunt, en daar voor gaat. Hier wordt begrepen hoe lastig het is als je bijvoorbeeld met emoties zit, of dingen lastig vindt.



Veel mensen willen je wel helpen. Maar er is ook veel onbegrip in de samenleving, soms lijkt het of je gestraft wordt vanwege je probleem, terwijl je juist je best doet om daar goed mee om te gaan. Hoe het werkt met psychische lastigheden wordt niet altijd begrepen. Daar moet je rekening mee houden.

Artsen doen soms heel raar. Toen ik mezelf gesneden had en bij de spoedeisende hulp terecht kwam, werd de wond niet verzorgd omdat ik die zelf gemaakt had. Dat was een soort beleid.

Bij mij werd een diepe wond zonder verdoving verzorgd.

Er werd ook gezegd: 'ik probeer jou beter te maken, maar waarom maak je jezelf dan weer ziek?' Maar dat wordt toch ook niet gezegd als je een lichamelijke ziekte hebt die vaak weer terugkomt? Ik doe mijn best, maar soms lukt het niet, dat wordt niet altijd begrepen, ik ga mezelf dan ook nog stom voelen.

Vooraf bij borderline is dat erg! Die veroordeling!

Ja! Herkenbaar!

Ik had een keer een overdosis en werd met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht. Toen vroegen ze hoeveel ik had gebruikt. Hun reactie was: 'Oh dat is niet genoeg' op een toon alsof ik op mijn nummer gezet moest worden. Dat deed echt pijn, hoe ik behandeld werd. Ik durfde eerst ook niet goed met de begeleiding over dingen te praten, omdat ik me schaamde. Bij Maureen durfde ik dat wel, omdat zij ervaringsdeskundig is. Nee ze vertelt niet zo veel over zichzelf, ik merk dat, ik voel dat, door hoe ze zich opstelt en hoe ze doorvraagt.



Wat betekent verhuizen?

Het loslaten van het beschermd wonen is ook spannend.

Begeleiders weten het niet altijd. Mijn begeleider wist het ook niet. Het is vervelend als ze dan zeggen dat er een omklapwoning komt en dat die er dan niet is.

Ik woon hier net, ik probeer hier nu te settelen. Dat ik hier maar twee jaar mag wonen, daar schrok ik wel van. Nu weet ik dat dat ook nog verlengd kan worden en dat je er niet zo maar uit gaat.

Ik heb hier nog een kamer maar ik woon al ergens anders. Het is wel goed als er meer kennis is, hoe zoiets als een verhuizing in gang gezet wordt, zodat ik niet overspoeld word. Ik had toch wel liever iets meer wegwijs gehad, wie je moet bellen. Ik had graag samen bekeken wat ik allemaal moet doen voor het zoeken naar een geschikte woning. Het was fijn geweest als er iemand was die het wél al weet. Die weet wat je waar moet regelen. Hoe kom je bij een huis? Wat moet er bijvoorbeeld gebeuren, en als je studeert? Of als je net buiten de grenzen van de gemeente woont? Ik wilde een urgentie, toen werd mij gezegd: 'dat lukt bijna nooit!'. En dat is jammer. Ik hoorde vaak wat niet mogelijk was, of ik kreeg voorstellen die weer ggz-gerelateerd waren en dat wil ik niet. Ik wil juist uit dat ggz-circuit.

4. Hoe zet begeleider Maureen ervaringsdeskundigheid in?

Ik ben ervaringsdeskundig begeleider bij Kwintes, op een locatie voor jongeren. Ik ondersteun de jongeren daar waar ze hulp nodig hebben. Dit doe ik altijd samen met hen, ik laat de regie bij hen zelf. Soms zijn er momenten waarbij je als ondersteuner moet ingrijpen. Dit doe ik altijd op een gelijkwaardige manier. Samen kijken we terug naar wat zich heeft afgespeeld en hoe het anders kan. Daarbij gebruik ik, als het gepast is, ook voorbeelden uit mijn eigen verleden. Soms hele praktische. Een van de ervaringen die ik wel eens deel is de chaos die ontstond in mijn hoofd toen mijn kamer vroeger erg rommelig was. Overal lagen kleren op de grond. Gewassen, ongewassen, soms gemengd door elkaar. Wanneer werd gezegd dat ik moest opruimen, zei ik 'ja hoor geen probleem'. En ik begon dan vol frisse moed, maar ik verloor al snel de motivatie omdat ik het overzicht verloor. Het heeft jaren geduurd voordat ik dat overzicht had. Ik heb voor mezelf besloten om na het wassen en drogen van de kleding, deze meteen op te vouwen en in de kast te leggen. Dat scheelt een hele hoop chaos. Dit was voor sommige jongeren herkenbaar. Doordat ze zich hierin herkennen, is het makkelijker om duidelijke en betere afspraken te maken. Ze staan daar dan meer voor open.

Ik heb zelf veel meegemaakt, ook het zelfstandig wonen en het vinden van structuur was lastig en ik had moeite met het op tijd betalen van rekeningen. Van de week sprak ik met een bewoonster die binnenkort gaat verhuizen. Ze vertelde mij dat ze niet zo goed is met haar financiën en dat ze bang is dat ze hierdoor straks haar woning weer kwijt zal raken. Ze heeft dat ook echt meegemaakt in het verleden, met haar ouders, die dakloos werden. Ze is doodsbang dat ze dezelfde problemen zal krijgen als haar ouders toen.



[Klik hier om een filmpje te zien van Maureen](#)

Ik ben zelf ook bijna mijn huis kwijt geraakt. Ik heb naar haar verhaal geluisterd en haar daarna mijn verhaal verteld. Ik lag in scheiding en moest leren om zelfstandig met financiën om te gaan. Ik had een gat in mijn hand, als ik iets leuks zag dan kocht ik dat zonder er bij na te denken. Ik had problematisch koopgedrag. Als ik mij naar of rot voelde dan kocht ik leuke dingen zoals kleding, make-up maar vooral sieraden. Ik betaalde dan mijn rekeningen zoals, huishuur, elektra, zorgkosten of telefoon niet. Mijn ommekeer vond plaats toen ik een brief van de woningbouw kreeg dat als ik mijn huurachterstand niet zou betalen ik mijn huis uitgezet zou worden. Daar schrok ik zo verschrikkelijk van dat ik hulp heb gevraagd. Ik was in paniek. Ik was bang mijn kinderen kwijt te raken. Ik had een uitkering en ben naar de uitkeringsinstantie gegaan. Ze regelden een maatschappelijk werker voor me en iemand die mij leerde te budgetteren. Deze stappen hebben mij op weg geholpen.

Mijn verhaal hielp de bewoonster, ik vertelde haar dat het belangrijk is dat ze samen met haar ambulante begeleider kijkt wat nodig is als ze zelfstandig woont, zodat ze dat wat ze heeft opgebouwd niet weer kwijt raakt. Ze kan ook een afspraak maken met een budget coach. Ik vertelde haar dat het verschil tussen haar en mij is, dat ik er toen alleen voorstond, en zij nu hulp heeft. Ik zei tegen haar: 'Ik begrijp dat jij op dit moment ook het gevoel heb dat je alleen bent. Het is spannend, ik zie je van alles regelen, het vraagt best wel veel van jou. Ik zie ook dat je het eng vindt. Dat hoort bij verhuizen, zelfstandig wonen is eng maar ook leuk. Terugkomend op de hulp die ik toen niet had en jij nu wel, daar zou ik als ik jou was gebruik van maken. Je kunt samen met je begeleider bekijken welke route je kunt volgen en met wie je je angsten en zorgen kunt bespreken. En schatje, ik weet zeker dat het je gaat lukken. De grote angst die je nu hebt is van toen. Alleen lieverd, de situatie is nu anders. Het zijn niet je ouders maar jij bent het die een nieuwe route in het leven kan gaan bewandelen. Weet je mop, je kan mij altijd bellen. Ook als je hier weg bent, mag je altijd langs komen op de koffie, om wat voor reden dan ook.'



