

Zorgbelang Noord-Holland: bondgenoot van zorgvragers

Zorgbelang Noord-Holland is bondgenoot van iedereen die in onze provincie gebruikmaakt van zorg. Wij maken ons sterk voor een betere kwaliteit van de zorg en zetten ons in voor meer zelfregie en inspraak van patiënten en cliënten. Hiervoor gebruiken wij de ervaringen van zorgvragers en werken wij samen met patiëntenvertegenwoordigers. Iedereen met een vraag, klacht of melding over de zorg kan gratis bij ons terecht. Wij zijn onafhankelijk van zorginstellingen en zorgverzekeraars en behartigen uitsluitend de belangen van de zorgvragers. Kijk voor meer informatie op onze website: www.zorgbelang-noordholland.nl.

Zorgbelang Noord-Holland
Schipholpoort 48
2034 MB Haarlem
Tel. 023 - 530 00 00
info@zorgbelang-noordholland.nl
www.zorgbelang-noordholland.nl



Landzijde

Landzijde is het centrale loket voor landbouw, zorg en welzijn in Noord-Holland. Eigen kracht en empowerment is ons motto. Landzijde biedt diverse ondersteuningsarrangementen voor burgers in de Noord-Hollandse gemeenten. Onze programma's zijn gericht op maatschappelijk herstel, waardoor mensen weer actief worden in de eigen omgeving en groeien naar een zelfstandige plek in de maatschappij. Landzijde boerderijen zetten hun kwaliteit, professionaliteit en "gezond boerenverstand" in om burgers te ondersteunen in dit traject.



Colofon

Ambassadeurs: Franklin Berndsen, Herman van Dis, Deborah Loot, Don Starre, Rika Tol, Sjors Wolschrijn
Procesbegeleiding: Margriet Couperus
Visieontwikkeling: Couperus Coaching & Consultancy
Projectmanager: Zorgbelang Noord-Holland (Karin Eeland)
Vormgeving: Ipenburg grafisch ontwerp, Utrecht
Druk: Drukproef, Krimpen a/d IJssel
Subsidie: Provincie Noord-Holland
Datum: April 2012

“Je hoort erbij
en bent welkom”

Visie van GGZ-cliënten op de rol van zorgboerderijen
in het proces van herstel, participatie en re-integratie

Opgesteld door ambassadeurs
van Stichting Landzijde





Inleiding

Bij de boer: elke dag buitengewoon

Zorgboerderijen zijn agrarische bedrijven waar mensen met een zorg- of hulpvraag een passende dagbesteding vinden of arbeidstraining krijgen. De boerderijen bieden veiligheid, ruimte en uitdagingen. Het werken in de buitenlucht draagt bij aan een betere lichamelijke en psychische gezondheid. Zo helpen zorgboeren mee om mensen een volwaardige plek te geven in onze maatschappij.

Bal ligt bij de gemeente

Het kabinet wil de komende jaren de functies dagbesteding en begeleiding overhevelen van de AWBZ naar de Wmo. Daarmee komt de uitvoering van deze taken – waaronder de zorgboerderijen – bij de gemeente te liggen. Zorgbelang Noord-Holland vindt het belangrijk dat gemeenten de meerwaarde van de zorgboerderijen zien, om deze vorm van begeleiding voor cliënten in de toekomst te kunnen behouden.

Empowerment op de zorgboerderij.

Om die reden is Zorgbelang Noord-Holland samen met Stichting Landzijde – de koepel van Noord-Hollandse zorgboerderijen – het project ‘Empowerment op de zorgboerderij’ gestart. Doel van dit project is om GGZ-cliënten inspraak te geven bij de vormgeving van het gemeentelijk beleid op het gebied van zorgboerderijen en daarbij de kwaliteit van begeleiding op de zorgboerderijen te versterken. Participatie leidt tot empowerment en ondersteunt het vermogen om regie te voeren op het eigen leven.

Van ervaringsdeskundige tot ambassadeur

In het project zijn ervaringsdeskundigen met een GGZ-achtergrond aangesteld als ambassadeur. Zij kunnen goed luisteren, vragen stellen en reflecteren op hun eigen ervaringen met dagbesteding op de zorgboerderij. Zij zijn niet alleen in staat hun eigen ervaringen te verwoorden, maar dragen het grotere verhaal van de doelgroep uit. De ambassadeurs vormen zo een schakel tussen de deelnemers op de zorgboerderijen en de beleidsmakers bij de gemeenten.

Visie op kwaliteit dagbesteding op zorgboerderijen

Tijdens verschillende bijeenkomsten hebben de ambassadeurs hun ervaringen en hun visie op de rol van zorgboerderijen in het proces van herstel, participatie en re-integratie onder woorden gebracht. Deze publicatie geeft een samenvatting van hun bevindingen – verwoord door de ambassadeurs zelf.

Wie zijn wij?

Wij zijn cliënten die vanuit een achtergrond in de psychiatrie en/of verslavingszorg werken op een zorgboerderij. Dit is meestal op basis van een AWBZ-indicatie voor begeleiding. De functie begeleiding gaat per 2013 over van het Rijk naar de gemeenten. Dat kan voor ons nogal wat betekenen.

Daarom hebben wij onze visie op de kwaliteit van de zorgboerderij als vorm van begeleiding uitgewerkt. Hiervoor hebben wij onze eigen ervaringen met en opvattingen over de zorgboerderijen - wat wij daar zoeken en ontvangen - met elkaar gedeeld en aangevuld met de verhalen die wij kennen van onze collega's op de zorgboerderijen.

Met deze publicatie willen wij onze collega's, ambtenaren en indicatiestellers een handvat geven om met elkaar over het grote belang van zorgboerderijen in gesprek te gaan.

Wat willen wij op de zorgboerderij bereiken?

- Weer buiten de deur komen;
- Dingen doen;
- Structuur brengen in ons bestaan;
- Uit de depressie, psychose, relatieproblemen komen;
- Sociale contacten leggen, mensen leren kennen en vrienden maken;
- Zelfwaardering en zelfvertrouwen hervinden;
- Nieuwe dingen leren;
- Ons leven weer op poten krijgen, onszelf leren handhaven;
- De wereld om ons heen vergroten;
- Een doorstart maken naar betaald werk.

Bouwstenen voor herstel

Stok achter de deur

Vervoer naar de boerderij en weer terug naar huis is onderdeel van de dagbesteding. Dat is zeker aan het begin voor veel mensen heel belangrijk. Als je al een tijd nauwelijks de deur uitkomt, is zelfstandig met het openbaar vervoer naar de boerderij gaan al snel een te grote stap. Dankzij het zorgboerderijvervoer word je letterlijk opgehaald. De bus staat voor, je wilt de boer(in) niet laten wachten. Het is een stok achter de deur die je in het begin nodig hebt. De gemeente Amsterdam biedt deelnemers een dagvergoeding. In geval van een krappe beurs is ook deze vergoeding een belangrijke stimulans.

“Ik slaap vaak moeilijk in en heb daardoor korte nachten. Op een dag had ik me verslapen en stond de boerin met de bus al voor de deur. Toen ben ik maar zonder me op te maken ingestapt.”

“Soms moest ik door de stromende regen een heel eind over het land lopen om de boot leeg te scheppen. Dat gaf me rust en daarom besloot ik te blijven.”

Groene omgeving

De zorgboerderij draagt bij aan herstel door dichtbij de natuur te zijn en met dieren te werken. Het geeft rust en een gezond gevoel. Je bent in het daglicht en in beweging. Je gedachten komen tot rust, je denkt niet meer zoveel na en je bent helderder in je hoofd.

“In het begin heb ik soms getwijfeld of ik het fysiek wel vol zou houden.”

Aard van het werk

Het werk kan zwaar zijn. Je werkt veel met je handen. Dat, in combinatie met de buitenlucht, maakt dat je beter gaat eten, dat je 's avonds moe, maar voldaan thuis komt en dat je beter en regelmatig gaat slapen. Je conditie verbetert vaak: je voelt je fitter.



Relatie met de boer(in)

De relatie met de boer en boerin is belangrijk. Je bent welkom zoals je bent. Je stigma laat je achter je en dat is een prettige ontvangst. Er wordt gekeken naar wat je kunt en daar word je op aangesproken. Samen eten met de boerin en de kinderen is prettig; je hoort erbij en wordt gewaardeerd. Het is belangrijk dat de boer en boerin tijd hebben om aandacht te geven aan de cliënten. Daarom is het van belang dat de zorgboerderij haar boerenkarakter houdt en niet verzakelijkt als gevolg van teveel bureaucratie.

“Er is aandacht voor jou en je krijgt te horen hoe je dingen doet, bijvoorbeeld hoe je voor jezelf opkomt.”

Onderdeel van een sociale gemeenschap

Onderdeel zijn van een sociale gemeenschap betekent dat er op je wordt gewacht en dat er iets van je wordt verwacht. Dat biedt structuur aan het leven: op tijd komen betekent op tijd naar bed en op tijd opstaan. Maar ook: je hoort erbij, je bent welkom. Er is een grote onderlinge acceptatie van elkaar. Werken op de zorgboerderij betekent dat je collega's hebt. Dit leidt regelmatig tot het ontstaan van vriendschappen. Het eigen sociale netwerk en vangnet wordt hiermee uitgebreid. De groep cliënten die dagelijks op de boerderij werkt, moet voldoende groot (minimaal 3 personen) en gevarieerd zijn, om die uitbreiding van sociaal netwerk te kunnen betekenen. Te groot is niet goed. Dan wordt het te druk.

“Je hoort erbij en je bent welkom.”

“Na een jaar kan ik mijn leven weer veel meer waarderen. Ik heb mijn leven weer op poten en kan mezelf handhaven.”

Vertrouwen in eigen kracht en vermogens

Door het zorgen voor dieren ontdek je je eigen vermogen tot verzorgen. Er is altijd wat te doen en je leert veel. Er is rust om dingen in je eigen tempo te doen en te leren. Je voelt je nuttig, het is dankbaar werk. Omgaan met dieren heeft ook moeilijke kanten: je houdt van ze, je hecht je aan ze en dan worden ze toch een keer geslacht. Dat is emotioneel soms zwaar, maar je leert zo ook om te gaan met de grote emoties in het leven. Werken op de boerderij is ook (leren) samenwerken.

De wereld verkennen

Sommige zorgboerderijen organiseren uitjes. Samen naar een markt of naar een Kerstmarkt. Deze uitjes zijn niet alleen gezellig en goed voor de onderlinge contacten, maar maken ook dat we de regio ontdekken. Onze wereld wordt vergroot. We vinden het weer leuk om erop uit te gaan. Om de stap naar werken via solliciteren te kunnen maken, is het nodig om ook regelmatig iets van scholing te kunnen doen.

“Ik heb Noord-Holland ontdekt en we gaan nu ook naar Düsseldorf voor de Kerstmarkt.”



Herstel, participatie en re-integratie

Leggen van verbindingen

De functie begeleiding is gericht op herstel, participatie en re-integratie van de cliënt in de samenleving. Dit wordt door de ambassadeurs gedefinieerd als het (opnieuw) leggen van verbindingen. Verbindingen die maken dat zij zich uiteindelijk beter kunnen handhaven in de eigen woonomgeving.

- Verbinding met de natuur: het helende van rust, ruimte en lucht.
- Verbinding met zichzelf: met de eigen kracht en de eigen mogelijkheden.
- Verbinding met anderen: samenwerken, sociale contacten opdoen en verbreden, persoonlijke aandacht ontvangen en geven.
- De wereld vergroten: vanuit de eigen omgeving geleidelijk aan een steeds grotere wereld ontdekken en betreden.



Fasen in het proces van herstel, participatie en re-integratie

Ieder van ons heeft een eigen uniek verleden, een eigen verhaal en dus ook een eigen unieke 'reisroute en reistempo' richting herstel, participatie en re-integratie. Maar er is wel een duidelijk patroon aanwijsbaar in de weg die we afleggen.

1. Rust, reinheid en regelmaat

De eerste stap naar herstel bestaat uit het vinden van rust. Vooral rust in het hoofd, het denken kunnen stoppen. Buiten zijn, fysieke arbeid en met dieren werken helpt daar erg bij. Letterlijk het hoofd leeg laten waaien door de wind, de stal uitmesten. Er ontstaat weer structuur en ritme in het leven.

2. En dan wordt het leuk

Vanuit de rust wordt het mogelijk je open te stellen voor anderen, waardering te ontvangen. Voor sommigen is het de eerste positieve ervaring met werk. En ook: weer zin in het leven. Merken dat mensen je dingen toevertrouwen, zelfstandig aan het werk zijn, nieuwe dingen leren.

3. Volhouden, volhouden, volhouden...

Blijven gaan, ook al is de verleiding en de gewoonte om thuis te blijven erg groot. De deur uitgaan, werken, onder de mensen zijn. Het vraagt om het inslijten van nieuw gedrag, nieuwe inzichten en overtuigingen: ik mag er zijn, er wordt op mij gewacht, ik doe er toe, ik ben de moeite waard. Het contact met de boer(in), met collega's en de buschauffeur die je brengt en haalt zijn daarin erg belangrijk.

4. Veranderingen in het leven buiten de zorgboerderij

Een greep uit onze ervaringen:

- Voor het eerst weer zelfstandig boodschappen gedaan;
- Dingen organiseren in huis;
- Werken aan de relatie met partner en/of kinderen;
- Het lichaam krijgt een betere conditie, sommige lichamelijke aandoeningen (bijvoorbeeld diabetes) laten verbetering zien;
- Minder met de verslaving bezig zijn;
- Door het leren omgaan met structuur en tijd wordt het volgen van therapieën (weer) mogelijk;

- Merken dat je anderen om je heen kunt inspireren en motiveren om ook actief te worden;
- Mensen komen naar je toe;
- Een nieuwe relatie krijgen;
- Het vinden van werk: een krantenwijk, werk in een koffiecorner, deelname aan de Cliëntenraad;
- Weer zelfstandig wonen.

5. Soms een terugval

Het UWV heeft besloten dat je geheel herstelt bent, maar zo ervaar je dat zelf niet. Je hebt meer tijd nodig om aan je depressie, agressie of verslaving te werken. Om stabiel te worden. Dan is het belangrijk dat je weer op de zorgboerderij terecht kan.

6. Stabiel!

Je zit goed in je vel, voelt je zelfverzekerder en hebt een positiever zelfbeeld. Sociale contacten en vrienden zijn weer aanwezig. De dagen hebben een duidelijkere structuur en invulling. Het is weer fijn om thuis te zijn. Voor sommigen is hiermee het doel bereikt, dankzij en onder voorwaarde van (blijvende) dagbesteding.

7. Verder?

Het begint te kriebelen. Dat kan verschillende oorzaken hebben: het werk is meer dan bekend, je wilt weer onder 'gewone' mensen zijn, je bent 'uitgezorgd', je voelt je niet meer op de juiste plek of wilt betaald werk en (meer) geld verdienen. Hoe zet je de volgende stap naar een leven zonder zorgboerderij? Afscheid nemen is moeilijk. De zorgboerderij is immers de plek waar je hebt geleerd verbindingen te herstellen. Het verbreken van die relatie valt vaak zwaar. Sommigen krijgen trajectbegeleiding bij het vinden van werk of een opleiding, anderen niet. Vinden van werk is een kwestie van lange adem. Een vorm van ondersteuning/begeleiding hierbij is voor velen van ons vaak wenselijk.

Reistijd en eindhalte

Bovenstaande fasen doorlopen we – in zijn algemeenheid – allemaal. Het tempo waarin en de uiteindelijke eindbestemming wisselt van mens tot mens.

1. Rust, reinheid en regelmaat	De eerste vier fasen zijn het fundament voor ons herstel. Het is hard werken. We hebben ervaren dat het belangrijk is om hier de tijd voor te krijgen en die ook te nemen. Het is nodig om tijd en aandacht te geven aan onszelf.
2. En dan wordt het leuk	
3. Volhouden, volhouden, volhouden...	
4. Veranderingen in het leven buiten de zorgboerderij	
5. Soms een terugval	In het hele proces zijn er momenten waarop het psychisch even tegenzit en je weer opnieuw de vorige fasen – versneld – doorloopt.
6. Stabiel!	Voor sommigen is fase 6 de eindhalte. Er is sprake van een stabiele situatie. De intensiteit van de dagbegeleiding is over het algemeen gedurende het traject verminderd.
7. Verder?	Anderen gaan verder, maar hebben daarbij vaak wel behoefte aan begeleiding en/of een vangnet. Dat kan de zorgboerderij zijn, maar ook andere vormen zijn denkbaar.

