



Werken aan herstel

Dagbesteding ≠ nederlaag

(maar het voelt wel zo, in eerste instantie)

Al een tijdje noemen we onze maatwerk dagbesteding het liefst 'herstelgerichte activiteiten', en ook zorgboerderij is veranderd in 'boerderij met zorg', maar voor dit stukje gebruiken we nog even de term dagbesteding, omdat dat nou eenmaal de naam van de zorgactiviteit is die we aanbieden.

We hebben gemerkt dat de specifieke kenmerken van onze zorg (meedoen in een echt bedrijf, het werk is het middel, niet het doel, geen deadlines en druk, aangesproken worden op kwaliteiten, altijd mogelijkheid tot eigen initiatief, ervaren sociaal werkers en idealistische boeren) de tijd nodig heeft gehad om in alle gemeentes goed over het voetlicht te komen. We hebben ons gericht op een brede doelgroep waarbij bijna geen enkele achtergrond een contra-indicatie is. De voorwaarde voor deelname is een concrete intrinsieke motivatie, waarbij kunnen aansluiten op de heersende groepsdynamiek noodzakelijk is.

Vorige week hebben we onze deelnemers gevraagd naar de reden van aanmelding bij ons, de weerstand die overwonnen moest worden, en de functie van de dagdelen op de boerderij en het bos. Enkele quotes:

'Toen ik uitviel op school en mijn zorgtraject werd beëindigd, raakte ik dakloos. Ik voelde me vastzitten en wist niet meer wat ik moest doen. Het was een ontzettend moeilijke tijd waarin ik me snel overprikkeld voelde. Ik kon terecht bij een andere zorgorganisatie. Hier had ik met mijn trajectbegeleider over waar ik aan wilde werken. Ik wilde o.a. aan een opleiding beginnen, alleen had geen structuur en dag/nacht ritme, en kon geen drukte aan. Dagbesteding leek een goede eerste stap om weer structuur te krijgen in mijn leven. We hadden het over verschillende dagbestedingen. De boerderij vond ik een geschikte plek, weg uit de stad; rust! Ik merkte om mij heen dat sommige mensen het gek vonden. Zij zagen dagbesteding als onbetaald werk verrichten en voor mensen met een beperking. Er werd wel eens tegen me gezegd dat ik beter betaald kon werken. Ik zie dit juist als een kans om aan mezelf te werken. En zie dit als een persoonlijke ontwikkeling, het draait om mijn welzijn en dat is onbetaalbaar.'

'Dagbesteding voelde als een nederlaag. Nadat ik 100 % afgekeurd was door mijn PTSS was ik niet meer in staat om te werken, de 1e rouw. Ik zou vrijwilligerswerk gaan doen,



Werken aan herstel

tuinonderhoud in een verpleeghuis in Eindhoven. Ik was al aangemeld als vrijwilliger, had al kennis gemaakt met medewerkers waar ik zou gaan werken. Zelfs dat lukte niet, 2e rouw. Ik kon zo weinig dat dagbesteding het enige was wat ik aan kon. Ik was van leidinggevende in de zorg teruggevallen naar cliënt op een dagbesteding. En toen moest ik nog 3 maanden wachten voordat de gemeente tijd had om een indicatie voor dagbesteding af te geven, 3e rouw.

Ik kom altijd beter terug van een ochtend op de boerderij. Ik kom tot rust tussen de koeien. Ik voel me welkom en gezien. Ik heb prettig contact met andere deelnemers, we helpen elkaar, we leren van elkaar. Ik kan werken aan mijn leerdoelen, de vaardigheden die ik in therapie heb aangeleerd in de praktijk brengen. Ik mag meedenken over de ontwikkelingen op de boerderij. Ik ben trots dat ik deel uit mag maken van de boerderij en deel dat graag met anderen. De rouw en de schaamte is weg en vervangen door trots'.

'De boerderij geeft me rust. Ook al heb ik niet elke ochtend zin om uit mijn bed te komen, bedenk ik me altijd hoe ik terugkom en wat het met mij doet. Het geeft me structuur en ik kan leren mijn grenzen aan te geven. Met deze vaardigheden en nog vele andere dingen te leren hoop ik weer te kunnen starten in of een studie of een betaalde baan op de arbeidsmarkt.'

'Uiteindelijk, na een hele poos "niets" ben ik begonnen op een zorgboerderij. Dit was een fijne plek om te werken echter was er onvoldoende professionele begeleiding. Na het lezen van een artikel in het Eindhovens Dagblad heb ik contact opgenomen met mijn contactpersoon van de gemeente waar ik woon. Samen met hem ben ik gaan kijken bij Stichting De Buitenkanssen en dat voelde meteen goed. Dat het een biologisch bedrijf is, jong en met de juiste ervaren begeleiding sprak me erg aan. Het kostte me veel moeite om direct 3 dagdelen aanwezig te zijn door onzekerheid, faalangst, doe ik het wel goed genoeg, waarom kan ik niet gewoon betaald werken etc. Na korte tijd kende ik de deelnemers, begeleiding, de boer en familie wat beter en voelde ik geen weerstand meer. Ondanks het feit dat alle deelnemers hun eigen achtergrond, kwetsbaarheid en ervaringen hebben, is iedereen gelijk en heerst er een veilige, prettige werksfeer. Voel je je een dag wat minder wordt dat door iedereen gerespecteerd, en er is veel ruimte voor het aangeven van je eigen grenzen. Ook mag iedereen meedenken in de verdere ontwikkeling van de zorgboerderij, maken we samen nieuwe plannen en is er veel ruimte voor eigen initiatief. De sfeer is prettig, je bent lekker buiten, werkt fysiek en het is een echt team waarbij iedereen bereid is elkaar te helpen. Bovendien kun je het werk zo afwisselend maken als je zelf wilt. Het geeft mij structuur, zingeving, sociale contacten, meer eigenwaarde, voldoening; het gevoel dat je meetelt in de maatschappij. Ik ben erg blij dat ik gestart ben bij Stichting De Buitenkanssen en ben ervan overtuigd dat het werken op de boerderij een positieve invloed heeft op mij als persoon en mijn herstel. Ik raad iedereen aan die om wat voor reden vastloopt in zijn/haar leven en



Werken aan herstel

(tijdelijk) niet kan deelnemen aan het reguliere arbeidsproces eens te komen kijken bij Stichting de Buitenkanssen.'

'Waarom werkt het?

- *Herstellen en psychisch stabiel blijven, dagritme blijven houden,*
- *Lichamelijk actief blijven ondanks weinig energie/levenslust.*
- *09.00u tot 12.30u*
- *Begeleiding.*
- *Geen oordelen.*
- *Gelijkwaardigheid.*
- *Zinvol bezig zijn.*
- *Buitenlucht.*
- *Rustige omgeving.*
- *Gas geven mag maar hoeft niet.*
- *Als je een mindere dag hebt dan kan dat.*
- *Verschillende klusjes/werkzaamheden.*
- *Sociaal contact en steun van anderen.*
- *Humor (haalt de lading even weg).*
- *Samenwerken.*
- *Gewaardeerd worden/voelen.*
- *Leren van anderen.*
- *Zelfvertrouwen vergroten.*
- *Kickstart van de dag.'*

We zijn trots op de fijne ochtenden, de succesvolle projecten, de bijzondere groepsdynamiek (met dank aan deelnemers, boeren, begeleiders en familie), en daarmee trots op het bewijs dat dagbesteding veel inhoud kan hebben, en eigenlijk niet mag ontbreken in een traject van herstel en ontwikkeling. Deelnemen aan dagbesteding is geen nederlaag, maar een overwinning!



Werken aan herstel