



Visiedocument ASD over ondersteuning van

Zelfredzaamheid en Samenredzaamheid

1. Doel en achtergrond visiedocument	3
1.1. Zorg zoals die was is onhoudbaar.	3
1.2. Samenhang met Preventie; focus op zelf- en samenredzaamheid.	3
2. Communiceer; maak alle inwoners verantwoordelijk.	4
3. Onze droom voor de toekomst.	4
4. Boor de hulp uit de samenleving aan	5
4.1. Bevorder en koester sociale verbanden	5
4.2. Faciliteer zorgzame buurten	5
4.3. Help zonder diagnose	5
4.4. Inclusie: Sluit aan bij het maatschappelijk middenveld	6
4.5. Combineer	6
5. Kijk naar de fysieke leefomgeving	6
6. Wat kunnen hulpverleners doen?	7
6.1. Wees vindbaar	7
6.2. Help mensen weer zelfredzaam te worden	7
6.3. Bekijk het "probleem" in de context van het systeem	7
6.4. Werk aan hulp uit eigen netwerk	7
6.5. Organiseer hulp in groepsverband in plaats van individueel	7
6.6. Hulpvrager = hulpverlener?	8
7. Schakel opgeleide ervaringsdeskundigen in	8
8. Zorg voor een waakvlamfunctie	8
9. Zet de professionele hulp in voor de complexe situaties	9
10. Aandachtspunten voor de uitvoering	9
10.1. Toon lef en zet de inwoner echt voorop	9
10.2. Investeer in het keukentafelgesprek	9
10.3. Begin in ieder geval bij nieuwe casussen	10
10.4. Wees ambassadeur, kwartiermaker en beschikbaar	10

1. Doel en achtergrond visiedocument

1.1. Zorg zoals die was is onhoudbaar.

De houdbaarheid van de zorg en ondersteuning staat onder druk. Het tekort aan personeel is nu al goed merkbaar en zal alleen maar erger worden door de vergrijzing.

Het gaat om een veelheid van inwoners waarvoor de gemeente niet meer de zal kunnen bieden zoals dat gebruikelijk was:

- inwoners met een fysieke handicap of chronische ziekte,
- inwoners met een verstandelijke beperking,
- inwoners met een psychische kwetsbaarheid,
- inwoners die hun naasten permanent ondersteunen zodat zij zelfstandig kunnen wonen/leven,
- inwoners die afhankelijk zijn van (gemeentelijke) financiële ondersteuning,
- inwoners met materiële problemen/ schulden,
- inwoners die beschut/beschermd werk nodig hebben,
- statushouders,
- inwoners die de taal niet machtig zijn en/of laaggeletterd zijn,
- inwoners die alleenstaand zijn en geen netwerk hebben,
- inwoners met opvoed- en opgroei problemen,
- inwoners die betrokken zijn bij huiselijk geweld,
- inwoners die buitengesloten worden/uitgestoten (dreigen te) worden wegens hun seksuele oriëntatie of etnische achtergronden,
- inwoners met structurele huisvestingsproblemen vanwege hun financiële en/of sociale omstandigheden etc.

Bij zelfredzaamheid gaat het om de volgende onderdelen:

- Dagbesteding (vrije tijd, zinvolle activiteiten),
- Lichamelijk, psychisch en cognitief functioneren,
- Sociaal netwerk,
- Woonsituatie,
- Huishouden,
- Algemene dagelijkse levensverrichtingen,
- Mobiliteit,
- Financiën¹.

1.2. Samenhang met Preventie; focus op zelf- en samenredzaamheid.

Landelijk, in de gemeente en bij de ASD staat preventie hoog op de agenda: zorgen dat we gezond blijven, niet in de financiële problemen komen etc. Hiervoor is GALA landelijk uitgerold en is een plan van aanpak geschreven. Dat vraagt investeringen waarbij de kosten ver voor de baat uitgaan. Het vergt (politieke) moed om en vasthoudendheid om dit te blijven doen, zeker als er bezuinigd moet worden.

Ondanks preventie zullen er altijd mensen met beperkingen en uitdagingen blijven. Belangrijk is dat ook dan zoveel mogelijk mensen zichzelf kunnen redden of zich kunnen redden met behulp van hun sociale netwerk (partner, kinderen, kennissen, vrienden, familieleden, burens). Dus zonder betaalde, professionele krachten.

¹ veel gebruikte definities, onder andere door Movisie en Zorg voor Beter

De adviesraad heeft nagedacht hoe de Gemeente deze zelf- en samenredzaamheid in de gemeente Vijfheerenlanden kan faciliteren. Over wat de gemeente kan doen zodat inwoners zelf- en samenredzamer kunnen zijn of worden als zij problemen of beperkingen ervaren. Onze gedachten hebben wij neergelegd in deze notitie. Wij beperken ons daarbij tot zelf en samenredzaamheid; dus als er wel beperkingen en uitdagingen zijn. Wij gaan hier graag het gesprek over aan. Ons doel is hierover in gesprek te gaan met betrokken wethouders (en hun ambtenaren), om zo bij te kunnen dragen aan de houdbaarheid van de zorg.

2. Communiceer; maak alle inwoners verantwoordelijk.

Herhaal de boodschap keer op keer er een hele omslag aan de gang is van "zorg door de overheid "naar" meer zelfredzaamheid en samenredzaamheid" en dat die omslag noodzakelijk is. Heb daarbij aandacht voor gevoelens van schaamte. Veel mensen moeten een drempel over om hulp te vragen in je nabije omgeving in plaats van bij een professionele zorgverlener. Benadruk dat zelf- en samenredzaamheid ook positieve kanten heeft: meer onafhankelijkheid, zingeving, prettige contacten. Dat ook bij zware beperkingen zelfredzaamheid nog steeds plezierig is, maar dat bij complexe vragen of veel beperkingen professionele hulp beschikbaar blijft.

3. Onze droom voor de toekomst.

Onze droom

- Bij eenvoudige ondersteuningsvragen kunnen mensen het zelf of samen oplossen,
- Bij complexe ondersteuningsvragen van de meest kwetsbaren is professionele hulp beschikbaar,
- Er is een schakelpunt/vangnet voor kennisoverdracht en advies tussen professionals en helpende inwoners,
- Redzaamheid en samenredzaamheid is ook voor de mensen zelf van belang: het geeft mensen meer gevoel van eigenwaarde en zin in het leven.
- Mensen zien de noodzaak én meerwaarde van zelf- en samenredzaamheid



4. Boor de hulp uit de samenleving aan

4.1. Bevorder en koester sociale verbanden

Als je wilt dat mensen elkaar ondersteunen, moeten ze elkaar kennen en in meer of mindere mate om elkaar geven. Voor het creëren van zelf- en samenredzaamheid zijn goede sociale verbanden op lokaal niveau essentieel. Investeer als gemeente in het (weer) ontstaan en versterken van deze sociale verbanden.

Sociale zelfredzaamheid (contacten hebben buiten het eigen gezin, actief zijn binnen de gemeenschap, je kunnen redden in informele ontmoetingen) helpt om goed in je vel te zitten. Bijkomend voordeel is dat hulp vanuit het eigen netwerk gegeven of ontvangen kan worden. Hulp verlenen aan iemand waarom je geeft is immers meer vanzelfsprekend dan wanneer deze persoon onbekend voor je is.

Ga met mensen in overleg en maak mensen bewust van het belang van vrienden en kennissen voor je welbevinden. Sommige mensen hebben weinig zelfvertrouwen en/of vinden contact leggen moeilijk of eng. Laagdrempelige trainingen/cursussen kunnen deze mensen handvaten geven om stappen te zetten.

De manier waarop je de fysieke leefomgeving vorm geeft heeft grote invloed op de kans op sociale contacten. In de omgevingsvisie worden hier belangrijke doelen gesteld, zoals toegankelijke en bereikbare mogelijkheden voor sport, spel en ontmoetingen. Ga concreet aan de slag met de realisatie van deze doelen.

Daarnaast vormen sportieve en culturele activiteiten en het verenigingsleven een belangrijke basis voor een samenleving waarin men elkaar kent en omziet naar elkaar.

Bevorder ook dat er op lokaal niveau kennis beschikbaar is over welke laagdrempelige activiteiten er zijn en of welke ondersteuning mogelijk is op lokaal niveau.

Bij het realiseren van het voorgaande kunnen buurtcoaches ofwel sociale wijkambassadeurs", jongerenmedewerkers en sociaal werkers een belangrijke rol vervullen. Ook voor inwoners kan een up-to-date en goed functionerende sociale kaart helpen.

4.2. Faciliteer zorgzame buurten

In het land zijn al vele buurtinitiatieven die bijdragen aan zorgzame buurten: buurtcoöperaties, zorgcoöperaties, community care, een "borgvrijstaat" en dergelijke. Facilitair deze en help belemmeringen (vooral omdat ze niet passen in de (financiering)hokjes te tackelen.

4.3. Help zonder diagnose

In Nederland hebben wij de gewoonte ontwikkeld om voor iedere "afwijking" een aparte oplossing te verzinnen en mensen (pas) te helpen als ze een diagnose hebben.

Voor een "rugzakje" op school heb je een heel indicatietraject nodig.

De grens tussen "normaal" en "te afwijkend" is niet scherp te stellen. Probeer zoveel mogelijk laagdrempelig enkelvoudige problemen op te lossen.

Met name in het samenspel tussen gemeente en lokaal werkende welzijns- en zorgorganisaties kan de gemeente kiezen voor regelarme verantwoording en het realiseren van een diagnosevrije en/of beschikkingsvrije inzet.

4.4. Inclusie: Sluit aan bij het maatschappelijk middenveld

(Sport)verenigingen, jeugdclubs, ouderenbonden, vakbonden, kerken, scouting e.d. bijdragen aan dagritme, daginvulling, het opbouwen van sociale netwerken en het welbevinden van de inwoners van Vijfheerenlanden.

Ook voor kwetsbare inwoners en inwoners met een hulpvraag kan het maatschappelijk middenveld van grote betekenis zijn.

Leden en vrijwilligers kunnen kennis, training, coaching en begeleiding van professionals nodig hebben om kwetsbare doelgroepen in hun midden op te nemen. Steek een deel van de professionele kwaliteit in deze educatie en begeleiding van leden en vrijwilligers. Zo komen wij tot een inclusief Vijfheerenlanden.

Mits daartoe toegerust, kunnen leden en vrijwilliger van verenigingen en clubs vroeg problemen signaleren en laagdrempelig hulpverleners of opschalen.

Het wellicht mogelijk is vaker vanuit een zorgtraject deelname aan sport- en clubactiviteiten een rol in het behandelplan van professionals te geven.

Te overwegen valt een bijdrage op dit vlak te vragen in de subsidievoorwaarden voor maatschappelijke organisaties, met financiering van eventuele extra kosten, zoals scholing.

Bijvoorbeeld: kijk bij dagbesteding voor mensen met dementie naar hun (vroegere) interesses. Een mijnheer die van voetballen houdt kun je wellicht bij de trainingen laten kijken (helpen?) en koffie laten drinken in de sportkantine in plaats van laten kleien met andere mensen met dementie in een dagopvang, terwijl hij dat nog nooit heeft willen doen.

Ander voorbeeld: een voetbalclub in een multiculturele achterstandswijk heeft een programma Sportiviteit en Respect; waarin acceptatie van elkaar, respectvolle behandeling en een veilige sportomgeving voor iedereen is georganiseerd en strikt wordt gehandhaafd. Dit heeft zijn doorwerking hoe men buiten de club met elkaar omgaat.

4.5. Combineer

Probeer zaken die ogenschijnlijk los van elkaar staan dusdanig met elkaar in verband te brengen dat er een win-winsituatie ontstaat. Isoleer groepen mensen met eenzelfde soort beperking of behoefte niet, maar breng mensen zonder beperking en verschillende soorten beperkingen bij elkaar.

Voorbeeld: de Sociale Sportschool combineert een serieuze work-out met een sociale component: sporters gaan met ouderen in een rolstoel of met rollator samen op bootcamp. Rolstoelen worden als fitnessapparaten gebruikt. Deelname aan de bootcamps is gratis.

Ander voorbeeld: woonvoorzieningen waarin ouderen en mensen met een verstandelijke beperking wonen die elkaar kunnen helpen met wat voor hen een uitdaging is.

5. Kijk naar de fysieke leefomgeving

De fysieke omgeving waarin mensen leven kan bijdragen of obstakels opwerpen om je zelfstandig te kunnen verplaatsen. Het maakt uit of voorzieningen bereikbaar zijn. De omgevingsvisie stelt daarin prima doelen. In ons advies over de omgevingsvisie hebben wij vooral gepleit om te bevorderen en te bewaken (b.v. door checklists of inhoudsopgaven) dat in de verdere versnipperde planvorming deze doelen gerealiseerd worden. Neem dit advies over en bewaak bij de uitwerking in concrete plannen voor wijken en dorpen of het sociaal aspect hierin wordt meegenomen.

6. Wat kunnen hulpverleners doen?

In dit hoofdstuk concentreren we ons op wat de gemeente zou kunnen doen om ervoor te zorgen dat mensen zich - ondanks problemen of uitdagingen - zich (weer) kunnen redden zonder professionele hulp.

6.1. Wees vindbaar

Zorg dat mensen de hulpverleners en de juiste hulp kunnen vinden, dat zij toegankelijk zijn en hun kennis beschikbaar stellen. De sociale kaart is een hulpmiddel, maar niet alleen zaligmakend. Zorg dat de mogelijkheden voor samenredzaamheid en hulp bekend zijn bij hulpverleners. Concentreer deze kennis bij een beperkt aantal mensen, zodat hulpverleners hen kunnen inschakelen en niet iedereen altijd het hele veld hoeft te overzien. Denk aan buurtcoaches (sociale wijkambassadeurs), jongerenmedewerkers en sociaal werkers.

6.2. Help mensen weer zelfredzaam te worden

Daarvoor is nodig dat zorg- en hulpverleners niet primair kijken naar wat zij voor de inwoner kunnen doen, maar deze inwoner primair helpt de eigen regie en draagkracht te versterken. *Voorbeeld: bij een vraag naar huishoudelijke hulp kan een ergotherapeut worden in geschakeld (kosten 10 uur in basisverzekering) waarbij gekeken wordt hoe en wat iemand zelf weer kan doen.*

Domotica en (inroepbaar) advies op digitale afstand helpen ook de eigen regie te behouden. Technologie is een manier om uit te gaan van iemands mogelijkheden.

6.3. Bekijk het "probleem" in de context van het systeem

Kijk naar het systeem waarin het probleem ontstaan is en/of in stand gehouden wordt. *Bijvoorbeeld: soms passen de behoeften van een kind niet bij de behoeften en structuren van ouders en opvoeders. Soms is het dan handiger iets in de thuissituatie te veranderen dan naar jeugdzorg te verwijzen.*

6.4. Werk aan hulp uit eigen netwerk

Boor met de hulpvrager het latente en nog onzichtbare netwerk aan. In het keukentafelgesprek sowieso. In complexere situaties: *Bijvoorbeeld met een "Eigen Kracht Conferentie".*

6.5. Organiseer hulp in groepsverband in plaats van individueel

Het afnemend aantal vrijwilligers en betaalde krachten is een stimulans om te kijken waar je meer in groepsverband dan 1 op 1 hulp kunt verlenen, Zoek daarbij de ontmoetingsplaatsen daar waar mensen toch al zijn, in plaats van ergens waar ze speciaal naar toe moeten; bijvoorbeeld bij winkelcentra, bij de markt. *Bijvoorbeeld: in plaats van een vrijwilliger 1 of twee keer per week te laten "oppassen" op 1 inwoner met dementie zodat de mantelzorger even een boodschap kan doen; initieer een inloop (eventueel met een vrijwilliger) waar mantelzorgers en "zorgloze" inwoners terecht kunnen en met elkaar de zorg en de vrije tijd organiseren.*

6.6. Hulpvrager = hulpverlener?

Mensen hebben niet alleen een hulpvraag; ze kunnen vaak (op een ander terrein) ook wat bieden. Als mensen naast hulpvrager ook hulpverlener kunnen zijn, draagt dit bij aan meer gelijkwaardigheid en aan zingeving. Gelijkwaardigheid is belangrijk is voor het welbevinden. Dus koppel (na het keukentafelgesprek?) hulpvragers met complementaire competenties.

Voorbeelden:

- *Een lerares Nederlands geeft taalles aan een asielzoekersgezin bij haar in de flat. Ze eet twee keer per week bij het gezin en het gezin doet voor haar de boodschappen.*
- *Oudere helpt en coacht jongere met een licht verstandelijke beperking. De jongere helpt met wat lastiger huishoudelijke klusjes en de hond uitlaten.*

Hierbij is 1 plus 1 = drie: er is ook sprake van zinvolle dagbesteding/zingeving en daarmee het bevorderen van geestelijk welzijn en daarmee afname van zorgbehoefte.

In "Buurtcirkels" en lotgenotencontactgroepen helpen deelnemers elkaar. De gemeente zou kunnen helpen bij het kwartiermaker en waar nodig begeleiden op afstand.

7. Schakel opgeleide ervaringsdeskundigen in

Ervaringsdeskundigen kunnen een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van cliënten. Ze helpen om eigen ervaringskennis te ontwikkelen en in te zetten ten behoeve van eigen regie en herstel. De kans dat er een goede aansluiting is tussen de persoon en de behandeling is groter. Een ervaringsdeskundige is laagdrempeliger en belangrijk voor het achterhalen van het levensverhaal van de cliënt en diens interpretatie hiervan. Niet-medisch taalgebruik speelt hierbij een belangrijke rol. Daarnaast kunnen zij helpen om zelfstigma te voorkomen,

Ervaringsdeskundigen betrekken bij educatie, voorlichting, zelfhulpgroepen en lotgenotencontacten blijkt laagdrempelig en effectief te zijn. Ook in de beweging naar beschermd wonen/beschermd wonen thuis kan de steun van ervaringsdeskundigen diensten bewijzen. Ervaringsdeskundigen kunnen een rol hebben in sociaal teams, maar ook eigen programma's hebben.

Voorbeeld: Enik Recovery Centers (o.a. actief in Houten, Nieuwegein)

8. Zorg voor een waakvlamfunctie

Een beperking/kwetsbaarheid is niet altijd op eenzelfde sterkte. Vooral bij mentale en psychische kwetsbaarheden zijn er goede en slechte tijden. Escalatie is veel complexer en duurer dan het voorkomen ervan.

Garandeer kwalitatief goede, langdurige begeleiding met flexibele intensiteit en een laagdrempelige toegang tot ondersteuning en tot zorgfuncties.

Ook hier kunnen op individueel niveau (met 1 persoon (wie wil je je helpt om te herkennen dat het minder gaat) of collectief (bv. woningbouwverenigingen) samen worden gewerkt met inwoners en het maatschappelijk middenveld. Zo kan bij dreigende escalatie opgeschaald worden en als het weer beter gaat af te schalen.

9. Zet de professionele hulp in voor de complexe situaties

De mensen met de grootste hulpvragen hebben vaak meerdere problemen tegelijkertijd. Gemiddeld 10% van de hulpvragers heeft uitdagingen op meerdere levensterreinen. Problemen stapelen zich op problemen. Hier is zelfredzaamheid en samenredzaamheid niet meer op zijn plek en kan zelfs grote weerstand oproepen en zorgmijndend gedrag uitlokken. Hier zal (eerst) professionele hulp geboden zijn.

Wat hier voorkomen moet worden is dat in één situatie/gezin allerlei hulpverleners naast elkaar hun eigen ding op 1 levensterrein komen doen. Regie en samenwerking zijn hier cruciaal om effectief en doelmatig te kunnen zijn,

Investeer in langdurige relaties met liefst een beperkt aantal aanbieders. Met een paar aanbieders kun je meer en gerichtere afspraken maken. Denk na over meervoudig onderhands aanbesteden.

10. Aandachtspunten voor de uitvoering

10.1. Toon lef en zet de inwoner echt voorop

Om zelf- en samenredzaamheid te bevorderen zijn ambtenaren en bestuurders nodig die de moed hebben de touwtjes uit handen te geven, die discretionaire ruimte opzoeken, en een denkwijze hanteren die boven 'hokjes' uitstijgt.

De financiering werkt dit soms tegen; vooral als iedereen vanuit zijn eigen financieringsstroom blijft denken.

- Zorg voor doorzettingsmacht om tot een goede oplossing voor de inwoner te komen.
- Geef speelruimte (budget) aan sociaal teams om eenvoudige oplossingen te bedenken die dure "binnen het systeem passende" oplossingen overbodig maken.
- Voor initiatieven is domein overstijgend financieren nodig. We moeten initiatiefnemers niet lastigvallen met de systeemwereld van de financiering en verantwoording in het sociaal domein; want dan nemen mensen geen initiatieven mee., Wat nodig is, is een ambtenaar die financiering bij verschillende domeinen regelt, zodat het initiatief in één keer centraal financiering ontvangt.

10.2. Investeer in het keukentafelgesprek

De kwaliteit van het keukentafelgesprek is van cruciaal belang.

Daar vindt het gesprek plaats over de mogelijkheden en beperkingen op ALLE levensgebieden;

- Daar worden de (on)mogelijkheden voor meer zelfredzaamheid en samenredzaamheid verkend
- Daar wordt gekeken naar de invloed van het gezin, de familie of de vriendengroep op de problemen en de (mogelijke) oplossingen.
- Daar wordt met de inwoner gezocht naar creatieve oplossingen dichtbij; bijvoorbeeld in het maatschappelijk middenveld
- Daar wordt gekeken naar de mogelijkheden van de inwoner om ook iets voor een ander te kunnen doen en worden verbindingen gelegd
- Daar wordt bepaald wie er betrokken moeten worden bij complexe hulp en hoe daar regie op gevoerd gaat worden.

10.3. Begin in ieder geval bij nieuwe casussen

Het is makkelijker om nieuwe oplossingen te bedenken in nieuwe gevallen dan om bestaande situaties te om te draaien. Nieuwbouwwijken zijn gemakkelijker mobiliteitsvriendelijk in te richten dan oude stadswijken. Als iemand al gewend is aan veel hulp is de stap naar meer zelf of in het netwerk doen hoger dan wanneer je vanaf het begin gestimuleerd wordt zo te denken.

10.4. Wees ambassadeur, kwartiermaker en beschikbaar

Samenredzaamheid kan alleen als inwoners daartoe bereid zijn en initiatieven nemen en ondersteunen met tijd en aandacht.

Treed daarom op als ambassadeurs voor samenredzaamheid. Inwoners of organisaties in het maatschappelijk middenveld kunnen zomaar op leuke ideeën komen. Help dan - waar nodig - als kwartiermaker bij het vinden van ruimte en/of budget en uiteraard kennisoverdracht en ondersteuning op afstand als het om bepaalde doelgroepen gaat.

Zoek aansluiting bij wat er al is; help ze op gang en blijf op afstand/afroep begeleiden.