



Plekken om te groeien

Hoe een helende omgeving bijdraagt aan
Autonomie, Binding en Competentie

Max Huber

Afbeelding cover:
'De Binnenplaats van het Ziekenhuis in Arles',
Vincent van Gogh, 1889



Plekken om te groeien

Hoe een helende omgeving bijdraagt aan
Autonomie, Binding en Competentie

Max Huber

Voorwoord

Het is niet eenvoudig om precies aan te wijzen welke elementen maken dat mensen – als individu of als groep – opbloeien of juist vastlopen. In dit boek gebruikt Max Huber de metafoor van de tuin: een plek waar elke plant eigen behoeften heeft. Waar de één vanzelf groeit en bloeit, terwijl de ander zorg en aandacht nodig heeft om te overleven.

Max neemt ons mee langs die tuin. Hij legt een pad aan waardoor we kunnen zien wat mensen helpt om tot bloei te komen. Dat juist hij deze gids is, maakt verschil. Hij kent de praktijk en gebruikt ook zijn eigen ervaringskennis. Daardoor weet hij als geen ander waar het pad moet verbreden, waar bruggen nodig zijn en welke plekken extra zorg vragen.

Langs dat pad komen we talloze elementen tegen die bijdragen aan welzijn: een helende omgeving, een plek die veilig voelt en stress voorkomt. Zoals in de Oranjestuinen, waar de fysieke omgeving bijdraagt aan herstel en de autonomie van vrouwen en kinderen wordt vergroot.

Dit boekje, Plekken om te groeien, nodigt ons uit om anders te kijken naar de omgeving waarin we wonen, werken en elkaar ontmoeten. Het laat zien dat welzijn en ontwikkeling niet vanzelf ontstaan, maar worden gevoed door een omgeving die autonomie, verbondenheid en competentie stimuleert. Max maakt duidelijk hoe theorie en praktijk elkaar aanvullen: hoe een idee over “een fijne plek om te zijn” tastbaar en concreet kan worden.

Belangrijk daarbij is het besef dat er geen standaardoplossing bestaat. Voor de één is rust nodig, voor de ander juist beweging. De kracht van dit boek ligt in het pleidooi voor plekken die ruimte bieden aan verschil, die uitnodigen tot herstel en waar mensen zichzelf mogen zijn.

Ik nodig u van harte uit om met Max mee te wandelen door zijn tuin. Zijn concrete aanbevelingen zijn direct toepasbaar in de praktijk. Heldere adviezen die bestuurders en professionals meteen kunnen gebruiken, en die tegelijkertijd inspireren om breder te dromen over hoe we samen plekken creëren waar mensen kunnen groeien.

Maarten Hijink – Directeur Valente

Inhoud

Voorwoord	4
1. Inleiding	8
Respijthuis <i>Plek om te verblijven</i>	16
Deel 1: het He-ABC model uitgewerkt	21
2. Helende omgeving	22
Oranje Huizen <i>Plek om te verblijven</i>	24
Revalidatie tuinen <i>Plek om te ontmoeten & actief te zijn</i>	32
3. Autonomie	36
De Thuiskomst <i>Plek om te wonen</i>	38
Zelfbeheerde maatschappelijke opvang <i>Plek om te verblijven</i>	45
4. Binding	49
Gemengd wonen <i>Plek om te wonen</i>	52
Herstelbureau <i>Plek om te ontmoeten & actief te zijn</i>	57
5. Competentie	60
Shed <i>Plek om te ontmoeten & actief te zijn</i>	61
De Spetse Hoeve en andere abstinente woonvormen <i>Plek om te verblijven</i>	66

Deel 2: Ontwikkeling van de plek	71
6. Een gemeenschappelijke plek	72
Gemeenschappelijke stadstuinen <i>Plek om te ontmoeten & actief te zijn</i>	78
7. Het ondersteunen van een plek	82
Groeien in de gevangenis <i>Plek om te verblijven</i>	90
8. Het organiseren van een plek	93
Ouder-wooninitiatieven <i>Plek om te wonen</i>	99
9. De natuur als bron van groei	102
Zorgboerderijen <i>Plek om te ontmoeten & actief te zijn</i>	106
Buitentuinen bij gezinsopvang <i>Plek om te ontmoeten & actief te zijn</i>	108
Deel 3: Tot slot	111
10. Doorgroeien	112
Verantwoording en verder lezen	115
Dankwoord	141

1. Inleiding

Een plant gaat niet harder groeien als je eraan trekt. In het beste geval gebeurt er weinig, in het slechtste geval gaat de plant dood. Maar dat betekent niet dat tuinieren geen zin heeft. Als je niks doet, blijf je achter met enkele woekerende planten die overal floreren, terwijl alle andere verdwijnen. Sommige planten hebben wat hulp nodig en kunnen onder de juiste omstandigheden, als ze eenmaal op gang gekomen zijn, zelfstandig verder. Veel planten in onze tuinen, die wij kweken om naar te kijken of op te eten, hebben echter specifieke wensen en doorlopende aandacht nodig. Die aandacht bestaat uit het creëren van omstandigheden die de groei van de plant in ieder geval niet remmen en bij voorkeur bevorderen.

Onder welke omstandigheden is de kans op groei het grootst? Wat is een goede plek om te groeien, waar voel ik me fijn? Dat zijn vragen die mij bezighouden als partner, vader, kind, broer en vriend. Vanuit mijn rol als onderzoeker, adviseur, docent en sociaal werker luidt die vraag, meer specifiek: Hoe kunnen we vanuit woonzorgorganisaties de fysieke en sociale omgeving zo inrichten, dat die bijdraagt aan het herstel en de ontwikkeling van bewoners van die plek?

Onder mijn vragen liggen drie uitgangspunten namelijk: (1) dat onze fysieke, sociale en maatschappelijke omgeving invloed op ons heeft, (2) dat die invloed verschilt van mens tot mens en (3) dat die invloed zelden lineair en eenduidig is. Die uitgangspunten licht ik toe.

Een fysieke omgeving heeft invloed: of het er schoon en licht is, of er veel geluid is, of het er fris ruikt en of je er lekker kan zitten. Verschillende soorten fysieke ruimtes sturen verschillend gedrag: in een kerk gedragen we ons anders dan in een café, een slaapkamer of een ziekenhuis. Als een omgeving niet prettig is, niet aansluit bij wat we fijn vinden, brengt dat stress teweeg. Stress wordt versterkt of juist beperkt door de mate van zeggenschap die we zelf hebben over deze omgeving.

Als we kunnen kiezen in welke ruimte we zijn en we die ruimte kunnen aanpassen, is de kans groter dat die aansluit bij onze behoefte.

In de ruimtes waarin we ons bevinden, zijn vaak ook andere mensen aanwezig. Zij zitten gezellig te kletsen of zijn juist heel stil, ze dansen of zitten heel rustig, zijn aan het werk of hangen maar een beetje rond. Wij passen ons gedrag daar (meestal) op aan. Maar onze sociale omgeving is meer dan alleen de fysieke ruimte waarin we ons bevinden. Sociale media, normen en waarden die we overgenomen hebben, bijvoorbeeld vanuit onze opvoeding en vanuit de groepen waar we onderdeel van zijn of waren, maken er deel van uit en hebben invloed op ons gedrag.

Ook onze maatschappelijke positie werkt door in ons gedrag: of we een adres, inkomen en/of vermogen hebben, op welke rechten we aanspraak kunnen maken, persoonskenmerken hebben waarop we gediscrimineerd of gestigmatiseerd kunnen worden, contacten hebben met mensen die besluiten nemen binnen organisaties en overheden of zélf die besluiten nemen. Al die zaken zijn meebepalend voor wat we kunnen en willen en voor hoe we ons gedragen.

Wij hebben zelf ook invloed op onze omgeving. We passen onze fysieke omgeving doorlopend aan: met verf, planten, de stofzuiger en muziek. Ons gedrag heeft impact op dat van anderen: als we dansen, dansen anderen sneller mee, als wij ons aanpassen aan een plek, doen anderen dat ook sneller. En passen we ons niet aan, dan stimuleert dat anderen zich ook niet aan te passen of om ons aan te spreken op ons gedrag.

Niet iedereen ondergaat dezelfde invloed van een omgeving. Afhankelijk van opvoeding en aanleg zijn sommige mensen geneigd zich snel aan te passen en andere juist niet. Stressgevoeligheid en eerder trauma kunnen ertoe leiden dat een bepaalde omgeving bij de ene persoon gemakkelijk spanningen veroorzaakt, waar die bij een ander mens volledig uitblijven.

De relatie tussen mensen en hun omgeving en de invloed van die laatste op mensen verschilt ook nog eens van moment tot moment. Zo

kunnen we op het ene moment energie krijgen van reuring, terwijl diezelfde reuring een dag later heel onrustig kan aanvoelen. Als we goedgehumeurd zijn, zijn we beter opgewassen tegen een uitdaging, dan wanneer we angstig zijn. In dat laatste geval zijn voorspelbaarheid en veiligheid belangrijker voor ons. En onze omgeving kan tegelijkertijd ogenschijnlijk tegenstrijdige reacties in ons oproepen. Zo kunnen we tegelijkertijd behoefte hebben aan afstand én nabijheid – we willen én rust én niet alleen gelaten worden.

De interactie met onze omgeving is doorlopend, die beperkt zich niet tot één omgevingsprikkel die leidt tot één reactie, maar bestaat uit reeksen van gelijktijdige prikkels en van acties en reacties. Wij reageren op elementen uit onze omgeving, onze omgeving reageert daar weer op, daar reageren wij weer op, et cetera. Zo'n patroon kan gemakkelijk een positief of negatief verloop krijgen. Als jij altijd vrolijk binnenkomt, zullen de meeste mensen daar vrolijk op reageren en misschien al blij zijn je simpelweg te zien. Daar word jij dan zelf ook weer vrolijker van. Andersom werkt het ook zo: als je altijd chagrijnig bent, reageren mensen daar doorgaans negatief op, wat jouw chagrijn alleen maar versterkt. Is zo'n patroon eenmaal ontstaan, dan is de neiging groot te denken dat het vastligt, 'nu eenmaal zo is'. Maar het is goed om te bedenken dat patronen doorbroken kunnen worden en dat we zelf invloed hebben op de interactie met onze omgeving.

He-ABC

Onze omgeving heeft dus invloed heeft op ons, die invloed verschilt van mens tot mens en is zelden eenzijdig en eenduidig. Aan de hand van die drie uitgangspunten wil ik in dit boek verkennen hoe een plek kan bijdragen aan groei. Daarbij is het van belang de vraag te stellen waar we naartoe willen groeien. In het geval van planten gaat het om floreren: groeien, bloeien en tot volle wasdom komen. Dat uit zich in gezonde stengels en bladeren, stevige wortels, mooie bloemen en lekkere vruchten. Ook mensen willen floreren. Daar zijn bibliotheken over vol geschreven: wat het betekent om als mens een goed leven te leiden?

Als kapstok voor dit boek gebruik ik het ABC-model. Dit is ontwikkeld door Edward Deci en Richard Ryan. Het ABC-model is gebaseerd op drie psychologische basisbehoeften van mensen. Pas als in die drie basisbehoeften voorzien is, voelen mensen zich prettig en kunnen zij floreren. De drie basisbehoeften zijn:

- Autonomie (regie en verantwoordelijkheid kunnen nemen vanuit eigen normen en waarden)
- Binding (steun ervaren, erbij horen, onderdeel zijn van een sociaal netwerk)
- Competentie (zich vaardig voelen, niet teveel en niet te weinig uitdaging).

De A, de B en de C hangen onderling nauw samen en zijn alle drie voorwaardelijk om te kunnen floreren. Door de steun van familie en vrienden, onze bindingen, kunnen we de dingen doen waar we goed in zijn. En doordat we de dingen kunnen doen waar we goed in zijn, voelen we ons autonomer.

Het ABC-model is op verschillende terreinen al in gebruik. Zo wordt het in het onderwijs ingezet om te begrijpen hoe mensen tot leren te motiveren zijn. Het wordt ook gebruikt bij de begeleiding van mensen met psychische en sociale problemen. De Krachtwerk-methodiek – een krachtgerichte basismethodiek om mensen die tijdelijk of langdurig de greep op hun bestaan kwijt zijn, te ondersteunen in hun herstel - is mede gebaseerd op het ABC-model. Hetzelfde geldt voor de Leefklimaat-benadering: die beoogt een veilige, positieve en ondersteunende omgeving te creëren en richt zich daarbij primair op de fysieke en sociale omgeving waarin mensen leven. Ook deze benadering richt zich op het vervullen van psychologische basisbehoeften als autonomie, verbondenheid en competentie.

Het ABC-model wordt op de hierboven benoemde terreinen veel gebruikt in gesprekken, maar ik richt me in dit boek vooral op de relatie die mensen hebben met hun fysieke en sociale omgeving, hun 'plek'. Hoe kan een plek autonomie, binding en competentie faciliteren?

Ofwel: wanneer heeft een plek potentie om groei mogelijk te maken? Als een omgeving niet bijdraagt aan autonomie, binding en competentie, dan wordt het een stuk lastiger om daar in de begeleiding wel aan te werken.

De afwezigheid van overmatige stress is een randvoorwaarde om aan autonomie, binding en competentie te kunnen werken. Stress is een interne reactie op externe prikkels. Enige stress kan helpen om het lichaam te activeren en stimuleren: ik moet nu in actie komen. Maar als iemand gebukt gaat onder teveel stress, is er geen ruimte om te werken aan groei. Het concept van de ‘helende omgeving’ helpt om te begrijpen welke prikkels stress onnodig verhogen en hoe een omgeving zo is in te richten dat die leidt tot juist een afname van stress. Daarom voeg ik in dit boek het concept van de ‘Helende omgeving toe aan het ABC-model en spreek ik van het ‘He-ABC model’.

Het He-ABC model is geen alles-of-niets-model. Afhankelijk van de plek, het doel, de mensen die betrokken zijn mensen, hun individuele kenmerken en de fysieke en organisatorische mogelijkheden, zullen sommige elementen meer of juist minder benadrukt of anders dan andere keren vormgegeven worden. Hoe autonomie, binding en competentie eruitzien en hoe deze kunnen groeien, verschilt immers van persoon tot persoon, afhankelijk van geschiedenis, fysieke en psychische vermogens, voorkeuren en omstandigheden. Voor een jong persoon met weinig beperkingen is groei iets anders dan voor een ouder iemand die palliatieve zorg krijgt. In die laatste fase zal de nadruk meer op de helende omgeving en het versterken van autonomie en binding liggen.

Door het boek heen heb ik voorbeelden opgenomen van concrete plekken om te groeien, die illustreren hoe deze plekken eruit zien. Ik heb ze opgedeeld in ‘plekken om te verblijven’, ‘plekken om te wonen’ en ‘plekken om te ontmoeten en actief te zijn’. De voorbeelden die ik in dit boek gebruik komen vooral uit de geestelijke gezondheidszorg, de maatschappelijke opvang en uit mijn eigen leven – die ken ik het best. De principes die ten grondslag liggen aan het inrichten van plekken

zodanig dat mensen er groeien, zijn overal en op alle mensen van toepassing, zolang we ze maar aanpassen aan de wensen en behoeften van de mensen op wie de betreffende plek zich richt. Of het nou kinderen, ouderen, mensen met een specifieke aandoening of hobbytuinders betreft: als een plek passend is ontworpen, levert die een positieve bijdrage aan hun kwaliteit van leven. En is het ontwerp niet passend, dan levert dat stress en problemen op.

In de volgende hoofdstukken beschrijf ik uitgebreider hoe we in de praktijk vorm kunnen geven aan het He-ABC-model. Maar laat ik beginnen met de vraag te beantwoorden waar mijn interesse hiervoor eigenlijk vandaan komt en hoe het He-ABC-model vorm kreeg in mijn eigen leven.

Waarom mijn aandacht voor plekken om te groeien?

Na een tumultueuze jeugd en schooluitval in mijn tienerjaren, begon ik twintig jaar geleden aan de opleiding Sociaal Werk. Daar merkte ik voor het eerst hoe fijn het is om ergens bij te horen en me thuis te voelen, me verbonden te voelen met anderen en mezelf te kunnen ontwikkelen.

Ondertussen heb ik me ontwikkeld van middelbare school drop-out tot gepromoveerd senior onderzoeker, met dank aan de mensen om mij heen en de omgeving waar ik werk en leef. Tijdens mijn promotieonderzoek leerde ik dat een dergelijke ervaring niet uniek is, en dat dit in de theorie een 'empowering setting' wordt genoemd. Vrij vertaald, 'een plek die doet groeien'.

Veel van mijn onderzoek gaat over dergelijke plekken, vooral in de residentiële maatschappelijke opvang en in de geestelijke gezondheidszorg, maar ook daarbuiten. In de loop der jaren heb ik veel verschillende plekken leren kennen die mensen en gemeenschappen helpen groeien, waar men ontmoeting tussen verschillende groepen bevordert, waar lotgenoten elkaar helpen en deelnemers werken aan hun

herstel. Ik heb ook een groot aantal van dergelijke plekken kunnen bezoeken, zowel in Nederland als elders in Europa en in Amerika. Telkens weten deze plekken mij te raken door de betekenis die bezoekers eraan ontleenen: ze kunnen er zichzelf zijn en hebben de ruimte hebben om zichzelf, op hun eigen manier en in hun eigen tempo, te ontwikkelen, daarbij gesteund en gestimuleerd door hun gemeenschap.

Zo leerde ik bijvoorbeeld *Olinda* kennen, een gemeenschap aan de rand van het terrein van een psychiatrisch ziekenhuis. In de tijd van de antipsychiatrie braken mensen daar letterlijk de muren om het terrein af, zodat kinderen, buurtbewoners en kunstenaars het terrein betreden konden, om daar vervolgens samen met huidige en oud-bewoners van het ziekenhuis een gemeenschap te kunnen vormen. *Olinda* bestaat onder meer uit een restaurant, een atelier, een theater/bioscoop en een hostel. Elke zomer organiseert men er een festival getiteld *Da vicino nessuno è normale* – ‘Van dichtbij is niemand normaal’. De grondgedachte daarbij is niet zozeer dat mensen met psychiatrische problemen ook normaal zijn, maar dat iedereen anders is. Door die verschillen te omarmen, hebben de stichters van *Olinda* een bloeiende gemeenschap opgezet.

In Amsterdam was ik zijdelings betrokken bij de Indische Buurt-community rondom de Meevaart, de huiskamer van de Indische buurt. Verschillende groepen uit de buurt ontmoeten elkaar daar en hebben er de mogelijkheid om hun talenten te ontwikkelen. Dergelijke initiatieven, waar buurtbewoners elkaar ontmoeten en samen proberen een gemeenschap te vormen, zijn in heel Nederland te vinden. Vaak worden die ondersteund door sociaal werkers, al dan niet onder die noemer.

Via een project in Purmerend – dat maar gedeeltelijk lukte; deze projecten gaan niet vanzelf, – leerde ik over het bestaan van ‘sheds’, ofwel ‘werkschuren’. Daar komen oudere mannen, die veel met hun handen hebben gewerkt, samen om dingen te maken of repareren, voor zichzelf of voor de gemeenschap. In de shed hebben ze een zinvolle dagbesteding, blijven ze actief, hebben ze sociale contacten en zijn ze onderdeel van een gemeenschap.

De kennismaking met sheds viel samen met mijn (her-)ontdekking van de geneugten van het werken met je handen, in de tuin en met hout. De afgelopen jaren heb ik, samen met mijn vrouw en kinderen, verschillende tuinen opgezet en ontwikkeld, met groenten, fruit, bloemen en kippen. Mijn professionele werk bestaat vooral uit praten, schrijven en naar een computerscherm kijken. De concreetheid van grond voorbereiden, van zaaien, onderhouden en oogsten, is een aangenaam tegenwicht. Het werken in en rond de tuin is ook een mooie manier om contact te hebben met anderen: mensen die helpen in de tuin of die in hun eigen tuin bezig zijn. Het spelen in de tuin biedt mijn kinderen gelegenheid om nieuwe dingen te ontdekken, plezier te hebben, creativiteit te ontwikkelen en van alles te leren.

Het werken rond plekken die doen groeien – erover lezen en denken, erover praten en schrijven, luisteren naar wat anderen erover te vertellen hebben – heeft mij meer levensgeluk gebracht dan ik ooit had kunnen hopen. Met dit boek wil ik je graag inspireren om plekken op te zoeken en te creëren waar jij en de mensen om je heen floreren. Dat is mijn hoop.

Hoop is belangrijkst. Het mooiste wat ik over hoop ooit hoorde, is afkomstig van Lisa Smusz, toen directeur van P.E.E.R.S., een zelfhulporganisatie in Oakland. Zij zei:

“Remember that mental health really is a continuum. It’s not like there’s people with mental illness over there and then there are people who are normal over here. It’s a continuum. People can be anywhere on that continuum, during a different portion of their live. For me as example, if you look at me today, I’m doing well. I’m the executive director of an organization, I’m a professor at a university, I have a family. I’m in a different place in my wellness today than I was ten, fifteen years ago. If you can see the person in front of you, sometimes it’s a person in crisis, and they’re having a lot of difficulty with their mental health, remember that this is just one moment in time. This is not their destiny, this is not who they are going to be forever, this is who they are right now. (...) Hold on to the hope, sometimes we need to hold the hope for them, because they can’t

hold the hope for themselves at that point in time. So we have to hold the hope in our heart for them, that someday, they will be on a different point on that continuum, on a much more healthy, more well and happier place. Remember that there is no 'us versus them', no 'sick versus well', it just us, it's all just us. If we can remember that and hold out the hope and hold the high regard and respect for people, wherever they happen to be with their mental health issues, it will go a long way to healing and creating a place where we can all be at our very best."

Respijthuis | *Plek om te verblijven*

Respijthuizen bieden enkele dagen tot enkele weken onderdak, aan mensen die tijdelijk niet op hun eigen woonplek willen, kunnen of mogen verblijven. Voor gasten van een respijthuis is het belangrijk dat zij rustig en huiselijk worden opgevangen, dat zij op adem kunnen komen en simpelweg even kunnen zijn. In hun eigen omgeving is een negatief patroon ontstaan: de wisselwerking tussen de omgeving en de persoon is dusdanig vastgelopen



dat een tijdelijke afstand nodig is om een doorbraak te krijgen. Of er is juist veel te weinig interactie, waardoor mensen vastlopen in eenzaamheid.

In een respijthuis komt de gast tot rust, waarna die kan werken aan wat er nodig is om duurzaam terug te keren naar de eigen omgeving. Meestal is, vanuit de veilige en stabiele plek die het respijthuis biedt, de bestaanszekerheid in de eigen omgeving te herstellen. Maar het komt ook voor dat gasten er door hun verblijf in het respijthuis achter komen dat hun eigen omgeving niet in staat is om hen de bestaanszekerheid te bieden die ze nodig hebben, of er zijn andere redenen dat de gast niet terug kan naar de eigen omgeving. Dan is het zaak om naar een andere verblijfplek te zoeken

Amerbos in Amsterdam was in mei 2016 één van de eerste respijthuizen in Nederland dat zich richtte op mensen die vanwege psychosociale problemen tijdelijk niet thuis kunnen verblijven. Het wordt door vrijwilligers en medewerkers beheerd, veelal vanuit een eigen ervaringsachtergrond. Er verblijven maximaal elf gasten en er werken meerdere beroepskrachten en vrijwilligers. Het respijthuis richt zich op crisispreventie en op het ondersteunen van herstel. Basis daarvoor is een sterke nadruk op gastvrijheid en het creëren van een huiselijke sfeer.

Amerbos is geïnspireerd op Amerikaanse respijthuizen die zijn opgezet door ervaringsdeskundigen. Amerikaanse respijthuizen bieden een alternatief voor opnames in de psychiatrische zorg, door opvang en ondersteuning te bieden vanuit de herstelbenadering. Ervaringsdeskundigen ontvangen bezoekers in een huiselijke sfeer en met een sterke nadruk op gelijkwaardigheid en gemeenschapsvorming.

Uit onderzoek blijkt dat verblijf in een respijthuis leidt tot minder en korter gebruik van klinische zorg en dat gasten een verblijf in een respijthuis ervaren als bijdrage aan hun herstel. Gasten zijn

zeer tevreden over hun verblijf in een respijthuis en waarderen vooral de keuzevrijheid, de rust, de huiselijke sfeer en sociale steun van ervaringsdeskundigen.

Naast opvang zoals die in Amerbos zijn er verschillende andere varianten van respijtondersteuning. Amerbos biedt voor één tot twee weken verblijf, met een sterke nadruk op tot rust komen en in stand houden van zelfstandigheid. Andere respijthuizen zijn juist gericht op een korter verblijf, bijvoorbeeld alleen tijdens de avonden en in de weekenden overdag, met eventueel een overnachting erbij. Weer andere varianten richten zich juist op een groep die met een hersteldoel een respijtplak bezoekt en ook als groep gezamenlijk één tot twee weken verblijft. Er zijn ook respijthuizen die zich richten op intensieve begeleiding van mensen die acuut in crisis zijn. Vaak zijn die kleiner en bedoeld voor drie tot zes mensen. Respijthuizen voor mensen die een soort vakantie in een veilige omgeving zoeken, zijn doorgaans wat groter en laagdrempeliger. Tot slot zijn er respijthuizen gericht op een langdurig verblijf. Al deze voorzieningen zijn in de basis voor mensen die eigen huisvesting hebben waarnaar ze terug kunnen keren na hun verblijf in het respijthuis.



Opzet van het boek

Dit boek bestaat uit twee delen. In het eerste deel beschrijf ik de achtergrond van de vier onderdelen van het He-ABC model. Ik zet uiteen waarom ze belangrijk zijn, met welke uitdagingen je te maken krijgt en hoe je elementen van het model kunt toepassen in de praktijk. In deel twee ga ik dieper in op de rol van de gemeenschap, op de vraag hoe je een plek kan organiseren en ondersteunen en op het belang van natuur bij het laten groeien van een plek. Door het boek heen staan praktijkvoorbeelden van plekken om te verblijven, te wonen of om te ontmoeten en actief te zijn.

Ik presenteer in dit boek een verzameling van inzichten die ik de afgelopen twintig jaar heb opgedaan. Daarbij benut ik ervaringen en inzichten uit praktijk: de ervaringskennis van mensen die gebruik maken van de door mij beschreven plekken en de praktijkkennis van mensen die deze plekken opzetten en ondersteunen. Ik bouw ook voort op het onderzoek van vele anderen. Aan het eind van het boek heb ik per hoofdstuk een overzicht opgenomen van de belangrijkste publicaties per hoofdstuk. Daar staan ook verwijzingen in naar meer informatie over de praktijkvoorbeelden.

Door het boek heen zijn foto's opgenomen, grotendeels van en aangeleverd door de genoemde praktijkvoorbeelden. Bij de verantwoording heb ik ook een overzicht opgenomen van het gebruikte beeldmateriaal. De omslag van dit boek wordt gevormd door het schilderij 'De Binnenplaats van het Ziekenhuis in Arles', geschilderd door Van Gogh in 1889, toen hij daar opgenomen was vanwege zijn psychiatrische gezondheid. Ik vind het een mooi schilderij en het beeld past goed bij het thema van het boek. Het is fascinerend dat hij, terwijl hij opgenomen was, de energie had en de ruimte kreeg om dit schilderij te maken, samen met verschillende andere prachtige werken.

Het samenbrengen van alle inzichten bleek best een puzzel, simpelweg omdat mensen een puzzel zijn. Ik heb geprobeerd de verschillende onderdelen van menselijke groei uit elkaar te trekken, terwijl

die onderdelen onderling zeer nauw verweven zijn. Regelmatig loop ik, en jij als lezer mogelijk ook, tegen tegenstrijdigheden aan. Maar juist die tegenstrijdigheden zijn interessant, omdat daar de potentie zit voor nieuwe inzichten en nieuwe oplossingen. Met dit boek is mijn interesse in dit onderwerp dan ook niet afgerond. Integendeel: ik hoop juist dat het leidt tot allerlei nieuwe ontmoetingen, nieuwe gesprekken en nieuwe ideeën.

Deel 1: het He-ABC model uitgewerkt



Hieronder geef ik per onderdeel van het model een introductie, praktijkvoorbeelden en praktische handvatten om er zelf mee aan de slag te gaan.

2. Helende omgeving

Efficiëntie en doelmatigheid waren jarenlang de sleutelbegrippen bij het ontwerpen van werk- en zorgomgevingen. Niet teveel opsmuk of persoonlijke aankleding, dat maakt het alleen maar duurder en lastiger om schoon te houden, zo luidde de gedachte. De focus was: zo goedkoop mogelijk lesgeven, zorg verlenen, cliënten helpen. Dat heeft geresulteerd in kantoortuinen, systeemplafonds, kale ziekenhuiskamers en donkere gangen, waarin je snel de weg kwijtraakt. Het zijn geen prettige plekken om te zijn, omdat er geen rekening gehouden is met de mensen die er, in wat voor rol dan ook, in aanwezig zijn. In de maatschappelijke opvang was (en is op veel plekken) de gedachte dat het er niet te aantrekkelijk moet zijn, ‘want dan blijven mensen maar plakken’. Als het sober is, zouden mensen meer gemotiveerd zijn om aan hun herstel te werken. Het lijkt een redenering gebaseerd op gezond verstand, maar zo werkt het menselijke brein niet. Om op een plek te kunnen groeien, moet het allereerst een fijne plek zijn, een helende omgeving, die aandacht heeft voor kwetsbaarheid, prikkels en stress.

Kwetsbaarheid

Dit is een positief boek. Mijn aandacht gaat eerst en vooral uit naar de vraag hoe mensen hun eigen welzijn en dat van anderen kunnen vergroten en veel minder naar wat er mis is met mensen. Ik beschrijf vooral wat we kunnen doen en ik ben minder gericht op wat er mankeert aan wat al gedaan wordt. Met die positieve uitgangshouding wil ik benadrukken dat groei mogelijk is en geef ik concreet richting aan hoe daaraan te werken.

Mijn positieve invalshoek brengt twee risico's met zich mee, besef ik. Daar wil ik kort bij stilstaan. Ten eerste kan er druk ontstaan bij mensen in een kwetsbare positie: als je meer welzijn kúnt bereiken, dan móet je ook meer welzijn bereiken. En als je na een verblijf in een groeiplek

nog steeds ellendig voelt, dan is dat je eigen schuld. Wie geen vooruitgang boekt, raakt sociaal uitgesloten. In het hoofdstuk over autonomie ga ik hier uitgebreider op in, maar laat ik voor nu zeggen: onder dwang aan het eigen welzijn werken, gaat bijna altijd mis.

Een tweede risico is dat er te weinig aandacht is voor kwetsbaarheid, iets waar ik zelf ook regelmatig de fout mee in ga. Ik ben een tijd depressief geweest en in de jaren daarna was ik sterk gericht op groei: nieuwe dingen leren, nieuwe contacten opdoen, altijd een stap verder gaan. Die opstelling heeft mij veel gebracht, in hoe ik me voel, in mijn gezin, mijn sociale leven en mijn werk.

Mijn interesse in empowerment en herstel – processen die hoop, groei en veerkracht benadrukken – stammen deels uit die periode. Het beklemtonen van de mogelijkheid van groei is vaak een tegenreactie op een te grote nadruk op kwetsbaarheid, zoals die te zien is in bijvoorbeeld de psychiatrie. Maar door het dan maar helemaal niet meer over kwetsbaarheid te hebben, zijn we doorgeschoten de andere kant op. Elke mens heeft immers te maken met vormen van kwetsbaarheid: sommigen hun hele leven lang in grote mate, anderen in bepaalde perioden.

Als mens hebben we ons tot verschillende soorten kwetsbaarheid te verhouden. Kwetsbaarheid kan het gevolg zijn van maatschappelijke omstandigheden: leven in armoede, te maken hebben met uitsluiting of vast zitten in beknellende en afhankelijke sociale bindingen. Kwetsbaarheid kan ook het gevolg zijn van het functioneren van ons lichaam en/of onze geest, denk aan een fysieke beperking, een (aanleg voor) depressie of aan tijdelijke of langdurige ontregeling door levensgebeurtenissen. Vaak gaat het om een combinatie van persoonlijke en maatschappelijke omstandigheden, die elkaar versterken. Wie gevoelig is voor depressie, heeft een grotere kans op armoede – en omgekeerd. Wie psychisch en fysiek fit is, zal gemakkelijker een goede maatschappelijke positie verwerven.

De mate waarin kwetsbaarheid ons welzijn en functioneren raakt, is ongelijk verdeeld, maar zeker is dat iedereen kwetsbaar is. Sterker

nog: die kwetsbaarheid maakt ons tot mens. Wij zijn als soort genetisch geprogrammeerd om niet individueel te overleven. Afhankelijkheid van anderen (ook als we dat liever ontkennen) is cruciaal voor ons voortbestaan. Vanuit gedeelde kwetsbaarheid verbinden wij ons met elkaar. Zo leren wij elkaar en onszelf kennen: wie we zijn, wat we wel en niet kunnen, wat we hebben meegemaakt. Wie de eigen kwetsbaarheid niet onder ogen wil of kan zien, mist een deel van zichzelf en kan niet volledig in verbinding zijn met anderen (ik ga daar in het hoofdstuk over binding verder op in). Om een plek te ontwikkelen die bijdraagt aan de groei van betrokkenen is het belangrijk om ruimte te maken voor kwetsbaarheid, en dan vooral voor kwetsbaarheid in aandacht en stress.

Oranje Huizen | *Plek om te verblijven*

Kinderen zijn vaak onderbelicht in de gezinsopvang, terwijl hun behoeften anders zijn dan die van volwassen bewoners. In gezinnen die dak- of thuisloos zijn (of dreigen te worden), is veel stress, door bestaanonzekerheid, uitsluiting, psychische problemen van ouders en/of onveiligheid. Kinderen die opgroeien in gezinnen waar veel stress is, hebben een hoog risico op sociale, psychische en cognitieve problemen. Voor kinderen die verblijven in de maatschappelijke opvang, is dat risico nog hoger, omdat een normaal gezinsleven in de opvang moeilijk is.

Er is steeds meer aandacht voor de giftige invloed van stress op kinderen en de negatieve invloed van ingrijpende gebeurtenissen op hun ontwikkeling. Het risico is niet alleen dat kinderen hierdoor problemen ontwikkelen, maar ook dat zij als volwassene opnieuw in een kwetsbare positie komen en maatschappelijk uitgesloten raken. Daarmee dreigt voor hún kinderen ook weer een kwetsbare start. Deze intergenerationele overdracht van problemen geeft de betrokken kinderen al van meet af aan een achterstand.

Dat kinderen níet in de maatschappelijke opvang verblijven, zou veruit het beste zijn. Maar zolang kinderen daar wel verblijven, is het belangrijk ervoor te zorgen, dat de tijd die zij er doorbrengen een positief effect op hen heeft. Vooral waar het gaat om gezinnen waarin de ouders overbelast zijn door problemen, zouden begeleiders de belasting voor ouders kunnen beperken door extra aandacht te geven aan kinderen, bijvoorbeeld met behulp van de veerkracht-methode. Dit is een interventie voor de begeleiding van kinderen die met hun ouders in de vrouwen- of de maatschappelijke opvang terechtkomen. Het doel ervan is de negatieve gevolgen van de meegemaakte (traumatische) ervaringen te voorkomen of verminderen en een situatie te scheppen waarin een kind zich in veiligheid kan ontwikkelen.

Het verblijf in de opvang biedt mogelijkheden om de hechtingsrelatie tussen kinderen en ouders te versterken, onder meer door ouders te helpen meer aandacht te hebben voor de behoeften van hun kinderen. Vooral voor ouders die niet goed in staat zijn om vorm te geven aan de relatie met hun kinderen, biedt het dagelijkse en informele contact in de opvang veel mogelijkheden voor pedagogische ondersteuning. Bij een aantal opvangvoorzieningen zijn tuinen ingericht voor kinderen. Die hebben vaak positieve effecten op kinderen en op de andere gezinsleden (zie hiervoor ook het praktijkvoorbeeld 'buitentuinen bij gezinsopvang').



In de vrouwen- en gezinsopvang verblijven veel slachtoffers van huiselijk geweld. Na een traumatiserende periode worden zij opgevangen in bijvoorbeeld een Oranje Huis, waarvan er in Nederland meerdere zijn. Het Oranje Huis-concept is onder meer gebaseerd op onderzoek van architecte Minke Wagenaar. Zij is van mening dat het in de vrouwenopvang van belang is om aandacht te hebben voor de kwaliteit van de huisvesting, zodat bewoners zich thuis voelen, ruimte hebben voor een gezinsleven en zelf regie hebben over hun woonomgeving. Vooral dat laatste is van belang: juist voor slachtoffers van huiselijk geweld, van wie grenzen vaak zijn overschreden, is het belangrijk dat zij zelf zeggenschap krijgen over hun privéruimte en dat anderen, zoals hulpverleners, daar niet zomaar toegang toe hebben. Bewoners van een Oranje Huis hebben een eigen appartement. Dit appartement biedt rust en een gevoel van veiligheid. In het gebouw zijn ook gezamenlijke ruimtes waar zij elkaar kunnen ontmoeten en kunnen recreëren. Zo werken zij aan hun herstel. Vanuit die veilige ruimte past men binnen het Oranje Huis een systeemgerichte aanpak toe, die gericht is op het versterken van toekomstige veiligheid. Daders die onderdeel zijn van het systeem worden hier actief bij betrokken. Onderdeel van de opvang is een specifiek programma voor kinderen, bedoeld om hen in hun ontwikkeling te ondersteunen.



Aandacht

In mijn leven is aandacht hetgeen waar ik het grootste tekort aan heb en toch ga ik er niet bepaald zorgvuldig mee om. Door de dag heen lekt mijn aandacht weg, naar werkdingen die niet productief zijn bijvoorbeeld, naar mailtjes, LinkedIn, nieuws en/of Funda. Soms probeer ik slim en efficiënt te zijn: dan werk ik met mijn kinderen in de tuin en probeer tegelijkertijd telefonisch een werkoverleg te voeren. Ervaring heeft me ondertussen geleerd dat ik dan alles net (of veel) te weinig aandacht geef. In de beste gevallen leidt dat tot een licht schuldgevoel (over een overwoekerde tuin, een gemist moment van plezier). In de ergste gevallen loopt er iets in de soep, waardoor ik er daarna veel meer aandacht aan kwijt ben. En die gaat dan weer ten koste van de aandacht voor dat waarmee ik eigenlijk bezig was.

Ik ben niet de enige die hiermee worstelt. In tijdschriften en eindeloos veel boeken wordt uiteengezet hoe je met volle aandacht kunt leven. Ook op sociale media is hierover van alles te vinden. De ironie hiervan is dat diezelfde sociale media juist aandacht vreten, zoals een boek lezen ook veel tijd en aandacht opeist. In publicaties over het herstellen van aandacht, gaat het doorgaans vooral om het herstellen van functionele aandacht, die leidt tot het effectiever en efficiënter halen van een bepaald resultaat. Productief zijn en gestelde doelen halen is niet altijd, maar soms wél goed is voor iemands geestelijke gezondheid. Het is (ook) belangrijk om niet-resultaatgerichte aandacht te hebben, of, met een mooier woord, 'weldadige' aandacht. Dit is een vorm van zorgzame, actieve en bewuste waarneming die zich op een positieve manier richt op iemand of iets, zonder dat daarmee een van tevoren omschreven doel moet worden behaald. Die weldadige aandacht is goed voor ons, om te geven en om te krijgen. Aandacht is eindig, op een gegeven moment is het op. Daarom is het belangrijk dat we er zuinig mee omgaan en het sparen voor dat wat we belangrijk vinden: mensen om ons heen, zaken waar we zorg aan willen besteden, onze leefomgeving, ons eigen lichaam en onze geest.

De laatste jaren is er toenemend inzicht ontstaan in de manier waarop aandacht reageert op prikkels uit onze sociale en fysieke omgeving. Tot voor kort (althans: als je het bekijkt vanuit de miljoenen jaren aan menselijke ontwikkeling die er achter ons liggen), leefden mensen overwegend in veel natuurlijker omgevingen dan we nu doen, met constante en voorspelbare omgevingsprikkel: groene bomen en struiken, dieren- en natuurgeluiden en een beperkte hoeveelheid andere mensen. Ons neurologisch gestel is daardoor ingesteld geraakt op een constante stroom lichte prikkels, afgewisseld met kortere intensere prikkels, positief of negatief. Dat prikkelsysteem raakt overprikkeld door een stadsleven, met harde geluiden, beton en asfalt, felle lichten en veel verschillende mensen, vlak bij elkaar. Binnenshuis of in kale kantoren hebben we vaak te weinig positieve prikkels. Een deel van de aantrekkingskracht van tv's en andere beeldschermen is dat ze inspelen op onze behoefte aan prikkels. Probleem is alleen dat ons systeem hierdoor overbelast raakt. Een verschijnsel als reclame bijvoorbeeld is afgesteld op onze behoefte aan prikkels en levert veel geld op door onze aandacht te trekken. Zo is ons prikkelverwerkingssysteem te veel in actie. Verslavingen (middelen, gokken, games) leiden ook tot een verstoord prikkelverwerkingssysteem.

Sommige mensen hebben meer aanleg voor aandachtsproblemen dan anderen, raken sneller afgeleid, hebben juist meer behoefte aan prikkels en/of zijn verslavingsgevoelig. Onze samenleving doet een steeds grotere aanspraak op ons vermogen onze aandacht te reguleren, al van jongs af aan. Er is mede hierdoor een groeiende belangstelling voor aandachtsregulatieproblemen, onder meer bij kinderen, die misschien onder minder uitdagende omstandigheden prima zouden functioneren. Zelf heb ik een sterke neiging om met tien dingen tegelijk bezig te zijn en kost het me moeite om mijn aandacht voor langere tijd bij één ding te houden, zeker als het daarbij gaat om iets wat van zichzelf geen volledige toewijding vergt. Voor een deel is dat aanleg, voor een deel gevoeligheid voor de aantrekkingskracht van externe prikkels en voor een deel ook coping: door bezig te blijven, leid ik mezelf af van zorgen, angsten en depressieve gevoelens.

Stress & trauma

Teveel prikkels leiden tot stress. Stress is op zich niet per se slecht, het hoort bij het leven, helpt ons in te spelen op onze omgeving. Vooral in gevaarlijke situaties helpt stress ons passend te reageren, bijvoorbeeld door te vechten of te vluchten. Maar overmatige stress heeft een zeer negatief effect op de psychische gezondheid (die kan leiden tot angst, depressie en verslaving) en op ons fysieke welbevinden (denk aan vermoeidheid en het ontstaan van hartklachten). Wie te lijden heeft onder stress, moet dat voorrang geven en heeft geen ruimte om na te denken over bijvoorbeeld groei. Om dat laatste te kunnen, moet eerst de stress worden verminderd en bij voorkeur opgelost.

Psychologen maken veelal gebruik van de ‘window of tolerance’ (het ‘spanningsraam’), om te illustreren hoe verschillend mensen reageren op stress. Als jij je binnen het spanningsraam bevindt, kun je jezelf reguleren, voel je je comfortabel en ben je in staat te kiezen hoe je reageert op je omgeving. Mensen verschillen in de mate waarin ze gevoelig zijn voor stress en prikkels. Hoe groot hun spanningsraam is, hangt af van hun persoonlijkheid, hun aanleg, hun omstandigheden en van wat ze hebben meegemaakt. Iemand die teveel stress heeft, reageert daarop door actie te ondernemen (die vecht of vlucht) of door juist passief te worden (bevriezen). Als de stress een reactie is op agressie, reageren sommige mensen door te *pleasen* (ook wel ‘fawning’ genoemd). Mensen maken zichzelf daarbij kleiner en komen degene die agressief is tegemoet, door dingen wel of juist niet te doen, ten koste van zichzelf, om escalatie te voorkomen. Zelf herken ik alle vier de reacties. Als iemand heel boos is, bevries ik en ik heb de neiging dergelijke situaties te vermijden. Als dat niet mogelijk is, ga ik pleasen, proberen het de ander zoveel mogelijk naar de zin te maken, om escalatie te voorkomen, ten koste van wat ik wil en vind. En als ik het heel druk heb, is mijn neiging om nog meer te gaan doen, een vorm van vechten, in de hoop dat ik het daardoor rustiger krijg, terwijl ik natuurlijk ook wel weet dat ik daarmee de stress alleen maar verhoog.

Traumatische gebeurtenissen, eenmalig of langdurig, verstoren onze stressgevoeligheid en maken ons veel gevoeliger voor stress. Trauma's zijn niet altijd het gevolg van één heftige gebeurtenis, ze kunnen ook ontstaan door een doorlopende herhaling van relatief kleine gebeurtenissen die bij elkaar opgeteld leiden tot een trauma. Van een 'secundair trauma' is sprake als iemand – een hulpverlener of naaste – een trauma ontwikkelt door de herhaalde confrontatie met heftige gebeurtenissen van een ander. Sommige mensen vermijden stress, in reactie op trauma, of onderdrukken het met middelen. Anderen reageren door een trauma juist heel agressief op relatief kleine gebeurtenissen. Weer anderen zijn juist zo gewend geraakt aan stress, dat ze niet kunnen omgaan met minder stress en blijven daarom stressvolle situaties opzoeken.

Een specifieke vorm van stress komt voort uit bestaansonzekerheid. Geld maakt niet gelukkig, maar armoede maakt wel dat het een stuk moeilijker is om gelukkig te zijn. Als je niet weet waar je vanavond kunt slapen, of volgende week. Als je niet weet hoe je aan eten moet komen en of je vanavond, of volgende week, een plek hebt om te slapen, een veilige plek, een ruimte die van jou is, dan is het moeilijk om verder te denken dan: wat moet ik nu? Een patroon van overleven dat van dag tot dag ingesleten is, laat zich niet makkelijk doorbreken. Mensen die langdurig in bestaansonzekerheid leven, verliezen het vertrouwen. Ze hebben geen vertrouwen meer in hun eigen vermogen om hun bestaanszekerheid te versterken en geen vertrouwen in mensen die hen proberen te helpen, omdat eerdere pogingen ook tot niks hebben geleid. Niet voor niks maken mensen in armoede veel meer gebruik van somatische en geestelijke gezondheidszorg. Kinderen die opgroeien in kwetsbare omstandigheden, hebben een verhoogde kans om later zelf in een vergelijkbare situatie terecht te komen. De problemen worden intergenerationeel – van generatie op generatie – overgedragen. Een flink deel van de mensen die nu bestaansonzekerheid ervaart, heeft eigenlijk nooit anders gekend.

De ondersteuning die beschikbaar is voor mensen die in armoede leven, is vaak niet stress-sensitief. Vanaf de kant van hulpverleners is het beeld

al snel: niet gemotiveerd, zorg mijndend, aangeleerd hulpeloos. Ook de manier waarop we in Nederland onze sociale zekerheid hebben geregeld, heeft een zeer negatieve werking op mensen die bestaanonzeker leven. Er zijn veel verschillende financiële regelingen, die bijvoorbeeld op basis van een kleine administratieve fout ingetrokken kunnen worden, met soms hoge boetes. Dat leidt tot systeemstress, bovenop de armoedestress. Voor mensen die dakloos zijn, is er vaak geen opvang. En waar die er wel is, slapen mensen vaak met meer personen op een kamer en zijn ze overgeleverd aan de procedures en gewoontes van de voorziening. Andere bewoners zijn ook gestrest, waardoor ze agressief of juist afgestompt kunnen zijn. Dergelijke opvanglocaties zijn geen fijne plekken om te zijn, en dat is ook de bedoeling. De gedachte is dat mensen meer gemotiveerd zijn om aan hun problemen te werken als de opvang niet al te prettig is. Dat mensen op die manier in de overlevingsmodus blijven staan en niet de gelegenheid krijgen om weer vooruit te kijken, lijkt maar langzaam door te dringen tot beleid en praktijk.

Er zijn verschillende manieren om stress te verminderen, van mindfulness trainingen en meditatie tot wandelen en zelfs een ijsbad nemen (dat laatste heb ik zelf nooit geprobeerd). Die methodes om stress te verminderen, werken alleen bij een bepaald niveau en een bepaalde vorm van stress. Als de stress te hoog is en/of een externe oorzaak heeft waaraan iemand niet direct iets kan veranderen (denk aan armoede, een ernstige ziekte, fysiek dreiging), dan is het zinloos en wreed om te betogen dat mensen zelf verantwoordelijkheid zijn voor de vermindering van hun stress. Ik ga dus niet in op de vraag wat mensen individueel zouden kunnen of moeten doen om stress terug te dringen en problemen aan te pakken, maar wil het juist hebben over het creëren van omgevingen die bijdragen aan welzijn, door stress terug te dringen, positieve prikkels te bieden en aandacht te versterken.

Samengevat hebben veel mensen te maken met overbelasting van hun aandachtsboog. Sommigen hebben daarbovenop stress door bestaanonzekerheid, negatieve jeugdervaringen of andere traumatische ervaringen en/of aanleg voor problemen op het gebied van

aandacht en stressregulatie. Daarboven op komt dat hulp, financiële ondersteuning en opvang maar heel beperkt rekening houden met de al aanwezige stress, waardoor stress eerder toeneemt dan afneemt.

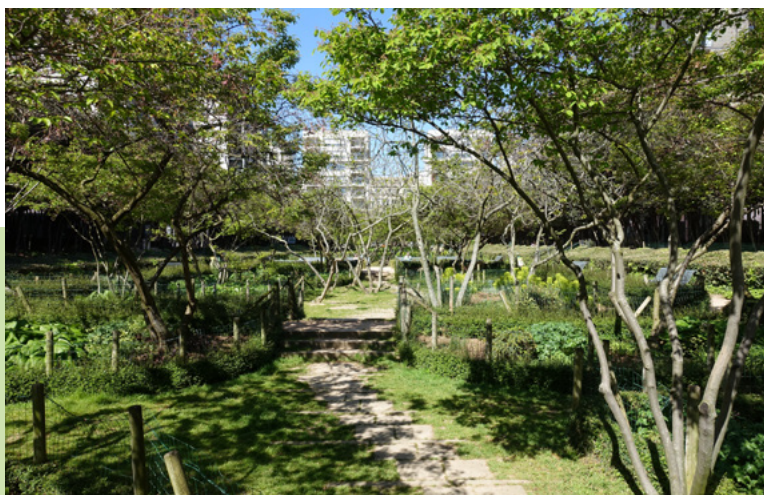
Revalidatie tuinen | *Plek om te ontmoeten & actief te zijn*

In Engeland is een uitgebreid netwerk van 'Horatio's gardens', tuinen bij behandelcentra voor ruggengraatlletsel, die gericht zijn op het bevorderen van revalidatie van mensen die dergelijk letsel hebben opgelopen. De tuinen zijn zo ingericht dat ze een ontspannende werking hebben op patiënten en hun naasten en hen uitnodigen tot reflectie. Patiënten kunnen hun behandeling afwisselen met een verblijf in de tuin en dat kan hen helpen de emotionele gevolgen van hun beperking te verwerken. Hun stress wordt minder, waardoor zij de ruimte hebben om ook emotioneel te herstellen.

De ontwerpers van de tuinen werken met verschillende deelgebieden, die elk een eigen sfeer hebben met, door het jaar heen, meer of minder kleur en meer of minder openheid. Zo kunnen bezoekers een plek opzoeken waar zij zich prettig voelen. Ook medewerkers kunnen in de tuin lopen of zitten – een prettige afwisseling met de klinische behandelsetting binnen.

Patiënten kunnen in de tuin werken aan fysieke revalidatie. Zo kunnen ze kleine activiteiten uitvoeren, die ze zittend kunnen doen, zoals het vullen van potjes met planten. Later is die activiteit uit te bouwen





naar zwaarder of juist nauwkeuriger werk. Sommige tuinen hebben verschillende oefenroutes, met hellingen, trappen, ongelijke oppervlakken en dergelijke. Daar kunnen patiënten hun loopvaardigheden testen en ontwikkelen, al dan niet met behulp van een hulpmiddel of prothese. Door deze op verschillende niveaus aan te leggen als een natuurlijk onderdeel van de tuin, kunnen patiënten geleidelijk aan hun revalidatie werken.

Sommige revalidatietuinen zijn speciaal voor militaire veteranen die, naast een fysiek trauma, ook vaak te maken hebben met psychologische trauma's. Delen van deze tuinen zijn erop ingericht de bezoeker een gevoel van geborgenheid te geven, waardoor zij hun prikkelsysteem en aandacht weer voorzichtig leren te reguleren. In haar boek *Tuinieren voor de geest* schrijft Sue Stuart het indringende verhaal van een militair die een vaste boom had die hij bezocht, die hem afschermde van de omgeving, die hem de mogelijkheid bood zich te richten op iets levends, zonder dat er iets van hem werd gevraagd. De boom gaf geen plotselinge prikkels, maar bood wel beschutting en lichte prikkels zoals licht dat door de bladeren viel of geruis van de wind door de takken. Zo vond hij de rust die de basis werd van zijn psychische en fysieke herstel.

Een helende omgeving creëren

Een plek kan pas bijdragen aan groei als het een prettige plek is om te zijn. Dat betekent dat er weinig negatieve en vooral positieve prikkels zijn. De eerste voorwaarde daarvoor is fysieke en sociale veiligheid. Veiligheid betekent in deze context dat mensen een plek hebben waar zij zich kunnen terugtrekken, kunnen blijven zolang ze willen en waar ze zelf zeggenschap hebben over wie er wel en wie niet mogen binnenkomen (zie ook het hoofdstuk over autonomie). Veiligheid betekent uiteraard ook dat ze geen risico lopen op geweld en, zonder discriminatie of uitsluiting, kunnen zijn wie ze willen zijn.

De inrichting van een plek is belangrijk. Dat begint al met de algehele onderhoudsstaat. Als meubels, deuren en muren er verwaarloosd en beschadigd of vies uitzien, geeft dat een onprettig gevoel. Een dergelijke verwaarlozing kan ook, al of niet bewust, bijdragen aan een negatief zelfbeeld: blijkbaar is de plek waar ik verblijf niet belangrijk genoeg om de inrichting te onderhouden. Hetzelfde geldt voor plekken die ‘bullyproof’ zijn ingericht: als alles hard en kaal is, heeft dat een onaangename uitstraling – blijkbaar is de aanname dat ik dingen kapot ga maken. Plekken die zijn ingericht met warme en goed onderhouden materialen en die regelmatig schoongemaakt worden, zijn aangenaam om te verblijven en dragen bij aan een positieve sfeer en een beter zelfbeeld – blijkbaar ben ik het waard om op een plek te zijn die mooi en goed onderhouden is.

Voldoende (dag-)licht en uitzicht naar buiten verlaagt stress. Dit geldt voor alle ruimtes, dus ook in gangen, zodat je goed kan zien hoe de omgeving eruit ziet, dragen ook bij aan een vertrouwd gevoel. Kleuraccenten, herkenbare kamerdeuren of thema’s per deel van een gebouw kunnen eraan bijdragen dat mensen er gemakkelijk hun weg in kunnen vinden en dat verlaagt stress. De weg niet kunnen vinden maakt onzeker en gespannen. Het is sowieso goed om kleuren met enige zorgvuldigheid te kiezen: warme kleuren en groen worden over het algemeen als prettig ervaren.

Op plekken waar mensen met verschillende activiteiten en verschillende leefstijlen samenkomen, is het belangrijk om aandacht te hebben voor de akoestiek, door met kleden of soms zelfs isolatie gehorigheid en echo's te voorkomen. Veel geluid van anderen, of geluid van bijvoorbeeld telefoons, apparaten en dergelijke, kunnen storend zijn en tot stress leiden.

Planten – binnen én buiten – en als het even kan uitzicht op natuur, dragen ook sterk bij aan de positieve beleving van een plek. Zoals ik aan het begin van dit hoofdstuk al schreef: ons prikkelverwerkingssysteem heeft baat bij regelmatig contact met natuur. In een later hoofdstuk ga ik uitgebreid in op de invloed van natuurlijke omgevingen op stress.

Tot slot is ook de omgeving van een plek van belang: of die zich op een achterafgelegen industrieterrein, in een groene omgeving of juist in een levendige stadsbuurt bevindt heeft invloed op het welzijn van mensen die er verblijven.

AAN DE SLAG

- Waarborg fysieke en sociale veiligheid.
- Zorg voor planten, binnen en buiten.
- Creëer voldoende (dag-)licht en uitzicht vooral in gangen.
- Help bewoners/bezoekers makkelijk de weg vinden, bijvoorbeeld met kleuren en deurstickers.
- Gebruik prettige kleuren.
- Voorkom echo's en gehorigheid met bijvoorbeeld kleden.
- Gebruik warme en goed te onderhouden materialen en zorg voor onderhoud en schoonmaak.
- Maak gebruik van parken in de omgeving.

3. Autonomie

Wat wil je nou echt? Weinig mensen zullen spontaan antwoord kunnen geven op die vraag. Op een abstract niveau weet ik wel wat ik wil en belangrijk vind, maar als het gaat om concreet keuzes maken, kan ik eindeloos twijfelen. Autonomie, of eigen regie, wordt veel besproken in de hulpverlening. En terecht, want een gevoel van autonomie is één van de drie psychologische basisbehoeften. Als er geen ruimte is voor autonomie, als er geen ruimte is om eigen keuzes te maken, dan leidt dat tot stress. Ook de invloed die mensen zelf kunnen uitoefenen op de plek waar ze verblijven en de mate waarin die plek hen de mogelijkheid biedt om eigen keuzes te maken, dragen bij aan hun gevoel van autonomie.

Ik gebruik in dit hoofdstuk de begrippen ‘autonomie’ en ‘eigen regie’ door elkaar. Hoewel er filosofisch enig nuanceverschil is tussen die twee, gaan beide over de ervaren en de feitelijke invloed op het eigen leven en de leefomgeving.

Wat is autonomie?

‘Nu heb ik de sleutel.’ Zo beschreven vele deelnemers mij hun ervaring met zelfbeheerde voorzieningen, nu hadden ze regie. De sleutel geeft *feitelijke* invloed: iemand kan er zelfstandig de deur mee open en dicht doen (hoewel niet alle deuren ermee open gaan), het is een *symbool voor vrijheid* en tegelijkertijd roept een sleutel ook vragen op: wat ga ik ermee doen, welke invloed heb ik met die sleutel op anderen en welke invloed hebben die anderen op mij?

In theorie is alle zorg en ondersteuning vraaggericht, sluit die aan bij de behoeften van cliënten en wordt eigen regie gestimuleerd. In de praktijk verdwijnt eigen regie vaak naar de achtergrond, door praktische

beperkingen (wat de client wil 'kan' niet) of omdat de hulpverlener toch een ander idee heeft over wat nodig of passend is. Een cliënt die kiest voor beperkte hygiëne, drugsgebruik en/of sekswerk, is 'niet goed in staat om keuzes te overzien', zo luidt vaak de gedachte. Eigen regie is dan al snel: de cliënt is tot inzicht gekomen en wil nu ook zelf dat waarvan wij al zeiden dat het goed is. Of men trekt de conclusie dat cliënt niet in staat is tot eigen regie.

Autonomie kan ook absoluut opgevat worden. Denk aan oordelen als: 'Hij wil niet geholpen worden.' Of: 'Zij kiest ervoor om niet aan haar verslaving te werken.' Dat iemand twijfelt, wantrouwend is of dat een complexe situatie invloed heeft op wat iemand zegt te willen, verdwijnt dan uit beeld. Soms maakt een absolute opvatting van eigen regie het voor de omgeving makkelijker: als iemand ervoor kiest geen hulp te aanvaarden, dan mag die dat zelf weten en hoeven wij er geen verantwoordelijkheid voor te nemen.

Anderen stellen juist dat autonomie helemaal niet bestaat, dat ons handelen wordt bepaald door onze instincten, onze genen, onze jeugd, door de omstandigheden waarin we opgroeien, door wat we meemaken en door omgevingsprikkels. De reclames zeggen dat we het maximale uit onszelf moeten halen, of dat we juist dat moment ontspanning moeten zoeken, dat we ons sociale leven moeten onderhouden, maar ook die éne droom moeten nastreven. Vanuit onze jeugd is ons een set normen en waarden over goed leven ingeprent, die we vasthouden of waar we ons juist tegen afzetten. En bij sommige mensen overspoelen armoede, trauma, verslaving en /of een ernstige psychische aandoening bij voorbaat elke gedachte over autonomie. Alle hierboven genoemde factoren hebben we niet zelf gekozen en dus, is dan de conclusie, kiezen we niet zelf en kunnen we dus ook niet verantwoordelijk gehouden worden voor onze keuzes. Ik ben er niet van overtuigd dat we helemaal geen eigen regie hebben, maar geloof wel dat de keuzes die we maken maar voor een heel klein deel gebaseerd zijn op bewuste overwegingen.

Gesprekken over eigen regie gaan vaak over uitersten, absolute eigen regie óf juist de afwezigheid daarvan. In de praktijk is altijd sprake van een combinatie: ook in situaties waarin iemand eigen regie lijkt te voeren, spelen er allerlei externe invloeden. En in situaties waarin iemand geen regie lijkt te hebben, kan die persoon op allerlei manieren toch (subtiel) invloed uitoefenen, bijvoorbeeld door niet mee te werken.

Zorgethici zoeken een midden tussen die twee uitersten: zij erkennen iemands autonomie én stellen dat autonomie een complex proces is, waarbij achter wat iemand zegt en doet verschillende overwegingen kunnen zitten. Daarbij grijpen zij terug op het in het vorige hoofdstuk beschreven standpunt dat alle mensen kwetsbaar zijn en dat we elkaar kunnen en moeten helpen in het omgaan daarmee. Samen kan je uitzoeken wat je wil, een relationele benadering van autonomie.

Onder een zorg-ethische benadering liggen zingevingsvragen om met elkaar uit te zoeken: wat vind je belangrijk, waar geef je prioriteit aan, wie wil je zijn? Dat zijn vragen die je niet in één keer of voor altijd beantwoordt, maar die je jezelf en de ander doorlopend kan stellen. Zingeving speelt elke dag, waarvoor kom ik mijn bed uit? Maar in sommige periodes, bijvoorbeeld bij heftige gebeurtenissen of levensveranderingen, spelen ze extra op. Vooral dan is het belangrijk dat hulp- en zorgverleners daar alert op zijn.

De Thuiskomst | *Plek om te wonen*

Veel cliënten die een langdurige klinische behandeling krijgen in een ggz-kliniek stromen uiteindelijk door naar een vorm van beschermd wonen. Een kleine groep kan deze stap niet maken. Soms is dat vanwege de ernst van hun problemen, andere keren omdat zij een zorg- en/of beveiligingsniveau nodig hebben waarin beschermd wonen niet voorziet. Zij kunnen bijvoorbeeld een gesloten voorziening nodig hebben, omdat zij anders verdwalen of zo angstig zijn, dat voortdurende begeleiding nodig

is. Of iemand moet, bijvoorbeeld omdat dit psychosegevaar met zich meebrengt, verplicht afzien van het gebruik van harddrugs en heeft daarbij extra ondersteuning nodig. De cliënten die niet kunnen doorstromen naar een vorm van beschermd wonen, hebben wel een verblijfplek in de kliniek, maar geen echt thuis. Doordat zij niet uitstromen, kunnen anderen die klinische zorg nodig hebben, niet instromen.

Met het oog op deze situatie zijn HVO-Querido en Arkin een intensieve samenwerking aangegaan in de pilot *De Thuiskomst*, een woonvoorziening voor mensen met de hierboven beschreven complexe ondersteuningsvragen. HVO-Querido verzorgt de woonbegeleiding en herstelondersteuning en Arkin biedt psychiatrische behandeling door een psychiater, een gz-psycholoog en een ambulant psychiatrisch verpleegkundige, die allemaal één of meerdere dagdelen per week op de betreffende locatie aanwezig zijn. De behandeling bestaat uit individuele- en groepsgesprekken, gesprekken met familie en/of de mentor/de curator erbij, medicatie, afstemming met de huisarts voor somatische problemen, frequente evaluatie van verplichte zorg en intensieve ondersteuning van de woonbegeleiding bij deze voor HVO-Querido



nieuwe doelgroep. Daarnaast is er een bijzondere samenwerking met een van de verwijzende klinieken, waardoor bewoners snel en laagdrempelig en zonder tussenkomst van de crisisdienst, bij beginnende psychiatrische decompensatie opgenomen kunnen worden. De behandeling die bewoners krijgen is daarmee gelijkwaardig aan wat ze in een klinische setting zouden krijgen.

De Thuiskomst, een kleinschalige woonvoorziening in Amsterdam, biedt tien bewoners een plek waar ze niet meer weg hoeven en waar ze dus volop gelegenheid krijgen om de kwaliteit van hun leven te vergroten. Tegelijk is er voldoende zorg en veiligheid, zoals een gesloten voordeur. Er gelden individuele afspraken over middelengebruik en die zijn gebaseerd op de mate van gevaar die gebruik oplevert. Het varieert van volledige verplichte abstinentie van alle middelen tot gereguleerd gebruik van alcohol en cannabis. Bewoners met een harddrugsverslaving verliezen na gebruik van harddrugs tijdelijk de vrijheid om het gebruik van cannabis en alcohol zelf te reguleren, maar hoeven niet weg van de woonvoorziening vanwege dat gebruik. De nadruk in *De Thuiskomst* ligt op wonen, huiselijkheid en dagactiviteiten.



Wie ben ik nou echt?

Wie we zijn, en wat we willen, is niet één logisch samenhangend geheel. We zitten vol interne tegenstrijdigheden, waar we soms het een, soms het ander willen en soms het één zijn, soms het ander. Over tijd veranderen ons zelfbeeld en onze voorkeuren, door wat we meemaken en doordat we zelf veranderen. En soms verhuult wat we zeggen te willen (tv kijken, bier drinken), wat we echt willen (ontspannen, mensen ontmoeten), bijvoorbeeld omdat we te vaak teleurgesteld zijn of niet (meer) weten wat we willen.

Hoewel ik er groot voorstander van ben om jezelf en anderen te leren kennen, en jezelf alle vragen te stellen die in vorige alinea's voorbijkwamen, geloof ik niet, dat mensen een diepe kern hebben, waarin besloten ligt wie ze écht zijn en wat ze écht willen. Dat als we alle maskers nu maar afzetten, ons ware zelf tevoorschijn komt. Ik vergelijk mensen in dit verband graag met uien. Als je die afpelt, blijft er niks over – hoogstens een miezerig stengeltje. Wij zijn niet dat min of meer lege binnenste, maar juist de optelsom van al die verschillende lagen, zowel de buitenste lagen die we laten zien aan de buitenwereld, de middelste lagen die we aan onze naasten tonen én de binnenste laag die ook voor onszelf geheim blijft. En om de metafoor nog iets op te rekken: ook de soort ui (rood, sjalot, groot, klein, zoet of niet, ofwel: onze aanleg) en waar die is opgekweekt (ofwel: waar wij zijn opgegroeid en onze maatschappelijke) beïnvloeden wie we zijn en wat we willen. We worden van alle kanten beïnvloed door externe factoren.

Wat kies je dan? Als je weet wat je wilt en daar ook daadwerkelijk aan kunt werken, is dat een krachtige bron voor welzijn en persoonlijke ontwikkeling. Niet weten wat je wilt en daar niet aan kunnen werken, leidt tot heloosheid en neerslachtigheid.

Autonomie kun je leren

Eigen regie nemen is een vaardigheid die je kunt ontwikkelen. Sommige mensen zijn vanaf hun jeugd gestimuleerd om zelf keuzes te maken en daar werd dan ook naar geluisterd. Anderen hebben vooral veel ervaring met hulp- en machteloosheid. Wat zij zelf wilden, bijvoorbeeld in contact met hun directe omgeving, hun netwerk, hulpverleners en/of organisaties, is vaak niet gehonoreerd en leek daardoor van weinig belang. Zelf vind ik kiezen heel moeilijk. Ik ben vaak bang de verkeerde keuze te maken en om anderen te kwetsen door tegen hun voorkeuren in te gaan. Daarnaast vind ik veel verschillende dingen leuk en belangrijk, wat kiezen er ook niet gemakkelijker op maakt. Als ik rustig ben, lukt het me doorgaans beter dan onder stress.

Beperkingen in je cognitieve functioneren, je denk- en zelfregulerend vermogen, maken het moeilijker om woorden te geven aan wat je wilt en daar dan ook naar te handelen, bijvoorbeeld door niet toe te geven aan een verslaving maar clean te blijven. Aanleg, middelengebruik, psychiatrische problemen, medicatiegebruik en/of een hoge mate van stress (zie vorige hoofdstuk), zijn allemaal van invloed op iemands cognitieve vermogens. Juist bij mensen die minder goed woorden kunnen geven aan wat ze willen, is het belangrijk om te letten op andere manieren waarop zij hun voorkeuren uitdrukken, bijvoorbeeld non-verbaal. Mensen tonen in hun gedrag ook voorkeuren, bijvoorbeeld door een bepaalde ruimte vaak te gebruiken en een andere te vermijden, of door blij of juist angstig of afwijzend te reageren.

Onze omgeving en de verbindingen die wij met anderen hebben, hebben invloed op de mate waarin we kunnen realiseren wat we willen. In hoeverre hebben we de mogelijkheid om onze omgeving aan te passen aan eigen behoeftes? Kunnen we zelf keuzes maken of ligt alles al vast? Welke positieve en negatieve prikkels biedt onze omgeving ons? In hoeverre hebben we de contacten, de juridische positie en de sociaal-maatschappelijke status, om eigen keuzen te realiseren? Voor iemand die verblijft in een kliniek waar alles gereguleerd is, is eigen regie iets heel anders dan voor iemand die met een royaal inkomen aan

een invloedrijke carrière bouwt. Maar ook in zo'n kliniek is het mogelijk om op kleine schaal eigen keuzes te maken, terwijl een werkgever heel dwingend kan zijn naar iemand met een 'topbaan'.

In de wisselwerking tussen de persoon en de omgeving kan 'reactance' optreden, de specifieke weerstand die mensen kunnen hebben als iemand anders voor hen besluiten neemt. Daarbij gaat het niet zozeer om wát er besloten is, maar vooral om het feit dat er iemand anders vóór jou besloten heeft. Reactance komt voor in opvoedingssituaties, in allerlei relaties en ook hulpverleners kunnen ermee te maken krijgen. De betreffende persoon voelt zich aangetast in diens autonomie en verzet zich, ook als misschien best duidelijk is waarom het besluit is genomen.

Als je verwacht met deze weerstand te maken te krijgen, is het goed om je af te vragen of het echt nodig is om een besluit eenzijdig en niet samen te nemen. Let ook op dat je, in reactie op die weerstand, niet meteen zelf in de weerstand te schiet. Ik schrijf dit op, omdat ik hier zelf zeer geregeld in verzeild raak met mijn kinderen. Ik wil iets – 'we gaan op stap', of 'het is bedtijd' – en dan stel ik eenzijdig 'we gaan weg' of 'we gaan naar boven'. Het gevolg is (vaak) weerstand – 'ik ben nog even bezig, ik wil niet', etc. Ik weet dat het beter gaat als ik eerst aankondig wat mijn plan is, overleg, afstem en bespreek hoeveel tijd ze nog nodig hebben. Soms lukt het me uit mijn weerstand te blijven en te herstellen: 'Oké, je bent nog even bezig, hoe lang heb je nog nodig?' Of: 'Oké, je wilt iets anders dan ik, kunnen we het misschien allebei doen?' Maar er is ook vaak een stem in mij die zegt: 'Luister eens even, ik ben je vader, je moet.' Hoe meer weerstand zij tonen, hoe minder geduld ik heb. En voor de kinderen geldt natuurlijk iets vergelijkbaars: des te strenger ik ben, des te minder zij gaan doen wat ik wil. Gelukkig lukt het steeds vaker om mezelf te herpakken, de escalatie van elkaar versterkende weerstand te doorbreken en alsnog tot overleg te komen, maar dat is best moeilijk als tegelijk de frustratie aan beide kanten oploopt (zie ook het spanningsraam in het vorige hoofdstuk).

Gezamenlijke besluitvorming in opvoeding en hulpverlening draagt bij aan een gevoel van eigen regie, welzijn en draagvlak voor (en daarmee

de uitvoering van) de genomen beslissing. Als het echt nodig is om een beslissing eenzijdig te nemen, is het belangrijk om goed uit te leggen waarom dat zo is, begripvol te zijn voor de weerstand die dat oproept en te zoeken naar welke invloed wel mogelijk is. Bijvoorbeeld: als voorwaarde van je vroegtijdige vrijlating geldt dat je meewerkt aan hulpverlening, maar jij kunt zelf bepalen op welk moment wij afspreken.

Een tegenstrijdig begrip

In de twintig jaar dat ik nu persoonlijk en professioneel met het begrip ‘eigen regie’ bezig ben, loop ik voortdurend tegen allerlei tegenstrijdigheden aan. Het gemak waarmee het begrip ‘eigen regie’ gebruikt wordt, staat in geen verhouding tot de complexiteit ervan, die tot je doordringt als je er wat langer over nadenkt. In discussies over eigen regie is het makkelijk om een uiterst standpunt te verdedigen: ‘We hebben nu te weinig aandacht voor eigen regie’ of ‘We hebben juist teveel aandacht voor eigen regie’. Beide gezichtspunten kunnen kloppen, maar ze dienen ook vaak als legitimatie om afhankelijkheid (want je kan het niet zelf) of juist verwaarlozing (want je kunt dit best zelf uitzoeken) in te stand te houden.

Een tweede tegenstrijdigheid is dat regie soms (tijdelijk) verzwakt wordt, met als doel die te versterken. Een gedwongen maatregel kan soms de motivatie geven om problemen juist aan te pakken en daarmee een hogere kwaliteit van leven te bereiken. Een beroep op regie kan die regie ook verzwakken, bijvoorbeeld door geen ondersteuning aan te bieden aan iemand die geen hulp zegt te willen, maar die overduidelijk wel nodig heeft, en zo niet verder komt. De verschillende factoren die eigen regie beïnvloeden, haken op elkaar in. Ze kunnen elkaar versterken en beperken. Logisch gezien kunnen we mensen niet dwingen om eigen regie te nemen – dan is het immers geen eigen regie meer en dat zal in de meeste gevallen vooral weerstand oproepen. Maar waar het plekken betreft (tenslotte het hoofdthema van dit boek): die kun je op zo’n manier inrichten, dat die eigen regie aanmoedigt en mogelijk maakt.



Zelfbeheerde maatschappelijke opvang *Plek om te verblijven*

Uit protest tegen een tekort aan opvangplekken en tegen het gebrek aan aandacht voor eigen regie en eigen kracht van dakloze mensen, zijn op verschillende plekken in Nederland opvangvoorzieningen in zelfbeheer geopend. De Nachtopvang uit Noodzaak in Nijmegen (NuNN) en de Nieuwe opvang in Zelfbeheer (NoiZ), zijn de langst bestaande. In Amsterdam was er lange tijd Je Eigen Stek (JES), waar ik mijn proefschrift over heb geschreven. Maar JES is een paar jaar geleden opgedoekt, zoals dat geldt voor vele zelfbeheerprojecten (zie ook het hoofdstuk over het organiseren van een plek). De nog bestaande voorzieningen hebben zich inmiddels verenigd in het Landelijk Platform Zelfbeheer, onder meer om de voorzieningen in stand te houden.

In zelfbeheerde voorzieningen hebben bewoners zeggenschap en verantwoordelijkheid, om zo individueel en samen met anderen te kunnen werken aan de ontwikkeling van eigen regie en eigen kracht. Ze worden daarbij ondersteund door ervaringsdeskundigen en sociaal werkers. Bewoners werken individueel en collectief aan hun eigen doelen én dragen bij aan de voorziening, in hun

eigen tempo en op hun eigen manier. Bewoners kunnen zo lang blijven als ze zelf vinden dat nodig is en hoeven niet aan verplichte doelen te werken. De enige voorwaarden voor verblijf zijn dat ze huur betalen en anderen geen overlast bezorgen.

Concrete activiteiten en de ontwikkeling die bewoners doormaken verschillen van voorziening tot voorziening, van periode tot periode en van bewoner tot bewoner. Wel zijn er binnen de voorzieningen twee hoofdvormen te onderscheiden: voorzieningen gericht op nachtopvang en doorstroomvoorzieningen. In de doorstroomvoorzieningen verblijven bewoners een half tot twee jaar en voeren zij zelf het beheer. In nachtopvangvoorzieningen verblijven gasten die zich kunnen opwerken tot vrijwilliger en vervolgens tot beheerder. Vrijwilligers en beheerder doen het feitelijke beheer.

Deelnemers kunnen, voor zover zij dat willen, werken aan:

- Ontwikkeling van sociale rollen, vaardigheden en zelfbeeld
- Onderlinge steun en ontwikkeling van ervaringskennis
- Praktische en financiële problemen

In zelfbeheerde voorzieningen hebben deelnemers:

- Bestaanszekerheid: geen zorgen over eten, slaapplek of veiligheid
- Ruimte, tijd en verantwoordelijkheid voor het eigen leven en de aanpak van problemen
- De mogelijkheid om binnen en buiten de voorziening rollen en vaardigheden te ontwikkelen.
- Gezamenlijke verantwoordelijkheid en zeggenschap over de voorziening

Of, in variatie op wat deelnemers zelf zeggen: Nu hebben zij de sleutel!

Plek maken voor autonomie

De vraag hoe plek te maken voor autonomie is het meest urgent bij woonplekken waar mensen op basis van een zorgvraag samenwonen en niet zelf gekozen hebben met wie en waar precies ze gaan wonen. Daarom is het juist op die plekken belangrijk om aandacht te hebben voor autonomie. Dat begint met een eigen studio of appartement, met kookvoorzieningen en sanitair (wc, badkamer) en zeggenschap over de inrichting, van kleuren aan de muur tot meubilair. Daarmee hebben bewoners ook de keuze of ze samen willen eten of liever zelf koken. Belangrijk is ook dat bewoners zeggenschap hebben over wanneer ze naar binnen of buiten gaan, met een eigen sleutel, net zoals ze zelf moeten kunnen beslissen wie ze wel en wie niet op hun kamer toelaten. De regie ligt bij de bewoner, of het nu gaat om begeleiders die kloppen om binnen te mogen komen, of om het al of niet ontvangen van bezoek. Voor mensen die getraumatiseerd zijn, is zeggenschap hebben over een eigen ruimte cruciaal.

Het is ook van belang dat bewoners woonzekerheid ervaren en dus zelf kunnen besluiten of ze ergens blijven wonen of naar een volgende plek willen. Tijd is een belangrijke factor. Als iemand uit de overlevingsstand komt en/of een leven lang niet de regie daarover heeft kunnen voeren, dan is dat patroon niet in een dag of een week doorbroken. Plekken waar mensen kunnen groeien, bieden betrokkenen duurzaam de tijd om op hun eigen manier en op hun eigen tempo, een antwoord te zoeken op de vraag: wat wil ik nou echt?

Dit klinkt allemaal misschien vanzelfsprekend, maar een eigen plek en woonzekerheid zijn in beschermde woonvormen en maatschappelijke opvang eerder uitzondering dan regel. Mensen moeten keuken en sanitair delen, verblijven in een al ingerichte kamer, waar ze soms niet zelf de sleutel van hebben, waar begeleiders soms zonder toestemming binnenkomen en waar ze niet zomaar bezoek mogen ontvangen. En veel zorgorganisaties kunnen eenzijdig besluiten het verblijf te beëindigen.

Voor alle plekken, ook als ze niet gericht zijn op langer verblijf, is het belangrijk dat de bewoners iets te kiezen hebben, bijvoorbeeld hoe ze verschillende gezamenlijke ruimtes – binnen en/of buiten – inrichten. Maken ze er een kleurrijk geheel van, is de inrichting juist gericht op rust, moet je je er kunnen terugtrekken of is de ruimte juist bedoeld voor ontmoeting? In het ideale geval kunnen de betrokkenen hierin hun eigen voorkeuren volgen. Bewoners kunnen ook gezamenlijk inspraak regelen bij de inrichting en het gebruik van gedeelde ruimtes, zodat de plek past bij hun voorkeuren. Eventueel is die aan te passen als de voorkeuren veranderen. Gezamenlijke besluitvorming is verder uitgewerkt in het hoofdstuk over collectieve zeggenschap en verantwoordelijkheid.

AAN DE SLAG

- Bied mensen een eigen kamer en voorzieningen.
- Bied mensen zeggenschap over de inrichting van hun kamer.
- Zorg dat elke bewoner een eigen sleutel heeft.
- Laat de regie over de toegang van bezoek en medewerkers bij de bewoner.
- Creëer verschillende gezamenlijke plekken, met variatie in sferen en prikkels.
- Bied zowel binnen- als buitenruimte.
- Geef de keuze om samen of alleen te eten.
- Zorg dat bewoners invloed kunnen uitoefenen op de inrichting en het gebruik van gedeelde voorzieningen.

4. Binding

Mensen zijn ten diepste sociale wezens. Voor een groot deel zijn wij wie we zijn, in relatie tot anderen: kind, ouder, familie, partner, vriend, buur, verenigingslid. Ook veel van onze werkrollen zijn afhankelijk van anderen, er zijn weinig functies die volledig alleen, dus zonder bijdrage van anderen, uit te voeren zijn. Onze sociale verbondenheid begint al voor we geboren zijn, soms zelfs al voor we verwekt zijn, in de gedachten van onze ouders, en gaat door tot al onze sporen en alle herinneringen aan ons vergaan zijn. Als baby zijn we voor ons overleven volledig afhankelijk van anderen, maar ook als we in onze eigen directe levensbehoefte kunnen voorzien, zit de behoefte aan verbinding diep in onze genen ingebakken. Het is dan ook niet gek dat 'binding' onze tweede psychologische basisbehoefte is. Kijk maar naar je eigen leven. Wie zijn er belangrijk voor jou? Waar hoor je bij? En voel je je ook wel eens buitengesloten?

De behoefte aan verbondenheid gaat verder dan de mensen direct om ons heen. Mensen voelen zich ook graag verbonden met de plek waar ze wonen (een thuisgevoel), de gemeenschap(pen) waar ze onderdeel van zijn en hun natuurlijke omgeving. Sommige mensen kunnen prima zonder dergelijke wortels. Ze zijn onderdeel van lichte gemeenschappen, ze maken deel uit van een informele, vrijblijvende sociale groep waar zij zich gemakkelijk bij aangesloten hebben en waar ze ook weer uit kunnen stappen. Of ze hebben er juist baat bij om een beklemmende gemeenschap te verlaten. Wonen op een plek waar je niet stevige geworteld bent, is voor steeds meer mensen gewoon. Sociale contacten lopen vaker via werk, school, hobby's, verenigingen en dergelijke.

Eenzaamheid

Als we ons niet verbonden voelen met anderen, als we geen gezelligheid ervaren, geen emotionele steun krijgen, ons buitengesloten

voelen, is dat een ellendige situatie. Eenzaamheid, de afwezigheid van binding, is een risico voor de psychische en de fysieke gezondheid en het sociaal functioneren. Ruim tien procent van de Nederlandse bevolking voelt zich sterk eenzaam en ruim dertig procent voelt zich enigszins eenzaam.

Mensen die dakloos zijn (geweest) of die te maken hebben met een ernstige psychiatrische aandoening, hebben relatief vaak te maken met gevoelens van eenzaamheid en ontheemding. Soms is die eenzaamheid het gevolg van problemen, vaker is het gevoel van eenzaamheid een van de oorzaken ervan. Veelal is sprake van een vicieuze cirkel: eenzaamheid versterkt psychische en sociale problemen en die problemen leiden tot eenzaamheid.

Het is een pijnlijke constatering dat waar mensen in crisissituaties verkeren, bijvoorbeeld door psychiatrische problemen of dakloosheid, veel deuren dichtgaan en zij veelvuldig van het kastje naar de muur worden verwezen. In institutionele omgevingen – denk aan ziekenhuizen, maatschappelijke opvang, verpleegtehuizen – worden mensen teruggebracht tot één dimensie: ze zijn cliënten met een bepaalde zorgbehoefte en worden niet gezien als verbonden met anderen. Dat is voor de meesten een heel nare ervaring. Mensen die dakloos zijn of veel klinische opnames meemaakten, hebben vaak langdurig geen plek die zij als ‘thuis’ ervaren en moeten, als ze wel weer een vaste plek hebben, opnieuw ontdekken hoe je dat doet, een thuis maken en je verbinden met andere mensen. Een aanzienlijk deel van de mensen die dakloos zijn geweest, wordt later nog een keer dakloos, mede doordat de eenzaamheid te groot was.

Een andere reden waarom juist mensen met een geschiedenis van dakloosheid en/of ernstige psychiatrische problemen vaker eenzaam zijn, is stigma, een negatief vooroordeel. Dat stigma kan van anderen afkomstig zijn, van burens of hulpverleners bijvoorbeeld, maar ook van mensen zelf. ‘Ze vinden me maar lastig, ik ben ook niks waard’ is een voorbeeld van zelfstigma. Kern van een stigma is dat op basis van één persoonskenmerk, bijvoorbeeld dakloosheid, allerlei niet-gefundeerde

aannames worden gedaan ('Hij is dakloos dus hij zal wel gevaarlijk, verslaafd, onbetrouwbaar zijn'). Vervolgens hoeft er maar iets kleins te gebeuren – een moment van onhandigheid, wat harder of niet duidelijk praten – en door het stigma concluderen mensen dan al snel 'zie je wel' of 'pas op'. Of iemand vertelt zichzelf ongewenst te voelen bij anderen en gaat bij voorbaat situaties uit de weg waaruit dat zou kunnen blijken. Hoewel breed bekend is dat stigma een beperkende factor is voor het herstel van sociale verbindingen, lukt het maar mondjesmaat om daaraan te werken. De afgelopen jaren is het opbouwwerk op veel plekken verdwenen, terwijl juist de professionals daar zich richtten op het bevorderen van sociale samenhang en inclusie in de wijk.

Ruimte en leegte

In de hele samenleving zijn sociale verbanden losser geworden, minder vanzelfsprekend. Voorheen was een levensovertuiging meteen ook een bron van verbondenheid, of je nou socialistisch was of tot een bepaalde geloofsgroep behoorde. Een levensovertuiging garandeerde contacten met anderen die diezelfde levensovertuiging hadden, de bredere gemeenschap die daaraan verbonden was, de plekken die bij die levensovertuiging hoorden en de grotere zin van het leven. Nu steeds minder mensen een vastomlijnde levensovertuiging hebben, of in ieder geval niet een die een volledig pakket aan verbondenheid biedt, ontstaat er ruimte.

Voor sommige mensen is die ruimte een bevrijding. De ruimte maakt het immers mogelijk dat ze zelf hun leven kunnen vormgeven. Voor anderen is die ruimte vooral een leegte waarin ze zich verloren en alleen voelen. Persoonlijke voorkeuren, eerdere ervaringen met verbondenheid en maatschappelijke omstandigheden zijn van grote invloed op hoe iemand sociale ruimte ervaart: als mogelijkheid tot vrijheid of als leegte. Zich al of niet gesteund weten door ouders, veel of juist helemaal geen vrienden hebben op school, er wel of niet bij horen op het werk: dat heeft allemaal invloed op hoe iemand naar verbondenheid met anderen kijkt. Een verschil in ervaring komt sprekend naar voren

in de volgende situatie. In de woonkamer van een voorziening zitten vaak bewoners te kletsen of tv te kijken. Eén van de bewoners zegt daar blij mee te zijn, ‘omdat er altijd iemand is om een praatje mee te maken en omdat er naar je omgekeken wordt, je gezien wordt’. Een andere bewoner zegt de woonkamer juist vreselijk te vinden: ‘Ze houden je altijd in de gaten, je kan nooit eens je eigen gang gaan.’

Zelf ben ik hier dubbel in. Ik ben opgegroeid in een dorp waar wij als ‘import’ niet echt aansluiting hadden, mijn ouders kwamen uit de stad. Dat was soms lastig. Na jarenlang met mijn vrouw zelf in de stad te hebben gewoond, zijn wij weer naar een dorp verhuisd, waar mensen elkaar al generaties lang kennen. Enerzijds kan ik met enige jaloezie kijken naar hoe zij daardoor onderdeel zijn van een gemeenschap, maar anderzijds moet ik er niet aan denken om te voldoen aan alle verplichtingen die deze binding met zich meebrengt en onderhevig te zijn aan de sociale controle die daar bij komt kijken. Het begrip ‘sociale controle’ is interessant, afhankelijk van de nadruk die je legt op het sociale, of op de controle. Het is te een beschermende factor, als naar elkaar omzien en in de gaten houden of er iets mis is, maar het kan ook dwingend zijn, dat je je aanpast zonder dat je dat wil. Als ik naar de buurtwinkel ga of de kinderen naar school breng, groet ik bekenden, maak ik een praatje en voel ik me (lichtelijk) onderdeel van de gemeenschap. Aan de andere kant doe ik ’s avonds graag de gordijnen dicht. Ik wil dan niet gezien worden. Volledig opgaan in een gemeenschap past niet zo goed bij mij.

Gemengd wonen | *Plek om te wonen*

Om de participatie en sociale inclusie te vergroten van mensen die dakloos zijn geweest, worden op steeds meer plekken projecten voor gemengd wonen gestart. Mensen die (tijdelijk) ondersteuning of begeleiding nodig hebben, wonen samen met reguliere huurders zonder begeleiding in hetzelfde complex. Zij zetten zich naar vermogen in voor een goed woonklimaat en



proberen een goede buur voor elkaar te zijn. Deze vorm van huisvesting heeft landelijk een grote vlucht genomen en is inmiddels in tientallen gemeenten te vinden. Sommige ervan zijn gericht op jongeren en statushouders, andere op individuele volwassenen en weer andere op gezinnen. Meestal gaat het daarbij om ongeveer twintig bewoners met een begeleidingsbehoefte en circa honderd tot honderdvijftig zonder begeleiding.

Door gemengde woonvormen te realiseren, willen de betrokken organisaties verbinding en betrokkenheid tussen bewoners stimuleren. Dat vermindert eenzaamheid, sociale problemen en stigmatisering en vergroot de sociale en maatschappelijke participatie van bewoners, is de achterliggende gedachte. De inzet van een community builder moet helpen deze doelen te bereiken. De community builder werkt daartoe samen met alle bewoners aan gemeenschapsontwikkeling en collectieve activiteiten die passen bij de wensen en voorkeuren van bewoners. Vaak wordt gewerkt met de ABCD-methode (de Asset Based Community Development : een duurzame, van binnenuit gerichte aanpak om buurten te versterken door talenten en krachten van bewoners,

organisaties en instellingen te mobiliseren in plaats van te focus-
sen op tekorten – zie ook het hoofdstuk over het ondersteunen
van een plek). Een gemeenschappelijke ruimte, waar ontmoeting
en activiteiten plaatsvinden, is daarvoor noodzakelijk. Ook helpt
het als er in de rest van het complex kleine, maar prettige ontmoet-
tingsruimtes zijn, zoals een zitje op de overloop, waar bewoners
elkaar laagdrempelig tegenkomen.

Matchingsgesprekken vooraf zorgen ervoor dat bewoners met
dezelfde verwachtingen aan het project beginnen. In die gesprek-
ken komt onder meer de vraag aan bod of zij zich willen inzetten
om een goede buur te zijn en of ze het aantrekkelijk vinden om
actief contact te hebben met andere burens.

Een specifieke uitdaging is het bespreken van stigma en kwets-
baarheid. Dat in een gemengde woonvorm expliciet en per defi-
nitie ook mensen met begeleiding wonen, kan stigma aanjagen,
hoewel in alle stedelijke buurten mensen wonen die in een kwets-
bare positie verkeren. Deelnemers aan een gemengd-wonenpro-
ject gaan daar alleen anders mee om. Zij werken bewust aan een
cultuur waarin bewoners naar elkaar omkijken en vragen en zor-
gen met elkaar delen. Dan gaat het bijvoorbeeld over de omgang
met kwetsbaarheden en onbegrepen of ingewikkeld gedrag van



bewoners binnen het woonproject. Dat is van belang, omdat zorgen en vragen niet kunnen bespreken een negatieve invloed heeft op het gemeenschapsgevoel. Het helpt daarbij als alle bewoners terechtkunnen bij professionals die deskundig zijn op het gebied van community building en die zichtbaar en aanspreekbaar zijn. Dat maakt het mogelijk vooroordelen en problemen die er zijn te bespreken en aan te pakken.

In onderzoeken noemen bewoners van gemengd wonen dat zij 'zich gezien voelen, geaccepteerd worden en er mogen zijn', [...] 'een positieve sociale controle ervaren en ook wel varen bij de onderlinge contacten' [...] 'door het dagelijkse contact, de activiteiten, de praktische onderlinge hulp en het omzien naar elkaar.'

Verbinden

Nu we steeds minder onderdeel zijn van vaste gemeenschappen, is het des te belangrijker om manieren te vinden om verbondenheid te voelen, passend bij onze voorkeuren. Belangrijke anderen in ons leven helpen ons om te ontdekken wie we zijn, wat we willen en hoe we dat kunnen realiseren.

In het sociale domein is de laatste jaren steeds meer aandacht voor het betrekken van iemands sociale netwerk bij hulp- en zorgverlening. Dat leidt tot stevige debatten in praktijk, beleid en onderzoek. Sommige mensen vinden het schandalig dat iemands sociale netwerk zo weinig bij de hulpverlening wordt betrokken en stellen dat naasten zich niet serieus genomen voelen door professionals. Anderen stellen juist dat er veel te veel wordt verwacht van het sociale netwerk en dat de daartoe behorende mensen zeker geen zorg- en hulpverleningstaken kunnen overnemen. Nog fundamenteeler komt het hierop neer: de een stelt dat je mensen niet afhankelijk mag maken van hun sociale netwerk, terwijl de ander meent dat het heel gewoon is om, voordat je professionele ondersteuning krijgt, je eerst hulp vraagt aan je netwerk.

Deze stellingen, vaak met veel overtuiging gebracht, zijn eigenlijk nooit altijd waar. Het verschilt van groep tot groep en vooral van persoon tot persoon. Wel is het zo dat veel hulpverleners niet automatisch aandacht hebben voor of samenwerken met iemands sociale netwerk. Soms komt dat voort uit gewoonte, soms uit een bepaalde taakopvatting, andere keren omdat zij zich zorgen maken over privacy. In de praktijk ontstaan snel misverstanden over wie wat doet, dat is ondertussen wel duidelijk. De normen hierover verschuiven door de tijd heen: tot de jaren '50/'60 was het gebruikelijk dat een netwerk steun bood, daarna werd dat veel minder gangbaar en tegenwoordig wordt het weer steeds gewoner en gepast gevonden om hulp te verwachten uit de eigen sociale omgeving.

In de discussie over samenwerken tussen professionals en het sociale netwerk, dreigt de aandacht voor de unieke waarde die het sociale netwerk heeft soms te verdwijnen. Terwijl iemands sociale netwerk gezelligheid, uitgebreide aandacht en emotionele steun kan leveren, die professionals, door de aard van hun rol, niet of maar beperkt kunnen bieden. Het is goed om te kijken naar de samenwerking tussen professionals en het netwerk, maar daarbij vooral te zoeken naar dat waarin zij elkaar aanvullen. Wat heeft elk van de twee partijen toe te voegen aan wat de ander al biedt?

Een specifieke vorm van verbinding is die met lotgenoten: mensen die vergelijkbare ervaringen hebben als jij, met bijvoorbeeld een ingrijpende levensgebeurtenis, een aandoening, een verslaving, of die met een naaste te maken hebben (gehad) die worstelt of heeft geworsteld met dergelijke problemen. Lotgenotencontact biedt een specifieke vorm van steun, herkenning en erkenning, hoop, inspiratie en de mogelijkheid om van elkaar te leren en elkaar te motiveren. Er ontstaan steeds meer plekken die specifiek bedoeld zijn voor het bevorderen van ontmoeting en verbinding tussen mensen met vergelijkbare ervaringen. Zeker als iemands sociale netwerk klein of beschadigd is, kan lotgenotencontact een uitkomst zijn en de gewenste sociale steun bieden, zowel één op één als in gemeenschappelijk verband.

Herstelbureau | *Plek om te ontmoeten & actief te zijn*

Een precies beginpunt is moeilijk aan te wijzen, maar sinds zo'n dertig tot veertig jaar is er toenemende aandacht voor herstel van mensen met psychiatrische en/of verslavingsproblemen. Herstel richt zich vooral op wat mensen zelf willen en kunnen en op de plek die zij willen innemen in de samenleving en juist veel minder op beperkingen en aandoeningen.

De aandacht voor herstel kwam in de eerste jaren vooral uit de cliëntenbeweging en de kritische psychiatrie. Sinds een jaar of vijftien is er ook vanuit de reguliere geestelijke gezondheidszorg en de overheid interesse. Op steeds meer plekken wordt ingezet op zelfhulp, lotgenotencontact en hulp door ervaringsdeskundigen (mensen die vanuit hun eigen ervaring anderen helpen), om te ondersteunen bij herstel. Om dit mogelijk te maken zijn op veel plekken fysieke ontmoetingsplaatsen ingericht. Initiatiefnemers zetten die in eerste instantie vooral buiten de reguliere organisaties op, maar met de groeiende aandacht voor herstel nam ook het aantal door ggz-organisaties opgerichte herstelbureaus toe, onder verschillende namen.

Op een herstelbureau werken ervaringsdeskundigen, sommigen betaald, anderen vrijwillig. Mensen die daar behoefte aan hebben, kunnen binnenlopen voor een kop koffie en een praatje. De meeste herstelbureaus bieden diverse activiteiten aan, van herstel ondersteunende cursussen en creatieve workshops tot meer open gespreksgroepen, waarin ieder zelf wat kan inbrengen. Bij sommige herstelbureaus kunnen bezoekers ook zelf activiteiten opzetten.



De open, vrijblijvende en huiselijke sfeer, de verschillende activiteiten en het contact met lotgenoten en ervaringsdeskundigen dragen allemaal bij aan het herstel van bezoekers. De meeste herstelbureaus zijn zo opgezet dat bezoekers zichzelf ook kunnen ontwikkelen tot ervaringsdeskundige, een rol waarin zij anderen weer kunnen ondersteunen.



Ankerplekken voor binding

Er is een breed palet aan hulpmiddelen beschikbaar om individueel te werken aan netwerkondersteuning. In de context van dit boek is het van belang ons te richten op plekken en op de vraag wat die aan binding en netwerkontwikkeling kunnen bijdragen. Hoe kunnen we plekken zo inrichten dat de betrokkenen verbinding ervaren, met elkaar, met de plek, en vanuit de plek met anderen? Plekken kunnen bevorderen dat mensen zich welkom en thuis voelen en dat ze zich die plek eigen kunnen maken. Dit is ook versterkend voor het gevoel van autonomie, dat in het vorige hoofdstuk behandeld werd.

Naast de mogelijkheid die een plek biedt je ermee te verbinden, geeft een plek ook ruimte om binding met anderen te ontwikkelen en versterken, onder meer door een goede sfeer, ontmoeting en onderlinge steun te bevorderen. Hoe dit te doen heb ik verder uitgewerkt in de hoofdstukken over ontwikkeling van de gemeenschap en over het ondersteunen van plekken.

Een plek kan ook een springplank zijn om contacten met anderen op te bouwen, te herstellen of te onderhouden. Dat is mogelijk doordat een bewoner er bijvoorbeeld bezoek kan ontvangen en zich geen zorgen hoeft te maken over de privacy of veiligheid van zijn gasten – dat laatste is nogal belangrijk, zeker als het kinderen betreft. Een deel van de

plekken waar mensen in een zorgkader wonen of verblijven, zijn echter niet geschikt om bezoek te ontvangen. Het is niet toegestaan. Of het is dusdanig vervuild of onveilig, dat bewoners het beschamend of niet wenselijk vinden om mensen te ontvangen. Een verwaarloosde plek is niet alleen vanuit het principe van een helende omgeving onwenselijk, maar ook slecht voor het versterken van binding. Voor dat laatste is juist een prettige en verzorgde fysieke inrichting nodig.

Ook de locatie van een plek, de fysieke en sociale omgeving ervan, heeft invloed op het ontstaan van binding, tussen de bewoners onderling en tussen de bewoners en mensen uit de buurt of uit hun netwerk. Zijn er mogelijkheden om aansluiting te vinden bij andere plekken in de buurt, zoals buurthuizen, sociale eetgelegenheden, werkplaatsen, et cetera? Of kunnen er vanuit de plek voorzieningen worden aangeboden aan de buurt – maaltijden verstrekken, pakketjes in ontvangst nemen – of activiteiten worden georganiseerd waardoor bewoners sociaal contact kunnen aangaan met buurtbewoners? Contact leggen met de buurt en daar positief iets aan bijdragen, is een goede manier om binding te versterken, stigma te bestrijden en weerstand weg te nemen.

AAN DE SLAG

- Heet nieuwe betrokkenen welkom, bijvoorbeeld met een welkomstopster of een plantje.
- Stimuleer mensen om zich de plek eigen te maken.
- Vraag betrokkenen wat hem/haar/hen helpt om zich thuis te voelen.
- Bied mogelijkheid om bezoek te ontvangen, ook kinderen, en stimuleer dat ook.
- Bevorder een prettige sfeer tussen betrokkenen door bijvoorbeeld gezamenlijke activiteiten en prettig ingerichte gemeenschappelijke ruimtes.
- Bevorder sociale aansluiting in de buurt door contact te zoeken met buurtbewoners, winkels, buurthuizen, et cetera.

5. Competentie

Het gevoel niet te voldoen, omdat je denkt dat je niet goed genoeg bent, is een vreselijk naar gevoel. Terecht is er veel kritiek op maatschappelijke druk om ‘je beste zelf’ te worden, alsof je leven alleen goed is als je het maximale uit jezelf haalt. Niet alleen zorgt die maatschappelijke druk voor veel stress bij mensen die het (net) lukt om mee te blijven doen. Voor mensen die afhaken is het gevoel van falen des te groter. Daarom is het zo belangrijk dat er, ook al heet dit boek *Plekken om te groeien*, plekken bestaan waar simpelweg er zijn al genoeg is (zie ook het hoofdstuk over de helende omgeving).

Maar niet uitgedaagd worden, nooit ergens voor gevraagd worden, niks mogen doen, is ook vervelend. Mee kunnen doen, je vaardigheden en talenten in kunnen zetten en een rol hebben, geeft vrijwel ieder mens veel voldoening. Dingen maken en dingen doen is een bron van trots en arbeidsbevrediging, zeker wanneer je daar waardering en respect voor krijgt van anderen. Om die trots en voldoening te bewerkstelligen zijn taken en rollen nodig die (enige) uitdaging bieden, maar die niet overvragen. Dingen doen die weinig tot niets van je vragen, brengt doorgaans weinig tot geen trots, bevrediging of respect voort. Aan de andere kant: dingen doen die zo complex zijn dat ze bij voorbaat gedoemd zijn te mislukken, kan een negatief zelfbeeld bevestigen – ‘Zie je wel, ik kan niks, ik ben niks waard.’

De balans tussen ‘voldoende uitdagend’ en ‘niet te complex’ is bij iedereen anders. Waar die precies ligt, hangt af van persoonlijke voorkeuren, situaties en omstandigheden. Sommige mensen willen altijd uitgedaagd worden en zijn doorlopend op zoek naar iets nieuws, anderen hebben genoeg aan het zo goed mogelijk uitvoeren van hun dagelijkse levensverrichtingen of aan het perfectioneren van één specifieke vaardigheid.

Zelf ben ik doorlopend op zoek naar een goede balans tussen te weinig en te veel uitdaging. Ik raak snel verveeld als ik geen uitdaging ervaar, terwijl ik er evenmin goed tegen kan om tegelijkertijd meerdere dingen te doen die ik moeilijk vind. Mijn werk is een belangrijke bron van trots en een groot onderdeel van mijn identiteit. Bezig zijn geeft me voldoening en ik ontleen er eigenwaarde aan, maar ik probeer het steeds vaker af te wisselen met niks doen en rust houden.

Shed | *Plek om te ontmoeten & actief te zijn*

Het concept van de 'shed' komt uit Australië, dat ruim negenhonderd van deze plekken kent: publieke werkschuren die door circa 150.000 mensen worden gebruikt. Omdat gebleken is dat mannen een hoger risico lopen op diverse fysieke en psychosociale klachten, richten sheds zich vooral op hen. Daarbij gaat het zowel om mannen uit specifieke subgroepen (bijvoorbeeld mannen met een beperking, mannelijke veteranen of mannen uit een lagere sociale klasse) als om mannen die in een transitiefase zitten (bijvoorbeeld van puberteit naar volwassenheid of van werknemer naar pensioengerechtigde).



Sheds zijn fysieke ruimten waar mannen met elkaar klussen, meestal met hout, soms met metaal. In sommige sheds repareren de gebruikers spullen en/of werken ze met computers, maar het doel is nergens om productie te draaien. Gebruikers van de sheds zijn veelal (oudere) mannen die geen eigen werkplek meer hebben, of die wel een werkplek hebben maar niet alleen willen

werken. Zo is de shed een plek waar mannen andere mannen kunnen ontmoeten, nieuwe vaardigheden kunnen leren, al bestaande vaardigheden kunnen en overdragen aan anderen. Mannen die met pensioen zijn en hun identiteit en zelfwaardering ontleenden aan hun werk, hebben dankzij het bestaan van sheds een zinvolle dagbesteding en blijven onderdeel blijven van een gemeenschap. Sheds dragen ook bij aan het opbouwen en ontwikkelen van een stevig sociaal netwerk, wat weer kan bijdragen aan gezondheid, gezondheidsbewustzijn, welzijn en sociale inclusie. Sheds maken dit mogelijk door mannen 'schouder aan schouder' te laten werken en 'man te laten zijn'.

In een deel van de Australische sheds werkt men met (meer of minder formele) mentorprogramma's. Daarbij werken oudere mannen, die zonder zingevende dagbesteding een risicogroep kunnen vormen, en tienerjongens, die door een veelheid aan factoren dreigen uit te vallen, samen aan een zinvolle activiteit. Beide groepen zijn in transitie (de één van puber naar jongvolwassenheid, de ander van werkende naar gepensioneerde). Mentor en pupil kunnen elkaar daarbij helpen en profijt hebben van de relatie, al is de focus meestal gericht op baat voor de pupil. Een mentorprogramma helpt vooral jongens die zich moeilijk staande houden binnen onderwijs en die geen positieve mannelijke rolmodellen in de eigen omgeving hebben. Hun deelname aan het



programma biedt hen daarnaast een leeromgeving en een grotere kans op betaald werk. Mentorprogramma's dragen daarnaast bij aan sociale inclusie en aan de psychische en fysieke gezondheid van zowel mentoren als pupillen.

Volgens mentoren die hebben meegewerkt aan zo'n programma met jongeren is het belangrijk om iets samen te doen, met als achterliggend doel sociale interactie te stimuleren. Jongeren waarderen het om aan de slag te kunnen gaan en dingen te kunnen maken in een informele sfeer – ze mogen praten en grapjes maken en hoeven niet constant te zitten en luisteren, zoals dat in veel andere leersituaties wel verplicht. Ook stellen zij het contact en de informele relatie met ouderen erg op prijs. De jongeren zijn tevreden dat ze iets voor iemand anders hebben kunnen maken (ze repareren bijvoorbeeld rolstoelen) en krijgen daardoor meer zelfwaardering. Dat iets voor iemand anders doen ook voor jezelf plezierig en zinvol is, is een inzicht dat de jongeren te danken hebben aan hun mentoren. Zo leidt participatie in de shed ertoe dat jongeren zich beter gaan gedragen, mogelijk omdat de leerstijl (met de handen) en benadering (open en gelijkwaardig) beter bij hen aansluit.

Een aap, een vogel, een vis en een olifant

De laatste jaren (her)ontdek ik de waarde van andere rollen en vaardigheden dan die bij mijn baan komen kijken, zoals mijn kinderen opvoeden en met mijn handen werken. Het directe en zichtbare resultaat van timmeren en tuinieren, is een prettige aanvulling op mijn vaak abstracte werk als onderzoeker. Het bedenken, ontwerpen en maken van dingen is leuk, zeker als je dat samen doet. In werksettingen probeer ik steeds vaker speelse en creatieve middelen in te zetten, om nieuwe energie aan te boren en andere vaardigheden aan te spreken. Helaas ben ik zelf redelijk beperkt qua creatieve vaardigheden, maar ik zie anderen opleven als zij kunnen zingen, muziek maken of tekenen.

Ook kinderen die meer ruimte krijgen om te spelen en zich creatief te uiten, functioneren beter waar het gaat om zelfregulatie, aandacht en schoolvaardigheden.

Er zijn heel veel manieren om je vaardigheden in te zetten, maar sommige vaardigheden worden gemakkelijk over het hoofd gezien of in ieder geval minder gewaardeerd. In onze maatschappij ligt de nadruk steeds meer op taal- en rekenvaardigheid. Voor mensen die dat goed kunnen lijkt dat leuk, maar het risico is dat andere vaardigheden onopgemerkt en onontwikkeld blijven. Voor mensen die niet goed zijn in taal of rekenen, is het lastig om niet uitgesloten te raken.

Op de opleiding waar ik werkte, gebruikten we vaak de volgende metafoor. Een vis, een olifant, een aap en een vogel, krijgen alle vier de opdracht om een boom in te klimmen. Wie van hen is er het meest vaardig in? De vis komt niet uit de kom, de olifant duwt wat moedeloos tegen de boom, de aap klimt omhoog en de vogel komt wel boven, maar zonder te klimmen. De metafoor illustreert hoe wij omgaan met vaardigheden: we zien en waarderen één type vaardigheid en hebben veel minder oog voor andere vaardigheden. Gelukkig komt er in het onderwijs en maatschappij-breed langzaam iets meer aandacht voor en waardering van het belang van andere vaardigheden dan taal en rekenen, al blijven termen als ‘hoog’- en ‘laag’ opgeleide mensen hardnekkig. De begrippen ‘praktisch’ en ‘theoretisch’ geschoolden zijn een goed alternatief, maar nog helemaal niet gangbaar in het taalgebruik.

Een plek waar mensen kunnen groeien, kent een variatie in taken, zowel wat betreft het type taken als wat betreft de moeilijkheidsgraad ervan. Zo is er ruimte voor verschillende vaardigheden en de waardering daarvan. Mijn vrouw en ik werken vaak samen in de tuin. In de loop der jaren is onze taakverdeling steeds duidelijker geworden: ik doe het grove werk en de projecten, zij doet het zaaien, de verzorging van de planten en het oogsten. Ik mis de zorgvuldigheid en het geduld die nodig zijn voor wat zij doet, en als dat het enige zou zijn wat er te doen is in de tuin, dan zou mijn rol snel zijn uitgespeeld. Gelukkig zijn er in de tuin altijd genoeg verschillende dingen te doen – en anders bedenk ik wel wat.

Een ander voorbeeld. Bij een opvangvoorziening woonde een man die veel fysieke klachten had en moeite had om mee te werken in projecten. Maar hij was wel altijd in voor een praatje en vond het prima om ergens gewoon te zijn, zonder onrust of haast. Dus werd hij gastheer en ontving hij mensen en pakketjes en zo was er altijd iemand die de deur open deed en op de hoogte was wat er op de voorziening door de dag heen gebeurde. Hij kon, kortom, zijn vaardigheden zinvol inzetten en een nuttige bijdrage leveren en kreeg daar waardering voor, in plaats van dat hij vooral aangesproken werd op wat hij niet meer kon.

Aandacht voor de ontwikkeling van rollen en vaardigheden mag nooit ten koste gaan van aandacht voor gevoelens van kwetsbaarheid. Er is al genoeg maatschappelijke druk om je beste zelf te zijn. De afgelopen vijftien jaar was veel sociaal beleid gericht op het vergroten van de participatie en zelfredzaamheid van burgers in een kwetsbare positie. In theorie geen slecht idee, zeker niet als antwoord op aangeleerde hulpeloosheid en negatieve zelfbeelden. In de uitvoering echter maken sociaal werkers en ambtenaren vaak onvoldoende tijd vrij om daadwerkelijk ondersteuning te bieden richting participatie. Niet zelden zetten zij vooral in op negatieve prikkels: het verminderen of helemaal niet meer aanbieden van materiele en/of praktische steun – denk bijvoorbeeld aan het korten op uitkeringen. Een dergelijke manier van werken houdt weinig rekening met hoe stress en menselijke motivatie werkt (zie het hoofdstuk over de helende omgeving). Het versterkt gevoelens van afhankelijkheid en waardeloosheid alleen maar.

In de ondersteuning van mensen in een kwetsbare positie is het moeilijk om een goed evenwicht te vinden tussen niet overvragen ('red je zelf maar, dat kun jij best') en niet teveel overnemen ('ik doe het wel voor je, want je kunt dat waarschijnlijk zelf (nog) niet'). Een goede inschatting maken van de ondersteuning die nodig is, is niet makkelijk en kost tijd. Iemand vervolgens helpen om nieuwe vaardigheden en rollen te ontwikkelen, vergt een nog grotere tijdsinvestering. Niettemin is het van groot belang die tijd wél te nemen, om verwaarlozing te voorkomen en aangeleerde hulpeloosheid te doorbreken. Mensen die langdurig in een kwetsbare positie zitten, hebben vaak te maken met

(zelf)stigma, het gevoel niks te kunnen, van geen waarde en altijd de vrager en nooit de gever te zijn. Het (weer) innemen van rollen en het (her)ontwikkelen van talenten en vaardigheden draagt positief bij aan iemands zelfbeeld en maatschappelijk herstel en aan het gevoel er weer bij te horen in de samenleving.

De Spetse Hoeve en andere abstinente woonvormen | *Plek om te verblijven*

Voor mensen die in een kliniek zijn afgekickt van een verslaving (aan bijvoorbeeld middelen, gokken of gamen), is het soms lastig om daarna een goede woonplek te vinden waar ze abstinente, vrij van de verslaving, kunnen leven. Daarom zijn er zogenaamde 'safe houses'. Bewoners krijgen er ondersteuning om niet terug te vallen in hun verslaving en hun leven weer op te bouwen. Ze blijven er zes tot twaalf maanden en kunnen in een beschermde omgeving en in contact met anderen werken aan hun persoonlijke en maatschappelijke herstel, tot ze er aan toe zijn weer meer zelfstandig te gaan wonen.

Een specifiek voorbeeld van zo'n 'safe house' is de Spetse Hoeve, een woonboerderij in Oost-Groningen. Deelnemers wonen, in een groep van vijftien mensen, zes tot twaalf maanden samen, om vrij te blijven van verslaving en te werken aan duurzaam herstel. Zij werken op de boerderij rondom hun woning, hebben allemaal een individueel herstelplan en krijgen ondersteuning van sociaal werkers. Samen zijn ze verantwoordelijk voor de sfeer in de groep. Dat komt onder meer tot uiting in een wekelijks overleg waarin zij werken aan onderlinge steun en eventuele spanningen in de groep bespreken. Ze gebruiken daarvoor een 'groepssignaleringsplan': een hulpmiddel bij de gestructureerde en gezamenlijke bespreking van vragen als: Hoe gaan we met elkaar om en hoe ondersteunen we elkaar in het werken aan herstel en in fijn wonen? Binnen een afgebakend kader hebben de deelnemers zo



gezamenlijk verantwoordelijkheid en zeggenschap. Op de boerderij zijn er verschillende mogelijkheden om actief te worden: er is een houtwerkplaats, een grote tuin, een landwinkel en er zijn paarden en andere dieren die verzorgd moeten worden.

Bewoners stimuleren en motiveren elkaar om regie en verantwoordelijkheid te nemen, waardoor ze zich sterker voelen. Professionals, die alleen overdag aanwezig zijn, ondersteunen het proces. Binnen de grenzen van verplichte abstinentie, geldende groepsregels en justitiële maatregelen die de reclassering aan bewoners heeft opgelegd, hebben bewoners individueel en collectief veel zeggenschap en verantwoordelijkheid. Als iemand gedrag vertoont dat ontwrichtend is voor het herstelproces, dan spreekt de groep de betreffende bewoner daarop aan. Leidt dit niet tot de gewenste gedragsverandering dan wordt de organisatie gevraagd in te grijpen. Dit kan ertoe leiden dat de bewoner de Spetse Hoeve moet verlaten. Zo wordt voor de andere bewoners de sfeer bewaakt. Een bewoner vertelde mij hoe hij door de rust, ruimte, structuur en natuurlijke omgeving van de woonboerderij grote stappen in zijn herstel maakte. Hij wilde niet meer terug naar een andere omgeving en ging een woonplek in de buurt zoeken.

Een radicalere variant van een 'safe house' zijn de 'Oxford Houses': een Amerikaans concept, dat is afgeleid van de AA-zelfhulpgroepen. Groepen van rond de tien mensen huren samen een groot huis, waar zij ook samen wonen en leven. Bewoners zijn allemaal afgekickt en nemen deel aan een AA- zelfhulpgroep in de buurt. Ze zijn samen volledig verantwoordelijk voor het samen wonen en samen leven, vanuit de overtuiging dat die gezamenlijke verantwoordelijkheid ook bijdraagt aan hun persoonlijke groei. Conflicten moeten ze dan ook met elkaar zien op te lossen, vanuit de filosofie van zelfhulp, gericht op kracht en verantwoordelijkheid. Als de leden van het collectief er niet uitkomen met elkaar, zoeken ze contact met de bewoners van een ander Oxford House. Die kunnen geen beslissingen nemen als buitenstaanders, maar wel helpen om het conflict op te lossen.

Je competent voelen op een plek

Bevorderen dat mensen rollen en vaardigheden ontwikkelen, begint met aandacht voor talent en vaardigheden. Zeker bij mensen bij wie het zelfbeeld en zelfvertrouwen sterk beschadigd zijn, is het belangrijk om aandacht te hebben voor ontwikkelingsmogelijkheden die aansluiten bij iemands vaardigheden, wensen en voorkeuren. Wat gaat je makkelijk af? Wat kost moeite maar kan en wil je niettemin graag ontwikkelen? En wat is te moeilijk en daarmee vooral frustrerend en beschadigend voor het zelfbeeld?

De kunst is ook hier om een balans te vinden tussen ondervragen en overvragen: wat neem je als hulpverlener over, wat doe je samen, wat doet iemand zelf? Dat vergt meer dan een eenmalig gesprek – wat iemand wil, kan immers veranderen over tijd. Positieve ervaringen, meer sociale steun of minder stress, kunnen ertoe leiden dat iemand nieuwe dingen wil ontwikkelen. Ook het omgekeerde is mogelijk: negatieve ervaringen, meer stress en /of minder steun resulteren erin dat iemand juist minder wil.

Ervaringsdeskundigen en hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg pleiten geregeld voor meer aandacht voor persoonlijk herstel, waarbij de focus ligt op wat iemand wil en kan. Er ligt minder nadruk op psychiatrische symptomen. In de herstelbeweging wordt vaak verwezen naar de metafoor van de ‘woodshed’ (‘de houtschuur’), een plek waar mensen zich even kunnen terugtrekken om iets nieuws te oefenen, zonder de stress dat anderen meekijken. Ogenschijnlijk staat iemand dan stil, maar feitelijk worden er stappen voorwaarts gemaakt. Ontwikkeling verloopt doorgaans niet in een rechte lijn, maar met stappen opzij, achteruit en vooruit – of omgekeerd. Veel plekken zijn daar echter niet op ingericht: als je sneller, langzamer, even weer terug of nog anders wilt, is dat al snel lastig.

Het is een alom heersende aanname dat mensen actief worden door negatieve prikkels, zoals korten op iemands uitkering of andersoortige sancties uitdelen. Maar negatieve prikkels werken niet tot nauwelijks en versterken juist vermijding of weerstand, zeker als die mensen raken die al veel negatiefs hebben meegemaakt. Onderzoek na onderzoek toont aan dat positieve prikkels die aansluiten bij de intrinsieke motivatie tot autonomie, binding en competentie, veel effectiever zijn.

Om te stimuleren dat mensen nieuwe rollen en vaardigheden willen ontwikkelen en inzetten, is het van belang dat activiteiten op de betreffende plek aantrekkelijk en uitnodigend zijn. Wat dit behelst, hangt natuurlijk af van iemands persoonlijke voorkeuren. Dit onderstreept de waarde van verschillende rollen: sociale rollen bijvoorbeeld (ontvangst, begeleiding, activiteitenorganisatie), naast taak-specifieke rollen (tuinieren, administratie bijhouden, reparaties uitvoeren). Ook is het zaak rollen met meer én andere met juist minder verantwoordelijkheid te onderscheiden. Zo kan iedere deelnemer een rol vinden die past bij zijn/haar/hun behoeftes en mogelijkheden en is er voor iedereen ruimte om zich te ontwikkelen.

In veel organisaties is alles al zo verregaand geregeld en belegd dat er geen ruimte is om iets nieuws of anders te doen en de noodzaak daartoe ook niet gevoeld wordt. Die omstandigheid nodigt mensen niet uit

om zichzelf in te zetten of een stapje buiten hun comfortzone te doen. Een aanbod van nieuwe dingen is een uitnodiging aan mensen en biedt hen ruimte om bij te dragen en nodig te zijn.

Een plek kan ook een springplank zijn om elders – dus buiten de plek – rollen en vaardigheden te ontwikkelen, bijvoorbeeld in de buurt. Wat een passende balans is tussen binnen en buiten, hangt af van de plek, het doel, de betrokkenen en kan ook veranderen over tijd: eerst meer binnen, dan buiten, of andersom.

AAN DE SLAG

- Bied mensen de mogelijkheid om krachten te ontwikkelen en in te zetten binnen en vanuit de voorziening en stimuleer dat ook.
- Geef mensen kansen om van waarde te zijn ('fijn dat je dat gedaan hebt'), bijvoorbeeld in het huishouden, bij de plantenverzorging et cetera.
- Sluit aan bij initiatieven van mensen.
- Bied, passend bij verschillende interesses en vaardigheden, diverse activiteiten aan.
- Zoek naar een goede balans en vermijd onder- en overvragen bij verzorging en huishouden: wat neem je over, wat doe je samen, wat doet iemand zelf?

Deel 2:

Ontwikkeling

van de plek



In dit deel zal ik ingaan op gemeenschappelijkheid, op het ondersteunen en organiseren van plekken en op de belangrijke rol van de natuur.

6. Een gemeenschappelijke plek

De plekken waar dit boek zich op richt, zijn plekken waar mensen samen met anderen verblijven en/of wonen. Dat betekent niet per definitie dat er veel aandacht is voor het gemeenschappelijke, terwijl mensen zich er wel aan elkaar moeten aanpassen. Om de voordelen van gemeenschappelijkheid te kunnen benutten en een plek te laten groeien, is een collectief nodig dat gezamenlijk zeggenschap heeft over en verantwoordelijkheid neemt voor de plek. Mensen zorgen er dan samen voor dat het fijn is om op de betreffende plek te zijn, dat iedereen kan meedoen en betrokkenen invloed hebben op wat er gebeurt. In het gemeenschappelijke komen de drie basisbehoeften samen: autonomie (invloed), binding (met elkaar) en competentie (bijdragen aan de plek). En allemaal zijn ze nodig.

Toch is het begrijpelijk dat het gemeenschappelijke op veel plekken minder aandacht krijgt. Dingen samen doen, gaat niet vanzelf. In de projecten waar ik, als deelnemer, sociaal werker of onderzoeker bij betrokken ben geweest, kwam ik vaak een aantal uitdagingen tegen.

Een daarvan is de ‘tragedie van gemeenschappen’ ofwel het ‘collectieve actieprobleem’. Als mensen niet geloven dat anderen zich inzetten voor het gezamenlijke belang, zijn ze sneller geneigd zich op hun individuele belang te richten, zelfs als ze via het gezamenlijke belang meer zouden kunnen bereiken. Een groep mensen kan alleen als collectief opereren als de meeste mensen zich onderdeel voelen van dat collectief, geloven dat het een toegevoegde waarde heeft, bereid zijn zich ervoor in te zetten en hun eigen belang koppelen aan het collectieve belang. Gelukkig zijn mensen van nature gericht op samenwerking: onze technische en culturele ontwikkeling komt voor een belangrijk deel voort uit ons vermogen tot samenwerken.

In de praktijk zijn er vaak mensen die uiteindelijk voor hun eigen belang gaan, ook als dat ten koste gaat van het collectieve belang. Soms doen ze dat uit zelfbescherming ('Iedereen gaat voor zichzelf, dus dat doe ik dan ook maar'), of omdat een collectieve benadering niet (meer) past. Sommige mensen zijn zo gesteld op hun privacy en autonomie, dat ze niet willen of kunnen meedoen in een collectief, vanwege eerdere ervaringen met andere mensen of hun persoonlijkheid (zie de hoofdstukken over autonomie en binding). Dat betekent niet dat ze niet mee kunnen doen op een plek, alleen is het zaak om andere manieren te vinden om hun perspectief en bijdrage mee te nemen in de verantwoordelijkheid voor en zeggenschap over de plek.

Doorgaans is het niet erg als niet iedereen zich inzet, zolang maar genoeg mensen dat wel doen en de mensen die zich wél inzetten, niet ontmoedigd raken door anderen die minder actief zijn. Waar het collectief goed werkt, raken mensen die in eerste instantie sceptisch waren, soms geïnspireerd door anderen en besluiten ze om voorzichtige stappen te zetten naar een meer collectieve oriëntatie. Het is daarbij helpend als de al actieve mensen de toegevoegde waarde van hun inzet benoemen en uitdragen wat zij er zélf aan hebben.

Mee kunnen doen

Een tweede uitdaging die ik vaak tegengekomen ben, is dat de vaardigheden doe nodig zijn om in een gemeenschap te functioneren simpelweg ontbreken. Ook als mensen enthousiast zijn over het idee van een collectieve aanpak, is het hard werken om iedereen betrokken te houden, ieders perspectief mee te nemen en ruimte voor ieders bijdrage te maken. Voor de betrokkenen kan het een uitdaging zijn om de eigen mening te geven en die af te wegen tegen andere meningen. Of de eigen talenten in te zetten én ruimte houden voor anderen om dat ook te doen. Tegelijkertijd is het voor veel mensen een belangrijke democratische ervaring: te merken dat hun mening ertoe doet en dat ze die kunnen bijstellen op basis van de mening van anderen.

Een derde uitdaging is de diepgewortelde neiging van mensen om zich als leider of volger op te stellen. Eén van de aanleidingen om zelfbeheerde voorzieningen te starten, was de kritiek dat hulpverleners teveel bepalen voor cliënten. Mijn verbazing was dan ook groot (en achteraf misschien naïef), toen ik waarnam dat in zelfbeheerde voorzieningen met alleen maar voormalige cliënten, enkele bewoners de rol van groepswerker overnamen. Soms waren ze nog dominanter: ‘Alleen tussen acht en negen mag er ontbeten worden, daarna gaat de keuken weer op slot’. Andere bewoners bleven passief. Op zich is dat misschien niet gek: in groepen bevinden zich vaak volgers en leiders, al zijn die rollen variabel en ontstaan ze in reactie op de omstandigheden en de rollen van anderen. Maar wie vanuit gezamenlijke verantwoordelijkheid en zeggenschap wil werken, zal zich actief moeten inzetten om te dominante deelnemers af te remmen en passievere betrokkenen juist te activeren. Wie daar het initiatief toe neemt, is afhankelijk van de opzet, vaak zal dat een ondersteuner zijn (zie het volgende hoofdstuk).

Groei in het collectief

Als het lukt om collectief te werken, is dat een zeer vruchtbare basis voor de ontwikkeling en inzet van autonomie, binding en competentie. Als de meeste betrokkenen (en in ieder geval de leidende personen) de waarde hiervan inzien, biedt dat de grootste kans om succesvol een duurzaam collectief op te zetten. De voorbeelden die ik daarvan ken, hebben allemaal deelnemers die als ambassadeur of hoeder van de gemeenschappelijke benadering optreden en het belang van collectiviteit blijven benadrukken. Zij nemen nieuwe betrokkenen daarin mee.

Een belangrijk hulpmiddel om de collectieve aanpak te waarborgen, is inbedding van de collectieve zeggenschap en verantwoordelijkheid in de structuur van een plek. Dat kan vorm krijgen in bijvoorbeeld een gezamenlijke besluitvormingsstructuur en het zoveel mogelijk collectief beleggen van verantwoordelijkheden. Zo wordt voorkomen dat er één of twee personen permanent de leiding nemen en anderen

zich buitengesloten voelen. Mocht een dergelijke asymmetrie tussen betrokkenen toch nodig of wenselijk zijn, dan is het aan te bevelen om te kijken of die roulerend te maken is of, in ieder geval, inspraak vanuit alle betrokkenen goed te organiseren.

Het waarderen en vieren van vaste momenten – denk aan de oprichtingsverjaardag van een plek of aan terugkerende gezamenlijke evenementen – versterkt het gemeenschapsgevoel binnen een collectief. Ook het samen vieren van successen en positieve ervaringen draagt bij aan de betrokkenheid van deelnemers bij de gemeenschap. Gezamenlijke rituelen, die in hun aard vanzelfsprekend bij de betreffende plek moeten passen, zijn instrumenten om het collectief te versterken. Voorbeelden van situaties die een rituele vorm kunnen krijgen, zijn het overhandigen van een sleutel aan een nieuwe deelnemer of het vieren van een positief resultaat. In Los Angeles is een inloopcentrum voor mensen die dakloos zijn en psychische problemen hebben. Jaarlijks reiken ze daar in een feestelijke setting de ‘golden duckies’ uit, een prijs voor mensen die dat jaar een belangrijke stap hebben gezet in hun leven. Zo vieren ze sámen individuele resultaten.

Rituelen helpen ons om met gezamenlijke aandacht bij speciale momenten stil te staan. Dat kan een verjaardag zijn, of een herdenkingsbijeenkomst voor iemand die overleden is. Ook andere activiteiten dragen bij aan het gevoel van verbondenheid dat rituelen bewerkstelligen: samen een plek een opknopbeurt geven, de tuin onderhouden, een spel spelen. Eigenlijk is elke positieve activiteit waarbij iedereen gezamenlijk de aandacht op iets richt, behulpzaam voor de binding in een groep. Die aandacht kan ook een enkel moment betreffen: mensen kijken of luisteren samen ergens naar of gaan samen op in een liedje dat toevallig op de radio is.

Conflict: moment van scheuring of groei

Hoewel ik het leuker vind om te schrijven over hoe op een positieve manier te werken aan gemeenschapsontwikkeling, is het ook van

cruciaal belang om in te gaan op de vraag hoe met conflicten om te gaan binnen een gemeenschap.

Het is onvermijdelijk dat op het soort plekken waar dit boek over gaat spanningen ontstaan, tussen twee of drie mensen onderling, tussen sub-groepjes of tussen één of meer mensen aan de ene en de rest aan de andere kant. Niet zelden ontstaat daarbij een machtsstrijd, waarbij de ene partij in het conflict van mening is dat de andere partij niet meer mee mag doen.

Conflicten kunnen positief bijdragen aan de ontwikkeling van individuele mensen en van het collectief. Ze leveren nieuwe inzichten op of simpelweg de ervaring van ruzie hebben en die vervolgens samen oplossen. Tekortkomingen van een plek kunnen door conflicten aan het licht komen. Door er het gesprek over aan te gaan, ofwel het conflict niet uit de weg te gaan, wordt de plek beter.

In de ideale situatie lossen mensen spanningen onderling op. Als dat niet lukt, is de uitdaging om te zoeken naar een collectieve oplossing, waarbij ieders perspectief een luisterend oor krijgt en men streeft naar een goede balans tussen verschillende individuele belangen en het collectieve belang.

Hoe op een goede manier met conflicten is om te gaan, hangt vanzelfsprekend ook af van de structuur en cultuur van een plek. In alle gevallen is het nodig om samen te bespreken wat er speelt, om zo tot een oplossing te komen waarmee zoveel mogelijk mensen het eens zijn, of in elk geval bereid die te accepteren. Om dat te bereiken is het doorgaans niet nodig om alle details met iedereen te delen. Van belang is vooral dat het conflict niet ontkend wordt. Als mensen een sluimerend conflict alleen in sub-groepjes bespreken en niet samen, dan is het risico van escalatie groot. Sommige betrokkenen zullen dan een beroep doen op leidende personen om besluiten te nemen en de orde te handhaven.

Soms is het onvermijdelijk dat mensen in een leidende positie een oplossing forceren. Tegelijk is het risico dan groot dat zij daardoor zelf buiten de groep raken, bijvoorbeeld omdat zij het conflict ‘verkeerd zouden hebben aangepakt’, ‘op macht belust zouden zijn’ of ‘de kant van de ander zouden hebben gekozen’. Het is alleszins menselijk om te verwachten dat de leidinggevende, een professional, het wel even oplost. Maar voor versterking van de gemeenschap is het bijna altijd beter om samen verantwoordelijkheid te nemen voor het oplossen van het conflict. Als de betrokkenen dat nalaten, dan leren zij, noch als individu, noch als collectief van het conflict en hoe ze daar een volgende keer mee kunnen omgaan.

Afstemming op een plek

De mate waarin mensen gezamenlijk verantwoordelijkheid en zeggenschap kunnen en willen nemen, wisselt van plek tot plek. Sommige betrokkenen kunnen en willen weldegelijk conflicten met elkaar oplossen en verantwoordelijkheid dragen. Voor anderen kan collectieve verantwoordelijkheid juist een hoge drempel zijn, bijvoorbeeld omdat zij uit een meer kwetsbare positie komen of geen of weinig ervaring hebben met gezamenlijke verantwoordelijkheid en zeggenschap. Als er op dit punt meer van hen gevraagd wordt dan zij willen of aankunnen, is het risico groot dat de plek ophoudt te bestaan of dat een kleine groep (al dan niet van buiten) de zeggenschap overneemt.

Een paar jaar geleden was ik betrokken bij een project dat in zelfbeheer opgezet zou worden, maar de organisatie was twijfelend en de samenstelling van de groep wisselde vaak, waardoor ook wensen en behoeften steeds veranderden. Na twee jaar modderen besloot de organisatie een meer klassieke structuur neer te zetten, met een teammanager en een aantal ondersteuners. Vanaf dat moment wisten de projectdeelnemers waar ze aan toe waren en konden zij groeien binnen de ruimte die er was. Uiteindelijk ontstond zo een veel groter gevoel van eigenaarschap bij alle betrokkenen, ook al was het officieel geen zelfbeheer. Het is, kortom, soms beter om in te steken op een lager niveau van

collectieve verantwoordelijkheid en al helemaal als dat past bij de wensen en vermogens van de deelnemers aan een project. Daarvan uitgaan maakt de kans op instandhouding van de plek groter.

Fysieke omgeving

In dit hoofdstuk is het vooral gegaan over de sociale omgeving en de interactie tussen bij een plek betrokken mensen. De fysieke omgeving heeft daar, direct en indirect, invloed op. Als de fysieke ruimte beperkingen kent – die is bijvoorbeeld klein voor het beoogde doel of heeft wanden die zo dun zijn dat geluidsoverlast op de loer ligt – kan dat een bron van conflicten worden. Een gevoel van gezamenlijke verantwoordelijkheid en eigenaarschap over een fysieke plek – ‘dit is van ons’ – kan daarentegen een steunpilaar zijn voor de gemeenschap. Een ondersteuner vertelde me dat zij jaarlijks met de deelnemers de gezamenlijke ruimtes schilderde. Dat lukte niet altijd goed, waardoor het snel nog een keer moest en elk jaar was er weer discussie over de kleur, maar het leidde er wel toe dat groepsleden met elkaar keuzes moesten maken: een jaarlijks gemeenschapsmoment, waardoor de groep eigenaarschap voelde.

Gemeenschappelijke stadstuinen | *Plek om te ontmoeten & actief te zijn*

Veel steden hebben te maken met veranderingen in de publieke ruimte. Door het verdwijnen van industrie ontstaan onbeheerde kavels, terwijl er vaak weinig publiek toegankelijk groen is. Niet alleen in grote steden in Amerika en Engeland, maar ook in Nederlandse steden gaat dat gepaard met zogenaamde ‘voedselwoestijnen’: stedelijke gebieden waar weinig groente en fruit beschikbaar is, maar waar wel veel fastfood te krijgen is.



In steeds meer steden organiseren bewoners daarom zelf gemeenschappelijke stadstuinen. Ze doen dat op leegstaande kavels, die ze kraken, als het niet (oogluikend) wordt toegestaan. Actieve buurtbewoners leggen de tuin aan en onderhouden die. Zo komt er meer groen in de stad, met alle voordelen die daarbij horen, en ontwikkelt zich een laagdrempelige plek waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten. Onderzoek in Engeland laat zien dat goed functionerende stadstuinen een positieve impact hebben op de psychische en fysieke gezondheid van buurtbewoners, in het bijzonder op die van kinderen. Bewoners in de omliggende gemeenschap voelen zich onderling meer betrokken en de gemeenschap is veerkrachtiger.

In het Amerikaanse Detroit is een benadering ontwikkeld die men aanduidt met de term 'squarefoot gardening'. Met die aanpak is het mogelijk om van een relatief kleine oppervlakte toch een mooie oogst te halen. De moestuinbakken van één vierkante meter die inmiddels ook overal in Nederland te koop en te zien zijn, zijn gebaseerd op deze methode (drie keer drie square foot is een vierkante meter). Deze methode maakt het mogelijk met elkaar te tuinieren zonder dat je daar veel ruimte voor nodig hebt en zonder dat je meteen een groot project met elkaar hoeft te starten. Uiteraard hoeft een tuin niet per se tot voedselproductie

te leiden: ook het zaaien van bloemen en het verzorgen van struiken en bomen is een prettige en ontspannende bezigheid. Organisaties die bomen redden zetten in het najaar vaak acties op touw waarbij zij gratis bomen, ook fruitbomen, uitdelen. Daarmee is (een deel van) de tuin snel gevuld.

Zelf was ik in Amsterdam-Oost betrokken bij een gemeenschappelijke moestuin. Die bevond zich in de binnentuin van het complex waar we toen woonden. Samen met andere buurtbewoners hebben we een stuk grasveld in gebruik genomen. Sommige burens bleken ervaren tuinders en voorzagen ons van zaad en/of kleine plantjes. Andere hadden geen ervaring, maar wel zin om te kletsen, of tijd voor wat klein onderhoud.

Veel groter is Noord-Oogst, een grote stadstuin op een voormalig sportterrein in Amsterdam Noord. Vrijwilligers en bezoekers van de Voedselbank telen er samen groenten. Ook bevinden zich een groene kinderopvang, een brouwerij, een restaurant en een stal met een stel varkens op het terrein, naast een groot scala aan kleine ondernemers. Zij proberen met elkaar zoveel in gesloten kringlopen te werken. Het restaurant werkt met producten uit de tuin, reststromen gaan naar de varkens en de kinderen genieten van al het groen en leven.



AAN DE SLAG

- Draag uit dat een gemeenschappelijke aanpak meerwaarde heeft voor iedereen.
- Zoek ambassadeurs die de gemeenschappelijke benadering belichamen.
- Zorg ervoor dat collectieve zeggenschap en verantwoordelijkheid in de structuur van een plek zijn opgenomen.
- Als een hiërarchische positie toch nodig of wenselijk is, maak die dan roulerend en zorg dat inspraak vanuit de betrokkenen goed georganiseerd wordt.
- Versterk het gemeenschapsgevoel door de gemeenschap op vaste momenten te waarderen en vieren.
- Bedenk bij de plek passende rituelen en voer die uit tijdens gezamenlijke activiteiten en vieringen en versterk daarmee het collectief.
- Bevorder positieve activiteit die leidt tot gezamenlijke aandacht binnen de groep, wat weer bijdraagt bij aan een gevoel van onderlinge verbondenheid.
- Zoek bij conflicten een collectieve oplossing, luister daarbij naar ieders perspectief en zoek naar een goede balans tussen individuele belangen en het collectieve belang.
- Zorg dat conflicten niet blijven sluimeren, maar bespreek gezamenlijk wat er speelt en nodig is om het op te lossen.

7. Het ondersteunen van een plek

De plekken waar ik mij in dit boek op richt, kennen allemaal een sterke nadruk op collectieve verantwoordelijkheid en zeggenschap. Er zijn in de praktijk echter maar weinig plekken om te groeien, die volledig vanuit gedeelde verantwoordelijkheid werken. Meestal hebben enkele mensen een leidende en initiërende rol en bieden daarmee ondersteuning aan de plek en aan de mensen die daarbij betrokken zijn.

Zo heeft bij community-livingprojecten een opbouwwerker deze rol, bij zelfbeheerde projecten een ondersteuner, bij buurtprojecten kan dat een betrokken ambtenaar zijn, bij een inloophuis een activiteitenbegeleider of de teammanager van een woonvoorziening. Andere beroepsbenamingen die ik ben tegengekomen zijn ‘community builder’, ‘kwartiermaker’, ‘sociaal werker’, ‘begeleider’, ‘coördinator’ en ‘adviseur’. Soms is het simpelweg een actieve buurtbewoner die betrokken is bij een plek en die de vaardigheden en het inzicht heeft om een dragende rol te vervullen. Ondersteuners doen hun werk vaak subtiel, op de achtergrond, of juist op basis van een formele positie. Het gaat er uiteindelijk niet om wie precies de rol vervult, zolang er maar iemand is (en nog liever meer dan één persoon) die de verantwoordelijkheid neemt om de plek te versterken.

Op sommige plekken is het heel duidelijk wat de rol van de ondersteuner is, op andere plekken is dat vager. Dat laatste kan tot misverstanden en conflicten leiden. Mensen vragen zich af waarom een ondersteuner iets niet gedaan heeft óf juist waarom die zich met bepaalde zaken bemoeit. In het onderzoek dat ik gedaan heb naar zelfbeheer was een redenering van sociaal werkers dat bij zelfbeheer de betrokkenen wel naar hen zouden toekomen als ze een vraag hadden. Tegelijkertijd vroegen de mensen die deelnamen zich af waar die sociaal werkers toch bleven. Bespreek daarom verwachtingen met elkaar. Is het de rol

van de ondersteuner om de koffie klaar te zetten en te zorgen dat er af en toe wat lekkers is of doet iemand anders dat? Coacht de ondersteuner betrokkenen individueel en collectief bij verantwoordelijkheid en zeggenschap en bij conflicten? Biedt die ook hulpverlening aan individuen? Het gesprek over de rol van de ondersteuner is een verantwoordelijkheid van iedereen, maar juist van ondersteuners mag verwacht worden dat ze alert zijn op mogelijke onduidelijkheden rondom hun rol en op de samenwerking met alle betrokkenen.

De ondersteunende positie innemen is niet eenvoudig. Sommige mensen vinden het fijn om de leiding te nemen, anderen wachten graag af en wijzen liever naar iemand anders die verantwoordelijk is. Zeker op plekken waar mensen met begeleiding samenwonen, zijn bewoners en begeleiders sterk geneigd om het onderscheid te benadrukken tussen, enerzijds, mensen van de leiding die alles bepalen en regelen en, anderzijds, bewoners die niks kunnen en niks willen. Er zijn, zoals ik aan het begin van dit hoofdstuk al betoogde, maar heel weinig plekken waar geen enkele vorm van hiërarchie is. Daarom sta ik hier uitgebreid stil bij de rol van de ondersteuner van de plek.

Zeilen

Ondersteuners zoeken doorlopend evenwicht tussen alle invloeden en ontwikkelingen die gaande zijn op een plek. Een ondersteuner die ik interviewde over zijn rol binnen zelfbeheer gebruikte de metafoor van het zeilen om zijn werk te omschrijven. Als je zeilt, beschreef hij, moet je aandacht hebben voor het weer, de golven, de kenmerken van je boot, je mede-zeilers en voor de manier waarop al die factoren op elkaar inspelen. Je moet doorlopend je eigen acties afstemmen op wat er om je heen gebeurt en op de reacties op je eigen acties.

Tuinieren leent zich voor een vergelijkbare metafoor. Ook daarbij zoek je naar een evenwicht tussen natuur en cultuur, omstandigheden en wensen, meebewegen met wat gebeurt en proberen te voorkomen dat plagen je tuin overnemen.

Aandacht

Het werk van een ondersteuner begint met een basishouding van presentie, aanwezigheid. Om relatiegericht te kunnen werken met een groep mensen is het nodig om de afzonderlijke leden en de groep als geheel goed te kennen. Een ondersteuner moet weten wat er gaande is, welke vaardigheden er binnen de groep aanwezig zijn, wat belangrijke aandachtspunten zijn en waar actie mogelijk of nodig is. Presentie gaat voor een deel over fysiek aanwezig en dus zichtbaar zijn, maar vooral over aandacht hebben voor mensen en beschikbaar zijn, zodat zij zich gezien voelen.

De presentietheorie benadrukt dat het als hulpverlener – als mens – niet alleen goed is om je aandacht te hebben bij wat je doet, maar vooral ook opmerkzaam te zijn voor wie de ander, de persoon aan wie je zorg verleent, is. Uit onderzoeken weten we hoe belangrijk cliënten met uiteenlopende achtergronden het vinden dat een hulpverlener aandacht voor hen heeft als mens en niet alleen focust op het oplossen van problemen.

Al van jongs af aan hebben we behoefte aan aandacht. Voor baby's is het letterlijk een kwestie van leven of dood. Als we als kind die aandacht niet goedschiks krijgen (een lach, een koprol), dan maar kwaadschiks (provoceren, stout doen). In de hulpverlening is dit patroon soms ook te zien bij adolescenten en volwassenen. Vaak gaat het daarbij om mensen die uitsluitend negatieve manieren van aandacht vragen kennen en niet goed weten hoe je dat op een positieve manier moet doen. Hulpverleners gaan gemakkelijk mee in dit patroon. Jij gedraagt je negatief, is dan de gedachte, dus je krijgt negatieve aandacht of ik stuur je weg en dan krijg je geen aandacht meer. In dit soort situaties is het belangrijk om goed te kijken waar bepaald gedrag vandaan komt en welke behoefte er onder ligt. Vaak is dat een verlangen om gezien te worden. Naast aandacht voor deelnemers is het van belang dat hulpverleners aandacht voor zichzelf hebben. Wat kan ik dragen en verdragen en wat niet, waar zitten mijn rode knoppen, reageer ik direct of neem ik een adempauze om mijn mogelijke acties te overwegen? Zicht op de eigen

stress-regulatie is daarbij helpend (zie het hoofdstuk over de helende omgeving).

Werken vanuit presentie vraagt niet alleen functionele aandacht, gericht op het zo goed mogelijk oplossen van een vraag, maar ook trage, weldadige aandacht, die ik in het hoofdstuk over de helende omgeving ook al noemde. Dat type aandacht staat vaak haaks op functionele, resultaatgerichte aandacht, die vooral efficiëntie belooft. Door technische vooruitgang zijn de productiekosten van de meeste dingen die wij nodig en niet nodig hebben voor ons bestaan veel goedkoper geworden. Menselijke arbeidsuren zijn verhoudingsgewijs duurder geworden en dat geldt dus ook voor menselijke aandacht. Overal waar menselijke aandacht nodig is, proberen mensen die efficiënter in te zetten. In de landbouw en de veehouderij is al decennia sprake van schaalvergroting, waardoor boeren minder aandacht hebben voor het welzijn van hun dieren, de kwaliteit van de bodem en de duurzaamheid van hun bedrijfsvoering. Vaklieden op allerlei terreinen zijn bijna uitgestorven: voor de meeste producten geldt immers dat het goedkoper is om ze industrieel te maken en nieuwe te bestellen als ze kapot gaan. Ook in de zorg probeert men met industriële sturingsmechanismen steeds efficiënter producten op te leveren, ten koste van de aandacht voor de mensen die van die zorg afhankelijk zijn.

De industrialisering van hun werk kan voor zorg- en hulpverleners tot vervreemding leiden. Vervreemding van henzelf, van wat ze doen, met wie ze werken en waar ze zijn. Dat is des te sterker het geval als hun omgeving geen aandacht voor hen heeft, ze teveel cliënten hebben of hun cliënt teveel hulpverleners heeft. Als ze geen tijd hebben om met collega's af te stemmen en er alleen voor staan wanneer er moeilijke keuzes gemaakt moeten worden. Of als ze een cliënt op maar één leefgebied mogen helpen, terwijl het probleem dat moet worden opgelost direct samenhangt met een ander leefgebied. Als ze, kortom, de cliënt niet de hulp en aandacht kunnen bieden die nodig is en zelf ook niet de ondersteuning en aandacht krijgen die voorwaardelijk is om hun werk goed te doen.

Niet gezien worden, geen aandacht krijgen, doet afbreuk aan de basis-behoefte van verbondenheid (zie hoofdstuk over binding). Dat geldt voor hulpverleners, die in een grote organisatie die ze niet overzien soms maar kleine schakeltjes zijn en zich daardoor ongezien voelen – als professional en als mens. En het geldt ook voor cliënten die afhankelijk zijn van zo'n grote organisatie. Als er niemand is die aandacht heeft voor hun behoeften, zullen ook zij zich niet gezien voelen in hun verlangen naar verbondenheid.

Er zijn gelukkig ook positieve voorbeelden van organisaties waar medewerkers met aandacht en ruimte hun werk kunnen doen en uitgaan van hun professionele oordeel over wat het goede is om te doen. Dat is prettiger voor zowel de cliënten die ondersteuning nodig hebben als voor de medewerkers, die goed werk willen leveren.

Werken vanuit verbinding

Zoveel mogelijk werken vanuit aandacht en verbinding heeft een gunstig effect op het welzijn van de ondersteuner en het succes van een plek om te groeien. Ondersteuners werken op basis van hun vermogen om relaties aan te gaan. Vanuit die relatie stimuleren zij mensen, individueel en als collectief, tot zeggenschap, verantwoordelijkheid (autonomie), verbinding met anderen (binding) en de ontwikkeling van rollen en vaardigheden (competentie).

Gezamenlijke activiteiten, of die nu doelgericht of simpelweg voor het plezier zijn, brengen binding teweeg tussen de ondersteuner en de deelnemers. Zij leren elkaar via zo'n activiteit kennen en spreken elkaar, waardoor ze op elkaar afgestemd raken en het onderlinge vertrouwen groeit. Ondersteuners schakelen bij deze activiteiten de hulp in van mensen uit de groep. Zij kunnen vanuit hun eigen rol weer anderen versterken. Ondersteuners delen de invloed die zij hebben zoveel mogelijk met anderen en dragen er op die manier zorg voor dat het draaiend houden van de plek niet (te) afhankelijk wordt van één persoon.

Als een ondersteuner te actief is, is het risico groot dat de bij de plek betrokkenen mensen passief worden, vanuit de gedachte: de ondersteuner regelt het wel. Als die situatie zich dreigt voor te doen, is het zaak om als ondersteuner, voor zover mogelijk, achterover te leunen en mensen te stimuleren om zelf aan de slag te gaan. Als een probleemsituatie niet meer door betrokkenen zelf kan worden opgelost, is het onvermijdelijk dat de ondersteuner in actie moet komen. Diens inzet moet dan zoveel mogelijk gericht zijn op ruimte maken voor mensen om weer zelf en samen verantwoordelijkheid te nemen en zeggenschap uit te oefenen. Dat kan de ondersteuner doen door bijvoorbeeld het initiatief te nemen tot een bijeenkomst waar de groep problemen bespreekt, maar ook door bepaalde besluiten of taken waar de groep zelf niet toe komt tijdelijk over te nemen – vanzelfsprekend met de intentie om de gezamenlijke verantwoordelijkheid zodra dat kan weer te versterken.

Op een plek die goed draait, is de rol van de ondersteuner bijna niet zichtbaar en lijkt alles vanzelf te gaan. De ondersteuner bouwt aan de veerkracht van de plek, zodat er voldoende mensen betrokken zijn en de onderlinge verbindingen stevig genoeg zijn om in de toekomst eventuele tegenslag op te vangen. Door de veerkracht van een plek doorlopend te versterken, is die beter voorbereid op ontwikkelingen die het functioneren van de plek beïnvloeden, of die nu van binnen of van buiten komen. Tegelijkertijd biedt deze manier van werken de betrokkenen veel ruimte zich te ontwikkelen, leiderschapsrollen op zich te nemen en verantwoordelijkheid te dragen.

Methoden, benaderingen en tools

Er bestaan verschillende benaderingen, methoden en instrumenten die ondersteuners kunnen inzetten om een plek te versterken.

De *Asset Based Community Development* (ABCD-) methode is een krachtgerichte aanpak om te werken aan gemeenschapsontwikkeling. De eerste stap van deze aanpak is de inventarisering van talenten,

vaardigheden en behoeften van de betrokkenen in een gemeenschap, om op basis daarvan samen aan ontwikkeling te gaan werken.

In *zelfbeheerde voorzieningen* (zie ook het praktijkvoorbeeld) gaan ondersteuners een stap verder. Zij richten zich vooral op de versterking van collectieve zeggenschap en verantwoordelijkheid. De ondersteuners stimuleren cliënten om hun ideeën, zorgen en frustraties te delen met anderen en te luisteren naar de ideeën, zorgen en frustraties van die anderen en gezamenlijk tot oplossingen te komen. Waar nodig coachen zij individuele betrokkenen daarbij

Gesprekstechnieken- en methoden, zoals de *krachtgerichte benadering*, *motiverende gespreksvoering* en *oplossingsgericht werken*, kunnen mensen helpen om te ontdekken wat ze belangrijk vinden en daar naartoe te werken. Daarbij gaat het expliciet om de motivatie van een deelnemer voor een eigen doel. De genoemde tools zijn niet bedoeld om weerstand tegen doelen van anderen weg te nemen. Bij alle voorgestelde technieken en methoden gaat het erom dat deelnemers zelf ontdekken wat de voor hen de gewenste situatie is en wat er nodig is om daar te komen. Zij bouwen daarbij voort op de krachten, talenten en steunbronnen waarover zij al beschikken en die zij nu verder kunnen ontwikkelen.

Herstelgroepen zetten in op sociaal leren. Daarbij bieden deelnemers elkaar hoop en inspiratie en ontdekken ze samen wat ze willen en hoe ze daarnaartoe kunnen werken. Ondersteuners van herstelgroepen scheppen ruimte voor ieders perspectief en stimuleren dat deelnemers elkaar ondersteunen. Sommige herstelgroepen zijn open van opzet: ze hanteren een paar zeer algemene richtlijnen, zoals ruimte voor ieders perspectief. Andere zijn juist meer gestructureerd en nemen een stappenplan door. Dat is bijvoorbeeld het geval bij de WRAP, *wellness recovery action planning*. Dit is een zelfhulpinstrument om het eigen welbevinden te onderzoeken en te verbeteren, een proces dat sterk aan kracht wint door (ervaringsdeskundige) ondersteuning en uitwisseling. Bij de WRAP is de rol van de ondersteuner ook meer sturend, zodat alle stappen doorlopen worden.

Om conflicten niet destructief te laten uitpakken is het van belang dat ondersteuners over vaardigheden beschikken op het gebied van *de-escalierend handelen* en *geweldloos verzet*. De ondersteuner kan die vaardigheden zelf inzetten, maar ook bevorderen bij betrokkenen, zodat die constructiever met conflicten kunnen omgaan. Op sommige plekken is het risico op conflicten groot en bestaat de kans dat er een beroep wordt gedaan op de hiërarchische rol van de ondersteuner – denk bijvoorbeeld aan een voorziening voor beschermd wonen. Daar is een constructieve omgang met conflicten extra belangrijk. Hoe gaan we in gesprek over jouw boosheid en die van mij, hoe geven we grenzen aan en hoe zorgen we dat we dat doen vóór we koken van woede? Al eerder benoemde ik dat bepaalde prikkels of gebeurtenissen ‘triggers’ kunnen zijn en dus een sterke, vaak emotionele reactie veroorzaken. Een trigger kan iemand, afhankelijk van wat die heeft meegemaakt en hoe die in elkaar zit, boos of bang maken. Het is van belang dat ondersteuners zicht hebben op hun eigen triggers, zodat ze kunnen voorkomen dat die leidend worden in hun werk. Maar het is ook belangrijk dat ze zicht hebben op de triggers van de bij de plek betrokken cliënten en daarover in een vroeg stadium met hen in gesprek gaan. Een goede werkrelatie tussen ondersteuners en cliënten beschermt tegen escalaties en bevordert een positieve onderlinge sfeer. Conflicten lopen minder snel op en als dat wel gebeurt zijn ze beter te hanteren.

Deelnemers aan en ondersteuners van een plek zullen zelf moeten uitzoeken hoe zij vorm willen geven aan de rol van de ondersteuning: hoe uitgebreid die rol is, welke taken en verantwoordelijkheden erbij horen en welke methoden en tools daarbij passend zijn.

Groeien in de gevangenis | *Plek om te verblijven*

Het lijkt wat ongepast om in een boek over groei ook gevangenis-
sen op te nemen. Straf staat daar voorop, niet ontwikkeling. Toch
zijn er een aantal gevangenis-
sen waar mensen heel expliciet wer-
ken aan het herstel van gedetineerden, om de kans op recidive te
verkleinen. Zo werkt men in de Engelse Grendon-gevangenis met
therapeutische gemeenschappen: kleine groepen gevangenen
die samen werken aan positieve relaties, verantwoordelijkheid,
participatie, welzijn en zelfregulatie. Medewerkers en groepsbe-
geleiders richten zich zoveel mogelijk op het faciliteren van de
gemeenschap, zonder daarbij zelf op de voorgrond te treden.

Een stap verder gaat men op Bastøy in Noorwegen: een eiland
dat zowel een officieel natuurgebied is als een gevangenis. Het
eiland herbergt een woongemeenschap voor gevangenen in de laat-
ste fase van hun straf. Zij beheren daar naast een boerderij ook
andere werkplaatsen. Bewakers zijn er vooral overdag. De gevan-
genen zijn zelf verantwoordelijk voor de dagelijkse gang van zaken.
Ze wonen in over het eiland verspreide groepshuizen, waarvan
ze zelf de sleutel hebben. Er staat geen hek om het eiland. De
slogan van Bastøy is: Behandel een mens als een mens en hij zal
zich gedragen als een mens.



Gemene deler van beide plekken is de overtuiging dat de directe overstap van een reguliere gevangenis met veel structuur en beperkingen naar de samenleving te groot is en dat de hierboven geschetste aanpakken nodig zijn om gevangenen daarop goed voor te bereiden. Op beide plekken zijn de recidivecijfers lager dan het landelijke gemiddelde.

In de Verenigde Staten zetten men op verschillende plekken in op rehabilitatie op

kleinere schaal, door bijvoorbeeld hoveniersopleidingen in de gevangenis en arbeidsprogramma's na detentie aan te bieden. Het Greenhouse-programma in New York, bijvoorbeeld, leert gevangen tuiniervaarigheden en al doende ook levensvaardigheden als rust nemen, focus houden en zelfregulatie. Door het groen waarmee gevangenen in aanraking komen zijn ze minder gestrest en is er minder geweld. Als ze het programma doorlopen hebben en vrijgelaten worden, kunnen ze aan de slag bij het Greenteam, waar ze samen met hoveniers zowel particuliere tuinen als tuinen van publieke instellingen onderhouden. Zo doen ze vaardigheden op en werken ze aan hun zelfbeeld en maatschappelijke participatie.

In veel gevallen was het leven van mensen die in de gevangenis terechtkwamen al vol tegenslagen, achterstanden en trauma's. De hier genoemde programma's laten zien dat het mogelijk is om de tijd in detentie te gebruiken om de koers te verleggen.



AAN DE SLAG

- Zorg dat je de afzonderlijke leden en de groep als geheel kent, door beschikbaar te zijn voor betrokkenen. Weet wat er speelt, welke vaardigheden en aandachtspunten er zijn en waar actie mogelijk of nodig is.
- Stimuleer alle betrokkenen, individueel en collectief, tot zeggenschap, verantwoordelijkheid (autonomie), verbinding met anderen (binding) en ontwikkeling van rollen en vaardigheden (competentie).
- Neem deel aan gezamenlijke activiteiten, om alle betrokkenen te leren kennen en de relatie te onderhouden.
- Zoek in de groep naar mensen die mee kunnen helpen en die vanuit hun eigen rol weer anderen kunnen versterken.
- Deel waar mogelijk zeggenschap en verantwoordelijkheid. Zorg ervoor dat de plek niet (te) afhankelijk wordt van één ondersteuner.
- Probeer bij spanningen en bij moeilijk te begrijpen gedrag te achterhalen waar het vandaan komt. Welke behoefte zit eronder? Ga ook bij jezelf na wat je kunt dragen en verdragen en wat niet, waar je rode knoppen zitten en weet of je geneigd bent direct te reageren of een adempauze te nemen om je acties te overwegen.
- Als je moet ingrijpen, wees er dan op gericht dat de betrokkenen zelf weer het initiatief kunnen overnemen.
- Werk als alles goed loopt en het rustig is aan het versterken van de collectieve veerkracht, zodat tegenslagen en spanningen beter opgevangen kunnen worden.
- Gebruik waar die van toepassing zijn al bestaande methoden, werkwijzen en technieken.

8. Het organiseren van een plek

Plekken om te groeien, groeien zelden spontaan. (Bijna) altijd zijn er ondersteuners nodig die de cultuur en structuur neerzetten en in stand houden, op een manier die bijdraagt aan groei, zoals in de vorige hoofdstukken beschreven. Ook de organisatie van de plek moet daarbij passen.

In onze tuin werken we zoveel mogelijk vanuit de principes van de permacultuur. Dat wil zeggen dat we weinig spitten en planten door elkaar heen zetten. Zo houden we de bodem zoveel mogelijk bedekt en zorgen we ervoor dat planten elkaar helpen. Bij permacultuur doe je minder, zo wordt erover beweerd (zie bijvoorbeeld dat spitten), maar mijn ervaring is dat je des te meer denkt en kijkt. En daarbij vraag je je steeds af: wat zou wanneer waar passen, welke combinaties werken en wat is een goede volgorde? Feitelijk gaat het hier om vragen die mensen zich ook stellen bij het organiseren van een plek.

De paradox van het organiseren van een plek

Het organiseren van een plek lijkt iets onnatuurlijks, juist omdat je ruimte wil laten voor spontaniteit en groei. Toch is het in alle gevallen nodig dat mensen die bij de plek betrokken (zullen) zijn, goed weten hoe een plek georganiseerd is, óók als het de keuze is zo min mogelijk te organiseren. Als er geen duidelijke afspraken zijn over de structuur van de plek en de verdeling van macht en rollen, leidt dat tot stress, misverstanden en mensen die teveel of juist te weinig positie nemen. Een collega illustreerde dit met de metafoor van het schoolplein: zolang er geen hek omheen staat, blijven de kinderen dicht bij het schoolgebouw spelen. Pas als er een hek omheen staat, gebruiken ze het hele plein, omdat ze daardoor precies weten hoever ze mogen gaan, waar het veilig is.

Welke mate van structuur en hiërarchie wenselijk is, hangt af van wat het doel van de plek is en van de mensen die erbij betrokken zijn. Soms is het passend om zoveel mogelijk open te laten, zodat gebruikers van de plek volop ruimte hebben om zich te ontwikkelen en hun eigen rol te verkennen. Op andere plekken kan juist wat meer hiërarchie en structuur passend zijn, bijvoorbeeld omdat de mensen die de plek gebruiken behoefte hebben aan voorspelbaarheid en een duidelijk kader, waarbinnen zij nieuwe stappen durven te zetten. Je kan ook heldere en voor iedereen duidelijke afspraken maken over wat je níet afspreekt, wat iedereen dus zelf kan invullen. Soms is het passend om alleen afspraken te maken over de manier waaróp over zaken besloten wordt – gezamenlijk, met inspraak, door een klein clubje of nog anders, zonder van te voren veel vast te leggen over de inhoud van besluiten.

Inbedding in een organisatie

Net zoals mensen, zijn plekken om te groeien groeien geen vastliggende dingen, ze bestaan in interactie met de omgeving. Voor sommige plekken zal gelden dat die interactie beperkt is. Bij andere is die interactie intensiever. In dat laatste geval gaat het vaak om plekken die deel uitmaken van een grotere organisatie, waar ze voor hun (voort)bestaan van afhankelijk zijn.

Als plekken heel veel of juist heel beperkt contact hebben met organisaties uit de omgeving is de verhouding redelijk eenvoudig. Voor plekken die enigszins zelfstandig werken, maar wel afhankelijk zijn van een grotere organisatie, is het doorgaans lastiger om de verhouding goed vorm te geven. Zij moeten op zoek naar een passend evenwicht tussen ondersteuning van en vrijheid voor de plek. Een balans waarbinnen alle betrokkenen collectief verantwoordelijkheid nemen en zeggenschap hebben. Hoe dat evenwicht eruit ziet kan dan ook nog eens variëren per onderdeel van de plek. De bij de plek betrokken mensen doen bijvoorbeeld wel zelf boodschappen, maar dragen geen financiële verantwoordelijkheid. Met de tijd kan de mate van zelfstandigheid

toe- of juist afnemen. De grotere organisatie kan ook als schild voor de plek fungeren, als buffer optreden tussen de plek en de systeemwereld, door ervoor te zorgen dat de plek niet met onnodig veel bureaucratie en bemoeienis te maken krijgt.

Het concept van ‘volkstuinmanagement’ vind ik bruikbaar om de samenwerking tussen een plek en de grotere organisatie waar die onder valt, vorm te geven. Op een volkstuincomplex heeft iedereen zijn eigen tuin en geeft daar naar eigen inzicht vorm aan. Je deelt, als dat uitkomt, gereedschap en bent samen verantwoordelijk voor gemeenschappelijke paden en het verenigingshuis. Om de zoveel tijd kom je bij elkaar om praktische zaken te bespreken en successen en teleurstellingen te delen. Samen pak je de complexe en brede vraagstukken aan. Onder tussen zorg je er, middels goede afspraken over onkruid, bebouwing en geluid, voor dat je geen last hebt van elkaar.

Op veel plekken waarbij ik zelf bij betrokken ben geweest, zag ik misverstanden en conflicten tussen gebruikers van de plek en de betrokken organisatie. Die misverstanden gingen bijna altijd over de inbreng van de organisatie: die zou teveel of juist te weinig doen, iets niet meer doen terwijl ze het eerder – terecht – wel deden, of juist wél iets doen wat ze eerder – terecht – niet deden. Omgekeerd horen daar de verwachten van de organisatie bij: wat laten zij over aan de plek?

In dergelijke situaties is de enige duurzame oplossing om met elkaar in gesprek te gaan en te blijven, over praktische zaken, maar ook en vooral over onderliggende waarden. Daarbij gaat het om vragen als: wat is het belang van de plek? En welke mate van zelfstandigheid hoort daarbij? Het is raadzaam om al bij de start na te gaan wat ieders ideeën en verwachtingen zijn over waar de plek zelf verantwoordelijkheid voor en zeggenschap over heeft en over wat de organisatie doet en bepaalt. Vervolgens is het zaak om doorlopend met elkaar te bespreken of de bij de start gemaakte afspraken nog steeds werken of dat er iets moet worden aangepast. Als zich een conflict voordoet, moet je dat gesprek aan gaan voor de irritaties zo hoog zijn opgelopen dat het

conflict persoonlijk wordt, dat betrokkenen geen werkrelatie meer met elkaar hebben. Regelmatig overleg tussen vertegenwoordigers van de plek en van de organisatie is, kortom, een goede maatregel.

Inbedding in de omgeving

Naast de organisatie waarvan een plek onderdeel is, hebben plekken ook met nog andere partijen te maken, zoals burens, samenwerkingspartners en, in veel gevallen, een financier die de plek (mede) mogelijk maakt. Bij de start gaat er veel aandacht naar het opbouwen van een netwerk. Soms is er in het begin relatief veel belangstelling voor een plek en niet zelden gaat dat ten koste van de aandacht voor het opbouwen van de plek zelf. De bij de plek betrokken mensen zijn dan zoveel bezig met de buitenwereld, dat er weinig aandacht voor elkaar en de plek overblijft. Anderzijds kan de aandacht voor de buitenwereld, als de nieuwigheid daar eenmaal af is, ook verslappen. Juist dan is het belangrijk het met partners opgebouwde contact te onderhouden, zodat zij blijven bijdragen aan de doelen van de plek of die ten minste niet belemmeren. Er zijn verschillende strategieën om partners betrokken te houden. Zo kan het effectief zijn hun belang voor de plek te benadrukken, het gezamenlijke belang dat de plek dient te accentueren of te wijzen op de waarde van de plek voor het algemeen belang.

Een plek om te groeien kan, door nieuwe vormen van werken en organiseren uit te proberen en zich te mengen in het maatschappelijk debat, ook een broedplaats zijn voor verandering, bijvoorbeeld in de zorg of in de maatschappij als geheel. Mensen die bij een plek betrokken zijn kunnen de opgedane inzichten als ambassadeurs uitdragen. Doordat op plekken om te groeien geregeld meer openheid is voor nieuwe ideeën, zijn ze vaak een bron van innovatie. Dat vraagt wel van alle mensen die met de plek te maken hebben, dat zij zich openstellen voor vernieuwing en ontdekking. Als de reguliere werkwijze van de organisatie schuurt met die van de plek, kan dat betekenen dat de organisatie haar werkwijze moet opschorten of aanpassen

Het bestendigen van een plek

In de loop der jaren heb ik, helaas, veel plekken gezien die na een aantal succesvolle jaren weer moesten stoppen, omdat het niet lukte om ze duurzaam in te bedden in organisatie en beleid. Ik zag innovatieve plekken helemaal verdwijnen, maar ook plekken binnen een reguliere setting, waaronder een vooruitstrevende woonvoorziening, waar de ‘gewone’ zorg het uiteindelijk weer overnam. Vaak was een plek toch te sterk afhankelijk van één of twee personen en ontbrak een duurzaam collectief, omdat het bijvoorbeeld niet lukte om een stevige organisatie voor de plek op te zetten. Of de plek was gestart met projectsubsidie en het lukte niet om duurzame financiering te vinden. Of de betrokken organisatie vond het toch te spannend en besloot terug te gaan naar meer reguliere vormen van zorg en ondersteuning. Of een plek droeg onvoldoende uit wat de toegevoegde waarde was. Heel vaak ook ging het om een combinatie van deze factoren.

Om een plek duurzaam te laten bestaan zijn vier factoren van belang:

- de structuur van de plek, passend bij het doel van de plek en de mensen die bij de plek betrokken zijn;
- professionele en organisatorische ondersteuning, die passen bij het doel van de plek en de mensen die erbij betrokken zijn;
- positieve relaties met de omgeving van de plek (buren, buurt, financiers, samenwerkingspartners);
- commitment van alle betrokkenen aan de waarde van de plek.

Werken vanuit waarden

Omdat ik eerder al aandacht besteedde aan de eerste drie hierboven genoemde factoren, ga ik nu vooral in op die laatste factor: de commitment van alle bij een plek betrokken mensen aan de waarde van een plek. Het spreekt voor zich dat betrokkenen, om een plek te starten en te laten groeien, de waarde van de plek moeten inzien: de waarde die deze heeft voor henzelf, voor anderen, voor de gemeenschap en/of

de maatschappij. Waar die waarde gezien, onderschreven en gedeeld wordt, is dat een grote stimulans om samen aan de slag te gaan en een hulpmiddel om bij spanningen en veranderingen samen oplossingen te zoeken. Als de gebruikers van een plek dezelfde waarde niet (langer) zien of voelen, is het veel moeilijker om tegenslag op te vangen. Een plek kan alleen blijven voortbestaan als de erbij betrokken mensen de betekenis en het belang ervan ervaren.

Een dialoog over commitment aan de waarde van een plek hoeft niet noodzakelijk een abstract theoretisch gesprek te zijn, maar is ook heel goed te voeren aan de hand van concrete voorvallen en spanningen. In het ideale geval maakt zo'n gesprek duidelijk welke normen je met elkaar hanteert en op welke manier en met het oog waarop je met elkaar samenwerkt. Afspraken die je daarover maakt zijn per definitie tijdelijk van aard. De omstandigheden veranderen immers, er vertrekken mensen en er komen nieuwe mensen bij en dan is het zaak opnieuw te onderzoeken of mensen hetzelfde idee hebben over waar naartoe gewerkt wordt en op welke manier. Met elkaar in gesprek gaan over waarden en normen vereist vertraging en dat kan er in de waan van alledag gemakkelijk bij inschieten. Maar waar mensen dat gesprek niet met elkaar voeren, is de kans dat kleine spanningen zich ophopen tot grote conflicten niet denkbeeldig, wat vervolgens tot een breuk zou kunnen leiden.

In het hoofdstuk over competentie is de werkschuur als praktijkvoorbeeld opgenomen, een project dat uiteindelijk niet van de grond kwam, hoewel alle betrokkenen enthousiast waren. Het idee van de werkschuur werd door de betrokken gemeente voorgesteld, maar van tevoren niet uitgebreid uitgewerkt. Het uitgangspunt was: aan de slag en ga het maar uitproberen. Er werd niet gearticuleerd wat het doel, de doelgroep, en de randvoorwaarden zouden moeten zijn en al evenmin werd vastgelegd hoe de bij de werkschuur betrokken mensen met elkaar zouden moeten gaan samenwerken. In de startperiode werd tegelijkertijd gewerkt aan de inrichting van een werkplaats, de start van activiteiten, de werving van jongeren, het betrekken van vrijwilligers en het opzetten van samenwerkingsverbanden met externe

partners zoals het jeugdloket en scholen. Al snel werd duidelijk dat de betrokken partijen op een aantal punten uiteenlopende visies hadden. Zo verschilden zij van mening over de vraag waar de werkschuur toe diende, en op de vraag of die gericht zou moeten zijn op het faciliteren van ontmoeting en inloop, het trainen van sociale vaardigheden, activering of het stimuleren van sociaal ondernemen. Antwoorden op de genoemde vragen bleken consequenties te hebben voor de gekozen werkwijze. Mensen die de werkschuur tot ontwikkeling probeerden te brengen hadden uiteenlopende verwachtingen en verschillende visies en kwamen niet met elkaar op één lijn. Over en weer ontstonden verwachtingen die niet waargemaakt werden. Uiteindelijk resulteerde dit in een patstelling waar de betrokken partijen niet meer uit kwamen, waarna de werkschuur stopte. De gezamenlijke ambitie om de maatschappelijke participatie van jongeren te bevorderen, bleek uiteindelijk niet voldoende om de werkschuur van de grond te tillen.

Vertrouwen op het proces, ruimte geven aan spontaniteit: in het publieke domein zijn deze uitspraken vaak te horen en ze klinken prachtig. Maar mijn ervaring, als tuinder en als onderzoeker, is dat enige mate van organisatie helpt.

Ouder-wooninitiatieven | *Plek om te wonen*

Ypsilon is een landelijke vereniging van familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose. In de jaren '90 nam een aantal ouders die bij Ypsilon waren aangesloten het heft in eigen handen. De ouders startten een woon-zorgcomplex voor mensen met psychose gevoeligheid. Sindsdien zijn er op allerlei plekken in Nederland vergelijkbare, kleinschalige woonprojecten opgezet. Sommige bestaan al jaren, anderen zijn net geopend of in ontwikkeling. De geleverde zorg verschilt per woon-zorgcomplex, maar overal hebben of hadden naasten een grote rol in de organisatie.

Geïnspireerd door deze particuliere wooninitiatieven startte HVO-Querido in 2019, in samenwerking met naasten en bewoners, twee Samen Sterk Wonen-locaties (SSW): één in Amsterdam-Oost, bedoeld voor 24 volwassenen en een andere in Amsterdam-West voor 16 jongvolwassenen. Tijdens kantooruren is begeleiding nabij – medewerkers hebben een kantoor in de buurt – en bewoners wonen in zelfstandige appartementen, zijn burens in een woonblok. Bewoners en naasten steunen elkaar, krijgen zorg en houden zelf naar wens de regie.

Bij veel woonprojecten geven de oorspronkelijke plannen het ideaalbeeld weer dat de naasten, bewoners en medewerkers bij de start hadden. Bij sommige naasteninitiatieven blijven ouders actief betrokken, om erop toe te zien dat de zorg die hun dierbare ontvangt voldoet aan hun standaarden. Er zijn ook woonprojecten waar een dergelijke betrokkenheid zich na verloop van tijd pas ontwikkelt. Het enthousiasme van naasten en bewoners sluit niet altijd aan bij hun mogelijkheden. Voor sommige bewoners zijn groepsactiviteiten bijvoorbeeld te intensief, of er zijn periodes waarin het even minder gaat. Maar er ontstaan ook nieuwe banden en vriendschappen tussen bewoners. Soms nemen ze zelf het initiatief tot een activiteit waar ze behoefte aan hebben. Meestal vinden de bij het project betrokken mensen dat daar ruimte voor moet zijn.

Vanzelfsprekend kan de persoonlijke situatie van naasten ook veranderen. Dat kan erin resulteren dat ze minder ruimte hebben om bij de woonvorm betrokken te blijven op de manier die ze aanvankelijk voor ogen hadden. Bij SSW kunnen naasten de ondersteuning en verzorging desgewenst loslaten en weer ‘gewoon’ naaste worden. Zo hebben ze weer de tijd en energie om andere activiteiten in hun leven op te pakken.

Hoewel de betrokkenheid op groepsniveau in de loop van de tijd kan veranderen, benadrukken bewoners, naasten én medewerkers dat ze de manier van samenwerken zoals hierboven omschreven

erg waardevol vinden. De betrokkenheid van naasten draagt bij aan de onderlinge relaties tussen naasten, medewerkers en bewoners. Bewoners en naasten die daar behoefte aan hebben, zoeken elkaar op en zoeken steun bij elkaar. Het gevoel er niet alleen voor te staan is de grote meerwaarde van deze manier van wonen, net als de goede woonbegeleiding en het maatwerk. Alle deelnemers aan het onderzoek geven aan te hopen op het ontstaan van meer vergelijkbare initiatieven.



AAN DE SLAG

- Zorg dat alle betrokkenen weten welke afspraken er zijn en waar eventueel juist vrije invulling mogelijk is binnen de structuur van de plek en let erop dat die afspraken passen bij het doel van de plek en de mensen die erbij betrokken zijn.
- Zorg voor professionele en organisatorische ondersteuning en duidelijke afspraken over de invulling daarvan.
- Investeer in positieve relaties met de omgeving van de plek: burens, organisaties uit de buurt, financiers, samenwerkingspartners.
- Borg commitment van alle betrokkenen aan de waarde van de plek door met elkaar in gesprek te blijven over de praktische zaken, maar ook en vooral over de onderliggende waarde: wat is het belang van de plek en welke mate van zelfstandigheid hoort daarbij? Zorg dat zoveel mogelijk betrokkenen deelnemen aan dat gesprek.

9. De natuur als bron van groei

De metafoor van planten die groeien waarmee dit boek begint, heb ik niet alleen gekozen omdat het een herkenbaar beeld is. Ik wil daarmee ook het belang onderstrepen van de rol van natuur en groen. Door verstedelijking en door het feit dat veel werk zich voor een groot deel in kantoren en voor computerschermen afspeelt, is natuur steeds meer uit ons leven verdwenen. GGZ-instellingen en ziekenhuizen, bijvoorbeeld, zijn steeds kaler, grijzer en zakelijker geworden in de tweede helft van de twintigste eeuw. In het verleden hadden zorglocaties, als ze al niet in de natuur gevestigd waren, vaak grote tuinen. Blijkbaar was toen al bekend wat we nu herontdekken: dat natuur goed voor ons is, zeker in tijden dat het wat minder met ons gaat. Natuur heeft een positief effect op onze geestelijke, fysieke en sociale gezondheid. Je kunt je erin bewegen en er vaardigheden inzetten. Natuur kan ons gevoel van verbondenheid – met de natuur zelf, met een plek en met anderen – bovendien versterken. In de natuur zijn we meer ontspannen, kunnen we ook onze speelse kant (her)ontdekken.

Zelf ben ik altijd een buitenkind geweest: lekker bootje varen, zwemmen, hutten bouwen. Gedurende een lange periode heb ik dat deel van mezelf wat uit het oog verloren, maar de laatste jaren heeft de natuur gelukkig weer een steeds grotere rol gekregen in mijn leven. Ik woon bij een duingebied waarin je heerlijk kunt wandelen en fietsen en waar ik met mijn kinderen in bomen kan klimmen. Op strand met het uitzicht over de zee, voel ik me heerlijk nietig. De afgelopen jaren hebben we gewerkt aan het opknappen van een volkstuin, waar ik vaak kom. En als ik even kan, rij ik naar het boshuis van een vriend, om onder te dompelen in een bosbad.

Geestelijke gezondheid

In het hoofdstuk over de helende omgeving beschreef ik al kort hoe onze aandacht ontregeld raakt door de veelheid aan prikkels waaraan we permanent blootstaan, door de stedelijke omgevingen waarin we leven en door sociale media. Al in de jaren '80 van de vorige eeuw concludeerden onderzoekers dat veel mensen lijden onder 'aandachtsvermoeidheid' en stress door een verstoorde prikkelverwerking. Te vaak moeten we onze aandacht te lang achter elkaar focussen, terwijl er tussendoor onvoldoende tijd is om onze aandacht ongericht tot rust te laten komen. In reactie op die constatering ontwikkelden Rachel en Steven Kaplan de 'Attention Restoration Theory' (de 'Aandacht-Hersteltheorie'). Die bestaat uit vier onderdelen. Om aandacht te herstellen is het belangrijk om weg te zijn van je vaste plek (1), je bij voorkeur op te houden in een natuurlijke omgeving die groot genoeg is om er helemaal in op te gaan (dus geen postzegelpark) (2), waar je met ongerichte aandacht rond kan lopen, je niet verveelt, maar ook niet te veel prikkels krijgt (dus geen spectaculaire waterval) (3) en die past bij je voorkeuren (houd je wel van bomen maar niet zo van zand, dan is een bos een betere locatie en het strand voor jou een minder geschikte plek) (4).

Door regelmatig zulke plekken te bezoeken en er langere tijd door te brengen, kun je je aandacht herstellen. Aandacht kun je trainen, net als spieren, bijvoorbeeld met mindfulness en mediteren. De natuur is daar een heel geschikte omgeving voor. Ook dieren kunnen van grote betekenis zijn bij stressregulatie en herstel van aandacht, denk aan knuffelsessies met koeien of paarden. Doordat de dieren reageren op de fysieke signalen die jij uitstraalt, zoals stress of angst, kan je die ook zelf beter voelen.

Een natuurlijke omgeving herstelt onze aandachtregulatie en verlaagt onze stress. Daardoor draagt natuur ook bij aan onze stemming. Veel mensen die depressief zijn, merken een verbetering in hun stemming, als ze zich gedurende wat langere tijd met regelmaat onderdompelen in de natuur. Onderzoek in ziekenhuizen laat zien dat mensen die een

medische ingreep hebben ondergaan, sneller herstellen als ze zich in een groene omgeving bevinden. Revalidatietuinen zijn vanuit die gedachte opgezet. Zij zijn bedoeld om mensen te ondersteunen bij herstel na een medische ingreep of bij psychische problemen.

Activiteiten

Simpelweg ‘zijn’: dat kan heel goed in de natuur. Maar de natuur is ook een uitstekende omgeving voor bewegingsactiviteiten en voor het ontwikkelen en inzetten van verschillende competenties. De natuur stimuleert mensen te bewegen en is daarom geschikt als setting voor een breed scala aan sportieve activiteiten: wandelen, hardlopen, fietsen, balspelen, zwemmen, contact- en vechtsporten. Deze activiteiten kunnen gericht zijn op spelen om het spelen of conditieverbetering. Sporten kan ook helpen om de eigen grenzen te leren kennen of om emoties als woede of rouw (beter) te leren voelen.

Het natuurgebied hoeft daarvoor niet heel groot te zijn, maar heeft bij voorkeur wel enige variatie en geeft bezoekers ook echt het gevoel in de natuur te zijn – er is dus zo min mogelijk bebouwing te zien en er zijn zo weinig mogelijk niet-natuurlijke geluiden, zoals dat van verkeer, te horen.

Voor ‘buitenpsychologen’ is wandelen met een cliënt een manier om als therapeut en cliënt op elkaar afgestemd te raken. Mensen die samen wandelen, zijn geneigd om hun tempo op elkaar aan te passen en moeten sowieso goed opletten waar de ander loopt en welke kant die opgaat. Er is dus onderlinge aandacht nodig, op een fysiek niveau, zonder dat je elkaar de hele tijd hoeft aan te kijken. Die afstemming biedt een basis om therapeutisch met elkaar aan de slag te gaan. De natuur biedt ook allerlei metaforen, die als aanknopingspunt kunnen dienen: kruispunten, obstakels, afdalingen maken en naar de top klimmen, uitzichtpunten, de weg kwijt zijn, vergankelijkheid en nieuwe groei.

Ook tuinieren biedt vruchtbare grond voor allerlei activiteiten (en nog meer metaforen), die bijdragen aan groei en ontwikkeling. Eerder noemde ik al dat in en rondom de tuin diverse taken en activiteiten mogelijk zijn. Die variëren zowel in type activiteit, moeilijkheidsgraad en mate van verantwoordelijkheid. Van wieden tot zaaien, van een beplantingsschema maken tot water geven en van hout hakken tot zaailingen verpotten. Over de ene taak moet je vooral goed nadenken, een andere vereist vooral geduld, voor weer een andere moet je voorzichtigheid in acht nemen of juist kracht inzetten. Bij nagenoeg alle taken hoort kunnen omgaan met frustratie, zo weet ik uit ervaring.

Werken met planten kan mensen helpen om hun aandacht, emotie en prikkelregulatie te herstellen. Tuinieren is vrijblijvender dan de zorg voor dieren of mensen, maar planten hebben ook zorg nodig en doen daarmee een beroep op ons natuurlijke instinct om te zorgen, ook als dat instinct is afgestompt of beschadigd. Het is prettig om aandacht te hebben voor iets levends buiten onszelf en je niet (alleen maar) op je eigen problemen te richten. De levenslust van planten, de wil om te groeien, kan de eigen levenslust ook herstellen en leert ons daarnaast om te gaan met vergankelijkheid. Tuinieren helpt ook om je tijdshorizon te vergroten. Als je je gewend bent om van dag tot dag te leven, kan je beginnen met kiemplantjes, die al na een paar dagen leven laten zien. Daarna kan je uitbreiden naar planten die een paar weken, een paar maanden of een paar jaar nodig hebben om te groeien. Je investeert in de toekomst.

Verbinding

Een positief bijeffect van werken in een tuin, is dat het helpt om binding te ervaren. Binding met een plek, door het werken met de grond en door te zien hoe planten en bomen zich ontwikkelen. Maar het helpt ook om binding met anderen te ervaren, door gezamenlijke activiteiten en een gedeelde verantwoordelijkheid. Samen iets creëren in een tuin geeft een gevoel van gezamenlijke trots. Mensen bij wie dat zonder de tuin waarschijnlijk niet zou gebeuren, ontmoeten elkaar nu wel dankzij

de tuin. Dat versterkt je sociale netwerk en draagt bij aan een gevoel van gemeenschap. Door samen in een tuin te werken, krijgen mensen een andere onderlinge verhouding. Niet langer zijn ze therapeut en cliënt of hulpverlener en bewoner, maar beiden zijn tuinier, trekken samen op en gaan op een andere manier met elkaar om. Dat verbreedt het beeld dat zij van elkaar en van zichzelf hebben. Door het hele land heen zetten vrijwilligers en voedselbankcliënten samen volkstuinen op, waar ze voedsel telen. Cliënten zijn opeens voedselproducenten en ontwikkelen nieuwe contacten met vrijwilligers.

Zorgboerderijen | *Plek om te ontmoeten & actief te zijn*

Veel van de genoemde voordelen van het werken in en met natuur komen terug op zorgboerderijen. Hoewel de gestage opkomst van zorgboerderijen van recente datum is, is het inzicht dat een agrarische omgeving goed is voor de geestelijke en fysieke gezondheid van mensen al veel ouder. Veel van de oude psychiatrische instellingsterreinen in Nederland, Engeland en Amerika hadden moestuinen, soms met kippen en varkens. Bewoners werkten er voor de voedselvoorziening, maar ook met het oog op hun herstel. Tijdens mijn eigen jeugd in een klein dorp, leefden bij verschillende boerenfamilies één of meer familieleden die we nu, vanwege hun cognitieve of psychische functioneren, 'zorgbehoevend' zouden noemen. Met fysiek werk in de buitenlucht en veel ruimte om zich heen draaiden zij gewoon mee.

Zorgboerderijen heb je tegenwoordig in vele soorten en maten. Soms gaat het om een bestaande boerderij, waar enkele mensen met een zorgbehoefte verblijven, maar de nadruk ligt op de agrarische productie. Bij andere zijn zorg en productie even belangrijk en werken de deelnemers actief mee aan die productie. En sommige zorgboerderijen zijn vooral op zorg gericht. De boerderij



is de setting waarbinnen de zorg geboden wordt. De productie dient de zorg en is niet bedoeld voor commerciële doeleinden.

Ook het doel en de doelgroep van zorgboerderijen variëren. Er zijn zorgboerderijen voor mensen met een verstandelijke beperking of een ernstige psychiatrische aandoening die behoefte hebben aan dagbesteding, maar ook zorgboerderijen voor mensen die na een verslaving of als onderdeel van hun psychiatrisch herstel werken aan re-integratie, voor jongeren die uitgevallen zijn en met extra ondersteuning praktijkonderwijs volgen op de boerderij en voor ouderen met dementie die in een groene omgeving veilig en rustig wonen.

Zorgboerderijen bieden in een groene omgeving een breed scala aan activiteiten, met variatie in moeilijkheid en verantwoordelijkheid. Mensen kunnen er samen aan projecten werken, maar er is doorgaans ook genoeg ruimte om je even terug te trekken en iets voor jezelf te gaan doen. Iedereen heeft de mogelijkheid er een eigen plekje te vinden.

Tot slot

De explosieve groei van groene geestelijke gezondheidszorg, zorgboerderijen en de drukte in natuurgebieden, laten zien dat de herontdekking van natuur in volle gang is. De praktijkvoorbeelden die ik beschrijf in dit boek zijn maar een fractie van een veel bredere beweging. Vele initiatiefnemers verkennen hoe we ons contact met de natuur kunnen herstellen en hoe dat contact bijdraagt aan ons welzijn. Hoewel de inzet van groen binnen de zorg nog maar aan het begin staat, gaat een plek pas echt groeien als er ook aandacht is voor natuur.

Buitentuinen bij gezinsopvang | *Plek om te ontmoeten & actief te zijn*

De maatschappelijke opvang is vaak geen prettige plek om te verblijven en al helemaal niet voor gezinnen met jonge kinderen. Er is veel stress en weinig ruimte. De gezinsleden zitten op elkaars lip. Daarom werkt men op veel plekken aan het verbeteren van de inrichting van gezinsopvang (zie ook het praktijkvoorbeeld van de Oranje Huizen).



Om te verkennen of natuurlijke buitenruimte en natuurbezoek bijdragen aan de kwaliteit van de gezinsopvang, zijn IVN Natuureducatie, Valente en Kinderpostzegels een samenwerking aangegaan. Op vier opvanglocaties hebben zij buitentuinen gerealiseerd, met bomen, planten en speeltoestellen. Deze tuinen bieden de mogelijkheid om te spelen en te ontspannen, maar dienen ook als omgeving voor therapeutische interventies.

Uit eerder onderzoek was al bekend (zie het hoofdstuk over de natuur) dat verblijven in een natuurlijke omgeving bijdraagt aan stressreductie, betere sociale vaardigheden en (bij kinderen) aan een betere cognitieve ontwikkeling. Het is om die reden dat dat veel scholen natuurlijke speeltuinen, met bomen en planten, aanleggen.

Elise Peters heeft onderzoek gedaan naar de uitkomsten van het genoemde project van IVN, Valente en Kinderpostzegels. Dat onderzoek wees uit dat ouders meer autonomie en competentie in hun ouderschap en meer binding met hun kind ervaren, door natuurbezoek en de mogelijkheid om van een natuurlijke buitenruimte gebruik te maken. Doordat ouders en kinderen samen buiten zijn, ontstaat er ook meer ruimte voor een normaal gezinsleven: samen spelen, samen ontdekken. De tuinen liggen heel dicht bij de opvang, zodat gezinnen dagelijks de positieve werking ervan kunnen ervaren.

Medewerkers in de opvang integreren de tuin in de begeleiding, onder meer door gesprekken buiten te voeren, op plekken waar ouders en kinderen zich prettig voelen. Gezinnen worden ook aangemoedigd om zelf de natuur op te zoeken. Voor kinderen is de natuur een plek met veel speelmogelijkheden: ze kunnen er klimmen, zich verstoppen, water en zand mengen en hutten bouwen. Hoewel tuinen geen oplossing zijn voor alle problemen van gezinnen in de opvang, versterken zij wel het leef- en opvoedklimaat voor kinderen en ouders.

AAN DE SLAG

Verken op welke manier natuur een rol kan krijgen binnen je plek:

- door meer groen te creëren in of bij de plek ter ontspanning,
- als setting voor activiteiten (bijvoorbeeld gesprekken, wandelingen, sporten),
- of door te tuinieren (al is het maar in potten en bakken) en dieren te verzorgen.

Verken welke groene mogelijkheden er in de omgeving zijn

– parken, openbare tuinen – waar je tijd kunt doorbrengen.

Deel 3: Tot slot



10. Doorgroeien

Met het schrijven van dit boek heb ik de ruimte genomen om verschillende plekken te beschrijven die mensen de mogelijkheid bieden om te groeien. Ik heb gewezen op het belang van een helende omgeving en uiteengezet hoe die kan bijdragen aan autonomie, binding en competenties. Dat regelmatige beweging en gezonde voeding ook van invloed zijn op iemands welzijn heb ik minder uitvoerig besproken. In dit laatste hoofdstuk wil ik kort stil staan bij de relatie tussen de fysieke omgeving en onze lichamelijke en mentale gezondheid.

Zowel wetenschappelijk als maatschappelijk is er steeds meer aandacht voor ‘blue zones’: regio’s over de hele wereld waar mensen minder chronische aandoeningen hebben en uitzonderlijk lang in gezondheid leven. Of zoiets ook mogelijk is in een stedelijke omgeving, is een cruciale vraag nu het grootste deel van de mensheid in steden woont.

In *How not to die too soon* laat Devi Sridhar zien dat steden actief kunnen sturen op de gezondheid van bewoners, door een omgeving te creëren die uitnodigt tot regelmatige beweging en gezonde voeding. Er zijn steden waar mensen voor bijna alles een auto nodig hebben: naar hun werk gaan, boodschappen doen, een café bezoeken, et cetera. In andere steden, waaronder veel Nederlandse, zijn fiets- en wandelpaden aangelegd en zijn de meeste dagelijkse reizen wandelend of fietsend te doen, of is er openbaar vervoer waar mensen ook naartoe wandelen of fietsen. Dit is een stimulans voor beweging en veel effectiever dan inwoners met reclame motiveren om een sportschoolabonnement te nemen.

Ook op de beschikbaarheid en betaalbaarheid van gezonde voeding is te sturen. Ongezonde voeding is alom beschikbaar en (relatief) goedkoop, terwijl het eten van fruit, groente, noten en andere pure ingrediënten voor een groeiend aantal mensen een luxe is. Dit heeft er ook toe

geleid dat sociaaleconomische klasse een voorspeller is geworden van duurzame gezondheid. Die versterkt zichzelf ook nog eens: gezonde mensen hebben gemiddeld een beter inkomen.

Waar nu nog vaak geïnvesteerd wordt in individueel gedrag, bepleit Sridhar investeringen in een omgeving die een gezonde leefstijl vanzelf stimuleert. Dat zou een stuk effectiever zijn. Voldoende groen in de publieke ruimte hoort daarbij. In een ideale stad komen verbinding, ontspanning, beweging en aandacht voor gezonde voeding samen.

Een tweede punt waar ik aan het eind van dit boek nog graag op wil ingaan hangt nauw met het bovenstaande samen. Ik heb door het boek heen hier en daar zijdeling verwezen naar de samenhang tussen fysieke en mentale gezondheid, die zeer sterk is. De Canadese arts, trauma- en verslavingsdeskundige Gabor Maté stelt in *Wanneer je lichaam nee zegt* zelfs dat lichaam en geest onlosmakelijk gekoppeld zijn, dat het onderscheid tussen die twee eigenlijk niet klopt.

Stress heeft een negatieve invloed op onze fysieke gezondheid. Andersom zijn er allerlei fysieke handelingen die je kunnen helpen om je mentaal beter te voelen. Sport, spel, zang en aanraking, in allerlei vormen, kunnen helpen om stress te verlagen, piekeren te doorbreken en mentale blokkades te omzeilen.

Binnen de somatische zorg is er doorgaans weinig aandacht voor de wisselwerking met psychisch welzijn, al wordt dat langzaam beter. Andersom is er binnen de psychosociale en geestelijke gezondheidszorg ook weinig aandacht voor somatische problemen. Dusdanig weinig zelfs, dat mensen met psychiatrische problemen en mensen die langdurig dakloos zijn korter leven, omdat er onvoldoende aandacht is voor hun eventuele fysieke aandoeningen.

Ik zou niet eerlijk zijn als ik zou beweren dat ik wel voldoende aandacht heb voor de lichamelijke aspecten van menselijk welzijn. Deels heeft dat te maken met het feit dat er in mijn opleiding en werk altijd

al weinig tijd aan werd besteed. Maar aandacht voor mijn eigen fysieke welzijn heb ik ook te weinig. Intellectueel en als mens heb ik daar nog een ontwikkelingstaak in te halen.

Tegelijk, om de Engelse tuinbouwer, presentator en schrijver Monty Don te parafraseren: Een tuin is nooit af en tegelijkertijd altijd af, want mooi in elke staat van zijn. Datzelfde geldt voor onze eigen levens, voor het betoog in dit boek, de ideeënvorming over en de praktijk van plekken die doen groeien.

Met het schrijven aan en denken over dit boek, is het onderwerp, kortom, niet klaar. Ik kijk uit naar de vele gesprekken die ik de komende jaren hopelijk verder zal voeren over dit onderwerp.

Max Huber, herfst 2025



Verantwoording en verder lezen

De ideeën, inzichten en ervaringen die ik beschreven heb in dit boek zijn mede gebaseerd op de honderden gesprekken die ik de afgelopen twintig jaar heb gevoerd met bewoners, deelnemers, sociaal werkers, managers en adviseurs van verschillende soorten plekken. In de loop der jaren heb ik ook veel fascinerende ontmoetingen gehad met pioniers en onderzoekers, die net als ik op zoek waren naar manieren om welzijn en groei van mensen te bevorderen, in het algemeen en in het bijzonder van mensen in een kwetsbare positie. Waar dat van toepassing is, heb ik in onderstaande verantwoording verwezen naar specifieke projecten en onderzoekers waar ik inzichten aan ontleend heb. De meeste van de onderzoeken en projecten waar dit boek op is gebaseerd, heb ik samen met collega's gedaan, eerst bij de Hogeschool van Amsterdam, de laatste jaren vooral met het onderzoeksbureau en de ontwikkelwerkplaats wonen van HVO-Querido en sinds kort ook de Hogeschool Utrecht. Daarnaast heb ik ook een groot aantal inzichten uit literatuur gehaald. Naar de belangrijkste daarvan, verwijs ik in onderstaand overzicht.

1. Introductie

Mijn onderzoek naar zelfbeheer vormt het fundament voor dit boek. Alle uitkomsten van dat onderzoek staan beschreven in mijn proefschrift.

- Huber, M. A. (2021). *Sailing on self-management: Organizing empowerment in an institutional setting*. Vrije Universiteit Amsterdam

In mijn proefschrift staan twee concepten centraal: 'empowerment' en 'institutionalisering'.

Voor mijn begrip van empowerment heb ik vooral gebruik gemaakt van de uitwerking daarvan door Tine van Regenmortel, één van mijn promotoren. In *Lexicon van empowerment* definieert zij ‘empowerment’ als de ontwikkeling van eigen regie en eigen kracht in verbinding met de omgeving. In iets andere woorden spreek ik in dit boek van autonomie, competentie, binding en de helende omgeving. De ‘empowering community settings’ van Kenneth Maton en het ‘role-framework’ van Louis Brown hebben mij geholpen om beter te begrijpen hoe een omgeving bijdraagt aan empowerment.

- Van Regenmortel, T. (2011). *Lexicon van empowerment*. Marie Kamphuis Stichting.
- Maton, K. I. (2008). Empowering community settings: Agents of individual development, community betterment, and positive social change. *American Journal of Community Psychology*.
- Brown, L. D. (2012). *Consumer-run mental health: Framework for recovery*. Springer.

Het tweede centrale concept uit mijn proefschrift is ‘institutionalisering’. Ik leerde dit kennen via het onderzoek van Erving Goffman naar ‘Total institutions’. Goffman laat zien hoe institutionele omgevingen het gedrag van bewoners en professionals sturen en hoe instituties de ruimte voor individuen en menselijk contact beperken. Om beter te snappen hoe institutionele omgevingen invloed hebben op mensen en hoe mensen zelf invloed hebben op omgevingen, ben ik me gaan verdiepen in institutionele theorie, waarvan Scott een bruikbaar overzicht geeft.

- Goffman, E. (1961). *Asylums. Essays on the Social Situation of Mental Patients and other inmates*. Anchor Books.
- Scott, W. R. (2005). Institutional Theory: Contributing to a Theoretical Research Program. In K. G. S. and M. A. Hitt (red.), *Great Minds in Management: The Process of Theory Development*. Oxford University Press.

Waar institutionele theorie al wel aandacht heeft voor interactie, gaat de theorie van complexe systeemdynamica nog een paar stappen verder, door te kijken naar feedback loops, niet-lineaire ontwikkelingen (bijvoorbeeld: een kleine verandering in A leidt tot een hele grote verandering in B) en kantelpunten. Het voert te ver om een en ander hier volledig uit te werken, maar mijn gesprekken met Cor van Dijkum en de lezingen van Marten Scheffer en Donna Meadows hebben mij wel geïnspireerd bij het schrijven van dit boek, vooral waar het gaat om het benadrukken en omarmen van de diversiteit van menselijke groei in relatie tot hun omgeving.

- Cor van Dijkum schreef een heldere Nederlandstalige inleiding: *Van Dijkum, C. (2020). Dynamische systeemtheorie & simulatie: een inleiding.* Kring Andragologie/NOSMO
- Marten Scheffer en Donna Meadows hebben veel geschreven, maar de helderste uitleg van hun werk is wat mij betreft te vinden in lezingen die terug te vinden zijn op Youtube, bijvoorbeeld deze van Scheffer <https://www.youtube.com/watch?v=GksEXHXc0Vo> en deze van Donna Meadows https://www.youtube.com/watch?v=XL_lOoomRTA

Het ABC-model heb ik leren kennen via het werk van Peer van der Helm (Leefklimaat-benadering) en Judith Wolf (Krachtwerk- methode). Er zijn diverse publicaties van Ryan & Deci beschikbaar, net als interessante podcasts. De bronnen voor de helende omgeving staan bij het volgende hoofdstuk.

- Over de Leefklimaat-benadering zijn verschillende publicaties verschenen. Digitaal is er onder meer een handleiding beschikbaar voor het meten van het leefklimaat, met een theoretische onderbouwing ervan: Van der Helm, P., Roest, J., Dekker, A., van Miert, V., Klapwijk, G., & Kuiper, C. (2021). *Handleiding herziene versie leefklimaatvragenlijst Group Climate Inventory-revisited (GCI-R).* Hogeschool Leiden: Leiden, Nederland.
- Wolf, J. (2016). *Krachtwerk. Methodisch werken aan participatie en zelfregie.* Boom.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publishing.

Van de internationale studiebezoeken heb ik samen met collega's verslag gedaan op:

- Krachtwerkontour.blogspot.nl

2. Helende omgeving

Bij de afronding van mijn proefschrift had ik een stevige discussie, eerst met mijn promotoren, later met een lid van de beoordelingscommissie, over kwetsbaarheid. Kort gezegd was hun commentaar dat ik teveel gericht was op kracht en groei en te weinig aandacht had voor kwetsbaarheid. Die kritiek komt ook in publicaties van andere voorbij waar aandacht voor kracht, empowerment en zelfredzaamheid op een grote hoop worden gegooid. Het boek *Wees positief* van Richard de Brabander geeft een sterk overzicht van deze kritiek, hoewel daarin mijns inziens het vraagstuk van sociale rechtvaardigheid verward wordt met dat van psychologisch welzijn, wat de discussie ingewikkeld maakt.

- de Brabander, R. (2022). *Wees positief!: Voorbij de retoriek van empowerment in het sociale domein*. Amsterdam University Press.

In de laatste fase van mijn proefschrift, maar vooral daarna, maakte ik kennis met het werk van Dirk de Wachter, Paul Verhaeghe en Harry Kunneman, die, weliswaar met verschillende accenten, betogen dat kwetsbaarheid niet zozeer een tegenhanger is van kracht, maar juist een integraal onderdeel daarvan. Zij zien kwetsbaarheid niet zozeer als iets wat we moeten vermijden of bestrijden, maar als iets wat we juist moeten omarmen, omdat het ons mens maakt en omdat het een bron van 'relationele rijkheid' is (Kunneman).

- Met Verhaeghe zijn veel boeiende interviews terug te luisteren via o.a. Spotify. Een overzicht van zijn ideeën is ook terug te vinden in: Verhaeghe, P., & Vankersschaever, S. (2021). *Wat brengt u hier?: In gesprek met Paul Verhaeghe*. Bezige Bij.
- Ook met en van Dirk de Wachter zijn er veel lezingen en interviews terug te luisteren, bijvoorbeeld van 'Hete hangijzers' of 'Radboud reflects'.
- Kunneman, H. (2017). *Amor complexitatis. Bouwstenen voor een kritisch humanisme. Deel 2*. Uitgeverij SWP.

Parallel kreeg ik vanuit verschillende kanten inzichten over aandacht, trauma en stress aangereikt. Gabor Maté heeft veel geschreven over traumasensitief werken. Binnen mijn organisatie en breder in de maatschappelijke opvang is er gelukkig ook steeds meer aandacht voor trauma en hoe dat doorwerkt.

- Maté, G. (2022). *De mythe van normaal. Over trauma, ziekte en heling in een toxische maatschappij*. AnkhHermes.
- Over trauma, trauma-reacties en specifiek 'fawning' is dit interview met dr. Ingrid Clayton leerzaam: <https://www.ingridclayton.com/podcasts/wtf-is-on-my-mind>

Er zijn verschillende interessante podcasts gemaakt over aandacht en neurodiversiteit, over hoe onze aandacht versnipperd raakt en hoe verschillende neurocognitieve profielen anders met aandacht omgaan.

- Veel inzichten over neurodiversiteit en aandacht komen samen in dit interview met Adele Diamond: <https://onbeing.org/programs/adele-diamond-the-science-of-attention/>

Via het lectoraat Armoede interventies (Hogeschool van Amsterdam) heb ik kennisgemaakt met de invloed van schaarste en stress op het menselijk vermogen om verstandige beslissingen te nemen. De onderliggende theorie is ontwikkeld door Sendhil Mullainathan en Eldar Shafir.

- Mullainathan, S., & Shafir, E. (2014). *Scarcity: The new science of having less and how it defines our lives*. Picador.
- Meer over de schaarste-theorie, hoe de verzorgingsstaat bijdraagt aan stress en stress-sensitief werken staat in dit artikel van Anna Custers, de huidige lector Armoede interventies
<https://www.socialelvraagstukken.nl/systeemveranderingen-nodig-om-mensen-uit-armoede-te-halen/>

Stress, trauma en aandachtregulatie komen samen in het spannings-raam van Siegel, dat mij een beter begrip gaf van hoe die verschillende elementen samenhangen.

- Siegel, D.J. (1999) *The Developing Mind*. Guilford.
- Aflevering 12 van de ‘Geweldloze podcast’ geeft een heldere inleiding. <https://www.geweldloos-verzet.nl/podcast/>

Herma Kerssies, met wie ik een paper schreef over de fysieke inrichting van plekken (zie hieronder), wees mij op de omgevingspsychologie en de kennis die daar is opgebouwd over omgevingsprikkels en hoe die stress, zowel positief als negatief, beïnvloeden. Al tijdens mijn promotieonderzoek zag ik aanwijzingen voor het belang van de fysieke omgeving, maar in de meeste literatuur over geestelijke gezondheidszorg, maatschappelijke opvang of welzijn is daar weinig aandacht voor. In *Een thuis maken*, het paper dat ik met Herma schreef, presenteert zij een aantal inzichten uit de omgevingspsychologie en architectuur die gebaseerd zijn op principes van een helende omgeving. Die principes heb ik hier gebruikt en verder uitgewerkt.

- Kerssies, H. & Huber, M. (2023). *Een thuis maken. Ontwerpprincipes voor goed wonen*. HVO-Querido & BDG-Architecten
- Een podcast met Esther Sternberg gaat uitgebreid in op het wetenschappelijke onderzoek naar en de verschillende toepassingen van een helende omgeving: <https://onbeing.org/programs/esther-sternberg-the-science-of-healing-places/>

3. Autonomie

In mijn proefschrift (zie de introductie) sta uitgebreid stil bij wat er in de literatuur en binnen de context van zelfbeheer wordt gezegd en geschreven over autonomie en eigen regie, vooral in de inleiding en de discussie. Hoewel ik ondertussen een kleine bibliotheek over dit onderwerp heb gelezen, zijn er een aantal kernpublicaties die mij hebben geholpen om autonomie beter te begrijpen.

Filosofisch hebben vooral de stukken van Isaiah Berlin en Michel Foucault mijn denken gescherpt. Berlin zet twee concepten van vrijheid tegenover elkaar: positieve vrijheid, de vrijheid om je te ontwikkelen, en negatieve vrijheid, de afwezigheid van externe beperkingen of bemoeienis. Foucault, die in eerder werk vooral beperkingen van vrijheid analyseerde, concludeerde in zijn latere werk dat vrijheid in essentie een praktijk is, in die zin, dat iedereen daar voor zich, in interactie met diens omgeving, vorm aan moet geven. De theoretische verkenning die Jenny Boumans schreef over empowerment, heeft mij geholpen om hier scherper over na te denken.

- Berlin, I. (1969). Two concepts of liberty. In: *Four Essays on Liberty*. Oxford University Press.
- Foucault, M. (1987). The ethic of care for the self as a practice of freedom: An interview with Michel Foucault on January 20, 1984 [Interview by: R. Fornet-Betancourt, R. Becker, H. Gomez-Müller, J.D. Gauthier]. *Philosophy & Social Criticism*.
- Boumans, J. (2012). *Naar het hart van empowerment. Een onderzoek naar de grondslagen van empowerment*. Movisie & Trimbos.

Van een hele andere orde is het werk van Jurriën Hamer. Hij betoogt, op basis van wetenschappelijk onderzoek, dat vrije wil, de essentiële voorwaarde voor het idee van autonomie, niet bestaat. Hij stelt dat de keuzes die wij maken, gestuurd worden door prikkels van buiten, de omgeving waarbinnen we opgroeien en leven, het functioneren van onze hersens, onze genen en onze opvoeding.

- Hamer, J. (2021). *Waarom schurken pech hebben en helden geluk: een nieuwe filosofie van de vrije wil*. Bezige Bij.

Hoewel ik deze filosofische overwegingen zeer interessant vind, is zorgethiek voor de praktijk bruikbaar. Daarvoor heb ik, behalve het eerder genoemde *Lexicon van empowerment* (zie verantwoording Introductie), veel gehad aan het werk van mijn andere promotor, Tineke Abma, en dan specifiek haar oratie *Herinneringen en dromen van zeggenschap*. Ook het werk van Jeanette Pols, over goede zorg bieden in de psychiatrie en publicaties van Evelien Tonkens en Jan Willem Duyvendak over bemoeizorg hebben mij geïnspireerd, vooral als het gaat om het afwegen van verschillende waarden bij de keuzes die gemaakt worden in de zorg.

- Abma, T. A. (2010). *Herinneringen en dromen van zeggenschap*. Boom Lemma
- Pols, J. (2004). *Good care. Enacting a complex ideal in long-term psychiatry*.
- Tonkens, E. & Duyvendak, J.W. (2001). 'Paternalisme tussen verguizing en omarming; bemoeizorg en bemoeizucht van sociale professies na 1950.' In: WODC Justitiële verkenningen – 6.01 *Hopeloze gevallen*.
- Tonkens, E. (2001). Vraaggericht werken in de sociale sector. In: TSS. No.9

De voorbeelden over autonomie in de context van gevangenen en gedwongen kaders komen uit het onderzoek 'Best practices in de forensische zorg in de BW-MO', wat we samen met de Hogeschool Utrecht hebben uitgevoerd.

- Robbers, S.C., Wewerinke, D., Sturm, A., Huber, M.A. & Van Vugt, M. (2023) *Forensische best practices in de BW/MO*. Hogeschool Utrecht

4. Binding

De discussie over sociale netwerken richt zich vaak op arbeidsdeling en samenwerking: wat kunnen professionals overdragen aan informele zorg en hoe werken formele en informele zorg samen? Die discussie komt uitgebreid aan bod in overzichtswerken zoals *De zorgkracht van sociale netwerken* (onder redactie van Steyaert & Kwekkeboom) en *De belofte van nabijheid* (Bredewold, Duyvendak, Kampen, Tonkens & Verplanke). Lilian Linders en Rosalie Metze hebben in hun respectievelijke proefschriften ook mooi laten zien hoe uiteenlopende verwachtingen over de verhouding tussen een zorgbehoevend persoon en diens netwerk tot spanningen kunnen leiden.

- Steyaert, J. & Kwekkeboom, R. (2012) *De zorgkracht van sociale netwerken*. Movisie.
- Bredewold, F., Duyvendak, J.W., Kampen, T., Tonkens, E.H. & Verplanke, L. (2018). *De verhuizing van de verzorgingsstaat. Hoe de overheid nabij komt. Jaarboek Tijdschrift voor Sociale Vraagstukken*. Amsterdam: Uitgeverij Van Gennep.
- Linders, L. (2010). *De betekenis van nabijheid: Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt*. Tilburg University.
- Metze, R. (2015). *Independence or interdependence. A responsive evaluation on Family Group Conferencing for older adults*. Hogeschool van Amsterdam / Vrije universiteit Amsterdam.

Doordat ik anders ben gaan nadenken over kwetsbaarheid (zie de verantwoording bij hoofdstuk 2), ben ik ook anders gaan kijken naar binding en sociale netwerken. Vooral door lezingen van en interviews met Dirk de Wachter en Paul Verhaeghe, ben ik me gaan realiseren dat de discussie over arbeidsdeling tussen informele en formele zorg afleidt van wat echt belangrijk is: het gevoel van binding. Van Dirk de Wachter is ook de analyse dat wij al voor onze geboorte bestaan in de beleving van anderen en blijven bestaan na ons overlijden (bij de verantwoording van hoofdstuk 2 staan de verwijzingen).

Ons onderzoek naar netwerkondersteuning van mensen die dakloos zijn, getiteld *Social networks first?* met InHolland en de Hogeschool van Amsterdam, heeft mij geholpen om deze verschuiving in denken niet alleen theoretisch te maken, maar vervolgens ook te toetsen aan de werkelijkheid van sociaal werkers en mensen die dit zelf ervaren.

- Van der Ent, B., Van Pinxteren, M., Huber, M., de Lange, M. M., Lucas, P., & Smith, P. (2024). *Social Network First? Eindrapport*. InHolland / HVO-Querido / Hogeschool van Amsterdam.

De analyse van eenzaamheid, specifieke in stedelijke omgevingen, is gebaseerd op het werk van Anja Machielse en Lex Veldboer. In mijn proefschrift ga ik uitgebreider in de op de oorzaken en gevolgen van vermaatschappelijking van de zorg.

- Veldboer, L. (2018). *De stad als setting van sociaal werk (lectorale rede)*. Hogeschool van Amsterdam.
- Machielse, A. (2024). Versterk de sociale verbanden. Vakblad Sociaal Werk.

Over de omgang met mensen in crisis, en hoe dat vanuit verbinding zou kunnen, schreef Christien Muusse een mooi proefschrift.

- Muusse, C. (2023). *Crisis, What crisis? A multi-sited ethnography of community mental health care around a psychiatric crisis in Trieste and Utrecht*. Trimbos.

Het belang van fysieke ontmoetingsplaatsen is verder uitgewerkt in een artikel van Jeanette Pols over ‘relational spaces’ en in het hoofdstuk van mijn proefschrift over ‘participatory spaces’.

- Pols, J. (2016). Analyzing Social Spaces: Relational Citizenship for Patients Leaving Mental Health Care Institutions. In: *Medical Anthropology: Cross Cultural Studies in Health and Illness*

5. Competentie

Net als met autonomie en binding zit er spanning tussen het maatschappelijke discours rondom prestatiedruk en respect en het psychologische belang van je competent voelen. Onderzoek van Judith Elshout en Thomas Kampen (onder supervisie van Evelien Tonkens) brengt dat helder in kaart.

- Elshout, J., Kampen, T., & Tonkens E. (2013). De kwetsbaarheid van zelfrespect. In: Kampen, T., Verhoeven, I., Verplanke, L. (2013). *De affectieve burger*. Van Genneep.

Vanuit de herstelbeweging wordt vooral het belang van persoonlijk en maatschappelijk herstel benadrukt, het (her)ontdekken wat je wilt, het (her)nemen van sociale en maatschappelijke rollen, om zo de eigenwaarde ('ik kan iets') en het zelfbeeld ('ik ben meer dan patiënt') te ontwikkelen. De hersteltheorie is door Paulina Sedney en anderen uitgebreid beschreven In *Begrippenkader Ervaringsdeskundigheid en aanverwante begrippen*. Ook in de eerder genoemde krachtwerkmethode van Judith Wolf (zie verantwoording hoofdstuk 1) is veel aandacht voor het aanboren en ontwikkelen van talenten en krachten. Mijn eigen (ervarings)kennis over herstel is, behalve door het werk van Paulina, ook sterk beïnvloed door Karla Nijnens, met wie ik veel gesprekken over dit onderwerp voerde, waarvan ik er één uitwerkte tot een interview.

- Driessen, E., Holten, J., Huber, M., Passavanti, E., Sedney, P., & Soto, X. V. (2013). *Begrippenkader: Ervaringsdeskundigheid en aanverwante begrippen*. Hogeschool van Amsterdam.
- Huber, M. (2016). Waar word je blij van? Interview met Karla Nijnens over WRAP in Amsterdam. In: *Participatie en Herstel*.

De opmerkingen over betekenisvolle participatiemogelijkheden en het belang van rolschaarsheid zijn gebaseerd op het eerder genoemde 'role-framework' van Brown en op de 'empowering community setting' van Maton (zie verantwoording hoofdstuk 1).

Tijdens mijn didactische opleiding maakte ik kennis met het concept ‘constructieve frictie’ van Vermunt, die voortbouwt op het werk van Vigotsky: mensen ontwikkelen zich pas als ze uitgedaagd worden (en een beetje uitdaging is meestal fijn), maar als de uitdaging te groot is, stagneert de ontwikkeling. Een vergelijkbare analyse kwam ik tegen in de omgevingspsychologie: het gaat niet alleen om de afwezigheid van negatieve prikkels, ook de aanwezigheid van positieve prikkels is nodig om je ergens prettig te voelen (zie verantwoording hoofdstuk 2). In ons onderzoek in de woonzorg voor mensen met een ernstige psychiatrische aandoening zagen we dat woonbegeleiders doorlopend zoeken naar de balans tussen onder- en overvragen.

- Vermunt, J.D.H.M. (1992). *Leerstijlen en sturen van leerprocessen in het hoger onderwijs. Naar procesgerichte instructie in zelfstandig denken*. Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Huber, M., Van Vugt, M., Burger, F., Smit, M., Klaver, M., de Koning, M., Kikkert, M., & Boesveldt, N. (2024). Waar komt iemand tot zijn recht? Vervolg – het praktijkperspectief op beschermd wonen in Amsterdam. In *Participatie en Herstel*.

Het specifieke plezier in iets tastbaars maken is uitgebreider beschreven in Sennet’s *De Ambachtsman*, maar kwam ik vooral tegen in ons onderzoek naar de ‘shed’ (de werkschuur), beschreven als praktijkvoorbeeld.

- Sennet, R. (2008): *De ambachtsman. De mens als maker*. Meulenhoff.

6. Een gemeenschappelijke plek

Over de geschiedenis van groepen mensen die samenwerken in een collectieve actie en de uitdagingen en kansen die daarbij horen, schreef Tine de Moor veel, mede gebaseerd op het werk van Elinor Ostrom. De term ‘tragedie van het gemeenschappelijke’, is gemunt door Garret Hardin. Veel van de inzichten rondom collectieve actie ben ik op het spoor gekomen via het boek *Here comes everybody* van Clay Shirky.

- De Moor, T. (2013). *Homo cooperans. Instituties voor collectieve actie en de solidaire samenleving*. Universiteit Utrecht
- Hardin, G. (1968). “The Tragedy of the Commons”. In: *Science*.
- Ostrom, E. (1990). *Governing the commons: The evolution of institutions for collective action*. Cambridge university press.
- Shirky, C. (2008). *Here Comes Everybody: the Power of Organizing without Organizations*. Penguin.

Hoe betrokkenen zich tot elkaar verhouden was een belangrijk onderwerp van de verschillende onderzoeken die we vanuit de Hogeschool van Amsterdam deden naar zelfbeheer en aanverwante projecten. De resultaten ervan zijn gebundeld in het boek *Tussen zelf en samen*.

- Huber, M. A. (2016). *Tussen zelf en samen. Zelfbeheer in de residentiële maatschappelijke opvang en geestelijke gezondheidszorg*. Hogeschool van Amsterdam.

Theoretisch is dit hoofdstuk gebaseerd op het denken van Habermas, in het bijzonder op zijn idee van communicatieve actie, en dat van Freire over collectief empowerment. Aan beide denkers en hoe hun ideeën zijn toe te passen op de praktijk van gemeenschapsgroei, heb ik een hoofdstuk gewijd in mijn proefschrift, waarbij het werk van Sherry Mead een belangrijk hulpmiddel was, vooral haar werk over ‘Intentional peer support’. Een ander hoofdstuk in mijn proefschrift gaat over hoe bewoners met elkaar institutionaliseren. Deze twee hoofdstukken uit mijn proefschrift vormen de onderbouwing van hoofdstuk zes uit dit boek, samen met het ‘empowering community settings framework’ van

Maton. In aanvulling heb ik inzichten gebruikt uit opbouwwerkmethoden (zie 7. Ondersteunen van een plek).

- Freire, P. (2005). *Pedagogy of the oppressed* (30th Anniv). Continuum.
- Habermas, J. (1991). *The Structural Transformation of the Public Sphere: An Inquiry into a Category of Bourgeois Society*. MIT Pres.
- Mead, S. (2014). *Intentional Peer Support: An Alternative Approach*. Intentional Peer Support.

7. Ondersteunen van een plek

Parallel aan het thema van groepsprocessen kwam ook de rol van ondersteuners vaak naar voren in onze onderzoeken naar zelfbeheer en soortgelijke projecten. Ondersteuners spelen een cruciale rol bij het bewaken van de voortgang en de duurzaamheid van projecten.

Tegelijk staan de specifieke positie van ondersteuners en die van sociaal werkers in het algemeen vaak onder druk. Daar is veel over geschreven, maar voor mijn analyse heb ik vooral gebruik gemaakt van de boeken *Mondige burgers, getemde professionals* van Evelien Tonkens en *De rotonde van Hamed* van Albert Jan Kruiter en anderen, het essay *Groter denken, kleiner doen* van Herman Tjeenk Willink en het concept van de ‘democratische professional’ van Albert Dzur.

- Tonkens, E. (2008). *Mondige burgers, getemde professionals. Marktwerving en professionaliteit in publieke sector (herziene druk)*. Van Gennep.
- Kruiter, A.J. en Jong, J. de en Niel, J. van en Hijzen, C. (2008). *De rotonde van Hamed*. Universiteit Leiden / NICIS.
- Tjeenk Willink, H. (2018). *Groter denken, kleiner doen*. Prometheus.
- Dzur, A. (2010). *Democratic Professionalism: Citizen Participation and the Reconstruction of Professional Ethics, Identity, and Practice*. Pennsylvania State University Press.

De theorie van presentie is ontwikkeld door Andries Baart, die verschillende standaardwerken over dit concept heeft geschreven.

- Beurskens, E., van der Linde, M., & Baart, A. (2020). *Praktijkboek presentie*. Coutinho.
- Kortere inleidingen op dit concept zijn te vinden op de website van de stichting Presentie: www.presentie.nl

Over de verschillende genoemde methoden is veel online te vinden:

- *Geweldloos verzet*: <https://www.geweldloos-verzet.nl/> (inclusief aanbevolen podcast)
- *Asset Based Community Development*: <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2018-03/Methodebeschrijving-ABCD.pdf>
- *Zelfbeheerde maatschappelijke opvang*: www.landelijkplatformzelfbeheer.nl Er is ook een handreiking: Passavanti, M. E., Huber, M. A., Zuithof, M., Remmelink, L., Desain, L., Lichtenberg, M., & Kowalk, H. (2016). *Samen doen we het zelf. Handreiking zelfbeheer in de residentiële maatschappelijke opvang en geestelijke gezondheidszorg*. Hogeschool van Amsterdam.
- *Krachtwerk* staat beschreven in het basisboek van Judith Wolf (zie hoofdstuk 1). Op www.impuls.nl is aanvullende informatie te vinden.
- *Oplossingsgericht werken*: <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2018-03/Methodebeschrijving-oplossingsgericht-werken-in-sociaal-werk.pdf>
- *Motiverende gespreksvoering*: <https://www.movisie.nl/sites/default/files/2018-03/Methodebeschrijving-motiverende-gespreksvoering.pdf>
- *Herstelgroepen*: Op herstelwerkt.nl staan verschillende praktische voorbeelden. Over zelfhulp en hoe dat werkt heeft Movisie een overzicht gemaakt: <https://www.movisie.nl/publicatie/gesteund-door-zelfhulp>

Deze en andere praktijken van empowerment staan in: Boumans, J. (2015). *Naar het hart van empowerment. Deel 2: Over de vraag wat werkt*. Movisie/Trimbos.

8. Organiseren van een plek

Dit hoofdstuk leunt sterk op het onderzoek wat we bij de Hogeschool van Amsterdam deden naar verschillende vormen van zelfbeheer (beschreven in *Tussen zelf en samen*, zie verantwoording hoofdstuk 6) en andere innovatiepraktijken in het sociale domein (*Geef de burger moed*). In het bijzonder heb ik geput uit een artikel over innovatie wat ik samen met een ondersteuner en een ervaringsdeskundige van Je Eigen Stek schreef. Op de achtergrond heb ik ook hier gebruik gemaakt van het artikel 'Empowering settings framework' van Maton (zie hoofdstuk 1).

- Stam (2012). *Geef de burger moed. Outreachend werken in tijden van transformatie van de verzorgingsstaat*. Uitgave: Hogeschool van Amsterdam i.s.m. Wmo Werkplaatsen Amsterdam.
- Huber, M. A., Stam, M., Mechbal, J., Lochtenberg, M., & Passavanti, E. (2015). Hoe Je Eigen Stek (JES) in Amsterdam aanzet tot leren van alle betrokkenen. In A. Kooiman, J.P. Wilken, M. Stam, E. Jansen, & M. van Biele (red.), *Leren transformeren: hoe faciliteer je praktijkinnovatie in tijden van transitie?* Movisie.

De vier elementen voor duurzame organisatie komen voort uit een cross-case analyse die ik samen met Menno Hoppen en Havard Aaslund maakte, naar aanleiding van beëindigde en bestaande zelf-beheerde voorzieningen.

- Hoppen, M., Huber, M., & Aaslund, H. (2025). 'What makes co-production sustainable? A comparative case study of three self-managed homeless programs.' *Public Management Review*.

Het volkstuinteam is een concept van de Teamchange Academy.

- <https://www.teamchange.nl/volkstuinteam/>

Het praktijkvoorbeeld van de werkschuur is een sterk ingekorte versie van een artikel dat ik samen met betrokkenen schreef over start en eind van dit project.

- Huber, M., Burger, W., de Back, E., Greuter, X., Bensellam, S., & Veldboer, L. (2019). Van buiten en van binnen: geleerde lessen in de werkschuur in Purmerend. *Sociaal Bestek*.

9. De natuur als bron van groei

De afgelopen jaren ben ik me steeds meer gaan interesseren voor de invloed van de natuur op onze geestelijke, fysieke en sociale gezondheid. Twee boeken hebben me daarbij geholpen en vormen een belangrijke bron voor dit hoofdstuk. De eerste is de bundel *Green mental health*, onder redactie van Jolanda Maas, Renske Visscher en Koen Westen. Het boek beschrijft zowel de theorie over hoe groen bijdraagt aan onze gezondheid, als verschillende praktijkvoorbeelden van toepassingen van die theorie. Via dit boek maakte ik ook kennis met de ‘attention restoration theory’, die ontwikkeld is door Stephen & Rachel Kaplan.

- J. Maas, R. Visscher, & K. Westen (red.) (2021) *Green Mental Health*. Boom Uitgevers.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Het tweede boek is *Tuinieren voor de geest* van Sue Stuart. Op basis van haar ervaring als psychiater en tuinier verzamelde zij inzichten over het effect van tuinieren, verschillende internationale voorbeelden, verweven met haar eigen tuinwerk en persoonlijke geschiedenis. Verschillende van de groene praktijkvoorbeelden die ik heb opgenomen heb ik via dit boek leren kennen.

- Stuart-Smith, S. (2020). *Tuinieren voor de geest*. De Bezige Bij

Voor mensen die zich richten op de inrichting van tuinen kan ik het werk van Agnieszka A Olszewska-Guizzo en anderen aanbevelen. Zij hebben op basis van neurologisch onderzoek het model van het ‘contemplative landscape’ ontwikkeld, wat kenmerken beschrijft van tuinen en parken die bijdragen aan geestelijke ontspanning.

- Verschillende publicaties staan op: www.neurolandscape.org

Er zijn ook veel mooie podcasts gemaakt over de invloed van natuur op onze gezondheid, waarbij ik specifiek de podcast van *Gardener's world* aanbeveel. Naast afleveringen over tuinieren, zijn er ook meer beschouwende afleveringen, bijvoorbeeld over de effecten van groen op onze gezondheid, over tuinieren in oorlogsgebieden als manier om met stress om te gaan, revalidatietuinen en een mooi persoonlijk interview met Monty Don over prestatiedruk en tuinieren. Want ook in de tuin gaat groei niet altijd vanzelf, maar blijft het goed om te genieten van wat er al is.

- www.gardenersworld.com/podcast/wellness/

10. Doorgroeien

Het concept van de 'blue zones' ben ik voor het eerst tegengekomen bij Machteld Huber, die het gebruikt als inspiratie voor het concept 'positieve gezondheid'. Er is ook een Netflix-serie over gemaakt. In eerste instantie werden er enthousiaste claims gemaakt over het aantal eeuwelingen in deze gebieden, maar die bleken gebaseerd op een incorrecte administratie. Dat blue zones bijdragen aan een betere gezondheid is wel overeind gebleven.

- www.iph.nl/kennisbank/blue-zones-bron-van-kennis-over-gezondheid/
- Netflix-documentaire: *Live to 100 Secrets of the Blue Zones*

Het werk van Devi Sridhar leerde ik kennen via een recent interview in *The Economist*, waarin zij ook verwijst naar de blue zones.

- www.economist.com/podcasts/2025/08/20/devi-sridhar-living-a-long-life-isnt-a-solo-endeavour
- Sridhar, D. (2025). *How Not to Die (Too Soon). The Lies We've Been Sold and the Policies That Can Save U*. Viking

Movisie heeft een handreiking gemaakt voor het gezonder maken van de leefomgeving in steden:

- <https://www.movisie.nl/artikel/gezonde-fysieke-leefomgeving-sociale-basis>

Bij hoofdstuk 1 staan de verwijzingen naar het werk van Gabor Maté.

De parafrasering van Monty Don is gebaseerd op een podcast van *Gardener's world*. Hij vertelt daarin hoe het werken in de tuin bijdraagt aan zijn geestelijke gezondheid. En hij benoemt dat werken in een tuin nooit af is en dat daar een zekere mate van waardering voor het onaffe voor nodig is, omdat je jezelf ook makkelijk over de kop kan werken: nog even dit aanharken, nog even dat planten.

- Het interview met Monty Don is aflevering 1 van de 'wellness'-serie www.gardenersworld.com/podcast/wellness/

Praktijkplekken die groeien

Dit zijn meestal plekken die ik zelf onderzocht heb of waar ik bij betrokken ben geweest. In een enkel geval gaat om plekken die ik nog wil bezoeken.

Plekken om te verblijven

Zelfbeheerde opvang

Meer informatie over zelfbeheer is te lezen op het landelijk platform zelfbeheer en in mijn proefschrift. Er is ook een methodebeschrijving beschikbaar, op te vragen via het landelijk platform:

- www.landelijkplatformzelfbeheer.nl

Respijthuis

Via de website van HVO-Querido is meer te lezen over Amerbos en het onderzoek daarnaar

- www.hvoquerido.nl/lustrum-respijthuis-positief-onderzoeksresultaat-2021/

Er is een conceptbeschrijving van het respijthuis beschikbaar, op te vragen via de Ontwikkelwerkplaats Wonen van HVO-Querido.

Groeien in de gevangenis

Over Bastoy is een documentaire gemaakt:

- www.npodoc.nl/documentaires/2010/10/bastoy-een-gevangenis-zonder-tralies.html

Over Grendon is een podcast gemaakt:

- www.economist.com/twi-the-prison-that-works

De tuinprojecten in Amerikaanse gevangenissen staan beschreven in het boek *Tuinieren voor de geest*. De website van het project is:

- www.thehort.org

De Spetse Hoeve en andere abstinente woonvormen

Er is een handreiking voor 'safe houses' gemaakt door de VNG: [www.vng.nl/sites/default/files/2022-03/Handreiking safehouses.pdf](http://www.vng.nl/sites/default/files/2022-03/Handreiking_safehouses.pdf)

Meer informatie over Oxford Houses is te vinden onder :

- www.oxfordhouse.org

Meer informatie over de Spetse Hoeve staat hier:

- www.terwille.nl/forensische-zorg

Oranje Huizen

Deze beschrijving is gedeeltelijk gebaseerd op een artikel wat ik schreef met Karen van Leeuwen (teammanager gezinsopvang bij HVO-Querido) en Mijke Caminada (beleidsadviseur bij Valente):

- www.socialevraagstukken.nl/wat-we-moeten-doen-voor-kinderen-zonder-thuis/

Meer informatie over intergenerationele overdracht en het effect van ingrijpende jeugdervaringen is samengebracht in een serie infographics van Augeo:

- www.augeo.nl/themas/trauma-en-stress/ingrijpende-jeugdervaringen

De Oranje Huisaankpak is onderzocht door het Verwey-Jonker instituut:

- www.verwey-jonker.nl/publicatie/factsheet-onderzoek-oranje-huis-aankpak

Het onderzoek van Minke Wagenaar:

Wagenaar, M. (2008). *Van huis en haard. Betekenis van architectuur in de zorg voor mishandelde vrouwen en hun kinderen*. Bussum: Uitgeverij THOTH.

Plekken om te wonen

Ouder woon-initiatieven

Het UMC Utrecht en Ypsilon voeren samen een evaluatie uit van verschillende naasten- initiatieven. De uitkomsten worden verwacht in 2026. Meer over dit onderzoek en onderzoek naar Samen Sterk Wonen staat in een artikel wat ik samen met onderzoekers van HVO-Querido en UMC Utrecht schreef. Deze beschrijving is op dat artikel gebaseerd: <https://www.ypsilon.org/publicaties/ypsilon-nieuws-4-2023/26-27/>

De Thuiskomst

Dit project is geëvalueerd door HVO-Querido en het rapport erover is te vinden op de website van HVO-Querido. Deze beschrijving is gedeeltelijk overgenomen uit:

- Huber, M., Van Vugt, M., Burger, F., Smit, M., Klaver, M., de Koning, M., Kikkert, M., & Boesveldt, N. (2024). Waar komt iemand tot zijn recht? Vervolg – het praktijkperspectief op beschermd wonen in Amsterdam. In *Participatie en Herstel*.

Gemengd wonen

Gemengd wonen is vooral door Maarten Davelaar en collega's van de Hogeschool Utrecht uitgebreid onderzocht. Samen met hem voerden wij in 2025 een evaluatie uit. Op basis van praktijkervaringen en het onderzoek maakten wij een conceptbeschrijving.

- Ontwikkelwerkplaats Wonen (2023) *Conceptbeschrijving Community Living*. HVO-Querido.
- Davelaar, M.; Gruppen, A. & Knevel, J. (2018) *Goede burens. Lessen uit gemengde woonprojecten in Utrecht*. Kenniscentrum Sociale Innovatie Hogeschool Utrecht.
- Burger, F., Davelaar, M., Huber, M. & Mac Gillavry, M. (2025). *Evaluatie Community Living*. HVO-Querido ism Hogeschool Utrecht

Plekken om te ontmoeten & actief te zijn

Gemeenschappelijke tuinen

In haar boek gaat Sue Stuart uitgebreid in op verschillende gemeenschappelijke tuinen in Engeland (zie ‘de natuur als bron van groei’).

Meer informatie over Noord-oogst is te vinden op hun website:

- www.noordoogst.org/

Dit artikel is ook bruikbaar:

- Guitart, D., Pickering, C., & Byrne, J. (2012). Past results and future directions in urban community gardens research. In: *Urban Forestry & Urban Greening*.

Buitentuinen bij gezinsopvang

Op basis van het onderzoek van Elise Peters zijn verschillende ondersteunende materialen ontwikkeld, inclusief mooie filmpjes van voorbeeldtuinen, die anderen kunnen gebruiken als inspiratie en onderbouwing. Deze bronnen zijn samen met het proefschrift van Elise Peters (*Bed, Bath, and Beyond: Nature Interventions to Support Family Life in Dutch Women's Shelters and Shelters for Homeless Families*, 2022) te vinden op:

- www.hsleiden.nl/onderzoeken/resultaat/natuur-inzetten-de-vrouwen-en-maatschappelijke-opvang

Revalidatietuinen

De revalidatietuinen staan uitgebreid beschreven in het boek van Sue Stuart (zie ‘de natuur als bron van groei’). Meer informatie is te vinden via:

- www.rhs.org.uk/garden-inspiration/people-making-a-difference/military-veterans
- www.revalidatie.nl/magazine/artikelen/buiten-voel-ik-me-weer-mezelf/
- www.horatiogarden.org.uk/

Shed

De praktijkbeschrijving van de shed is gedeeltelijk overgenomen uit de studie die ik deed in Purmerend:

- Huber, M., Burger, W., de Back, E., Greuter, X., Bensellam, S., & Veldboer, L. (2019). Van buiten en van binnen: geleerde lessen in de werkschuur in Purmerend. *Sociaal Bestek*.

Over de Australische sheds zijn verschillende artikelen geschreven, waaronder:

- Wilson, N. and Cordier, R. and Wilkes-Gillan, S. 2014. Men's Sheds and Mentoring Programs: Supporting Teenage Boys' Connection with School. In: *International Journal of Men's Health*.
- Cordier, R & Wilson, N. (2013). Mentoring at Men's Sheds: An international survey about a community approach to health and wellbeing. In: *Health & Social Care in the Community*.

Herstelbureau

Sinds een aantal jaar is er een landelijke vereniging voor zelfregie en herstel (NVZH) die kennis bundelt, goede praktijken deelt en een overzicht heeft van aanbod per regio.

- www.hvoquerido.nl/contact/alle-locaties/herstelbureau/
- www.nvzh.nl/leden/

Verantwoording foto's

P16 & P18 Deze foto's van het respijthuis Amerbos zijn gemaakt door Peter Kempers en aangeleverd door HVO-Querido.

P25 & P26 Deze foto's van een Oranjehuis zijn aangeleverd door de Blijf groep.

P32 Deze foto van een revalidatie tuin voor veteranen is gemaakt door Parker Dubois en gepubliceerd op <https://www.dvidshub.net/image/3237541/connecting-with-veterans-through-unique-therapy>

P33 Deze foto van de tuin op Square Nicole-de-Hauteclocque in Parijs is gemaakt door Guilhem Vellut en gepubliceerd op [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Square_Nicole_de_Hauteclocque_@_Paris_\(33828882821\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Square_Nicole_de_Hauteclocque_@_Paris_(33828882821).jpg)

P39 & P40 Deze foto's van de Thuiskomst zijn gemaakt door Peter Kempers en aangeleverd door HVO-Querido.

P45 Deze foto van een zelfbeheerde opvang is aangeleverd door Nachtopvang uit Noodzaak Nijmegen (NuNN)

P53 & P54 Deze foto's van gemengd wonen complexen zijn gemaakt door Maarten Davelaar en Dieke van Ewijk, van het lectoraat Wonen & Welzijn, Hogeschool Utrecht

P57 Deze foto van een bord bij P.E.E.R.S. in Oakland heb ik zelf gemaakt

P58 Deze foto van het herstelbureau is gemaakt door Peter Kempers en aangeleverd door HVO-Querido.

P61 Deze foto van een shed is gemaakt door Victuallers en gepubliceerd op https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Jed_shed_refurbishing.jpg

P62 Deze foto van een shed is gemaakt door Gawler History en gepubliceerd op https://www.flickr.com/photos/gawler_history/25854068711

P67 Deze foto van de Spetse hoeve is aangeleverd door Terwille.

P79 De linkerfoto is van de kleine gemeenschapstuin die we een aantal jaar geleden met een aantal burens daar hebben aangelegd, de foto heb ik zelf gemaakt. De rechterfoto is van de Horton Community Farm en door hen gepubliceerd op <https://www.flickr.com/photos/growbradford/27399480402/>

P80 Deze foto van Noord-Oogst is gemaakt door Gabriela Avram en gepubliceerd op <https://www.flickr.com/photos/coniecto/32131583656/>

P90 Deze van het gevangenis eiland Bastoy is gemaakt door Grim23 en gepubliceerd op https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bast%C3%B8y_Prison.jpg

P91 Deze foto van een gevangene die de planten water geeft, is gemaakt door Jeff Clark en gepubliceerd op <https://www.flickr.com/photos/blmoregon/21449932686/>

P101 Deze foto van een wooncomplex is gemaakt door Peter Kempers en aangeleverd door HVO-Querido.

P107 Deze foto van de zorgboerderij Reigershoeve is aangeleverd door de Reigershoeve.

P109 Deze foto van een speeltuin bij een gezinsopvang is gemaakt door Peter Kempers en aangeleverd door HVO-Querido.

P114 Deze foto's heb ik zelf gemaakt van twee van mijn favoriete plekken: mijn tuinhuis en het boshuis van een vriend van mij.

Dankwoord

Dit boek bestaat met dank aan anderen die hun inzichten en ervaringen met mij deelden. In de verantwoording noemde ik al kort de honderden mensen die betrokken zijn bij plekken om te groeien, die mij vaak enthousiast te woord stonden (en soms gefrustreerd want makkelijk is het allemaal niet en dan moet je net zo'n nieuwsgierig aapje treffen die maar doorvraagt en wil weten hoe dan en wat dan). Mijn dank is groot aan ieder die ervaringen met mij deelde (en ook alvast aan iedereen die dat de komende jaren nog gaat doen).

Hetzelfde geldt voor alle collega onderzoekers, fundamenteel en toegepast, op wiens inzichten ik voortbouw. Naast de inhoudelijke inzichten, is dit boek ook geschreven binnen de context van het steeds steviger wordende kennisnetwerk rondom dakloosheid en maatschappelijke ggz in Amsterdam en Utrecht, met collega's van de Hogeschool Utrecht, Trimbos, Arkin, de Regenboog, de GGD, Cordaan, het Leger des Heils, Valente en natuurlijk HVO-Querido. Dit netwerk is voor mij echt een plek om te groeien. Dank voor de prettige samenwerking.

Datzelfde geldt natuurlijk specifiek voor de collega's van het onderzoeksbureau en de ontwikkelwerkplaats van HVO-Querido, waar we een mooi en productief onderzoek- en ontwikkelteam hebben, vanuit een gezamenlijke drive om te werken aan kennisgedreven ontwikkeling van kwaliteit van zorg. Ook de andere collega's van HVO-Querido die werken aan beleid en praktijk rond goed wonen dank ik. Met naam wil ik Maaïke, Malou en Louise bedanken voor alle inspiratie en de mooie projecten! Nog niet zo lang werk ik bij het lectoraat Wonen & Welzijn van de Hogeschool Utrecht, maar ik merk nu al dat ook dat een plek is waar veel moois groeit, ik ben blij daar onderdeel van te zijn.

Een speciaal woord van dank voor de meelezers, Louise, Dieke en Maarten, die met zinvolle aanvullingen en bemoedigende reacties mij geholpen hebben om dit boek tot voltooiing te brengen. Dank ook aan

HVO-Querido en Louise voor het mogelijk maken van deze publicatie en aan Else en Gerard voor het redigeren en vormgeven.

Met het schrijven van dit boek ben ik mij nog meer bewust geworden van de relationele rijkheid die ik heb aan familie en vrienden, met wie de banden over de jaren alleen maar sterker worden. Samen wandelen, vuurtje stoken, timmeren, buiten eten, grote en kleine tours. Ik ontleen daar veel blijdschap en veerkracht aan, waarvoor dank.

Lief gezin, samen worden wij steeds groter. Wat een genot om te zien en wat een dank ben ik jullie verschuldigd, voor de groei die jullie mogelijk maken bij mij, als vader, partner, denker en doener.

Colofon

© 2025 Max Huber (tekst)

Redactie: Else de Jonge

Foto's: zie pagina 139

Vormgeving: Gerard van Vliet

Drukwerk: Bookadew



Waar voel jij je fijn?

Op welke plekken kan jij je ontwikkelen?

In 'Plekken om te groeien' beschrijft Max Huber ontwerpprincipes voor plekken waar mensen wonen, verblijven, ontmoeten en werken. Het boek biedt inspiratie voor zowel start als doorontwikkeling van plekken, aan de hand van praktische voorbeelden en bestaande plekken. Het is gebaseerd op honderden gesprekken met bezoekers, bewoners, professionals en andere betrokkenen. Daarnaast gebruikt Max wetenschappelijke inzichten en zijn eigen ervaring met het zoeken naar en vinden van plekken waar hij en zijn gezin groeien.

"Dit boek nodigt ons uit om anders te kijken naar de omgeving waarin we wonen, werken en elkaar ontmoeten. Het laat zien dat welzijn en ontwikkeling niet vanzelf ontstaan, maar worden gevoed door een omgeving die autonomie, verbondenheid en competentie stimuleert."

Maarten Hijink, directeur Valente



Max Huber werkt als onderzoeker bij HVO-Querido en de Hogeschool Utrecht. Hij doet al ruim 15 jaar onderzoek naar maatschappelijke opvang en beschermd wonen. Zelf is hij graag buiten, met zijn gezin, familie en vrienden.