

Extra Nieuwsbrief: Zorg en Ondersteuning in Coronatijden

Een extra nieuwsbrief in een bijzondere tijd

Zoals vermeld bij de vorige publicatie zou er een extra nieuwsbrief worden gewijd aan innovatieve praktijken en aansprekende verhalen in deze roerige Coronatijd. Deze editie ligt nu voor u. De manier waarop alle partners in de zorg alle zeilen bijzetten, is prijzenswaardig. Woorden van dank en lof zijn dan ook op zijn plaats. Het laat ook zien hoe wendbaar en veerkrachtig we als regio kunnen zijn.

In deze nieuwsbrief passeren de volgende zaken de revue:

1. Innovatie zit hem soms in kleine dingen (een verhaal vanuit Linc naar Zorg);
2. Werkpraktijken bij Traverse in Coronatijd;
3. De 'drive-in' bij De Belvertshoeve;
4. E-health voor iedereen: nieuwe modules in Coronatijd;
5. Het online Kiemuur.

Innovatie zit hem soms in kleine dingen

Linc naar Zorg biedt begeleiding en bescherming aan een kwetsbare doelgroep, veelal mensen met een (lichte) verstandelijke beperking en bijkomende psychiatrische problematiek. Voor veel van deze mensen is de coronacrisis een spannende tijd. Team Tilburg van Linc naar Zorg weet uit ervaring dat innovatie onmisbaar is om de uitdagingen van deze tijd het hoofd te kunnen bieden, zeker bij mensen voor wie het leven vóór de coronacrisis al een uitdaging was. Zoals bij Kevin (25).*

Kevin wordt rond een uur of negen wakker in zijn eigen appartement op de woonlocatie van Linc naar Zorg. De coach is al op de locatie aanwezig en omdat hij een beetje aanspraak wel fijn vindt, besluit Kevin in de gezamenlijke woonkeuken een kop koffie met haar te drinken.

Hij vindt het maar ingewikkeld, dat coronavirus. Ineens moet hij zoveel mogelijk binnen blijven,

mag hij geen visite meer ontvangen en niet meer naar de sportschool verderop in de wijk. De hele dag door zijn er berichten op de radio en televisie. Over een lockdown, allerlei maatregelen die genomen worden, ernstig zieke mensen en volle ziekenhuizen. Gelukkig kan hij met Rafaela even kletsen over wat hem bezighoudt.

Na koffie en een ontbijtje, volgt Kevin een yogales. Een idee van coach Rafaela, die merkte dat cliënten onrustig werden van alle berichtgeving en maatregelen rondom het coronavirus. “In het begin was het even wennen, maar nu merk ik dat ik heel rustig wordt van een uurtje yoga” aldus Kevin. Het helpt hem om te ontspannen en hij voelt zich er beter door.

Hij kijkt wat TV op zijn kamer en na de lunch is hij wel weer in voor wat beweging. “Bewegen is goed voor mijn herstel en het op peil houden van mijn energieniveau” vertelt Kevin. “Lekker naar de sportschool kan nu niet, maar gelukkig heeft Linc de sportschool naar binnen gehaald!”. Een leegstaand appartement is door Linc naar Zorg ingericht als tijdelijke sportruimte met wat fitnessmateriaal. Daarnaast geven coaches Michael en Abdi boksles, uiteraard volgens de richtlijnen, op anderhalve meter afstand. Kevin maakt er maar al te graag gebruik van!

Sporten maakt hongerig. En dat komt goed uit, want er wordt in deze tijden ook gezorgd voor wat extra vitamines. In de ochtend krijgen de cliënten 2 stuks fruit en rond lunchtijd wordt er verse soep geserveerd.

Twee keer per week kan Kevin bovendien, als hij daar zin in heeft, met zijn medebewoners koken en eten in de gezamenlijke keuken. In deze rare tijden is het wel fijn om een beetje gezelschap te hebben dus Kevin staat die middag al vroeg de groenten te snijden. Niet iedereen sluit aan vandaag, maar dat vindt hij niet erg. “Het is juist fijn dat iedereen dat zelf mag bepalen.”

Na het eten kijkt Kevin, op advies van zijn coach, het Jeugdjournaal. Dat doet hij sinds kort, want daarin wordt rustig en in begrijpelijke taal uitgelegd wat er op dit moment allemaal aan de hand is in de wereld. Als de uitzending is afgelopen, praten Kevin, medebewoners en coaches in de huiskamer nog even na over wat al dit nieuws met hen doet. Kevin vindt het fijn dat er een plek is waar hij terecht kan met vragen en zorgen. “Doordat ik beter begrijp wat er aan de hand is, slaap ik zometeen een stuk rustiger” vertelt hij.

Kevin realiseert zich ook dat er cliënten zijn die nog in hun eigen huis wonen en een stuk eenzamer zijn. “Maar”, zo zegt hij, “daar hebben ze hier ook wat op gevonden hoor.” En zo is het. Want de ambulante coaches gaan gewoon een paar keer per week op ‘raamvisite’ bij de cliënten die juist nu de nabijheid en verbinding met de coaches van Linc naar Zorg zo hard nodig hebben.

Binnen en buiten de zorg ontstaan de mooiste initiatieven en allemaal hebben ze één ding gemeen: ze zijn ingegeven door de wil om een weg te vinden in een nieuwe, soms onverwachte situatie. Zorgmedewerkers doen dit als geen ander, zijn flexibel en innovatief om zo goed

mogelijke zorg te kunnen verlenen aan hun cliënt, juist nu!

Verbinding is daarbij het sleutelwoord. Op alle mogelijke manieren wordt door de coaches van Linc naar Zorg geprobeerd verbinding te leggen en te behouden met de cliënten, zonder dat cliënten volledig afhankelijk worden van hun zorgverleners. De vaak zorgvuldig opgebouwde zelfstandigheid moet juist zoveel mogelijk behouden blijven, óók nu er extra maatregelen genomen moeten worden om de cliënt door deze lastige periode heen te loodsen. Dat vraagt om aanpassingsvermogen, creativiteit en innovatie. En innovatie zit hem soms in hele kleine dingen. Dingen die misschien voor de hand lijken te liggen maar een grote impact kunnen hebben en daarmee positief bijdragen aan de manier waarop kwetsbare mensen zoals Kevin, deze moeilijke tijden doorstaan.

**Kevin is een gefingeerde naam om de privacy van de cliënten te kunnen waarborgen*

Werkpraktijken bij Traverse in Coronatijd

Bezig blijven

De DOEN-coaches bij Traverse houden de RIVM-maatregelen scherp in de gaten. We merken dat veel cliënten die normaalgesproken bij ons in dagbesteding zitten hun structuur kwijtraken. We zoeken daarom steeds naar alternatieve manieren om ze toch bezig te houden. Door meer individuele begeleiding te bieden of er met maximaal twee cliënten tegelijkertijd op uit te gaan, kunnen we ons goed aan de richtlijnen houden.

Elke dag werken we nauw samen met alle woonbegeleiders. Zo kunnen we iemand die niet goed in zijn vel zit die dag even mee op pad nemen. Gewoon even een rondje lopen en een beetje kletsen is vaak al genoeg. Ook buiten sporten kan nog steeds; wielrennen, fitnessen op de binnenplaats of hardlopen.

Het 'tuinproject' kan ook gewoon doorgaan. Voorheen haalden we iedereen voor Ut Rooie Bietje elke ochtend op met een busje. Nu hebben we een rooster gemaakt voor degenen die op eigen houtje kunnen komen. En bewoners met groene vingers steken hun handen uit de mouwen in de perken bij onze nieuwbouw op de Reitsehoevenstraat.

Vanaf 18 mei starten we weer met 'herstelgericht koken'. Niet, zoals anders, in de keukens van de woonkamers, maar in de keukens van personeelsrestaurant De Bron. Daar is veel meer ruimte.

Telefoons

Constant met de buitenwereld in contact staan via je smartphone is voor ons heel

vanzelfsprekend. Even een telefoontje, mailtje of je social media checken... Alles is binnen handbereik.

Voor onze cliënten is dit niet zo, simpelweg omdat niet iedereen een eigen telefoon heeft. Dit maakt het voor onze coaches moeilijk om contact met hen te houden en tegelijkertijd de regels van social distancing te volgen. Om dit op te lossen hebben we aan deze cliënten simpele mobieltjes met €7,50 beltegoed uitgeleend. Zodat het contact tijdens de coronatijd niet verwatert maar we ze tegelijkertijd wel blijven stimuleren om zelf te sparen voor een telefoon.

Belmaatjes

Binnen Traverse spelen vrijwilligers een belangrijke rol. Ze bieden geen hulpverlening, maar een stukje extra, persoonlijke aandacht. Samen wandelen, fietsen en boodschappen doen of helpen bij het leren van de Nederlandse taal.

Door alle coronamaatregelen is dit minder makkelijk en vanzelfsprekend geworden. Daarom hebben we *belmaatjes* in het leven geroepen. Ook telefonisch kunnen vrijwilligers heel goed tolken, samen een taal oefening doen of gewoon een luisterend oor bieden. Zo blijven onze cliënten maatschappelijk betrokken, op afstand, dus volledig coronaproof!

De 'drive-in' bij De Belvertshoeve

De Belvertshoeve is een kleinschalig Beschermd Wonen, leren en werken concept voor jongeren tussen de 18 en 28 jaar met een licht verstandelijke beperking en/of diverse (gedrags)problematieken. Als innovatief idee hoe om te gaan met de corona situatie hebben zij een 'drive-in' georganiseerd zodat de jongeren hun ouders in deze tijd tóch kunnen zien.

De Belvertshoeve neemt altijd al een regierol in het mede onderhouden van de contacten tussen de jongeren en hun ouders, maar nu des te meer; de meeste jongeren zijn namelijk ook niet zo van het beeldbellen en de behoefte om elkaar te zien ligt er bij zowel de ouders als de jongeren. Voor de 'drive-in' mag men zich inschrijven aan de hand van een inschrijfformulier en afhankelijk van het aantal inschrijvingen kunnen er één of twee avonden in de week een paar auto's met ouders erin de parkeerplaats oprijden. Er staat een woonbegeleider in het midden van de parkeerplaats met een hesje aan en handschoenen en een bril om koffie uit te delen. De jongeren worden in één parkeervak neergezet en de ouders in het andere parkeervak met een tafel er tussenin zodat de afstand geborgd kan worden. Op deze manier kunnen ze elkaar toch zien en spreken, wat men heel fijn vindt.

Elkaar aanraken en knuffelen mag natuurlijk niet, dit wordt wel moeilijk gevonden. Maar over het 'drive-in-initiatief' zijn ze allemaal heel enthousiast en De Belvertshoeve hoopt hier

anderen mee te kunnen inspireren!

E-health voor iedereen: nieuwe modules in Coronatijd

In Coronatijd zitten we veel thuis. Lichte psychische klachten dreigen erger te worden. In aanvulling op de bestaande modules is Evie (E-health voor iedereen) daarom uitgebreid met een aantal speciale Corona-modules. Het gaat concreet om de volgende modules:

Mentaal sterk tijdens de Corona-crisis

Soms is het moeilijk om je mentaal sterk te houden, zeker ten tijde van deze Corona-crisis. Deze training is ontwikkeld voor mensen die nu wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken.

<https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/mentaal-sterk-tijdens-de-corona-crisis>

Dankbaarheid tijdens de Corona-crisis

Het is makkelijk om je in Corona-tijd te focussen op wat er misgaat.

Het kan je helpen om je juist te richten op de dingen waar je dankbaar voor bent.

Deze training helpt daarbij.

<https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/dankbaarheid-tijdens-de-corona-crisis>

Thuiswerken tijdens de Corona-crisis

Als je plotseling moet thuiswerken vanwege het Corona-virus, kan dit een behoorlijke uitdaging zijn. In deze module krijg je tips over hoe je het thuiswerken tijdens de Corona-crisis onder de knie kunt krijgen.

https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/thuiswerken-tijdens-de-coronacrisis?utm_content=buffer50ea4&utm_medium=social&utm_source=linkedin.com&utm_campaign=buffer

Blijf thuis blij fit

Fit blijven is normaal al lastig, maar als je de hele dag thuis moet zitten, is het bijna niet te doen. Toch zijn er manieren om gezond te blijven eten en bewegen, zelfs tijdens de Corona-crisis. Deze zelfhulpmodule helpt mensen te werken aan motivatie, en geeft tips om fit en gezond te blijven.

<https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/blijf-thuis-blijf-fit>

Eenzaamheid tijdens de Corona-crisis

Deze module biedt ondersteuning in een tijd waar eenzaamheid vanzelfsprekend op de loer ligt. De module stimuleert de cliënt om de eigen eenzaamheid te onderzoeken, zodat hij daarna effectief verminderd kan worden.

<https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/eenzaamheid-tijdens-de-coronacrisis>

Jeugd: wat betekent het coronavirus voor jou?

Door de coronacrisis verandert er veel, zeker voor jongeren. De scholen zijn (deels) gesloten, ze zitten veel thuis en de sociale contacten zijn beperkt. Hoe ga je daarmee om? Deze module kan de jongeren daarbij helpen.

<https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus/jeugd-wat-betekent-het-coronavirus-voor-jou>

Het Digitale Kiemuur (RIBW)

Het Kiemuur

Het Kiemuur is een wekelijkse bijeenkomst in de wijk. Dicht bij bewoners. Iedereen is welkom. “Door corona kunnen we nu even niet fysiek samenkomen”, vertelt Angela Bison, senior ervaringsdeskundig medewerker bij het Kiemuur-team van RIBW Brabant. “Toen dat nieuws bekend werd, hebben we direct posters op de deuren van onze Kiemuur-locaties geplakt, dat zijn met name wijkcentra. Zo laten we voorbijgangers weten dat het Kiemuur even niet doorgaat, maar dat mensen wél contact met ons kunnen opnemen, als ze behoefte hebben aan een luisterend oor. Dan zoeken we samen naar een oplossing om elkaar – bij gebrek aan een Kiemuur – tóch te spreken. Telefonisch of via beeldbellen. Mensen kunnen ook hun zorgen en vragen delen tijdens één-op-één afspraken waarbij we uiteraard 1,5 meter afstand houden. We willen namelijk voorkomen dat onze bezoekers of andere wijkbewoners nu tussen wal en schip vallen. Het blijkt wel dat dit een eenzame en onzekere tijd is, want heel veel mensen hebben er al gebruik van gemaakt. En niet alleen onze vaste bezoekers.”

“Omdat wij al snel doorhadden dat deze situatie wel eens lang kon gaan duren, zijn we de mogelijkheden gaan onderzoeken om de gesprekken die ontstaan tijdens een Kiemuur, ook online aan te bieden. Ook onder begeleiding van één van onze ervaringsdeskundig medewerkers”, gaat Angela verder. “Deze week hadden we een ‘try-out’ met medewerkers, op 8 april starten we voor publiek. Iedere woensdag van 10 tot 11 kunnen mensen via het online vergaderprogramma Zoom aansluiten om hun hart te luchten. Als dat aanslaat, rollen we het verder uit. Tijdens ieder online Kiemuur behandelen we ook een thema, bijvoorbeeld positieve gezondheid houden, sociale contacten onderhouden, etc. We krijgen nu al enthousiaste reacties; ook zonder fysieke aanwezigheid, voelen deelnemers de verbondenheid. Vaste bezoekers hechten veel waarde aan het Kiemuur als contactmoment, zij vinden het fijn dat wij nu met alternatieven komen.”

Herstelgerichte trainingen

Het Kiemuur-team organiseert ook verschillende herstelgerichte trainingen: Herstellen doe je zelf, WRAP (Wellness Recovery Action Plan) en Werken met eigen ervaring. Door corona vielen de verschillende klassikale bijeenkomsten weg, waardoor 36 cursisten opeens geen les meer kregen. “Ook dat zetten we online voort”, vertelt Angela. “De bijeenkomsten hebben we wel

wat ingekort, we merken namelijk dat deelnemers een beetje overprikkeld raken door het beeldscherm. Hierdoor moeten zij wat meer thuis doen. Maar dat kan dus op eigen tempo, in alle rust en zonder afleiding.”

[Bekijk de website Beschermd Wonen](#)

Copyright © 2019 | Regio Hart van Brabant | All rights reserved.

Regio Hart van Brabant werkt samen om Beschermd Wonen goed te organiseren. De regio Hart van Brabant bestaat uit 9 gemeenten: Dongen, Gilze en Rijen, Goirle, Heusden, Hilvarenbeek, Loon op Zand, Oisterwijk, Tilburg en Waalwijk.

Voor vragen of suggesties kunt u contact opnemen met

info.beschermdwonen@tilburg.nl

Vindt u de inhoud van de nieuwsbrief niet langer interessant? U kunt zich eenvoudig afmelden via [deze link](#).

This email was sent to ingrid.van.breda@goirle.nl

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Gemeente · Spoorlaan 181 · Tilburg, Nb 5011 AA · Netherlands

