



'Positieve Gezondheid helpt mij vooral bij het stellen van kleine doelen'

Bij beschermd wonen in de Koestraat in Middelburg maken begeleiders sinds half 2023 gebruik van Positieve Gezondheid. Een hulpmiddel daarbij is het spinnenweb. Dit is een gespreksinstrument, waarbij zes leefgebieden een score krijgen. Voor Nander Faasse helpen die gesprekken bij het stellen van doelen en daarmee het herwinnen van veerkracht en eigen regie. Inmiddels woont hij zelfstandig.

Nander je hebt negen jaar in de Koestraat gewoond. Wat ging daaraan vooraf?

Vanaf mijn vijftiende werkte ik in een supermarkt. Vanwege een onveilige thuissituatie, vluchtte ik in mijn werk. Ik kreeg veel verantwoording, dat vond ik leuk. Uiteindelijk was ik soms negentig uur per week in de supermarkt te vinden. Op een gegeven moment trok ik dat niet meer. Ik woonde samen, maar toen liep ook de relatie nog stuk. Ik moest dus het huis uit en belandde ergens op een studentenkamer.

Hoe zag je leven er daar uit?

Dat ging mis. Ik was depressief en angstig en zorgde niet goed voor mezelf. Ik kreeg schulden. Sociale contacten ging ik uit de weg. Daardoor raakte ik geïsoleerd van de buitenwereld. Omdat ik onder behandeling was bij het FACT-team van Emergis had ik elke week een afspraak of er kwam iemand van het team bij mij op bezoek. Na ongeveer anderhalf jaar leek het mijn hoofdbehandelaar beter voor mij om een plek bij beschermd wonen te zoeken. Zo kwam ik na drie jaar tobben in de Koestraat terecht.

Dan ga je een heel traject in. Kreeg je een diagnose?

Eerst werd uitgegaan van een depressie met burn out, maar uit de onderzoeken bleek dat ik een vorm van autisme heb. Toen vielen de puzzelstukjes op zijn plek. Een half jaar geleden zijn we begonnen met Positieve Gezondheid. Sinds we werken aan veerkracht en grip op mijn eigen leven, gaat het beter met me. Alle gesprekken en deelname aan activiteiten hebben ertoe geleid dat ik het na negen jaar aandurfde om een eigen woning te accepteren. Inmiddels woon ik vier maanden zelfstandig met ondersteuning.

Hoe gaat het nu met je?

Sinds ik op mezelf woon, gebruik ik nauwelijks nog medicatie. Ik ben gestopt met blowen en ik slaap beter.

Wat betekent Positieve Gezondheid voor jou?

Meedoen. Sociale contacten onderhouden. Kleine, haalbare doelen stellen.

Hoe breng je Positieve Gezondheid dan in praktijk?

Aan de hand van vragen vul ik het spinnenweb in. Daarbij krijg ik de knelpunten in beeld. De uitkomsten bespreek ik met mijn begeleiders. Samen komen we tot het stellen van doelen. Het prettige vind ik dat we die gesprekken regelmatig houden. Via Emergis krijg ik ook vragenlijsten, maar ik hoor verder nooit iets over de uitkomst.



Nander Faasse

Heb je veel geleerd van die gesprekken?

Ik heb geleerd doelen te stellen. Kleine doelen als schoonmaken, opruimen, extra klusjes doen in huis. Bij het Plan Wonen stel je ook doelen, maar die zijn erg ambitieus. Dan gaat het over een betaalde baan zoeken, met tegenslagen omgaan, zelfstandig wonen. Met Positieve Gezondheid stel je dus kleine doelen. Die zijn makkelijker haalbaar waardoor je sneller resultaat boekt. Dat geeft een goed gevoel en dat kan dan weer leiden tot het stellen en behalen van grotere doelen. Op die manier geef ik ook thuis mijn eigen draai aan Positieve Gezondheid.

Wat heeft Positieve Gezondheid je gebracht?

Een doel was het vinden van dagbesteding. Heel even heb ik bij een werkleerbedrijf gewerkt, maar al snel kreeg ik mijn woning. Toen ben ik op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk in de buurt. Nu bezoek ik een keer per week ouderen, ik ga met ze wandelen. Verder kook ik een keer per week voor de beschermd wonengroep in de Koestraat. En ik lees en wandel veel.

Staan er nog doelen open?

Mijn vrijwilligerswerk verder uitbreiden. En uiteindelijk wil ik graag een betaalde baan. Bijvoorbeeld conciërge: een baan met variatie. Verder wil ik van mijn huis een gezellig thuis maken.

Vind je Positieve Gezondheid belangrijk voor andere cliënten bij Emergis?

Als de nadruk ligt op kwaliteit van leven, meedoen en zingeving en veerkracht, verlopen de gesprekken wezenlijk anders. Daar kan echt iedereen baat bij hebben.