

De Windroos

Specialist op het gebied van herstel en Supported Education



Colofon

Tekst

De Windroos

Auteurs

Erwin van den Heuvel,
Jeannette Koning,
Eva van der Linden,
Hein van der Steur,
Annemarie van Velsen

Fotografie

Jessy Barreto, Bas Evers,
Kaspar Jansen (p22),
Esther van Putten (p9),
Marcel Jurian de Jong (p26),
De Windroos

Grafisch ontwerp

Bas Evers (basinbeeld.nl)

Druk

Drukwerkdeal, Deventer

Deze publicatie is een uitgave van
Stichting Windroos Foundation.
Januari 2023, oplage 100 (1e druk)



Inhoud

Back in control	4
Interview met Thomas	
'Er zijn zoveel jongeren die niet de begeleiding krijgen die ze nodig hebben'	6
Interview met Debby Kamstra	
Even voorstellen	8
Natasja Bekink, administratief medewerker bij De Windroos	
Workshops	9
'Ik realiseerde me: ik wil ook een Annemarie worden!'	10
Interview met Laura Schultz	
'De Windroos, waar moeilijkheden uitdagingen worden'	12
Interview met Mariska Knauf	
'Laat de diagnose bij de psychiater, focus op functieniveau'	14
Interview met Jaap van der Stel	
De kunstles	16
'Iets wat onmogelijk leek te zijn, is mij toch gelukt'	17
Het verhaal van Lola	
'De Windroos is een brug tussen de behandeling en hoe verder'	18
Interview met Thamara van Straaten	
De beginjaren van stichting De Windroos	20
'We wilden de jongeren iets bieden waar ze trots op konden zijn'	
'Je veerkracht en zelfvertrouwen versterken kun je helemaal zelf'	24
Interview met Helga Morais	
'De Windroos heeft geholpen om Begeleid Leren op de kaart te zetten'	26
Lector Rehabilitatie Lies Korevaar vertelt	

Tijd voor Windroos 2.0

Een complete Windroos-geschiedenis gaat door mijn handen bij het inpakken van de verhuisdozen: boeken over autisme en studeren met een psychische kwetsbaarheid, schilderijen uit de kunstles, een doos met exemplaren van het boekje “De Windroos-formule”, de Ria van der Heijdenprijs, aankondigingen van allerlei workshops en kaarten met mooie woorden van deelnemers die hun traject succesvol afsloten. Als de muren hier toch oren hadden! Hoeveel deelnemers zijn hier wel niet geweest om samen met de begeleiders en gelijkgestemden te werken aan hun toekomst? Zeker duizend! Hoeveel stappen zijn er qua ontwikkeling gemaakt, groot en klein? Miljoenen! Samen studeren motiveert, geeft structuur, helpt bij het trainen van vaardigheden en biedt toekomstperspectief. Onderzoek heeft daarnaast aangetoond dat door studeren de cognitieve functies verbeteren. En hoe goed is het voor je zelfvertrouwen en je toekomst als je ook nog eens een diploma haalt?

Voor de Windroos zelf is het ook tijd om een nieuwe stap te maken. Deelnemers uit de hele regio zijn voortaan welkom op onze moderne, frisse, rustige locatie in Amsterdam in de omgeving van Amsterdam Sloterdijk. We gaan ons mooie werk hier voortzetten en nog meer (jong)volwassenen met

een psychische kwetsbaarheid of autisme ondersteunen om weer in hun kracht te komen en zich voor te bereiden op hun toekomst. Nieuw op deze locatie is dat we aan de slag gaan met “meewerken”: speciaal voor deelnemers uit Amsterdam hebben we leerzame vrijwilligersfuncties in onze veilige kleinschalige community (zie www.jekuntmeer.nl).

Op onze locatie in Leiden wordt ook voortvarend gewerkt door de trajectbegeleiders en het onderwijsteam. Meer en meer komen interessante samenwerkingsverbanden tot stand met de GGZ, andere aanbieders uit de regio en de scholen. Het aantal jonge volwassenen met psychische problemen blijft groeien en de stap tussen thuiszitten en een opleiding volgen is groot. De Windroos slaat de brug hiertussen, door het ondersteunen van een zorgvuldig proces van studiekeuze, door het aanbieden van gespecialiseerde begeleiding en door de mogelijkheid om samen te studeren op locatie met gelijkgestemden. Vooral dat laatste kon wel eens onze kracht zijn.

Wat een fantastische ontwikkelingen. Het is tijd voor Windroos 2.0!

Jeannette Koning
Directeur bestuurder



Back in control

Thomas is inmiddels bijna twee jaar in traject bij De Windroos en heeft zijn leven na roerige jaren weer goed op de rit gekregen. Inmiddels woont hij op zichzelf, is hij een gemotiveerde student aan de Hogeschool van Amsterdam en staat hij vijf keer per week in de sportschool.

Kun je iets vertellen over de problematiek die je hebt ervaren, voordat je bij De Windroos in traject kwam?

Ik kom uit een lastig huishouden in de zin van dat ik niet lekker bij m'n ouders lag. Daarom ben ik al vroeg uit huis gegaan. Op mijn 17e woonde ik al op mijzelf en ben ik fulltime gaan werken bij een supermarkt. Toen ik vervolgens een studie Human resource management begonnen ben, kwamen de mentale problemen opzetten. Ik kreeg last van wanen. Ik dacht dingen die niet klopten met de werkelijkheid. Mijn studie is toen gestopt en ook werd ik ontslagen op mijn werk. Ik heb toen een jaar of twee vrij geïsoleerd geleefd. Toen de politie mij een keer aansprak, omdat ik rondzwierf op straat, is de hulpverlening voor mij op gang gekomen. Ik heb toen verschillende klinieken gezien en een behandeling gekregen gericht op psychose en schizofrenie.

Hoe ben je vervolgens bij De Windroos terecht gekomen?

Nadat de behandeling was afgerond, heb ik eerst een baan gezocht bij een andere supermarkt. Mijn ouders stimuleerden mij echter om toch te gaan studeren. Mijn begeleider van Levvel (een instantie voor jeugdhulp) kende De Windroos en heeft mij toen aangeraden om daar mijn studievastigheden weer op te bouwen en te oriënteren op een nieuwe studie. Na een proefdagdeel, waarbij ik een middag heb meegedraaid, kwam ik daar in traject. Inmiddels ben ik al bijna twee jaar deelnemer bij De Windroos.

Waar ben je op De Windroos mee bezig geweest aan het begin van je traject?

Via Studiemeter heb ik een aantal niveautesten gedaan. Daarbij kan je zien hoe het met je

vaardigheden staat op het gebied van Nederlands, Engels en rekenen. Door hier mee bezig te zijn, was ik ook bezig om mijn concentratie weer op te bouwen, kwam ik weer in een studieritme en in eerste instantie ging het eigenlijk ook om ergens simpelweg weer aanwezig zijn en verwacht te worden. Met mijn trajectbegeleider ben ik daarnaast ook gaan oriënteren op een nieuwe studie. Dat werd uiteindelijk de hbo-opleiding Finance & Control aan de Hogeschool van Amsterdam. Om mijzelf daarop goed voor te bereiden heb ik samen met mijn studiebegeleider op De Windroos mijn Nederlands bijgewerkt en heb ik de computercursussen over de programma's Excel en Access gevolgd.

Hoe gaat het nu inmiddels met je studie?

Het eerste jaar ging perfect en heb ik direct mijn propedeuse gehaald. Wel was samenwerken bij de projecten en opdrachten af en toe een uitdaging. Op aanraden van mijn trajectbegeleider heb ik in de zomer een boek over samenwerken gelezen. Ook van de eerste periode van het tweede jaar heb ik alle punten gehaald. De hoeveelheid stress valt me gelukkig mee. Dit hangt met name samen met het groepje, waarmee ik moet samenwerken. Ook het vroeg opstaan was in het begin wel even een dingetje. Desondanks lukt het vrijwel altijd om aanwezig te zijn, tenzij ik er een keer bewust voor kies om iets te missen.

Wat heeft jou geholpen binnen de begeleiding bij De Windroos?

Dat zijn verschillende dingen. Sowieso helpt de rustige studieruimte die De Windroos biedt bij het studeren. Daarnaast voer ik individuele gesprekken met mijn trajectbegeleider en studiebegeleider over de struggles die ik ervaar



‘Het is me eerder gelukt om bepaalde doelen te bereiken, dus ik heb er vertrouwen in dat me dat gaat lukken’

tijdens het studeren. We praten dan bijvoorbeeld over het samenwerken met een projectgroepje. Ook helpt het mij om samen met andere deelnemers te studeren en de pauzes door te brengen. Daarom ben ik ook blij met de sociale activiteiten, die af en toe plaatsvinden, zoals een georganiseerde lunch of een gezamenlijke wandeling. Voor mij is de kracht van De Windroos, dat het om een combinatie gaat van studieondersteuning en het sociale aspect van samen studeren.

Hoe is je persoonlijke situatie nu?

Ik woon op mijzelf in een appartementje en volg daarbij dus de voltijd studie Finance & Control. Verder sta ik vijf keer per week in de sportschool en spreek ik regelmatig af met vrienden. We gaan dan thuis of in een bar chillen of we gaan

een keer stappen. Ook houd ik ervan om af en toe te gamen. En ik kom natuurlijk een paar keer per week naar De Windroos om aan mijn schoolopdrachten te werken.

Wat zijn je ambities voor de toekomst?

In de komende twee, drie jaar hoop ik mijn studie af te ronden. Daarnaast wil ik het sporten volhouden en hoop ik een serieuze relatie te kunnen beginnen. Op de langere termijn wil ik graag veel geld verdienen. Het is me eerder gelukt om bepaalde doelen te bereiken, dus ik heb er vertrouwen in dat me dat gaat lukken. Qua werk denk ik eraan om als financial controller te starten en daarna door te groeien naar andere, hogere functies. Het stagelopen tijdens de komende jaren gaat me vast helpen om beter zicht te krijgen op wat ik precies wil gaan doen in de toekomst. ◀

‘Er zijn zoveel jongeren die niet de begeleiding krijgen die ze nodig hebben’

Debby Kamstra werkt al heel lang samen met De Windroos. Eerst als sociaal psychiatrisch verpleegkundige (spv) met Stichting Een op de Honderd. Nu als spv bij BuurtzorgT in Amsterdam, waar ze onder andere mensen met een psychische kwetsbaarheid en autisme begeleidt op hun werk.

Af en toe komt ze ze nog wel eens tegen op straat. Jongeren die ze door de jaren heen heeft doorverwezen naar De Windroos. ‘Ik heb denk ik ongeveer 30 mensen naar De Windroos doorverwezen. Daarvan ben ik er nog wel eens drie of vier tegen het lijf gelopen. Ze leiden gewone, stabiele levens, ze hebben werk, het gaat goed met ze. Dat maakt me blij, geeft me voldoening. Tegelijk maakt het me boos, omdat er zoveel jongeren zijn die niet de begeleiding krijgen die ze nodig hebben. Die De Windroos helaas niet weten te vinden. Ze zijn een verloren groep.’

Debby heeft veel ervaring in de begeleiding van jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid. ‘Ik werkte eerst in de ggz van 1993 tot 2006. Daarna 12 jaar binnen VIP (vroegtijdige interventie psychose team) bij Mentrum als IPS (Individuele plaatsing en Steun, red.) trajectbegeleider. En nu dus bij BuurtzorgT in de functie van sociaal psychiatrisch verpleegkundige (spv) waar ik ook mensen met werk en

studie begeleid en verwijs naar onder andere De Windroos.’

‘Als spv bij de ggz in Amsterdam heb ik altijd veel met jongeren te maken gehad. In 1996 kwam ik met Stichting Een op de Honderd in contact, die was opgericht door ouders van jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid. Dit was de eerste stichting die trajecten op het gebied van Begeleid Leren aanbood voor deze doelgroep. In de zorg en het onderwijs werkten destijds, en eigenlijk nog steeds, mensen die niet zien en weten wat deze doelgroep nodig heeft om te herstellen.’

Scholen en zorginstellingen wisten niet wat ze aan moesten met jongeren met een psychische kwetsbaarheid, blikt Debby terug. ‘Na een behandeling bij de ggz hield het op en zitten jongeren thuis. “Ga eerst maar herstellen, opleiding en werk komen later wel”, kregen jongeren te horen. Maar na de behandeling begint het pas, je moet je leven weer oppakken.

Bij de gemeente zeiden ze iets soortgelijks: 'Hij of zij moet iets doen om uit die uitkering te komen.' Maar wat? Men had geen idee: "iets!" Of dat "iets" aansloot bij het intellect en de wensen van die persoon was secundair. Nee, gemeente en zorginstellingen wisten het simpelweg niet. Gelukkig kwam De Windroos. Hier kregen ze de begeleiding, die ze nodig hadden.'

Wat De Windroos anders maakt? 'Jongvolwassenen kunnen daar echt kiezen wat ze willen. Een traject is individueel van opzet. Het begint met de vraag: wat wil jij? De begeleiding is professioneel, geduldig en empathisch. Ze zijn zorgvuldig in hun begeleiding en bieden rust en veiligheid. Dit geeft de deelnemer het gevoel dat hij of zij "er echt mag zijn". En ze zijn onder lotgenoten, waar ze mee kunnen praten en steun aan hebben.' Debby vindt dat de bewustwording rondom de begeleiding van jongvolwassenen nog steeds moet groeien. 'Dat is belangrijk, omdat we de psychische kwetsbaarheid dan in een vroeg stadium kunnen herkennen. Dan gaat er een wereld open en kun je meteen gerichte begeleiding starten. Het voorkomt dat iemand misschien jaren thuis zit, iets wat ik nog steeds veel zie. Hulpverleners proberen dan van alles, zonder te weten wat er aan de hand is.'

Als jobcoach verwondert Debby zich over het feit dat de zorg in Nederland nog steeds niet goed is ingericht voor jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid. 'Het geld voor deze jongeren gaat naar scholen, die vaak niet over de juiste kennis en begeleiding beschikken. Er zijn maar twee studielocaties van De Windroos, dat zegt genoeg. In het buitenland doen ze dat anders, bijvoorbeeld in Australië. Daar hebben ze in steden studiecentra voor deze jongeren,

zogenoemde Head Spaces, gefinancierd door de staat. Waarom doen ze dat niet in Nederland?'

Toch kreeg Debby laatst door haar dochter ook een positief gevoel. 'Ze volgt een opleiding Social work en zei tegen me: "Mam, we hebben het de hele tijd over een participatiemaatschappij, maar niet iedereen kan zo maar participeren. Daar moeten we rekening mee houden in ons land." Toen dacht ik: Kijk, als ze dat leert op haar opleiding, dan zijn we toch op de goede weg.' ◀



'Ze zijn zorgvuldig in hun begeleiding en bieden rust en veiligheid'

Natasja Bekink, administratief medewerker bij De Windroos

‘Mijn bijnaam is “chef special”’



Ik werk sinds 2022 bij De Windroos als administratief medewerker. Mijn bijnaam is inmiddels echter “chef special”, omdat er naast het administratieve gedeelte steeds meer taken mijn kant op komen, zoals het regelen van de verhuizing van Amstelveen naar Amsterdam. Hartstikke leuk, want ik houd ervan om dingen te regelen en coördineren.

Ik heb De Windroos leren kennen via Your Future Academy. Dit is een organisatie die opleidingen biedt voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Ik startte daar een ICT-opleiding na een moeilijke periode van behandeling en herstel van borstkanker. Deze opleiding was niet echt mijn ding, maar ze waren daar wel heel blij met mij als officemanager. Er kwamen bij Your Future Academy ook deelnemers binnen via De Windroos. Toevallig ben ik met eigenaresse Willemijn mee geweest naar het 25-jarig jubileum van De Windroos. Zij wees me later op deze vacature, omdat ik klaar was voor een volgende stap.

Uniek aan De Windroos is dat ik me hier verder kan ontwikkelen. Ik heb een goede samenwerking met iedereen, maar vooral met onze controller Roger. Ik leer veel van hem en hij ziet wat ik kan. Verder vind ik het samen zijn met andere collega's en deelnemers hier heel bijzonder. Het gezamenlijk lunchen is echt een waardevol moment op de dag! ◀

Workshops

Door de jaren heen zijn er bij De Windroos heel veel workshops en activiteiten georganiseerd: samen koken, naar de bibliotheek, de Tweede Kamer, bowlen, sporten, actualiteiten, schaken, leren solliciteren, rekenworkshop, Engels, yoga, het terugkomdiner en nog heel veel meer. Het aanbod varieert erg in de tijd, afhankelijk van de wensen van de deelnemers. De laatste jaren is de focus steeds meer op studeren komen te liggen. Een voorbeeld is Mindset, een training van cognitieve vaardigheden, zoals plannen, onthouden en concentreren. Een ander voorbeeld is de workshop "Vertel ik het wel of vertel ik het niet", die gaat over de afweging hoe open je wilt zijn over je kwetsbaarheid.

Tweede Kamer-uitje



Mindset



Sporten bij Buening Amstelveen



Vertel ik het wel of vertel ik het niet

Anita heeft een bipolaire stoornis. Tijdens haar studie werd ze opgenomen in de GGZ. Ze wilde daarna de draad weer oppakken, maar haar psychiater zei: "Jij kunt nooit meer studeren". Nu vele jaren later geeft ze een workshop op De Windroos, als psycholoog, ervaringsdeskundige en schrijver van het werkboek "Vertel ik het wel of vertel ik het niet".

De studenten bij De Windroos zijn allemaal jongvolwassenen en ze weten wat het is om een psychische ziekte te hebben. Ze vinden het verhaal van Anita zo herkenbaar, dat ze spontaan ook hun ervaringen beginnen te vertellen. "Mijn vrienden wilden niets meer met me te maken hebben na mijn psychose". "Mijn docent denkt dat ik me aanstel".

Anita vertelt dat psychische problemen veel vaker voorkomen dan we denken. In Nederland krijgt 42,7% van de bevolking ooit een psychische aandoening. Toch praten mensen hier niet makkelijk over. Het geven van openheid kan volgens Anita positieve en negatieve gevolgen hebben. Voordelen zijn dat je meer ondersteuning kunt krijgen en dat je op school om aanpassingen kunt vragen. Nadeel is dat je mogelijk gediscrimineerd of afgewezen wordt. Het is belangrijk dat iedereen zelf kiest wat te vertellen aan wie en wanneer. Haar werkboek kan hier bij helpen, maar de studenten kunnen hier ook over praten met de begeleiders van De Windroos. Ze sluit af met: "Laat je niet vertellen dat je iets niet kunt. Maak je dromen waar!"

‘Ik realiseerde me: ik wil ook een Annemarie worden!’

Laura Schultz (26), toegepast psycholoog, is werkzaam op de Hogeschool Leiden. Tot drie maanden geleden was ze deelnemer bij Stichting De Windroos.

‘In het begin vond ik het confronterend dat ik bij De Windroos hoorde. Sommige deelnemers hebben zichtbare problematiek; je ziet littekens. Die van mij waren onzichtbaar. Vrienden overtuigden me: dit is heel goed voor je, je hebt het wél nodig en je hebt hier recht op. Ik vond het er meteen heel fijn. De eerste dag al kwam studiebegeleider Annemarie naar me toe en vroeg: zullen we een mail sturen naar de opdrachtgever van je scriptieonderzoek? Ik had dat, bang voor afwijzing, maanden uitgesteld. Zij zei: misschien kun je een opzetje maken voor je mail, en dan hoef je 'm nog niet te versturen. Alles werd aangevoeld, alles wat ik beangstigend vond. Heel fijn’.

‘De eerste twee jaar van mijn studie liep ik nominaal, maar als ik terugkijk was ik een tikkende tijdbom. Na mijn stage in mijn derde jaar ben ik vastgelopen. Compleet. De huisarts stelde vast: angst, depressie, burn-out. Mijn studie kreeg ik niet meer op de rit. Ik nam twee keer een tussenhalfjaar, lag de hele zomervakantie op de bank bij mijn ouders. En toen kwam Corona. Ik was al heel angstig, maar nu durfde ik niet meer met het ov en kwam het huis niet meer uit. Thuis studeren lukte niet. Mijn therapeut opperde: De Windroos, is dat niet iets voor jou? Ik dacht eerst: dat moet ik toch zelf kunnen? En ook: dan kan ik niet langer vermijden. Uiteindelijk heb ik nog een

halfjaar aangemodderd en me toen aangemeld.’
‘Bij De Windroos kwam routine in mijn leren en leerde ik tevreden zijn met elke stap die ik maakte. Daardoor kon ik eindelijk weer wat ontspanning vinden. Dan dacht ik: morgen ga ik naar De Windroos, dus kan ik nu iets voor mezelf doen. Eerder zat ik 's ochtends thuis op de bank en nam me voor: vandaag ga ik aan de scriptie. En dan zat ik daar in een *freeze* en bleef ik zitten en scrollen, en kreeg niets gedaan. Dan was er weer een dag verprutst en mocht ik van mezelf niet afspreken met vriendinnen. Ik had altijd veel te grote doelen die me volledig blokkeerden. Nu hielp Annemarie me met overzicht krijgen.’

Zo veel geleerd

‘De Windroos gaat over veel meer dan studie alleen. Ik kreeg support bij allerlei levensdingen, we hebben mijn sollicitatiegesprekken geoefend. Veel van wat ik van mijn therapeut heb geleerd, heb ik bij De Windroos daadwerkelijk leren toepassen. Ik ben me volwassen gaan voelen bij De Windroos. Daarvoor was ik ergens nog dat onzekere pubermeisje. Ik heb geleerd hoe belangrijk eigen verantwoordelijkheid is. Trajectbegeleider Anja hield me voor: je zit hier voor jón.’

‘Ik vraag me af of ik überhaupt afgestudeerd zou zijn als De Windroos er niet geweest was. Ik ken veel studenten die zich wenden zich

‘Ik vraag me af of ik überhaupt afgestudeerd zou zijn
als De Windroos er niet geweest was’



tot particuliere studiebegeleiding zoals de Studiemeesters, en die zijn veel, veel geld kwijt en niet afgestudeerd. Eind augustus was mijn scriptie af. We zijn pas een paar maanden verder, maar het voelt als jaren. Mijn grootste stressor; die donkere wolk, is weg. Ik heb nu een baan, een huis en voel me mentaal sterk. Mijn leven is nu goed. Ik weet nu: oké, dit ben ik en ik heb veel te bieden. De Windroos heeft mij doen ontdekken waar mijn kracht ligt en ik heb me er gerealiseerd: ik wil ook een Annemarie worden!’

Ervaringsdeskundigheid als kracht

‘Ik werk nu zelf als studiecoach op de Hogeschool Leiden. Daar kan ik niet de individuele begeleiding geven die De Windroos biedt, maar wat ik geleerd heb neem ik mee in mijn werk.

Het helpt als ik studenten over mijn eigen ervaringen vertel. Dan voelen ze zich gezien en gehoord. Dat voelde ik ook bij Annemarie. Die was ervaringsdeskundige en ook heel open. Het is heel nuttig dat je weet hoe het is en hoe het voelde en dat je van daaruit kunt gaan kijken wat de student nodig heeft.’

‘Ik gun echt iedereen een Windroos. Ik kan nu des te meer zien hoe belangrijk mijn plekje daar in de studieruimte is geweest. Mocht iemand De Windroos overwegen maar nog twijfelen, dan zou ik willen zeggen: Ja, het is een commitment; het aanvragen van een indicatie; je doelen vastleggen in een begeleidingsplan. Je kan dan niet meer vermijden en je gaat tegen muren oplopen, maar het is belangrijk. Doe ‘t!’ ◀



Interview met Mariska Knauf

‘De Windroos, waar moeilijkheden uitdagingen worden’

Begin 2023 werkt Mariska Knauf bijna een jaar bij De Windroos als trajectbegeleider. Gedurende drie dagen in de week geeft zij met veel plezier en betrokkenheid vorm aan het ondersteuningsproces van de deelnemers.

Als vrienden aan jou vragen wat De Windroos is, hoe leg je dat dan uit?

“Ik beschrijf De Windroos altijd als een klein pareltje in Amsterdam, waar jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid begeleid worden bij het oppakken van hun studie, maar ook van hun leven in bredere zin. Vaak krijg ik vervolgens de vraag om wat voor psychische kwetsbaarheden het dan gaat en daar geef ik dan een aantal voorbeelden van, zoals autisme, psychosegevoeligheid, faalangst of depressiviteit.”

Hoe ziet jouw werkdag bij De Windroos er uit?

“In algemene zin zijn mijn werkdagen vrij afwisselend, maar er is wel sprake van een

bepaalde dagstructuur. We starten de dag altijd met een gezamenlijk werkoverleg, waarbij we even koffie met elkaar drinken en de aanwezigheid van deelnemers of andere belangrijke zaken bespreken. Daarna volgen vaak individuele gesprekken met deelnemers, zoals een voortgangsgesprek of een evaluatiegesprek. Soms staan deze gesprekken ingepland en soms vinden ze op aanvraag van een deelnemer plaats. Daarnaast ben ik bijvoorbeeld bezig met het schrijven van begeleidingsplan of vindt er een kennismakingsgesprek met een nieuwe deelnemer plaats. Op vaste momenten houden we pauze met de deelnemers en zorgen we met het team voor een stukje sfeer en luchtigheid. Ook in de

‘We werken hier met een gedreven team met een brede expertise op het gebied van studievvaardigheden en jobcoaching’

middag ben ik vervolgens weer bezig met eerder genoemde activiteiten of heb ik bijvoorbeeld contact met andere betrokkenen, zoals een decaan of een begeleider vanuit de GGZ. Aan het einde van de dag maak ik vaak nog wat administratieve dingen in orde, ruim ik op en bekijk ik wat de dag van morgen gaat brengen. Daarna spring ik op de fiets naar huis.”

Hoe ervaar je het werken op De Windroos?

“Ik ervaar het werken hier als dynamisch, veelzijdig en warm en daarnaast ervaar ik bij het werken een grote betrokkenheid. Met dynamisch en veelzijdig bedoel ik dat geen dag hetzelfde is. Elk gesprek is weer anders, de externe contacten zijn divers, je bent met verschillende dingen bezig voor een deelnemer en de deelnemers zijn op zichzelf natuurlijk ook uniek. Met warm bedoel ik dat we onze deelnemers een warm welkom proberen te geven met het team. Iedereen mag hier zichzelf zijn en dat past goed bij de diversiteit van onze doelgroep. Daarbij vind ik het ook belangrijk om stil te staan bij kleine successen en deze te vieren. Dit alles gebeurt vanuit een grote en oprechte betrokkenheid. Je loopt en leeft mee met de jongeren.”

Hoe komt het dat deelnemers opbloeien bij De Windroos? Wat zie jij als de werkende ingrediënten?

“Plezier, positiviteit, complimenten, toekomstgericht vooruitkijken, persoonlijke aandacht, humor en natuurlijk de hulp bij datgene waarin ze vastlopen. We werken hier met een gedreven team met een brede expertise op het gebied van studievvaardigheden, coaching en jobcoaching en loopbaanbegeleiding. Daarbij hebben we oog voor de talenten van een deelnemer en gaan we uit van iemands kracht en talent in plaats van dat wat lastig is.”

Heb je een motto, dat jouw visie op de ondersteuning aan deelnemers kenmerkt?

“Als je iets gaat doen of een keuze maakt voor iets, dat bij je past en waar je hart ligt, dan veranderen

moeilijkheden in uitdagingen. Dan lukt het om verder te komen en ontstaat er perspectief. Hier probeer ik deelnemers bewust van te maken.”

Kun je een voorbeeld geven van een traject, waar je met trots naar kijkt of op terugkijkt?

“Kort nadat ik bij De Windroos gestart ben, ben ik een deelnemer gaan begeleiden, die niet zo goed wist wat hij wilde. Eerder studies waren niet gelukt en nu twijfelde hij of hij nog wel wilde studeren en zo ja, welke studie hij dan zou willen volgen. Daarnaast zat hij al een jaar thuis en was er in die zin sprake van een stukje sociaal isolement met eenzame gevoelens. Inmiddels is het hem gelukt om een positieve omkering te bewerkstelligen. We zijn daarvoor in eerste instantie begonnen om zijn belastbaarheid op te bouwen, door op De Windroos aanwezig te zijn en met begeleiding aan zijn studievvaardigheden te werken. Dit lukte hem goed en vervolgens is hij open dagen gaan bezoeken, waar het kwartje voor hem viel ten aanzien van wat hij wilde gaan doen. Inmiddels is hij met goede motivatie aan een studie begonnen. Daarnaast is het sociale isolement voor hem verdwenen. Hij gaat naar school en op De Windroos wordt hij gezien door zijn begeleiders en heeft hij contact met andere deelnemers, met wie hij interesses deelt en waarbij er zelfs beginnende vriendschappen zijn ontstaan. Hij voelt dat hij er nu niet meer alleen voor staat.”

Wat is jouw kijk op de toekomst van De Windroos?

“Ik zie voor De Windroos nog veel potentieel. Ik denk, of eigenlijk weet ik, dat er veel jongeren zijn, die een steuntje nodig hebben, maar die misschien niet altijd gediagnosticeerd zijn. Mogelijk kunnen wij scholen op dit gebied ontlasten, omdat we bij De Windroos meer persoonlijke aandacht kunnen bieden. Daarnaast brengt de verhuizing naar het nieuwe gebouw in Amsterdam nieuw elan met zich mee. Ik hoop dat we vanuit Amsterdam een grotere doelgroep kunnen bereiken, die we daar kunnen ondersteunen in een mooi, modern en professioneel pand. Daarbij zie ik graag het aanbod in workshops en trainingen uitgebreid worden, waarbij we deelnemers bijvoorbeeld mee kunnen nemen in het leren solliciteren of in het trainen van studievvaardigheden.” ◀

‘Laat de diagnose bij de psychiater, focus op functieniveau’

Leren als hersteltraject bij een psychische aandoening. Hoe belangrijk is dat? Jaap van der Stel, lector psychische gezondheidszorg, geeft zijn visie op dit – volgens hem onderbelichte – onderwerp. ‘Laat de diagnose van de psychiater niet leidend zijn.’

Jaap van der Stel is lector psychische gezondheidszorg bij de Hogeschool Leiden. Iedereen flexit hier’, vertelt hij, ‘Dus we moeten even een plek zoeken.’ Een paar minuten later vindt hij een kamertje in een van de vleugels van het complex aan de Zernikedreef, waar hij zijn verhaal begint. Jaap: ‘De Windroos ken ik nu anderhalf jaar. Het bijzondere is dat zij zich helemaal toeleggen op Begeleid Leren. En dan ook nog voor alle niveaus – voor laag- en hoogopgeleiden.’

Psychische functies

Na een jarenlange loopbaan in de verslavings- en psychiatrische zorg, richt Jaap zich de laatste jaren op het onderzoeken van de executieve functies. ‘Dit zijn de hogere psychische functies’, legt hij uit. ‘Bijvoorbeeld het vermogen van je brein om na te denken voordat je iets doet, het werkgeheugen, omgaan met gevoelens, vasthouden van aandacht en organiseren. In mijn werk bekijk ik hoe we de psychische functies kunnen ontwikkelen die het leren bevorderen. Hierover zocht ik anderhalf jaar geleden contact met Jeannette Koning

van De Windroos, om te kijken of we iets voor elkaar konden betekenen.’

Ondersteuning bij leren

In de psychische gezondheidszorg ziet Jaap dat er nog weinig aandacht is voor ondersteuning bij leren. Met een serieus gezicht vertelt hij: ‘Terwijl dit juist heel belangrijk is om de hoge psychische functies te bevorderen.’ Hoe dat leren dan precies werkt? ‘Uit mijn onderzoek blijkt dat professionals hier eigenlijk nog weinig verstand van hebben.’ Momenteel werkt Jaap aan een boek waarin hij zijn denkbeelden uiteenzet. ‘Ik breng eigenlijk bestaand onderzoek bij elkaar. Er is namelijk al veel onderzoek in verschillende disciplines gedaan, alleen kijken mensen vaak niet verder dan hun eigen vakgebied. We weten al best veel, alleen de kennis wordt niet met elkaar verbonden.’

Kwetsbaar werkgeheugen

Jaap focust zich in zijn werk onder andere op het werkgeheugen. ‘Wat is de beste manier om iets nieuws te leren?’ Hij geeft een voorbeeld. ‘Het werkgeheugen is de poort voor het

langetermijngeheugen. Het is essentieel voor het leren en voor het oplossen van problemen. De capaciteit is echter gering en het is kwetsbaar voor verstoringen, prikkels of stress. Mensen bij wie het werkgeheugen door een psychische of hersenaandoening extra kwetsbaar is, moeten we daarom een adequate leeromgeving bieden. Een plek waar ook aandacht is voor het vasthouden van nieuwverworven kennis. Onder andere met voldoende rust en door gebruik te maken van optimale leermethoden.'

Diagnose moet niet leidend zijn

Als het gaat om herstel bij mensen met een psychische aandoening, vindt Jaap dat er meer op functieniveau moet worden gekeken. 'Daarmee bedoel ik dat de diagnose van de psychiater niet leidend moet zijn bij het leren. Focus op de vaardigheden die mensen kunnen ontwikkelen. Op hun potenties. Te vaak bepaalt het "label" van de diagnose hoe we met iemand omgaan en hoe we hem of haar begeleiden. We moeten de aandacht verleggen naar het functioneren en naar de psychische functies die dat eventueel in de weg staan.'

Kennis benutten in de gezondheidszorg

Er is volgens Jaap al best veel kennis beschikbaar over leren als hersteltraject. En hij is van mening dat professionals in de psychische gezondheidszorg dit meer moeten benutten. 'Een heel goed boek dat veel kennis in onderwijs-situaties samenvat is van Hohn Hattie en Gregory Yates: *Leren zichtbaar maken met de kennis over hoe wij leren* (Abimo, 2015). Ook het Engelstalige boek van David Didau en Nick Rose *What every teacher needs to know about ... Psychology* (John Catt, 2016) is zeer de moeite waard.'

Leren van elkaars ervaringen

Wat zouden organisaties als De Windroos nog meer kunnen doen om mensen met een psychische aandoening te helpen? Jaap veert overeen als hij zijn ideeën deelt. 'Er gaat al zoveel goed. Als het om Begeleid Leren gaat, denk ik dat we de rol van de ervaringsdeskundige nog meer kunnen inzetten. Bij De Windroos gebeurt dit al.



‘Als het om Begeleid Leren gaat, denk ik dat we de rol van de ervaringsdeskundige nog meer kunnen inzetten’

‘De belevingswereld van de ervaringsdeskundige en de leerling overlappen. Dat zorgt voor een betere informatieoverdracht.’ Jaap ziet ook wel iets in het concept van werk-leergemeenschappen. ‘Onderzoeken laten zien dat kinderen en jongvolwassenen het meest leren van elkaar. We zouden meer met groepen kunnen doen, waar mensen door middelen van korte gesprekken van elkaar leren.’

De toekomst van Begeleid Leren

Jaap vindt dat Begeleid Leren meer gefaciliteerd moet worden door het Rijk. Hij schudt zijn hoofd. ‘Er is nog altijd geen subsidieregeling, geen standaard voorziening. Als zo’n voorziening ontbreekt, wordt het niet expliciet ondersteund. Dat zie je ook aan hoe organisaties als De Windroos zich moeten redden – via allerlei gemeentelijke potjes. Het is behelpen. Begeleid Leren moet een standaardvoorziening zijn in het onderwijs. Eigenlijk zou in iedere stad of regio een Windroos moeten zijn.’ ◀

De kunstles



Kunstles is altijd een onderdeel geweest van het Windroosprogramma: kunstgeschiedenis, verschillende technieken en vooral zelf creatief bezig zijn. Ook dit draagt bij aan de eigen ontwikkeling en het ontdekken van talenten. De Windroos staat en hangt altijd vol met de mooiste kunstwerken!



‘Iets wat onmogelijk leek te zijn, is mij toch gelukt’

Na een lange tijd te zijn vastgelopen met het schrijven van mijn scriptie, ben ik op advies van mijn studieadviseur van de HvA bij De Windroos terecht gekomen. Op dit punt aangekomen was ik bereid om alles te proberen wat mij verder zou helpen en daarom heb ik De Windroos toen een kans gegeven. Bij de proefdag was ik er al vrij snel van overtuigd dat dit een prettige studieplek is waar ik aan de slag kon gaan. Ik voelde mij meteen welkom door de warme ontvangst van alle begeleiders.

Ik ben zelf voornamelijk door Mariska en Erwin begeleid en ze stonden altijd voor mij klaar! Dit heeft mij erg geholpen met het leren bij al mijn hulpvragen, ongeacht waarmee ik vastliep. Het fijne van het werken bij De Windroos is dat je dan met een gerust hart weer naar huis kan gaan, omdat je toch je taken van de week hebt kunnen afronden; taken waar je thuis wellicht toch niet aan toe bent gekomen.

Ik ben De Windroos super dankbaar, omdat iets wat onmogelijk leek te zijn, mij toch is gelukt: het afronden van mijn scriptie! Dit was mij zonder mijn dagen bij De Windroos nooit gelukt!’ ◀



‘De Windroos is een brug tussen de behandeling en hoe verder’

Thamara van Straaten werkt als trajectbegeleider bij GGZ Ingeest en verwijst regelmatig haar cliënten naar De Windroos. ‘Ik zou niet weten wat we zonder De Windroos moeten doen.’

Thamara is als trajectbegeleider onderdeel van de poli Jongvolwassenen. Mijn cliënten zijn doorgaans 18 tot 25 jaar oud, hebben vaak al een of meerdere studies gedaan of zijn er mee bezig. Ze volgen middelbaar onderwijs, zijn doorgegaan met een vervolgstudie of hebben noodgedwongen een tussenjaar genomen. Ze hebben psychische klachten van mild tot ernstig. Ook heb ik veel cliënten met een vorm van autisme. Ik zie vaak dat de overgang van school naar hbo of universiteit lastig is. Vaak lopen ze al langer met diverse problemen rond, totdat ze echt vastlopen, dan komen ze bij ons.’

Voor Thamara komt De Windroos om de hoek kijken als ze ziet dat een cliënt langdurige ondersteuning nodig heeft. Als trajectbegeleider ondersteun ik cliënten zolang de behandeling loopt bij de poli. Soms kan ik tijdens die behandeling niet de ondersteuning bieden die ze nodig hebben. Dan verwijs ik ze al eerder door naar De Windroos.’

De Windroos is uniek

Wat De Windroos uniek maakt zijn de studielocaties in combinatie met de begeleiding die ze daar bieden. Ze bieden de mogelijkheid om met dagstructuur en persoonlijke begeleiding in een veilige en serieuze omgeving aan de slag te gaan met onderwijs en, heel belangrijk, ze bieden

deelnemers de mogelijkheid om lotgenoten te ontmoeten. Ik ben oprecht heel enthousiast over hoe ze hun begeleiding geven. De ambulante studietoetsing, bij mensen thuis of op school, is voor mijn cliënten ook een hele goede aanvulling.’ Thamara kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk De Windroos is voor haar en haar collega’s. ‘Ik zou eerlijk gezegd niet weten wat ik zonder De Windroos moet. Er is geen andere organisatie die doet wat zij doen. Ik voel me een soort hofleverancier. Ik werk sinds 2015 met De Windroos samen en heb in die tijd al zo’n 40 cliënten doorverwezen. Wat De Windroos zo bijzonder maakt? Ze biedt echt unieke hulp, die voor een hele grote groep super waardevol is. Het is met lotgenoten, maar net zo goed individueel, het is veilig, op maat, persoonlijk, met alle geduld. Het gaat om perspectief en om hoop.’

Er moet meer bewustwording komen

Om in de toekomst meer jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid te kunnen helpen, moet volgens Thamara echt iets veranderen in het reguliere onderwijs. ‘Hiervoor moet meer bewustwording rondom dit onderwerp komen. Er is een hele grote groep jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid die geen hulp krijgt. Over het algemeen valt mij op dat de bekendheid bij betrokkenen van de wet- en regelgeving niet optimaal is. Zo is het erg onbekend dat gemeenten



studietoelage kunnen verstrekken onder bepaalde voorwaarden. Dit verlaagt in veel gevallen de studie/werkdruk combinatie, waardoor het volhouden van een studie meer kans krijgt.'

Thamara noemt schaamte bij jongvolwassenen ook als een van de oorzaken. 'Ze praten op school vaak niet over hun probleem, bang voor het stigma dat ze krijgen. Ze vinden dat ze het zelf moet kunnen. Dit is zo jammer, want hierdoor is er een hele grote groep die niet opvalt. Een verborgen groep. Soms denk ik: "Oh, dit dat had veel eerder opgepakt moeten worden." Op middelbare scholen zie ik steeds meer kennis over het onderwerp. Maar op hogescholen en universiteiten zou nog meer specifieke kennis en aandacht moeten komen, in aanvulling op de al goede dingen die ingezet worden vanuit "studeren met een functiebeperking". Er zijn nog steeds studenten die ook daar niet goed aankomen. Hier speelt tevens in mee dat ze een groot beroep doen op zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid.'

De Windroos is een brug tussen behandeling en hoe verder

Thamara ziet ook positieve ontwikkelingen. 'Zo heeft Begeleid Leren een structurele plek binnen de Hanze Hogeschool in Groningen. Daar is

'Het is veilig, op maat, persoonlijk, met alle geduld. Het gaat om perspectief en om hoop'

intensievere ondersteuning mogelijk specifiek voor studenten met psychische belemmeringen. Er zijn ook bijeenkomsten voor studenten over studeren met een functiebeperking en er worden binnen de verschillende instituten mooie projecten opgezet om toch meer ondersteuning te kunnen bieden waar nodig. Decanen en studieadviseurs vervullen daarnaast ook een belangrijke rol.

Thamara vindt ook haar samenwerking met De Windroos een mooi voorbeeld van hoe het kan. 'Die samenwerking voelt echt als collega's. Wij zijn een brug tussen de behandeling en hoe verder. Zo heb ik een keer een meisje doorverwezen die wilde stoppen met haar universitaire studie. Ze was bijna klaar met haar opleiding. Ik moest de behandeling met haar echter afsluiten. Ik zag de paniek in haar ogen. Toen ik de mogelijkheid van De Windroos noemde, zag ik de opluchting bij haar. Ze stond er niet alleen voor, ze kon op iemand terugvallen. Zo waardevol is De Windroos. ◀

‘We wilden de jongeren iets bieden waar ze trots op konden zijn’

De beginjaren van stichting De Windroos

De basis voor de huidige Windroos werd rond 1990 gelegd door een groep ouders van jongeren met een psychische kwetsbaarheid. Corry Punch-Venneman was een van de initiatiefnemers en de eerste directeur. Ze vertelt hoe het allemaal begon.

‘**W**ij ouders kenden elkaar van de Adolescentenkliniek van het AMC, uit de oudergroep. Over de begeleiding in de kliniek waren we lovend, maar op een dag ging je kind naar huis met een doos pillen en dat was het dan. De brandende vraag van iedereen was: waar kan onze zoon of dochter heen? “School lijkt niet haalbaar en werk zal er niet inzitten” – dat is wat ouders zo ongeveer te horen kregen. Een goed vervolgtraject of herstelprogramma ontbrak.

Pioniers op het gebied van herstel

Toen dachten wij: maar wij kunnen ook iets! Met de ouderadviesraad van de kliniek bedachten we het plan om stage- en werkplekken te organiseren binnen ons eigen netwerk. De kliniek kreeg subsidie voor dit stageproject en het ging van start. We waren heel enthousiast allemaal. De faxen – ja, die had je toen nog! – vlogen over en weer. Maar na ruim een jaar stopte het project plotseling. De resultaten bleken eerst gerapporteerd te moeten worden. Of het weer opgepakt zou worden was onduidelijk. Dat was zo’n tegenvaller. Ons was inmiddels duidelijk geworden dat veel jongeren terug wilden naar school. Ze willen iets doen wat écht is. Geen gefröbel op een dagactiviteitencentrum; geen

zoethoudertjes. Als ouders zagen we het verdriet van de jongeren die nog geen diploma hadden. We zeiden tegen elkaar: waarom zetten we zelf niet iets op?

Alsof het zo moest zijn, kon een aantal van de jongeren meedoen met een pilot van het roc Amsterdam. Ze werkten daar met het ECDL (Europees computertijbewijs, red.). Dat programma was relatief nieuw en men wilde zien wat de jongeren ervan vonden. Er kwam een “train de trainer” voor ouders, zodat wij les konden geven. Dat gaf mij de kans om mijn licht op te steken in de lerarenkamer en van alles te vragen. Ondertussen lazen we thuis alles wat los en vast zat. Mijn echtgenoot Maurice





‘Men vond ons plan wel sympathiek, maar dacht dat we dit als ouders niet konden bolwerken’

werkten zo toe naar een erkend diploma en deden stapsgewijs succeservaringen op. We zagen hun zelfvertrouwen groeien!

Hoop was een kernwoord voor De Windroos. Wij vonden dat jongeren met een psychische kwetsbaarheid weldegelijk in staat waren om te studeren. Wij stimuleerden ze hun veerkracht te benutten en boden de benodigde structuur en het gereedschap. We gingen niet mee met de in de psychiatrie gangbare taal. Wij hadden het over revalidatie in plaats van rehabilitatie en spraken van psychosegevoeligheid. We waren de eersten die het begrip herstel gebruikten. We ontwikkelden een eigen methodiek, op basis van wetenschappelijk onderzoek dat aansloot bij onze ideeën, De Windroos Formule.

is socioloog en gepromoveerd op onderwijs. Samen lazen we Amerikaanse onderzoeken over het computerproject van de Universiteit van Boston en over Supported Education. Niet lang daarna organiseerde de ggz over dat onderwerp een congres. Daar hebben we besloten: Begeleid Leren, dat gaan we doen. We zijn dus min of meer tegelijk begonnen met Begeleid Leren als Lies Korevaar van de Hanzehogeschool; Lies vanuit het onderwijs en wij met een maatschappelijke insteek.

Niet lang daarna las ik dat het oude postkantoor in Amstelveen een maatschappelijke bestemming kreeg en dat er ruimtes te huur waren. Ik ging er gelijk achteraan. Het was een beetje een onhandig gebouw met een zolder hier en een zolder daar en maar één wc, maar wij vonden het fantastisch. We kregen een gift van de Rabobank en sprongen met zijn allen, acht ouders, in het diepe. Van de gemeente mochten we uit de kelder gebruikt kantoormeubilair uitzoeken en de Rabobank en het roc gaven ons oude computers.

We ontdekten dat de computer een uitgelezen instrument was voor concentratieverbetering. De computer had voor jongeren ook status, want twintig jaar geleden had nog lang niet iedereen er een. Deelnemers konden aan het ECDL werken. Dat programma is opgebouwd uit office-modules met elk een officieel examen. De jongeren

Zoektocht naar erkenning

Steeds iets nieuws verzinnen voor subsidie-aanvragen was niet makkelijk en regelmatig kregen we afwijzingen te verwerken. Maar veel confronterender was, dat onze deelnemers maatschappelijk gewoonweg niet in beeld waren. Soms kregen we als reactie op een aanvraag dat men niet zag wat het rendement van de investering zou zijn. Ik herinner me een





afgevaardigde van het Zorgkantoor Amsterdam die schamperde: “Wij gaan niet betalen voor sport en computers!” Of dan werden we weer dagactiviteitencentrum De Windroos genoemd. Heel ontmoedigend. Het bestaansrecht van De Windroos werd niet gezien – maar hoe vooruitstrevend waren we!

In 2009 kreeg De Windroos de Ria van der Heijdenprijs. Ik mocht hem namens ons allemaal in ontvangst nemen. In mijn dankwoord heb ik gezegd dat De Windroos zich sterk maakt voor het recht op herstel, voor het recht op passend onderwijs en werk en voor het recht op een plaats in de samenleving, kortom: voor het recht op gewoon burgerschap. Om de onrechtvaardigheid te illustreren, vergeleek ik de zorg voor een jongeman die een ernstig brommerongeluk heeft gehad met die voor een jongeman die een psychose heeft doorgemaakt. Voor de eerste is de behandeling wanneer hij uit het ziekenhuis komt klip en klaar: revalidatie en aanpassingen in huis, indien nodig. Voor de tweede jongeman is er na zijn opname niets. Voor jongeren zoals hij wilden wij als De Windroos opkomen.

Voor mij persoonlijk was de erkenning van professor Marius Romme, een door mij gewaardeerde wetenschapper, heel belangrijk. Hij las de Windroos-publicaties en vertelde ons dat hij in zijn werk in de Sociale Psychiatrie altijd een maatschappelijk steunsysteem gemist had. Hij pleitte voor De Windroos en onze methodiek, dat was mijn grootste bevestiging.

Een hoopvolle toekomst

Ik heb De Windroos met bloedend hart verlaten, maar ik ben heel dankbaar dat De Windroos nog bestaat. Jullie zijn nu veel harder nodig dan wij destijds, met alle wachtlijsten en de decentralisatie van de zorg. In de eerste psychosoziale zorg was er nog specifieke aandacht voor de jongeren; nu is dat allemaal ambulante zorg geworden. Het gevaar is dat ouders weer alles op hun bord krijgen, want hoe goed een ggz-medewerker ook is, na dertig minuten is die weer weg. Ik zie een hoopvolle toekomst waarin Begeleid Leren grootschalig geïmplementeerd is en er een setting zoals De Windroos is in elke grote stad. Ik vind het zo mooi: hoe De Windroos nu is, is precies hoe we het destijds voor ogen hadden!’ ◀



Tijdbalk De Windroos

- 1994** Inschrijving bij de Kamer van Koophandel als Stichting Een op de Honderd
- 1999** Opening locatie Amstelveen
- 2003** De stichting verandert haar naam in Windroos Foundation; AWBZ-erkenning
- 2006** Publicatie van De Windroos Formule
- 2007** NIAZ-accreditatie
- 2009** Ria van der Heijdenprijs
- 2009** Opening locatie Leiden
- 2015** Overgang naar de Wmo
- 2016** HKZ-accreditatie
- 2017** Focus op Begeleid Leren
- 2019** Ontwikkeling Reflectietool; De Windroos 25 jaar!
- 2023** Locatie Amstelveen verhuist naar Amsterdam

‘Je veerkracht en zelfvertrouwen versterken kun je helemaal zelf’

Mensen helpen bij het ontwikkelen van hun veerkracht en zelfvertrouwen. Dat is de droom van toegepast psycholoog Helga Morais. Bij De Windroos ontwikkelde ze met deelnemers de Reflectietool, een praktisch hulpmiddel dat deelnemers helpt juist datgene te bereiken.

Ik ben afgestudeerd op het gebied van veerkracht en zelfvertrouwen versterken. Sinds mijn 16de ben ik betrokken bij maatschappelijke projecten voor jongeren met een psychische kwetsbaarheid. Mijn interesse gaat met name uit naar de positieve psychologie. Positieve psychologie richt zich op wat mensen gelukkig maakt en gaat uit van positieve ervaringen en eigenschappen. Daarnaast wordt de aandacht gevestigd op kwaliteiten van mensen en niet waarom men ergens niet over beschikt.’

Helga wist al op jonge leeftijd dat ze anderen wilde helpen hun doelen en dromen te behalen. ‘Zelf heb ik vroeger niet altijd steun gevoeld toen ik op school zat. Ik weet hoe zwaar dat is. Daarom vind ik het belangrijk om dat juist wel voor anderen te doen.’ Haar keuze voor een studie Toegepaste psychologie was dan ook niet heel vreemd. ‘Ik geloof dat je studie of werk oppakken heel belangrijk is voor je herstel. Daarom ben ik jongeren gaan helpen en begeleiden. Ze gaan door een zware tijd en hulp hierbij is super belangrijk.’

‘Het idee om een tool te ontwikkelen is ontstaan uit wat ik tegenkwam in mijn ervaring als

persoonlijk- en procesbegeleider. Mijn cliënten tools meegeven en coachen naar hun doelen vond ik het leukste aan mijn werk. Niets maakte mij gelukkiger dan zien dat ze groeiden en hun doelen behaalden. Maar ik zag ook dat er altijd iets was dat ze weerhield om hun volle potentie te benutten. Toen ik daarop ging doorvragen, kwam ik erachter dat ze vaak niet helemaal in zichzelf geloofden of bang waren om fouten te maken.’

Op dat moment besloot Helga om veerkracht en zelfvertrouwen versterken als basis te gebruiken voor haar werkwijze. ‘De resultaten waren geweldig: ze zaten beter in hun vel, geloofden in zichzelf en gingen uitdagingen aan. Toen ik dat zag besloot ik om tijdens het afstuderen onderzoek te doen naar een tool die jongvolwassenen zelf zouden kunnen gebruiken om hun veerkracht en zelfvertrouwen te versterken. Dit onderzoek heb ik op De Windroos gedaan. Na zes maanden onderzoek kwam de Reflectietool als ideale tool uit de bus.’

‘De Reflectietool is een mooi vormgegeven boekje met concrete vragen. De bedoeling hiervan is om elke avond een aantal opdrachten te maken

die je een goed gevoel geven. Zo'n opdracht kan bijvoorbeeld zijn: Wat voor vriendelijke woorden zou je willen horen? Of: Wat voor uitdaging heb je vandaag meegemaakt en wat zijn de positieve aspecten van de uitdaging?’

‘Door structureel deze vragen te beantwoorden, leer je stil te staan bij de positieve dingen in het dagelijks leven. Je “checkt” als het ware even in bij jezelf. Je leert de tijd te nemen voor jezelf. En doordat je dit doet, word je bewuster van en leer je omgaan met de emoties die je dagelijks ervaart. Dit kun je dus helemaal zelf doen. Voor De Windroos is de Reflectietool handig, omdat ze deelnemers iets tastbaars kan meegeven tijdens en na een traject. Voor de deelnemers is dat fijn, want die kunnen zelfstandig verder werken aan hun zelfvertrouwen en veerkracht. Beide zijn heel belangrijk voor hun verdere herstel.’

‘Mijn doel is om nog meer jongvolwassenen te helpen om hun veerkracht en zelfvertrouwen te versterken’

Helga heeft de tool ontwikkeld met vier vaste deelnemers bij De Windroos. ‘Nadat ze de Reflectietool een periode hebben gebruikt, gaven ze aan dat ze inderdaad meer zelfvertrouwen en veerkracht ervoeren. Ze waren heel enthousiast en vonden het een mooi en praktisch hulpmiddel. De Windroos gaat de Reflectietool nu aanbieden aan al haar deelnemers. Mijn doel is om nog meer jongvolwassenen te helpen om hun veerkracht en zelfvertrouwen te versterken. Ik ga dit doen door met andere organisaties samen te werken, zodat zij hun eigen versie van de Reflectietool kunnen ontwikkelen. Ik geloof echt dat deze methode bijdraagt aan duurzaam zelfvertrouwen en veerkracht. Jazeker, ik ben heel trots op dit resultaat!’ ◀



Lector Rehabilitatie Lies Korevaar vertelt

‘De Windroos heeft geholpen om Begeleid Leren op de kaart te zetten’

Lies Korevaar is lector rehabilitatie bij de hanzehogeschool in Groningen. Hij draagt De Windroos een warm hart toe. Er bestaat al een jarenlange samenwerking op het gebied van Begeleid Leren (Supported Education).

Als psycholoog en sinds 2013 als lector is Lies al jarenlang een bevlogen ambassadeur voor Begeleid Leren. Lies: ‘Toen ik jaren geleden als psycholoog bij de BAVO in Rotterdam werkte, zag ik veel jongeren in het onderwijs uitvallen. Er was veel aandacht voor begeleid werken en wonen, maar niet voor begeleid leren. Daar wilde ik wat aan doen.’ In die tijd kwam Lies via de organisatie ‘Een op de Honderd’ (Een op de honderd mensen krijgt een psychose, red.) in contact met Corry Punch, de oprichter van De Windroos. ‘We zagen een gezamenlijk probleem en dat bond ons.’

Focus lag op aandoening

Wat Lies opviel, was dat mensen met een psychische aandoening voornamelijk worden behandeld voor het psychische probleem. ‘Van herstel en van leren als weg naar herstel bestond weinig tot geen kennis. Daarnaast was de doelgroep jongvolwassenen nog nauwelijks in beeld. Van de 46 onderwijsprojecten die zich richtten op de begeleiding van studenten met een beperking, noemden 45 niet eens de doelgroep met psychische problemen.’

Kennis uit Amerika

Lies ontdekte dat in Amerika wel al veel aandacht was voor Begeleid Leren. ‘Daar hadden ze



Supported Housing, Supported Employment en *Supported Education*. Het onderzoek dat door het Center for Psychiatric Rehabilitation van de Boston University was gedaan, hebben we gebruikt om verschillende aanpakken te ontwikkelen die goed toepasbaar zijn in Nederland.' Onder andere voor de Hanzehogeschool Groningen ontwikkelt Lies nu methoden om studenten met psychische problemen te helpen bij het volhouden van hun opleiding. 'Hier zijn ook mentoren en begeleiders om studenten te ondersteunen', zegt hij. 'Dat helpt.'

Vind het echte probleem

Om de juiste aanpak te ontwikkelen, doet Lies zelf ook onderzoek. 'Studenten ervaren een grote druk om te presteren. Ik vind het belangrijk om te onderzoeken waar dat "gevoel van druk" precies vandaan komt.' Soms leidt dit tot verrassende inzichten. 'Uit een onderzoek dat we hier op de Hanzehogeschool onder studenten hebben gedaan, bleek dat vier op de vijf studenten stress ervaren doordat ze moeite hadden met plannen en organiseren. Dan helpt een therapie of training

valt er volgens Lies nog veel winst te behalen. 'Bijvoorbeeld als het gaat om de financiering van Begeleid Leren. Dan zie je dat organisaties zoals De Windroos gebruik moeten maken van de verschillende "potjes" die er zijn. Er is nog steeds geen landelijke, structurele financieringsregeling. Het geld komt vaak uit de Wmo. Hoe dat wordt ingezet, bepalen de gemeenten.'

Meer kennis nodig

Ook op het gebied van kennis is er nog veel vooruitgang mogelijk, meent Lies. 'Je merkt dat ggz-instellingen nog te weinig kennis hebben hoe zij mensen na een behandeling kunnen helpen. Bijvoorbeeld als die aangeven dat ze hun studie weer willen oppakken. Gemeenten en scholen weten op hun beurt nog niet genoeg van psychische problematiek en de invloed daarvan op het studeren. Het wordt beter, maar het gaat langzaam.'

Studie en leven weer oppakken

Lies is blij dat er organisaties zoals De Windroos zijn, die zich volledig toelagen op Begeleid Leren. 'Het is zó belangrijk dat deze organisatie

'Uit een onderzoek dat we onder studenten hebben gedaan, bleek dat vier op de vijf studenten stress ervaren doordat ze moeite hadden met plannen en organiseren'

omgaan met stress dus niets. Dan moeten we studenten helpen bij het plannen. Want dat is het echte probleem.'

Nog veel winst te behalen

Vergeleken met 25 jaar geleden ziet Lies wel vooruitgang. 'Ik ben blij dat er nu meer maatschappelijke aandacht is voor het thema Begeleid Leren. Scholen, gemeenten en de overheid erkennen dat psychische aandoeningen studenten belemmeren bij het studeren.' Toch

er is, omdat ze alle benodigde kennis en expertise in huis hebben voor jongvolwassenen met een psychische aandoening. Ik kijk met bewondering naar de prestaties van deze organisatie. Door de jaren heen heeft De Windroos met beperkte middelen geholpen om Begeleid Leren op de kaart te zetten in Nederland. Daardoor kunnen veel mensen met psychische problemen hun studie en hun leven weer oppakken. Fantastisch toch. Iedereen heeft een droom en De Windroos brengt die een stap dichterbij.' ◀



De Windroos

De Windroos Amsterdam

Zekeringstraat 23 A-01
1014 BM Amsterdam
020-345 36 50

De Windroos Leiden

Stationsweg 12
2312 AV Leiden
071-513 74 88

www.dewindroos.com