ZEKERE BASIS



> “Ik mag fouten maken. Er wordt dan samen met mij gekeken wat anders kan.”

# OP WEG NAAR ZELFSTANDIGHEID...

Stichting Zekere Basis
Enschede

januari 2023

**Zekere Basis helpt jongeren die op de één of andere manier zijn vastgelopen in de maatschappij op weg naar een zelfstandig bestaan. In de groene omgeving van voormalig Vliegbasis Twente en in Enschede bieden we jongeren een leefklimaat waarin ze zich veilig voelen en zich optimaal kunnen ontwikkelen.**

We begeleiden ze in het creëren van een zinvolle dagbesteding en een aanvaardbaar sociaal netwerk en bereiden ze voor op zo zelfstandig mogelijk wonen.



# Zekere Basis

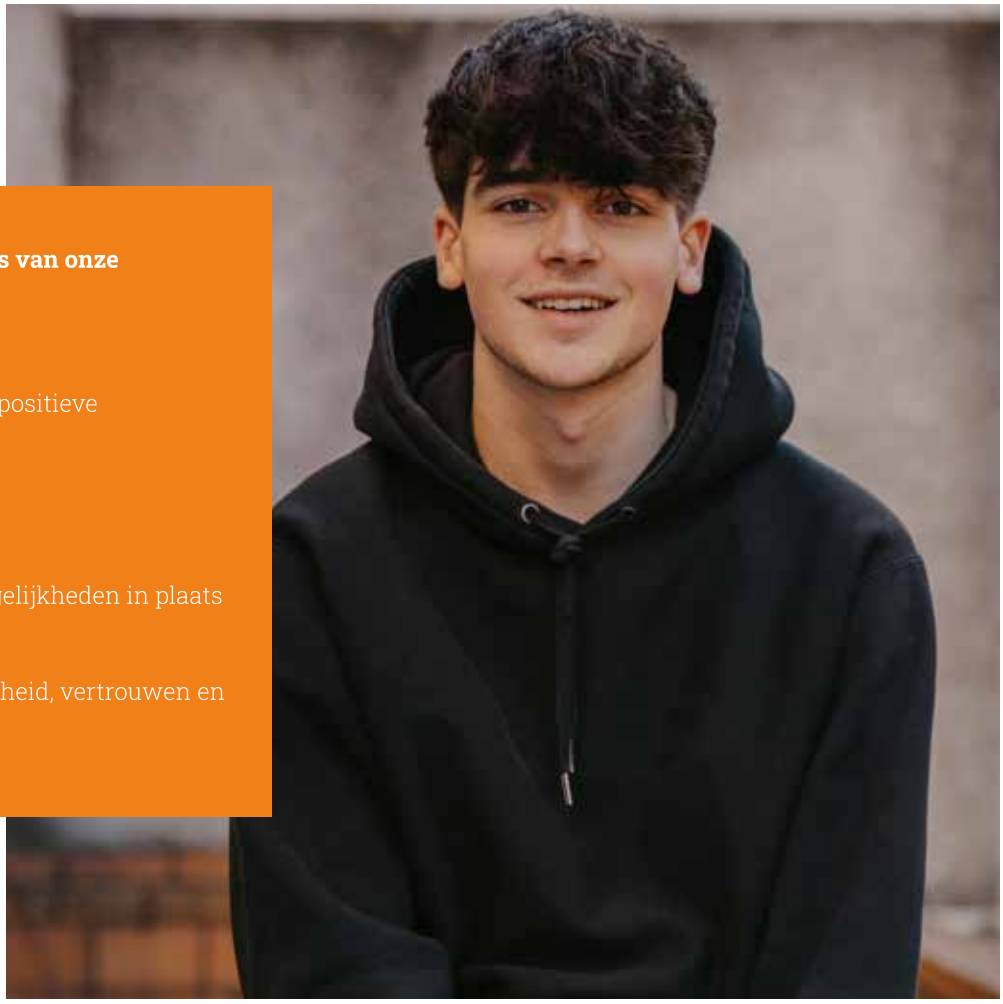
**Stichting Zekere Basis begeleidt jongeren tussen de 16 en 27 jaar, veelal licht verstandelijk beperkt met gedragsproblemen en/of psychiatrische problematiek, naar een zo zelfstandig mogelijk bestaan. Wonen op de locaties is alleen voor jongens. Ambulante begeleiding is voor jong volwassenen (mannen en vrouwen).**

We richten ons op het aanleren van vaardigheden en het vergroten van mogelijkheden die de jongeren in staat stellen beter te functioneren in het alledaagse leven. We werken met een betrokken, enthousiast en professioneel team samen met hen aan hun individuele wensen, verwachtingen en talenten.

De nadruk ligt op een positieve en individuele benadering. We spreken de jongeren liever aan op de mogelijkheden dan op de problemen. Vooral omdat ze al zo vaak hebben gehoord wat ze niet goed doen of wat ze niet kunnen. Het is voor hen fijn dat er aandacht wordt besteed aan wat ze wèl kunnen en wat ze eventueel kunnen bijleren. Samen met de persoonlijk begeleider en een gedragswetenschapper wordt gekeken naar specifieke vraagstukken en behoeftes. Met de jongere wordt een begeleidingsplan gemaakt waar de individuele doelen in staan waar gezamenlijk aan gewerkt wordt.

**Onze kernwaarden zijn de basis van onze begeleiding:**

- Eenduidige, individuele en positieve benadering
- Behoud van eigen regie
- Wederzijds respect
- Kijken naar kansen en mogelijkheden in plaats van problemen
- Bieden van structuur, veiligheid, vertrouwen en huiselijkheid.



# Wonen

**Wonen lijkt eenvoudig maar is dat niet voor iedereen. Huur betalen, een huishouden runnen, een daginvulling hebben, sociale contacten onderhouden. Soms is dat lastig. Zekere Basis biedt woonvormen op drie locaties in Enschede.**



**De woonvormen zijn:**

Beschermd wonen op locatie De Basis
Beschermd wonen op locatie Noorderhagen
Begeleid zelfstandig wonen op locatie Hengelosestraat

## Beschermd wonen

Op locatie De Basis woon je beschermd, dat wil zeggen wonen, werken en recreëren op dezelfde locatie. Op deze locatie wordt rust en veiligheid geboden doordat er een prettige woonsfeer is gecreëerd die overzichtelijk is. Locatie De Basis is zodanig ingericht dat iedereen individueel kan werken aan de volgende stap richting zelfstandigheid. Er is 24 uur per dag begeleiding aanwezig. De dagelijkse routine helpt de jongeren hun leefwereld te ordenen. Daarnaast wordt voor ieder afzonderlijk naar een geschikte daginvulling gezocht. Dat kan de werkplaats van de Zekere Basis zijn, maar ook school, werk of een combinatie.

In principe stroom je in op locatie De Basis en kan je doorstromen naar Noorderhagen, Hengelosestraat en/of ambulant.

Op de locatie Noorderhagen woon je zelfstandig in een studio met 24-uurs begeleiding. Er zijn 20 studio's. De begeleiding is met name gericht op ondersteuning ten behoeve van de zelfredzaamheid zoals het zelfstandig doen van het huishouden en de administratie, het leren omgaan met geld, diverse regelzaken, school, werk en sociale contacten. De tijd dat jongeren hier kunnen blijven wonen is afhankelijk van de leerdoelen die worden afgesproken en is, afhankelijk van de ontwikkeling, een voorbereiding op ambulant wonen.





## Begeleid zelfstandig wonen

Op de locatie Hengelosestraat woon je zelfstandig in een studio met 24-uurs begeleiding. Aan de Hengelosestraat zijn 10 studio's gehuisvest. Wonen lijkt eenvoudig, maar dat is het niet voor iedereen. Huur betalen, huishouden runnen, sociale contacten. Voor sommigen kan dat flink lastig zijn. De begeleiding is gericht op zaken die dagelijks terugkomen: financiën, dag invulling (werk, school, werkplaats), zorg voor jezelf, studio en omgeving, hygiëne en sociale contacten. De tijd dat jongeren hier kunnen blijven wonen is afhankelijk van de leerdoelen die worden afgesproken.



## Ambulant wonen

Zekere Basis biedt in de regio Twente begeleiding aan zelfstandig wonende jongeren. De inhoud en hoeveelheid van de ondersteuning is afhankelijk van de mogelijkheden en wensen en verschilt van één maal in de 14 dagen tot meerdere keren per week.
Het gaat hierbij om jongeren met complexe problemen van uiteenlopende aard. Hun wens is volwaardig en op eigen wijze deel te nemen aan de maatschappij. De problemen die zij hierbij ondervinden zijn meestal niet eenvoudig op te lossen. Gedurende het proces van begeleiding wordt duidelijk waar zij tegenaan lopen bij het deelnemen aan het maatschappelijke verkeer.
De begeleidingsstijl is erop gericht die ondersteuning en begeleiding te geven die nodig is om hen tevreden te laten zijn met het eigen bestaan.

> **“Tevreden zijn met het eigen bestaan door het geven van de ondersteuning die nodig is”**

De meeste jongeren huren zelf een woning van de woningbouwvereniging. De jongeren volgen school/stage of hebben een betaalde baan in het vrije bedrijf. Er zijn ook jongeren die gebruik maken van onze werkplaats of dagbestedingsplekken in de regio of vrijwilligerswerk doen.

# Werkplaats Zekere Basis

Bij de begeleiding naar een zelfstandig bestaan hoort het zoveel mogelijk voor jezelf kunnen zorgen en het hebben van een dag invulling. Jongeren die bij de Zekere Basis wonen gaan daarom naar school, stage en/of hebben werk. Lukt dat (nog) niet dan gaan ze naar de werkplaats. Op de werkplaats worden met arbeidstraining de vaardigheden vergroot die de jongere nodig heeft om uiteindelijk in het reguliere arbeidsproces opgenomen te kunnen worden en mee te kunnen draaien in de maatschappij. Daarnaast wordt dagbesteding geboden voor die cliënten waar arbeidstraining (op dit moment) niet mogelijk voor is. Afhankelijk van de wensen en mogelijkheden zijn de werkzaamheden o.a. op het gebied van metaal, groenvoorziening, techniek, facilitair.

Ambulante cliënten die niet werken of naar school gaan kunnen ook een dag invulling vinden op de werkplaats.

Jongeren krijgen op de werkplaats de kans hun talenten te ontdekken, een zinvolle dagstructuur te ontwikkelen en andere mensen te ontmoeten. Op de werkplaats werken, leren en recreëren de cliënten in een ontspannen sfeer met een lage werkdruk.



## Agressie Regulatie Training

Agressie Regulatie Training (ART) is een intern programma dat gericht is op het verminderen van antisociaal en agressief gedrag maar ook het voor jezelf opkomen (weerbaar maken) is één van de onderdelen waar wij gebruik van maken binnen de ART.

Doel van de ART is om jongeren inzicht te laten krijgen in het fenomeen agressie alsmede in het functioneren van zijn/haar eigen agressie. Wanneer inzicht in eigen agressie bereikt is kan men beter omgaan met de agressie van anderen.

Agressieregulatie is een lichaamsbewustzijn programma, waarbij de deelnemers lichaamssignalen van agressie leren herkennen en uiteindelijk weten hoe ze er mee om moeten leren gaan.

Men houdt zich bezig met in de gewenste verhoudingen (terug-)brengen van agressief gedrag. Daartoe moeten allereerst emoties als boosheid worden begrepen en gestuurd.

**Algemeen bekende positieve effecten van agressieregulatie zijn bijvoorbeeld:**

- Eigen grenzen en die van anderen beter herkennen;
- Beter in staat zijn om je in gezagsverhoudingen te manifesteren;
- Beter in je vel zitten, meer zelfvertrouwen en zelfbeheersing;
- Beter kunnen omgaan met kritiek en aanspraak op gedrag.

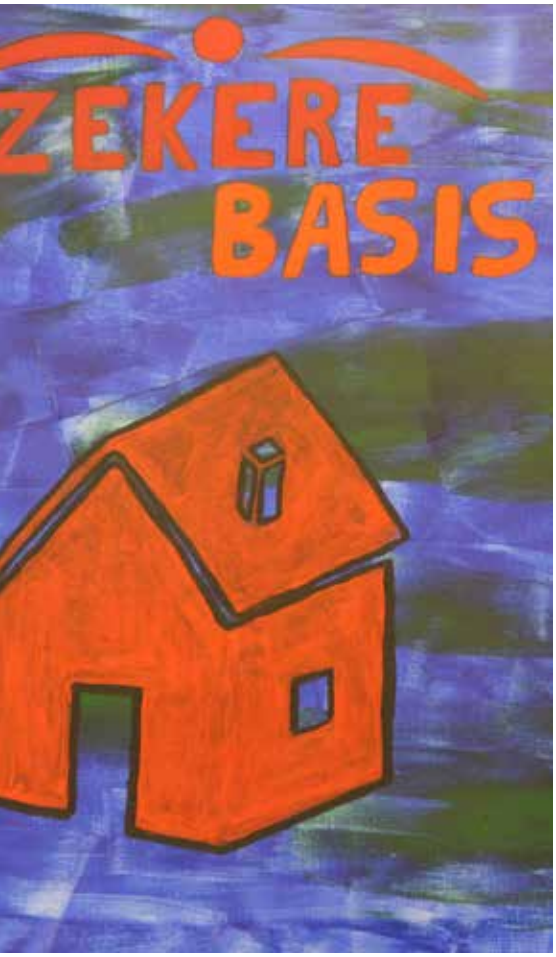


## Sociale vaardigheidstraining

Voor de jongeren die graag hun 'werknemers'-vaardigheden willen vergroten wordt een gezamenlijke training door de art-trainer en creatief therapeut van Zekere Basis aangeboden. In een groepje volgen cliënten een 10 wekelijkse training waarin zij verschillende vaardigheden oefenen. Deze vaardigheden goed toepassen op je werk is nodig om je vertrouwd te voelen in de omgang met collega's en je werkgever.

**Gewerkt wordt aan de volgende doelen:**

- Contact maken
- Samenwerken
- Grenzen aangeven
- Zelfvertrouwen vergroten




## Creatieve therapie

**Zekere Basis biedt beeldende therapie aan jongeren individueel die extra ondersteuning kunnen gebruiken. Het doel is door beeldende middelen zoals tekenen, schilderen, boetseren en houtbewerking een veranderingsproces te bewerkstelligen. Soms is het moeilijk om in woorden uit te drukken wat er in je omgaat. Creatieve therapie kan dan een passende manier zijn waarbij het doen en ervaren centraal staan. Met materialen zoals verf, klei, papier, hout, etc. wordt aan de hand van een opdracht gewerkt aan doelen zoals:**

- Doorzettingsvermogen stimuleren
- Zelfinzicht vergroten
- Omgaan met perfectionisme/tegenslagen
- Controle loslaten
- Emoties herkennen, benoemen en vormgeven
- Bespreken en verwerken van nare gebeurtenissen
- Leren ontspannen door je te focussen op je creatieve talent
- Zelfvertrouwen vergroten
- Meer vertrouwen in je eigen kunnen

Iets creëren of maken is stress verlagend en daarnaast ook een manier om je hersenen fit te houden. Ook helpt creativiteit om lekkerder in je vel te gaan zitten. Luuk: “door de creatieve therapie heb ik meer inzicht in mijn gevoelens gekregen. Ook ben ik trots op wat ik heb gemaakt”

## Koken

Bij zelfstandig wonen hoort ook voor jezelf koken. Om een gemakkelijke, lekkere, gezonde maaltijd op tafel te kunnen zetten kunnen jongeren de 10-weekse cursus ‘koken bij Anne’ volgen. Met een groepje van 3 jongeren wordt gezamenlijk overlegd welk gerecht wordt gemaakt, een boodschappenlijstje wordt gemaakt en boodschappen worden gedaan. Naast de voorbereiding en het koken van een maaltijd leren ze over hygiëne en snijtechnieken. Daarna eten ze het gezellig samen op. Na het volgen van deze cursus kunnen de jongeren diverse basisgerechten koken.



## Informatie en/of aanmelden

**Neem voor meer informatie, vragen of aanmelden contact op met onze front officemedewerker via telefoonnummer 053 - 4307028 of via email: info@zekerebasis.nl.**

ZEKERE BASIS


### Adresgegevens

Zekere Basis
Lonnekerveldweg 30
7524 PP Enschede

### Contact

**e:** info@zekerebasis.nl
**t:** 053-4307028