



**Is begeleiding van
Route Vooruit iets voor mij?**

Vraag en antwoord

www.routevooruit.nl

Introductie

In deze informatiefolder wordt antwoord gegeven op de meestgestelde vragen om zo hopelijk een beter beeld te schetsen over wie wij zijn en wat wij bieden.

Voor wie?

Wat voor mensen begeleiden jullie eigenlijk?

Route Vooruit biedt gespecialiseerde begeleiding en ondersteuning aan volwassenen met psychische klachten, met name gericht op angst- en stemmingsklachten zoals angststoornissen en depressies. Daarnaast hebben wij ook deskundigheid op het gebied van ADD/ADHD, Autisme Spectrum Stoornis (ASS), persoonlijkheidsproblematiek, rouwverwerking of aanverwante GGZ problematiek.

Ongeveer 43% van alle Nederlanders tussen de 18 en 64 jaar krijgt op enig moment in hun leven te maken met psychische klachten. Dit zijn mensen die door bijvoorbeeld een depressie of angststoornis, of een heftige gebeurtenis in hun leven, een psychische kwetsbaarheid of een samenloop van moeilijke omstandigheden even iemand nodig hebben die met ze meekijkt/meedenkt.

Kan iedereen dus begeleiding van jullie krijgen?

Ja, iedereen kan bij ons begeleiding krijgen, zelfs zonder officiële diagnose. Een WMO-indicatie is wel een vereiste, maar daar kan een

WMO-consulent bij helpen. Met een indicatie worden de kosten door de gemeente vergoed en betaalt de cliënt een eigen bijdrage van €20,60 per maand.

Waarom specifiek dit aanbod?

Als oprichter van Route Vooruit, heb ik (Loek Marneffe), naast mijn professionele achtergrond ook persoonlijke ervaring met psychische klachten zoals depressie en angststoornissen. Hierdoor heb ik de hulpverlening ook van een andere kant mogen zien. Deze combinatie stelt mij in staat om cliënten beter te begrijpen en te ondersteunen en hier is de visie en het aanbod van Route Vooruit op gebaseerd. Naast de beschikbare behandelingen bij een psycholoog of het GGZ, geloven wij als Route Vooruit sterk in de kracht van praktische ondersteuning in de nabijheid. Dit is iets wat ikzelf tijdens mijn eigen herstelproces heb gemist. Ons team van hulpverleners deelt deze visie en heeft een brede expertise opgebouwd in het werken met mensen met diverse psychische uitdagingen.



Loek Marneffe, oprichter Route Vooruit

De werkwijze.

Wat moet ik me voorstellen bij begeleiding?

Wij bieden individuele trajecten aan waarin we een-op-een werken. Omdat verschillende leefgebieden elkaar kunnen beïnvloeden en juist herstel in de weg kunnen staan, werken wij samen met de cliënt aan een complete aanpak van zijn of haar klachten. We onderzoeken dan samen welke omstandigheden, gedachtes en/of situaties de klachten in stand houden en leren hoe mensen hier zelf positief invloed op kunnen hebben.

De 7 leefgebieden waar wij mee werken zijn:

- *Werk en dagbesteding*
- *Wonen*
- *Persoonlijke financiën*
- *Psychische gezondheid*
- *Fysieke gezondheid*
- *Sociale relaties en contacten*
- *Zingeving*

Is jullie aanpak dan bij iedereen die jullie begeleiden hetzelfde?

Nee zeker niet! Wat voor de een werkt, werkt voor de ander juist weer helemaal niet en dat is ook logisch. Wij hebben het geluk dat we in ons werk erg flexibel kunnen zijn. We hebben de vrijheid om samen met de cliënt een begeleidingstraject op maat te ontwikkelen dat past bij zijn of haar unieke situatie en voorkeuren.

Waar moet ik dan aan denken?

Individuele begeleiding kan bestaan uit bijvoorbeeld:

- Inzicht krijgen in klachten
- Het aanbrengen van structuur in het dagelijks leven
- Ondersteuning bij de omgang met klachten
- Fysieke activering en stimulering van activiteiten
- Hulp bij het plannen en voorbereiden van activiteiten zoals werk, sociale contacten en dagbesteding
- Vergroten van zelfredzaamheid en vaardigheden

Komen mensen dan naar jullie op kantoor?

Onze begeleiding is ambulante, wat betekent dat we meestal bij de cliënten thuis werken of op een plek die voor hen vertrouwd voelt. We kunnen ook meegaan naar afspraken met bijvoorbeeld artsen of instanties, of een bezoek brengen aan de werkplek of school van de cliënt. Onze aanpak is flexibel en we passen ons aan aan de wensen en behoeften van de cliënt.

Dus jullie zitten niet alleen met mensen koffie te drinken en te praten?

Hoewel praten een belangrijk onderdeel is van onze begeleiding, is het zeker niet het enige dat we doen. Onze aanpak is vaak praktisch van aard, waarbij we samen met de cliënt concrete stappen zetten om hun doelen te bereiken. We geloven in "doen wat nodig is" en streven ernaar om onze cliënten te ondersteunen op een manier die het beste bij hen past.



Expertise en inzet

Waarom is een brede of praktische inzet bij psychische klachten nuttig?

De ervaring leert dat wanneer iemand psychische klachten heeft, deze zich vaak op meerdere (leef) gebieden uiten. Hierdoor hebben veel mensen met psychische klachten het gevoel dat ze op meerdere gebieden vastlopen en dat de ene negatieve gebeurtenis de andere opvolgt. Er is dan sprake van een negatieve vicieuze cirkel, waardoor de ene gedachte of situatie een andere gedachte of situatie negatief beïnvloedt. De opeenvolging van negatieve gedachtes en/of situaties zorgen ervoor dat de psychische klachten in stand blijven en het moeilijk is deze te doorbreken.

Kun je daar voorbeelden van noemen?

Voorbeeld 1:

Omdat Peter (fictieve naam) onlangs ontslagen is bij de baan waar hij al 15 jaar werkzaam was en het hem niet lukt om een nieuwe baan te vinden krijgt hij het financieel steeds moeilijker. Hij heeft op verschillende plaatsen schulden gemaakt en durft zijn post niet meer te openen. Door de geldzorgen heeft hij een korter lontje en heeft hij vaak ruzie met zijn vrouw waardoor hun relatie steeds meer onder druk is komen te staan. Omdat Peter zich schaamt voor zijn situatie en een laag zelfbeeld heeft is hij vaak somber en lukt het hem steeds moeilijker om positief te blijven. Uiteindelijk ontwikkelt hij door alle problemen een depressie en lukt het hem helemaal niet meer om te solliciteren voor een nieuwe baan.



Voorbeeld 2:

Els (fictieve naam) heeft weinig sociale contacten en voelt zich vaak eenzaam. Ze is op de middelbare school gepest en is erg onzeker in sociale situaties. Inmiddels volgt ze een studie op het HBO, maar echt aansluiting met klasgenoten heeft ze voor haar gevoel niet. Ze is tijdens praktijkopdrachten zoveel bezig met hoe ze op anderen reageert, of ze misschien iets verkeerd doet en wat anderen misschien allemaal over haar denken dat ze in het begin van de dag meestal zo erg in paniek raakt dat ze zich ziekmeldt voor school. Haar angsten nemen steeds meer toe en ze blijkt een sociale angststoornis te hebben ontwikkeld waardoor haar opleiding volgen niet meer lukt. Hierdoor komt ze thuis te zitten en wordt de angst om de deur uit te gaan steeds groter en groter.

Hoe gaan jullie hierin dan te werk?

Tijdens individuele trajecten verkennen we samen de factoren die klachten in stand houden en leren we hoe de cliënt hier positieve invloed op kan uitoefenen. Onze aanpak is praktisch en actiegericht, waarbij we concrete stappen zetten richting herstel.

Bij Peter zullen we bijvoorbeeld eerst aan de slag gaan om te onderzoeken hoe we zijn depressieklachten kunnen verminderen. In zijn geval zal daarin de aanpak van zijn schulden en het op orde brengen van zijn financiën een belangrijke rol innemen. Daarna kunnen we met hem een plan maken om te zorgen dat hij weer actief wordt en uiteindelijk misschien kan doorstromen naar een nieuwe baan waar hij het naar zijn zin heeft, waardoor ook zijn eigenwaarde toeneemt.



Met Els kunnen we gaan oefenen met het aangaan en leren omgaan met haar angsten. We onderzoeken hoe de angsten zich bij haar uiten en op welke manier angsten haar gedrag zijn gaan beïnvloeden. Misschien helpt het Els ook om samen een weekplanning te maken en samen naar haar school te gaan om daar in gesprek te gaan over de mogelijkheden om bijvoorbeeld weer langzaam lessen te volgen en op te bouwen. Daarnaast zal het waarschijnlijk zinvol zijn om samen een goede behandeling te zoeken voor haar pestverleden, bijvoorbeeld EMDR therapie.

Iedere situatie vergt weer een andere aanpak en wij gaan hierin naast de cliënt staan en zijn flexibel in onze inzet.

Behandeling of begeleiding

Wat zijn nou eigenlijk de verschillen tussen een behandeling bij bijvoorbeeld het GGZ of een psycholoog en begeleiding door Route Vooruit?

Zowel behandelingen bij instellingen zoals het GGZ als begeleiding door Route Vooruit hebben veel overeenkomsten. In beide gevallen komen mensen met psychische klachten vast te zitten en zoeken ze hulp. Een belangrijk onderscheid is dat begeleiding bij Route Vooruit meer praktische ondersteuning biedt, naast regelmatige gesprekken waarin strategieën worden aangeleerd om met de klachten om te gaan. Behandelingen bij psychologen of het GGZ richten zich daarentegen meer op het analyseren van gedachten, patronen en verleden, het stellen van diagnoses en de behandeling van stoornissen.

Hoe weet ik dan wat voor mij het meest passend is?

Het is belangrijk dat de gekozen aanpak goed aansluit bij de

persoonlijke situatie en problematiek. Er bestaat geen vast stappenplan voor het bepalen van de meest geschikte optie, omdat wat voor de een werkt, niet altijd voor de ander geldt. Een gesprek met een professional is daarom de eerste stap om te onderzoeken welke benadering het beste past.

Als ik al gesprekken bij een psycholoog of een behandeling heb, kan ik dan ook nog WMO begeleiding krijgen?

Het is zeker mogelijk om naast een behandeling of gesprekken bij een psycholoog ook WMO-begeleiding te ontvangen. In feite kunnen deze elkaar versterken, aangezien een goede samenwerking tussen verschillende zorgaanbieders en disciplines de effectiviteit van de begeleiding kan vergroten. De behoeften en ondersteuningsbehoeften van de cliënt staan altijd centraal en begeleiding kan een waardevolle toevoeging zijn voor, tijdens of na een behandelingstraject.

	WMO begeleiding / Route Vooruit	Psycholoog	Aanvulling
Begeleiding of behandeling	Begeleiding	Behandeling	
Ambulant of op locatie	Ambulant; bij de mensen thuis of op locatie	Meestal in een praktijk	
Soort ondersteuning	(Praktische) begeleiding op verschillende leefgebieden*	Behandeling meestal d.m.v. gesprekstherapie	*Met als doel iemand zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren in de samenleving en de hulp te bieden die nodig is
Soort vergoeding	Gemeenter WMO (ZiN of PGB)	Zorgverzekering	
Intensiviteit begeleiding	Vaak wekelijks 1-3 uur voor de duur van 6-12 maanden of langer (afhankelijk van de gestelde indicatie)	Vaak afhankelijk van het traject (basis- of specialistische behandeling) en soort diagnose	
Bijkomende kosten	20,60 euro per maand (niet inkomensafhankelijk)	Meestal niet (maar gaat wel van het eigen risico af) *	* Psychologen dienen wel een contract te hebben met je zorgverzekering en worden anders vaak niet of maar gedeeltelijk vergoed



Aanmelding en intake bij Route Vooruit

Bij ons kunnen mensen zich eenvoudig aanmelden door te bellen of te mailen. We streven ernaar om binnen 2 werkdagen te reageren en denken mee of onze hulp passend is. Indien nodig helpen we bij het verkrijgen van een indicatie vanuit de gemeente.

Voor een indicatie is geen ingewikkeld traject nodig. Vaak volstaat een laagdrempelig zogeheten "keukentafelgesprek" met de gemeente. Als de indicatie is afgegeven dan kunnen wij vaak starten vanaf de ingangsdatum. Wij streven ernaar om niet met wachtlijsten te werken omdat wij van mening zijn dat mensen daar niet mee geholpen zijn.

Bij ons staan mensen centraal. We streven naar snelheid en duidelijkheid in het (aanmeld)proces en denken mee als wij toch niet de

juiste hulp kunnen bieden of er geen passende match is. Er worden dan geen kosten in rekening gebracht. De kennismakingsgesprekken zijn altijd vrijblijvend en ook als wij niet de juiste hulp kunnen bieden of er geen match is dan worden er geen kosten in rekening gebracht.

Tot slot

Hopelijk heb je na het lezen van deze informatiefolder een beter beeld over wie wij zijn en wat wij (kunnen) bieden.

Denk jij dat Route Vooruit mogelijk iets voor jou kan betekenen of heb je nog andere vragen? Kijk gerust eens rond op onze website www.routevooruit.nl of neem contact met ons op via onderstaande gegevens.

Route Vooruit

Contactpersoon:
Loek Marneffe

T: 06-41882524
E: info@routevooruit.nl

Bezoekadres:
Loopkantstraat 25 Uden





Route Vooruit

Contactpersoon:
Loek Marneffe

T: 06-41882524
E: info@routevooruit.nl

Bezoekadres:
Loopkantstraat 25
5405 AC Uden

Voor meer informatie:
www.routevooruit.nl