



Gespecialiseerde woonbegeleiding voor mensen met een verslaving en psychische stoornis

**HULP BIJ HET OMGAAN MET EEN VERSLAVING**

## Woonbegeleiding met hart en ziel voor de mens

Wil jij hulp bij het omgaan met je verslaving en vind je het belangrijk om zelfstandig te blijven? Dan is woonbegeleiding iets voor jou! Bijster Care vindt dat iedereen recht heeft op zelfstandigheid. Daarom helpen wij mensen zoals jij. Dit doen we niet op een kantoor of in een beschermd woonvorm, maar gewoon bij jou thuis. Samen met jou focussen we op vooruitgang en verbetering van de kwaliteit van leven.

## Hoe werkt woonbegeleiding?

In onze woonbegeleiding gaan we uit van jouw eigen kracht. We maken samen een persoonlijk plan waarmee we de problemen aanpakken die voortkomen uit je verslaving. We gaan dus vooral samen aan de slag!

We starten met de reden waarom jij wilt stoppen of minderen met gebruiken, want dat is het allerbelangrijkste. Waar doe jij het voor? Niet iedereen weet dat direct, dat is heel normaal. Als je dit nog niet weet dan gaan we samen met jou opzoek, want deze motivatie vormt de basis voor jouw begeleiding.

## Waar helpen we mee?

Waar wij je mee helpen, ligt helemaal aan jou. Wat wil je bereiken? Waar heb je moeite mee? Waar loop je tegenaan? Samen met onze begeleiders bepaal je welke hulp je wilt en hoe je je doelen kunt bereiken.

Wat wij vaak horen, is dat het moeilijk is om het overzicht te bewaren en om (terug) in controle te komen. Daarom is onze begeleiding hier vaak op gefocust. Het verliezen van controle kan verschillende oorzaken hebben. Wij kunnen je begeleiden op de volgende gebieden:

1. Zelfstandig blijven wonen
2. Je verslaving
3. Je gezondheid
4. Het vinden van een hobby en/of een dagbesteding
5. Omgaan met mensen
6. Wegblijven bij justitie

### 1. Zelfstandig blijven wonen

Om zelfstandig te kunnen blijven wonen, moeten rekeningen op tijd betaald worden en mag er geen overlast zijn in de buurt. Bijster Care helpt je daarmee. Samen maken we een plan om je rekeningen te betalen en huishoudelijke taken te doen. Als je het prettig vindt, maken we samen de post open en nemen we deze door. Of we bellen instanties op om bijvoorbeeld een betalingsregeling te treffen.

### 2. Je verslaving

Of je wilt stoppen of alleen wilt minderen, dat bepaal je helemaal zelf. Jij bent in controle. Wat je plan ook is, onze begeleiders ondersteunen je om dit te bereiken.

Samen brengen we de risicomomenten in kaart en leren we je wat je kunt doen wanneer de behoefte het grootst is.

Indien je nog niet klaar bent om volledig te stoppen dan leren wij je hoe je kunt minderen en hoe je kunt gebruiken op een gecontroleerde en verantwoorde manier.

### 3. Je gezondheid

Je gezondheid is belangrijk. Wanneer je het moeilijk vindt om gezond te leven dan helpen onze begeleiders je daarbij. Dit doen we op verschillende manieren, denk aan: gezond eten, goede hygiëne, het op tijd innemen van medicijnen, maar ook aan voldoende beweging. Bijster Care heeft een speciaal sportabonnement waar je gratis gebruik van kunt maken om te ervaren hoe het je bevalt.

Worstel je met een psychische aandoening? Wij begrijpen dit. Wij hebben veel ervaring op dit gebied en houden hier rekening mee in de begeleiding, zodat jij je prettig voelt.

### 4. Het vinden van een hobby en/of dagbesteding

Een leuke hobby kan je de afleiding geven die je nodig hebt. Maar niet iedereen weet wat hij/zij leuk vindt. Daarom helpen we je met het zoeken naar een leuke hobby of dagbesteding.

Ook als je nog geen idee hebt van wat je leuk vindt, kunnen wij je helpen. We hebben een speciale 'Plezierige Activiteiten Lijst' die we samen kunnen doorlopen om je kennis te laten maken met nieuwe activiteiten waar je misschien nog nooit aan hebt gedacht om te doen!

### 6. Wegblijven bij justitie

Indien je in aanraking bent gekomen met justitie dan kan Bijster Care je helpen om te zorgen dat dit niet meer voorkomt. We bespreken samen welk gedrag je beter kunt vermijden en we leren je wat je kunt doen wanneer het dreigt mis te gaan.

### 5. Omgaan met mensen

Familie en vrienden kunnen je helpen wanneer je het moeilijk hebt. Niemand wil eenzaam zijn. Daarom helpt Bijster Care jou om terug in contact te komen met mensen waarmee je het contact hebt verloren. Misschien heb je familie en/of vrienden al lang niet gesproken of heb je ruzie met iemand, maar wil je het graag bijleggen? Als je het prettig vindt dan bellen we ze samen op of gaan we samen op bezoek.

Aan de andere kant zijn er misschien mensen die juist geen goede invloed hebben op jouw leven en ervoor zorgen dat je weer (of meer) gaat gebruiken. Durf jij 'hee' te zeggen wanneer dit nodig is? Wij leren je hoe je hiermee om kunt gaan.

## Wanneer woonbegeleiding?

Misschien ben je nog in behandeling of heb je al meerdere behandelingen gehad? In beide gevallen kunnen onze begeleiders jou helpen. De woonbegeleiding kan jouw behandeling aanvullen. In dat geval werken we samen met de behandelaar. Maar het kan je ook goed helpen na afloop van een behandeling om de juiste draai weer te vinden.

## Aanmelden

Om in aanmerking te komen voor woonbegeleiding, meld je jezelf aan bij de gemeente. De meeste gemeenten hebben sociale wijkteams waar je terecht kan met je vraag, maar sommige gemeenten hebben hiervoor een Wmo-loket. Jouw gemeente kan je precies vertellen hoe zij de toegang tot woonbegeleiding hebben georganiseerd.

## Contact

Wil je gewoon eens praten met een woonbegeleider van Bijster Care? Of heb je naar aanleiding van deze brochure vragen? Dat kan, wij helpen je graag! Aarzel niet en bel naar 040-7440214 of stuur een e-mail naar [info@bijstercare.nl](mailto:info@bijstercare.nl).



## Bijster Care

Postbus 1710  
5602 BS Eindhoven  
Tel: 040-7440214

[info@bijstercare.nl](mailto:info@bijstercare.nl)  
[www.bijstercare.nl](http://www.bijstercare.nl)

Volg ons op LinkedIn: [linkedin.com/company/bijstercare](https://www.linkedin.com/company/bijstercare)



*Foto: Bart Bijster,  
oprichter Bijster Care*