

FOKUS

magazine

Al bijna 50 jaar
toonbeeld van eigen regie

Cliënten vertellen
over hun Fokuswoning

Bestuurder Fokus
"Eigen regie zit
in ons DNA"





Bij Fokus heeft u de regie!

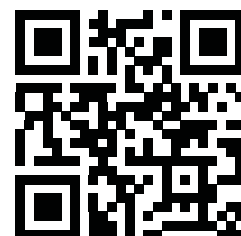
Wilt u zelf de regie houden over uw leven, ondanks een fysieke beperking? Dat kan bij Fokus!

Als cliënt van Fokus huurt u een aangepaste woning van de woningcorporatie en kunt u 24/7 assistentie oproepen van Fokus. De Fokuswoningen liggen verspreid in een woonwijk of appartementencomplex en zijn van buiten niet als Fokuswoning herkenbaar. Via een alarm-intercomsysteem is de woning verbonden met de hulppost van Fokus. U roept op wanneer u dat wilt. En voor de hulp die u op dat moment nodig heeft. En dat kan 24 uur per dag en zeven dagen in de week. Wij zijn altijd in de buurt. Zo heeft u de regie in handen!

Fokus verleent assistentie bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL). Dat kan gaan om assistentie bij:

- lichamelijke verzorging
- aan- en uitkleden
- verplaatsingen in en om het huis
- toiletbezoek
- eten en drinken
- eenvoudige verpleegtechnische handelingen, waaronder beademing
- hand-en-spandiensten.

**Wilt u weten of u in aanmerking komt?
Nieuwsgierig of Fokus iets voor u kan betekenen?
Check alle info op www.fokus.nl of scan deze QR code:**



De cliënten vertellen ons verhaal



Een uitgave van Support Magazine over Fokus. Waarin cliënten van Fokus het verhaal vertellen. Het verhaal over wat Fokus voor hen in het dagelijks leven betekent. Eigenlijk heel logisch. Support Magazine is immers hét magazine over leven, wonen en werken voor mensen met een fysieke beperking. En laat dat nou precies ook de kern van Fokus zijn. Wij maken heel graag een gewoon en zelfstandig leven mogelijk voor mensen met een fysieke beperking. De regie hoort bij de cliënt. Er zijn dus veel overeenkomsten tussen wat Fokus doet en waarover Support Magazine schrijft.

De overeenkomsten tussen Support Magazine en Fokus komen al enkele jaren tot uiting in de rubriek 'De woning van'. In die rubriek vertellen cliënten trots over hun aangepaste huurwoning, maar eigenlijk vertellen ze vooral over hun eigen leven. Over hun baan, hun hobby, over iets waarop ze trots zijn. En ja, dan vertellen ze ook welke rol Fokus en de ADL-assistenten van Fokus daarin spelen. Fokus is veel meer dan die aangepaste woning, zo blijkt elke keer weer. Die woning is slechts een middel. Een middel voor onze cliënten om in alle vrijheid het leven te leiden dat ze willen.


Elke keer dat ik weer een cliënt hoor vertellen over wat Fokus voor hem of haar mogelijk maakt, vervult me dat met trots. Hetzelfde gevoel krijg ik elke keer als ik de rubriek 'De woning van' in dit blad lees. Het motiveert ook enorm om te blijven werken aan de kwaliteit en kracht van ons unieke concept. En wat die kracht is, vertellen de cliënten. Zij vertellen ons verhaal. Alle reden om een aantal van die verhalen te bundelen tot een magazine.


Veel leesplezier!

Marco

MARCO VAN ES,
voorzitter raad van bestuur Fokus

Fokus is te vinden via de
volgende kanalen:

 facebook.com/fokuswonen

 @fokuswonen

 @fokuswonen

Colofon

**Fokus, al bijna 50 jaar
toonbeeld van eigen regie**
Powered by **Support Magazine**
Tijdschrift over leven, wonen en werken
met een lichamelijke beperking

www.supportmagazine.nl

De verhalen in deze uitgave zijn eerder
verschenen in Support Magazine.

Hoofdredacteur Monique Wijnen
+31 (0)6 23 68 07 94
mwijnen@virtumedia.nl

Eindredacteur Rick Heijmans
rheijmans@virtumedia.nl

Fotografie en coverfoto
Richard van Herwaarden

Advertentie-exploitatie
Klaartje Grol +31 (0)30 307 22 48
kgrol@virtumedia.nl

Aan dit nummer werkten mee
Marcel Bellinga, Femke Cobben, Remy Embregts,
Marco van Es, Lauri Giepmans, Joost Hartog, Manon
van den Heuvel, Maarten Jorissen, Roel Korterink,
Tim Kroesbergen, Dennis de Lange, Jessie van Loon,
Cindy Sniekers, Ytje Stevens, Juurdien Timmer,
Jurg Tims, Corné de Weert, Monique Wijnen

Vormgeving Twin Media, Zeist (Sanne Heuker)
Druk Veldhuis Media, Raalte

Uitgever Pepijn Dobbelaer
Uitgave van Virtumedia B.V.
Postbus 595, 3700 AN Zeist

Inhoud

Interview

06 Cliënt **Manon van den Heuvel**, ADL'er **Jurg Tims** en
bestuurder **Marco van Es** over eigen regie

Rubrieken

03 Voorwoord **Marco van Es**
05 Kijk Nou!

De woning van

09 Ytje Stevens
10 Joost Hartog
12 Femke Cobben
15 Lauri Giepmans
16 Cindy Sniekers en Remy Embregts
17 Maarten Jorissen
18 Jessie van Loon
20 Tim Kroesbergen
21 Roel Korterink
22 Monique Wijnen
24 Dennis de Lange
26 Juurdien Timmer

06



12

Femke Cobben
"Met assistentie kan
ik werk en topsport
combineren"



Bestuurder Fokus
"Eigen regie zit
in ons DNA"



24

Dennis de Lange
"Ik heb gelobbyd voor
een Fokusproject, en
dat is er gekomen"

Social designers Aurore Brard (links)
en Lotte de Haan (rechts).



Cliënt Marieke van Gastel en haar hulphond,
met een uitvinding van FysiekFabriek.

FysiekFabriek onder de vleugels van Fokus

Enkele jaren geleden namen Fokuscliënt Marieke van Gastel en de sociaal ontwerpers Lotte de Haan en Aurore Brard het initiatief tot de start van de FysiekFabriek. In samenwerking met Fokus en met steun van het Agis innovatiefonds en het Stimuleringsfonds creatieve industrie werd deze innovatieve service voor mensen met een fysieke beperking opgezet. Ook vanuit de gemeente Eindhoven werd het initiatief volop gesteund. FysiekFabriek realiseert hulpmiddelen op maat door mensen met een lichamelijke beperking, zorgverleners en de lokale creatieve- en maakindustrie met elkaar te verbinden. Samen werken zij vanuit een obstakel die mensen met een lichamelijke beperking dagelijks ervaren richting een oplossing die past! De afgelopen drie jaar werd gezien als pilotfase van de service die FysiekFabriek nu geworden is. Om FysiekFabriek voor een grote groep mensen in heel Nederland beschikbaar te stellen, neemt Fokus het onder haar vleugels. Daarom heet het vanaf nu Fokus FysiekFabriek.

>> Meer informatie is te vinden op www.fysieklab.nl.

Cliënten en medewerkers delen ervaringen in blogs

Niemand kan beter vertellen over wat Fokus voor hen betekent, dan de cliënten en medewerkers zelf. Daar zijn de verhalen in dit magazine een mooi voorbeeld van. Ook online delen cliënten en medewerkers regelmatig hun ervaringen in blogs en vlogs.

>> Deze zijn op de website van Fokus te vinden:
www.fokus.nl/blogs.

Fokus vraagt geen vooropleiding in de zorg

De medewerkers van Fokus, de ADL-assistenten, werken op afroep en aanwijzing van de cliënt. Het is vooral belangrijk om een dienstverlenende houding te hebben en goed te kunnen communiceren. Een gerichte opleiding in de zorg is niet nodig. Fokus biedt alle nieuwe medewerkers in het eerste jaar een interne opleiding tot ADL-assistent. Daarnaast zijn er verschillende aanvullende trainingen te volgen.

>> Meer over het werken bij Fokus is te vinden op
www.werkenbijfokus.nl.

Nieuwbouw voor Fokus in Emmeloord

Fokus in Emmeloord gaat verhuizen! Het duurt nog even, maar in het nieuwbouwproject op de Paardenmarkt realiseert woningcorporatie Mercatus in samenwerking met Mateboer Groep B.V. en KHV Architecten twee woongebouwen met daarin 59 sociale huurappartementen. Onderdeel van de nieuwbouw zijn vijftien nieuwe Fokuswoningen.



Een artist impression van de
nieuwbouw in Emmeloord.

Bestuurder Fokus

“Eigen regie zit in ons DNA”

6
FOKUS

In 1974 waaide het Fokusconcept vanuit Zweden over naar Nederland. Gewoon wonen en leven, in een gewone wijk, voor mensen met een zware fysieke beperking. Een gelijkvloerse woning met 24-uurs ADL-assistentie op afroep en aanwijzing. De regie volledig bij de cliënt. Hoe staat het nu, bijna een halve eeuw later, met het Fokusconcept en de eigen regie? Support Magazine vraagt het cliënt Manon van den Heuvel, ADL'er Jurg Tims en voorzitter van de raad van bestuur Marco van Es.

Tekst **Monique Wijnen**

Foto's **Richard van Herwaarden | Fokus**

Eind jaren '70 ging het eerste Fokusproject Almere Haven van start. Voor het eerst konden mensen met een zware fysieke beperking gewoon zelfstandig wonen en leven. Uniek, want voor die tijd was een instelling, veelal gelegen midden in de bossen, de enige optie. Het concept bleek een succes en Fokus groeide uit tot een organisatie met 98 projecten, 1500 cliënten en 2600 medewerkers.

Wat betekent Fokus voor jou?

Manon: “Een fijne eigen plek en zelfstandigheid. Ik woon inmiddels negen jaar in mijn Fokuswoning. Hier heb ik mijn ei-

gen toegankelijke plekje gecreëerd en ben ik uitgegroeid tot een volwassen en zelfstandige vrouw. Wat ik zelf kan, doe ik graag zelf en wat niet lukt, zoals aan- en uitkleden, douchen of iets pakken, kan ik altijd aan een ADL-assistent vragen. En in geval van nood kan ik op de alarmknop drukken. Ik zou niet zonder Fokus kunnen en willen. Fokus past bij mij.”

Jurg: “Fokus is al 17 jaar mijn werkgever. Dat cliënten bij Fokus zelf de regie hebben vind ik heel belangrijk. Geen witte jassen waarachter je je kunt verschuilen, of aankomen met ‘zo doen we dat hier altijd’. Nee, ik kom binnen als mens en vraag wat ik voor de persoon kan doen, op welke manier, en ik pas me aan. Het bieden van

MANON VAN DEN HEUVEL

“Fokus maakt dat ik mijn leven kan leiden zoals ik dat prettig vind. Nieuwsgierig? www.manonvandenheuvel.com”





JURG TIMS

"Fokus maakt dat ik precies kan doen wat en hoe een cliënt het wil, dat maakt mij blij!"

professionele zorg in een informele sfeer is fantastisch. Zo zou ik het zelf ook willen." Marco: "Ik werk nu ruim een jaar bij Fokus. Van dichtbij heb ik meegemaakt hoe het is als iemand afhankelijk wordt van zorg. Mijn vader moest in de laatste fase van zijn leven naar een verpleeghuis. Hij werd goed verzorgd, maar moest zich wel aanpassen aan hun ritme. Dat vond ik heftig. Dus toen Fokus op mijn pad kwam en ik zag hoe cliënten de vrijheid hebben om net als ieder ander hun eigen leven te leiden, kreeg ik direct een warm gevoel."

Is Fokus in de loop der jaren veranderd?

Manon: "Het is vooral het laatste jaar dat het tekort aan ADL-assistenten me regelmatig beperkt. De ADLers lopen de benen onder hun lijf vandaan om alle cliënten te kunnen helpen, maar ze kunnen niet altijd afspraken garanderen, waardoor ik in de problemen kom met mijn vrijwilligerswerk. Een half uur of een uurtje wachten vind ik niet eens zo erg, maar als ik niet meer de dingen kan doen die voor mij belangrijk zijn, vind ik dat wel heel vervelend."

Marco: "Dat is natuurlijk niet waarvoor het concept bedoeld is. Daarom hebben we inmiddels met Manon, en met andere cliënten die hiertegenaan liepen, samen naar oplossingen gezocht. Desondanks legt Manon wel de vinger op de zere plek. Door de krapte op de arbeidsmarkt en corona kost het meer dan ooit grote moeite om goed personeel te vinden en te houden. Dat is een van de grootste uitdagingen voor nu en de toekomst."

Jurg: "Naast dat ik ADL-assistent ben houd ik me onder andere bezig met werving en selectie. We merken dat Fokus als zorgaanbieder niet overal bekend genoeg is. Daar werken we nu volop aan. Zo zetten we bijvoorbeeld steeds meer social media »

in om potentiële ADL'ers direct te kunnen bereiken. Manon laat bijvoorbeeld in verschillende video's zien hoe ze leeft met ADL-assistentie. En dan is het de kunst om nieuwe ADL'ers te behouden, want een stabiel team is ook van groot belang. Zeker nadat zes jaar geleden werd gekozen voor het werken met zelforganiserende teams, ben je als project afhankelijk van 'dragen-de' teamleden die de extra taken oppakken en uitvoeren."

Marco: "In die tijd is ervoor gekozen om één manager vijf à zes projecten meer op afstand te laten aansturen. Dat bleek toch vaak lastig. Daarom maken we op dit moment de beweging naar maximaal vier projecten, zodat de manager weer meer een verbindende rol kan hebben en meer betrokken kan zijn bij de dagelijkse uitvoering."

Manon: "Ik vind het heel fijn dat Fokus bereid is te luisteren en zaken wil bijstellen. En dat we daarbij samen naar oplossingen zoeken."

Jurg: "Dat is heel belangrijk, want ondanks het informele karakter van Fokus moeten we kwaliteit leveren en professioneel zijn."

Marco: "Daarbij komt dat het Fokusconcept in die halve eeuw vrijwel niet veranderd is, maar de wereld om ons heen wel. Cliënten worden gemiddeld ouder en de zorgvragen veranderen eveneens. Dat vraagt ook van Fokus aanpassing en eventuele samenwerking met andere organisaties in de zorgketen. Daarnaast hebben we ook meer dan vroeger te maken met eisen van de inspectie, bijvoorbeeld op het gebied van bevoegd en bekwaam personeel en bepaalde voorschriften en protocollen bij medische handelingen. Ik kan me voorstellen dat cliënten denken 'waar staat Fokus nu voor?' en 'waar wil de organisatie naartoe?'. Daarom gaan we samen met ADL-assistenten en cliënten opnieuw kijken naar onze missie en visie. Daarbij blijft de eigen regie van cliënten de leidraad. Die eigen regie is de kracht en het onderscheidende van Fokus, dat zit in ons DNA en dat gaan we zeker behouden. Tegelijk willen we kijken hoe

we Fokus toekomstbestendig kunnen maken en houden, zodat we onze dienstverlening weer een halve eeuw aan onze cliënten kunnen bieden."

Hoe ziet de toekomst van het Fokusconcept eruit?

Marco: "Ik hoop dat er over een aantal jaren meer rust en voorspelbaarheid is gekomen en dat ik nog steeds mooie verhalen hoor over hoe blij mensen zijn dat ze in een Fokuswoning wonen of bij Fokus werken, met als leidraad eigen regie."

Manon: "Marco vertelde me dat Fokus een aanvraag heeft gedaan voor een wetswijziging zodat mensen in een niet-sociale huurwoning of -koopwoning eveneens van de ADL-assistentie van Fokus gebruik kunnen maken. Dat zou geweldig zijn.

Over een paar jaar hoop ik dan ook met mijn vriend samen te wonen in een koopwoning om dan nog steeds naar tevredenheid assistentie van Fokus te ontvangen."

Jurg: "Aansluitend op de droom van Manon hoop ik ook dat we onze dienstverlening breder in de wijk kunnen inzetten. En ik hoop op meer bekendheid." «



Meer informatie?
www.fokuswonen.nl

Manon van den Heuvel
en ADL'er Jurg Tims.

MARCO VAN ES

"Fokus maakt het mogelijk dat mensen met een fysieke beperking al bijna 50 jaar in vrijheid hun leven kunnen leiden zoals zij dit zelf willen."





De woning van...

YTJE STEVENS

Ytje (60) woont bijna veertig jaar in een Fokuswoning. “Ik was twintig toen mijn zus en ik hier samen naartoe verhuisden. Het werd één grote ontdekkingsreis: zelfstandig wonen en ontdekken wat ik ondanks mijn kersverse hoge dwarslaesie nog wél kon.”

Wat er in al die jaren is gebeurd, vat Ytje samen in: “Ik ben getrouwd, heb twee prachtige kinderen en vijf geweldige kleinkinderen gekregen. Ik volgde de lerarenopleiding, stond dertien jaar voor de klas, werkte bij Slachtofferhulp en, na een opleiding Journalistiek, bij een krant.” Nu schrijft Ytje een boek over haar opa die in de Tweede Wereldoorlog veel Joden heeft geholpen. Met behulp van teruggevonden brieven die haar zus digitaliseerde, onderzoekt Ytje zijn drijfveren.

Ytje zegt stellig: “Mijn leven zonder Fokus zou er totaal anders uitgezien hebben. Na mijn revalidatie zou ik weer thuis gaan wonen. De verbouwing om de woning rolstoeltoegankelijk te maken, was al aangevraagd. Maar toen begon iemand over Fokus. Het leek me meteen een prachtig concept. En dat vind ik het nog steeds. Mij krijg je hier niet weg!”

De ADL-assistenten zien veel van je, stelt Ytje, maar ze betuttelen je niet. “Daar geef ik ze ook niet de kans toe,” lacht ze. “Veel hangt af van hoe je jezelf opstelt en hoe je communiceert. Ik vind een goede sfeer belangrijk, juist omdat je elkaar zoveel ziet. Dat betekent ook dat je zaken zo snel mogelijk uitpraat, voordat het tot irritaties of problemen leidt.” Tien jaar geleden overleed Ytjes man. “Veel ADL-assistenten waren op

de begrafenis. Dat deed me goed, en dat zegt ook wel iets over de band die je krijgt.”

Assistentie 24/7

Dankzij de flexibiliteit van Fokus kan Ytje zelf ook flexibel zijn. “Een voorbeeldje: toen de kinderen klein waren, wilde ik ze zelf naar school brengen. Ik moest dan extra vroeg mijn bed uit. Dat was geen probleem, en laat naar bed of 's nachts hulp nodig? Dat kan, en de ADL-assistenten hebben overal tijd voor. Waar kom je dat nog tegen? Ze hebben ook geen commentaar op hoelang iets duurt, al doe ik zelf liefst alles in de hoogste versnelling.”





De woning van...

JOOST HARTOG

Toen Joost en zijn vrouw Jeanine een kinders wens kregen, verhuisden ze vanuit een aan- gepaste woning met wijkzorg naar een Fokuswoning. “Lekker ruim met 4 kamers en een enorme tuin, ideaal voor een gezin.”

Intussen is dochter Roxanne het huis uit. “Rox was de eerste ‘Fokus-baby’ in dit project. De ADL'ers vonden het heerlijk om haar in badje te doen. Soms vragen mensen me hoe Roxanne het vond

dat er altijd vreemden over de vloer kwamen, maar ze wist niet beter dan dat er af en toe iemand papa kwam helpen.”

In 1989 hield Joost aan een duikongeluk een hoge dwarslaesie over. “Toen ik Jeanine leerde kennen, zat mijn hoofd nog in zo’n ijzeren frame om mijn nek te ondersteunen. Komt nog bij dat ik af en toe best een eigenwijze eikel ben. Toch is ze voor me gevallen,” knipoogt Joost. “Jeanine en ik hebben



“Als ik thuiskom, is onze woning een walhalla”

een gewone relatie. Dus als we samen om boodschappen gaan, zet ik een bel aan om in m'n jas geholpen te worden. Jeanine is niet mijn verzorgster. Daar ligt voor mij echt een grens.”

Joosts grootste passie is schilderen. “De laatste tijd kost het me te veel energie, maar vooral naaktportretten schilderde ik graag. Ik kan helemaal opgaan in de prachtige lijnen van een vrouwenlichaam. In het begin poseerde Jeanine, totdat Rox zich ongemakkelijk begon te voelen bij de naaktportretten van haar moeder in huis. Toen ben ik met andere modellen gaan werken. Als ik de ADL vroeg om de lampen neer te zetten en de ramen te verduisteren, zeiden mannelijke ADL'ers vaak gekscherend: ‘Als

je straks nog een cameraman nodig hebt, dan piep je maar op.”

Assistentie 24/7

De afgelopen jaren heeft Joost veel in het ziekenhuis gelegen. “Je bent er de regie compleet kwijt en niets is aangepast, dus heb ik daar bij alles hulp nodig. Als ik thuiskom, is onze woning een walhalla. Ook Fokus waardeer ik dan extra: zonder tijdsdruk geholpen worden wanneer ik dat wil en door mensen die gewoon doen wat ik aangeef... Dat klinkt misschien onaardig, maar dát is precies wat eigen regie is. Ik moet wel zeggen: tijdens de assistentie ben ik ‘Joost de cliënt’. Pas als de ADL weg is, komt ‘de echte Joost’ tevoorschijn.”



De woning van...

FEMKE COBBEN

“Ik wilde tijdens mijn studie ergotherapie op kamers, maar dat was praktisch niet haalbaar. Op internet kwam ik Fokus tegen. Ik heb gewacht tot ik mijn rijbewijs had, want zonder eigen vervoer zou ik mijn studie in Nijmegen niet kunnen combineren met de trainingsdagen op Papendal.”

Aan het woord is Femke Cobben. Ze tafeltennist op het hoogste niveau. “Tokio kwam te vroeg, maar al mijn pijlen zijn gericht op Parijs 2024.

Dat betekent: nog twee jaar om te trainen en te klimmen op de wereldranglijst.” Op dit moment staat Femke op de elfde plek in de klasse rolstoel 2. Ze heeft op allerlei toernooien gespeeld, zoals het WK in 2018. Haar mooiste overwinning was op de Dutch Open in 2019. “Ik moest tegen de toenmalige nummer 9 van de wereld. Ik was haar al een paar keer tegengekomen, maar die dag won ik voor het eerst van haar. Er ‘klikte’ iets, en ik begreep dat een top-10 positie mogelijk was.”



“Het is fijn om altijd hulp te kunnen vragen en toch je eigen leven te leiden”

Assistentie 24/7

Femke traint 15 uur per week en werkt daarnaast 24 uur per week als ergotherapeut bij een revalidatie-instelling voor blinden en slechtzienden. “Het is druk,” geeft ze toe, “maar het is goed te combineren, mede dankzij Fokus. Het is fijn om altijd hulp te kunnen vragen en toch je eigen leven te leiden. De ADL-assistenten begrijpen dat ik soms bijvoorbeeld vraag om de boodschappen uit de auto te tillen, ook al kan ik dat in theorie zelf. Maar ik spaar mijn energie liever voor een training of wedstrijd. Soms kom ik midden in de nacht

thuis van zo’n toernooi. Gelukkig is er dan ook assistentie.”

Zelf zou Femke ooit willen werken in de revalidatie van mensen die op latere leeftijd een beperking hebben gekregen. “Nu nog niet, ik heb het prima naar m’n zin op het werk. Maar ik denk dat ik als ergotherapeut, ervaringsdeskundige én sporter veel zou kunnen betekenen voor mensen die zich afvragen wat er met een handicap nog mogelijk is.” Femke grijnst: “Dan kan ik ze meteen vertellen over Fokus.”



Fokus, altijd in de buurt!

Een gewoon en zelfstandig leven leiden met een fysieke beperking. In een aangepaste woning van de woningcorporatie. Dat kan dankzij Fokus. Verspreid over Nederland zijn 1400 Fokuswoningen.

Een Fokuswoning is een aangepaste en rolstoeltoegankelijke huurwoning van de woningcorporatie, met extra oppervlakte. Er zijn diverse Fokuswoningen, bijvoorbeeld een eengezinswoning of een woning in een appartementencomplex. De woningen hebben meestal drie of vier kamers, maar soms ook twee of vijf, zodat cliënten er ook met partner, gezin of een huisdier kunnen wonen. De woningen zijn standaard voorzien van een aantal aanpassingen. Je betaalt de huur van een Fokuswoning aan de woningcorporatie. Ondanks de extra vloeroppervlakte betalen cliënten de reguliere huur. Bovendien is de regeling huurtoeslag ook op Fokuswoningen van toepassing.

Afhankelijk van uw voorkeuren zijn verschillende Fokuswoningen beschikbaar.

Kijk op www.fokus.nl/woningaanbod voor alle nu beschikbare Fokuswoningen! Of scan deze QR-code:





De woning van...

LAURI GIEPMANS



Na vijf jaar 'opgesloten' te hebben gezeten op haar kamer, is er onlangs een wereld opgegaan voor Lauri (23). "Ik ben aan het leren koken en kan zonder problemen een frisse neus halen op het balkon. Je hebt geen idee hoe geweldig dit is! Het huis waar ik ben opgegroeid is oud en het was onmogelijk om het rolstoeltoegankelijk te maken. Ik moest naar de badkamer worden geholpen en eenmaal binnen kon ik nog nergens zelf bij. Naar beneden gaan kon ik ook niet zonder hulp. Eenmaal beneden was ik zo moe dat ik weer moest liggen. Buiten kwam ik zelden." Vanaf haar achttiende onderzocht ze de mogelijkheden om op zichzelf te gaan wonen. "Ik heb een verzorgingshuis over-

wogen, maar ik wilde mijn eigen regie behouden. Bij het zelfstandig wonen met een pgb voelde ik me onveilig: wat als ik val? Dan moet ik wachten tot er een pgb'er komt. De 24-uurs assistentie op afroep en aanwijzing van Fokus bood wat ik nodig had. Ik schreef me in op de projecten Helmond en Eindhoven, zodat ik nog dicht bij mijn familie kon zijn. Na vier jaar ben ik naar andere locaties gaan kijken en nu zit ik helemaal blij te zijn in Utrecht."

Assistentie 24/7

Lauri deelt haar leven graag op social media. Waarom? "Om vooral jongeren te laten zien dat als je - in mijn geval door de ziekte van Lyme - vijftig procent van de tijd op bed doorbrengt en de andere helft in een

rolstoel zit en daarnaast afhankelijk bent van sondevoeding, je met wat aandacht en gepuzzel een mooi leven kunt leiden. Toegankelijkheid maakt daarbij een groot verschil. Mijn minimalistische, witte woning, waarin ik overal naartoe kan rollen, maakt dat ik weer veel zelf kan. En voor de dingen die niet lukken kan ik Fokus oppiepen. Zo geven de ADL'ers mijn medicijnen aan, maken ze sondevoedingen klaar en helpen ze me met wassen en aankleden. Nu ik op deze manier zelfstandig kan leven, gaan er zoveel nieuwe deuren voor me open." Wil je Lauri volgen? Instagram @lauri-giepmans en YouTube Lauri Giepmans.



16

FOKUS

De woning van...

CINDY SNIKERS EN REMY EMBREGTS



Zelf werken én anderen aan het werk helpen, dat is wat Cindy al jaren doet, en Remy nu ook. De kleine kamer in hun Fokuswoning vormt het kloppend hart van Onbeperktwerken.nl.

In 2007 startte Cindy samen met haar toenmalige partner Eric en oom Wil een stichting met als doel mensen met een lichamelijke beperking aan een stageplek of baan te helpen. Cindy: "Bij bedrijven polsten we of zij net zo enthousiast waren als wij om jonge mensen een kans te geven. Ook bezochten we scholen en gingen we op huisbezoek."

Dit ging goed tot in 2017 Eric overleed en daarna ook Cindy's oom. "Opeens bleef ik alleen over. Gelukkig wilde mijn collega Bram Wijnen me helpen. En ik heb vorig jaar Remy gevraagd om

zich, naast zijn werk voor de politie, in te zetten voor Onbeperktwerken.nl." Remy: "Dit wilde ik graag. Cindy, Eric en ik kennen elkaar van vroeger, van school. Ik wilde Cindy twee jaar geleden een berichtje sturen, maar vond dit zo na het overlijden van Eric best moeilijk. En toen, heel bijzonder, stuurde zij mij een berichtje. Vanaf die dag hadden we dagelijks contact, en eind 2018 ben ik bij haar komen wonen." Cindy: "We hebben het fijn samen, we hadden de stichting net weer op de rit toen corona kwam. Lastig, maar het biedt ook wel weer mogelijkheden gezien de hit van het thuiswerken."

Assistentie 24/7

Hoe combineren jullie alles? Een baan, assistentie bij het opstaan en naar bed

gaan én de stichting? Cindy lacht: "Het laatste is als een hobby voor me. Ik doe het op de dagen dat ik vrij ben." Remy: "Op dagen dat we werken maken we een afspraak met Fokus." "Soms stelt het team voor om met zijn tweeën te komen, maar dit werkt niet echt," vult Cindy aan, "we lopen elkaar dan maar voor de voeten. Als ik als eerste opsta, kan ik na het aankleden op mijn gemak mijn haar en make-up doen en kan de ADL'er Remy helpen. We zijn dan tegelijk klaar om aan het werk te gaan."



De woning van...

MAARTEN JORISSEN

Maarten heeft sinds 2016 een dwarslaesie. “Natuurlijk heeft dat ongeluk mijn leven veranderd. Zoiets verwacht je niet als je begin twintig bent. Maar ikzelf ben niet echt veranderd. Ik kijk naar wat ik wél kan, niet naar wat ik niet kan. Dat zou iedereen moeten doen, of je nu een ‘beperking’ hebt of niet.”

Op het moment van het ongeluk had Maarten net zijn bachelor *international business law* op zak. “Direct na mijn ongeluk nam ik me voor om af te studeren, hoe dan ook.” Na elf maanden revalideren ging hij terug naar de universiteit. Inmiddels is Maarten afgestudeerd en werkt hij fulltime als advocaat.

Dit Fokusproject in Amsterdam had Maarten al tijdens zijn studie op het oog. “Dat ik hier in 2019 terecht kon, was een

gelukkig toeval. Ik vind het fijn om ‘gewoon in de wijk’ te wonen, al heb ik met de burens niet zoveel contact. We zeggen elkaar vriendelijk gedag. Dat vind ik top, maar met elkaar koffiedrinken of een buurtbarbecue hoeft van mij niet.”

Maarten gaat er graag op uit met zijn studievrienden. “Naar het Vondelpark, een hapje eten of de kroeg in. Dankzij Fokus hoef ik niet op de klok te kijken of ik al naar huis moet. En de ochtend erna slaap ik zo lang uit als ik wil. Ik kan ook spontaan iets ondernemen. Zonder Fokus zou ik lang niet zo flexibel zijn en niet het leven kunnen leiden zoals ik dat nu doe.”

Behalve de assistentie van Fokus is ook zijn auto onmisbaar. “Vóór het ongeluk was het OV prima, maar met een rolstoel geeft dat altijd gedoe. Sinds een jaar heb ik een aangepaste auto. Dat was een re-

gelrechte *lifechanger* omdat ik nu veel meer bewegingsvrijheid heb.”

Assistentie 24/7

“Na mijn ongeluk heb ik eerst twee jaar bij mijn ouders gewoond. Ik kocht zorg in die ik pakweg twee maanden vooruit moest plannen.” Maarten herinnert zich de eerste ochtend in zijn Fokuswoning nog goed. “Ik hoefde geen wekker te zetten omdat de zorg zou komen. Ik belde gewoon toen ik wakker was en zinnig had om op te staan. Dat lijkt misschien iets kleins, maar wat had ik die vrijheid gemist.”





De woning van...

JESSIE VAN LOON

Al meer dan 20 jaar komt Jessie niet buiten haar Fokuswoning in Roosendaal. “Maar ik run sinds 2002 mijn eigen bedrijf, 100 procent vanuit bed, 95 procent handsfree. Ik heb het geluk dat mijn wieg hier heeft gestaan, want in hoeveel landen ter wereld is dat mogelijk?”

Jessie was 17 toen ze door verkrampingen in haar hele lichaam beperkt raakte. “Vier jaar later belandde ik in bed. Verschillende rolstoelleveranciers hebben geprobeerd een ligrolstoel voor me te ont-

werpen, maar ik ben overgevoelig voor licht, geluid en aanraking. Dat plan heb ik uiteindelijk moeten loslaten, maar binnen kan ik doen waar ik goed in ben en gelukkig van word.”

Sinds 2002 is Jessie freelance journalist. “Ik schreef voor Algemeen Dagblad en allerlei gezondheidsbladen. Mijn eigen stijl en stiptheid waren mijn plussen. Ik deed alles telefonisch. Mijn beperking verzweg ik, bang voor het oordeel. Toen ik na vier jaar een redacteur in vertrouwen nam, reageerde



Foto's: Corné de Weert



“De regie en het 'baas zijn in eigen huis' geeft me een goed gevoel”

ze: 'Joh, dat maakt toch niets uit.' Maar in de volgende briefing stond geen deadline, alleen 'kijk maar wat lukt'. Ik heb meteen opgebeld en gezegd: ik wil geen speciale behandeling en je wéét dat ik die niet nodig heb!”

Na de bankencrisis rolde Jessie de online marketing in. “Ik hielp ondernemers met zakelijk bloggen. Ik ontdekte de kracht ervan, maar realiseerde me ook dat ondernemers beter zelf hun blogs kunnen schrijven. Dat leer ik ze nu via Business Blog School. Met succes.”

Assistentie 24/7

Fokus speelt bij dit alles een belangrijke rol. “Laatst

was ik drie dagen online in Amerika voor een congres. Helemaal te gek. Maar ja, denk even aan het tijdsverschil. Ik at 's avonds een maaltijdreep en nam mijn medicijnen in, met een schuin oog op mijn beeldscherm. 's Nachts nam ik de 'normale zorg' af.”

Jessie ziet de assistentie als teamwork. “Je doet het samen. Ik ben wel blij dat ik mijn woning nog vanuit mijn rolstoel heb kunnen inrichten. Ik weet dus precies wat er bijvoorbeeld in de berging ligt, terwijl ik er al 21 jaar niet meer kom. Ik kan tegen een ADL'er zeggen: 'Kijk nog een keer op de derde plank links...' Die regie en het 'baas zijn in eigen huis' geeft me een goed gevoel.”

De woning van...

TIM KROESBERGEN

Op de vraag of Tim Kroesbergen wil meewerken aan de 'De woning van' is het antwoord: "Graag! Ik zie op het internet veel negatieve verhalen voorbijkomen en ik wil graag een positief geluid afgeven. Sinds november 2016 woon ik hier in Arnhem Centrum en ik zou absoluut niet meer weg willen. Deze manier van wonen past helemaal bij het leven dat ik wil leiden."

Vanuit zijn ouderlijk huis gaat Tim begin 2015 in Het Dorp wonen. "Ik wist al wel van Fokus, maar gezien mijn broze botten en het feit dat het in die tijd medisch minder goed met me ging, heb ik toch voor Het Dorp gekozen. Misschien hadden ze op medisch gebied meer kennis in huis, maar ik werd heel erg belemmerd door de regels van de zorginstelling. Bij het opstaan bijvoorbeeld moest ik binnen het rooster passen. En als ze me dan kwamen helpen was het hup, hup, hup. Alles moest snel, binnen een bepaalde tijd gebeuren.

Ruim een jaar later ben ik hier gaan wonen. Echt een verademing. In mijn Fokuswoning gebeurt alles op mijn aanwijzing en mijn tempo. Zeker wanneer je broze botten hebt is dit een stuk veiliger."

Toch bleek Het Dorp een goed tussenstation. "Zeker, ik heb er veel geleerd waardoor ik nu beter in mijn Fokuswoning kan wonen en leven. Toen ik bij mijn ouders thuis woonde was het moeilijk om mijn vleugels uit te slaan. In Het Dorp ben ik in contact gekomen met allerlei hulpmiddelen die me zelfredzamer hebben gemaakt. Ook heb ik beter leren vragen om hulp met behoud van de eigen regie. Doordat ik vrijer werd, ben ik ook meer gaan reizen. Onder andere voor mijn werk als adviseur in E-health voor IKONE. Maar ook naar mijn favoriete en zeer toegankelijke stad, Berlijn. Alleen was dit vrije leven vrijwel onmogelijk in een zorginstelling. Ik was blij dat ik kon verhuizen. Toen deze woning eenmaal verbouwd en klaar was, kon

ik mijn geluk niet op. Heerlijk alle vrijheid en alles, zoals winkels en het station, om de hoek. Vanwege mijn broze botten reis ik het liefst met de trein."

Tim haalt graag alles uit zijn dag. "Omdat ik 's avonds na zeven uur eigenlijk te vermoeid ben om nog iets te doen, sta ik vroeg op. Ik maak hiervoor een afspraak. Ook heb ik in de cliëntgegevensmap nadrukkelijk laten zetten dat ik broze botten heb en dat ADL'ers mij rustig en voorzichtig moeten assisteren. Gelukkig houden ze daar goed rekening mee en heb ik tot nu toe nog niets gebroken. Ik moet alleen wel eens oppassen met nieuwelingen; ik kan bijvoorbeeld hun vriendelijke gebaar van een handdruk vaak niet beantwoorden."





De woning van...

ROEL KORTERINK



21
FOKUS

Op het moment van het interview staat er Roel Korterink (62) een paar drukke dagen te wachten. “Eind van de week start het carnaval hier in Oeteldonk. Dit betekent vier dagen werken voor ons.” Met zijn video-productiebedrijf maakt Roel video’s die op een portaal komen te staan, waar ze overgenomen kunnen worden door media als lokale omroepen, SBS6 of de Duitse WDR. “Zelf zetten we de beelden ook online, vooral voor de mensen die thuiszitten en het spektakel rond carnaval wel willen meemaken.” Ondanks dat Roel niet geboren is in ’s-Hertogenbosch, woont hij er met veel plezier. “Ik ben in de Achterhoek opgegroeid. En als je elkaar daar niet kent, zeg je elkaar ook niet gedag. Hier groet iedereen elkaar. Heerlijk, dat gemoedelijke en gastvrije Brabantse land. Het was de Fokuswoning die mij naar het Zuiden deed verhuizen. Ik was begin dertig en sportinstructeur. Mijn leven veranderde drastisch toen ik in het zwembad van

Zevenaar van een viereenhalf meter hoge stalen trap viel, met een incomplete dwarslaesie als gevolg. De fysiotherapeut die ik in het revalidatiecentrum ontmoette zei: ‘Je gaat hier gewoon weer lopend de deur uit’, wat ook waarheid werd.”

Het is dezelfde persoon die Roel op Fokus attendeerde toen hem werd verteld dat hij waarschijnlijk naar een verpleeghuis moest. “Schei effe uit zeg, was mijn reactie, ik ben net 30 en geen 85. Ik heb me ingeschreven, een tweetal woningen aan me voorbij laten gaan en toen was daar mijn woning in ’s-Hertogenbosch. Met mijn collega van Favoriet FM ben ik gaan kijken. Het ging om een mooie, grote hoekwoning op de eerste verdieping. Ik was meteen verkocht. Een woning met de vrijheid van ADL-assistentie heeft me doen opbloeien. Ik ging weer zwemmen, volgde therapie, richtte één van de slaapkamers in als radiostudio en trok het land weer in voor opnames. Dit alles doe ik nog steeds. Hierdoor sta ik

soms heel vroeg op of ik kom laat thuis, maar dat maakt allemaal niet uit, ik word gewoon geassisteerd. Op mijn tijd, in mijn tempo en op mijn manier. Aangezien ik hier al ruim twintig jaar woon, heb ik met sommigen natuurlijk een fijne band, maar ook de nieuwe aanwas doet het prima. Waar ik heel blij mee ben is het alarm. Soms heb ik opeens echt dringend hulp nodig met mijn stoma en laatst had ik een probleem toen het licht was uitgevallen. Dat ik loop in huis, kan alleen omdat ik heb onthouden hoe ik moet lopen. Met mijn ogen kijk ik waar ik naartoe wil en hoe ik mijn voeten neerzet. Je kunt je misschien voorstellen wat er gebeurt als het opeens donker is. Gelukkig had ik mijn alarm en waren de ADLers er binnen een mum van tijd.”



De woning van...

MONIQUE WIJNEN

Twintig jaar geleden betrok Monique haar eerste Fokuswoning in Gouda. “Ik woonde nog in Zweden toen ik de woning kreeg aangeboden. Mijn ouders gingen kijken en waren meteen enthousiast.” Het toeval wil dat Fokus is ontstaan in Zweden, maar daar bestond het niet meer toen Monique er was. “Ik werd geassisteerd door persoonlijk assistenten, die ook op mijn bank een boek lezen of lagen te slapen. Hierdoor voelde ik me regelmatig op visite in mijn eigen huis. Dit wilde ik absoluut niet meer in Nederland.”

Tien jaar geleden verhuisde Monique met haar man Tinus van hun 3-kamerwoning naar een 4-kamerwoning een straatje verderop. Wederom op de begane grond. “Heerlijk. Het is zo fijn om de voordeur uit te gaan en meteen buiten te staan, zeker met dochter Serena en hulphond Santi. We wonen aan het randje van Gouda, en binnen twee minuten staan we midden in een park met een natuurspeeltuin.” Naast de standaardvoorzieningen die een Fokuswoning biedt, heeft Monique ook specifieke aanpassingen.



“Omdat ik op de grond leef, kan onze keuken helemaal omlaag”

“Omdat ik op de grond leef, kan onze keuken helemaal omlaag en in de badkamer hebben we een hoge en lage wasbak. Dit is natuurlijk ook heel leuk voor onze dochter. Haar komst, vier jaar geleden, heeft van ons huis nog meer een thuis gemaakt.”

Assistentie 24/7

En dat maakt nu juist het leven met assistentie voor Monique en haar gezin soms zo moeilijk. “Hoe fijn het ook is dat er 24 uur per dag ADL'ers

zijn om me even te helpen en hoe prettig het ook is dat ze na de assistentie weer gaan (in tegenstelling tot toen in Zweden), het blijft heftig dat er ‘iemand’ je gezin binnenstapt. Met de een klikt het en met de ander minder, en tegenwoordig kan het ook zomaar een ‘vreemde’ uitzendkracht zijn die binnenkomt. Het is de kunst om dicht bij jezelf te blijven en ervoor te zorgen dat eenieder zich op zijn gemak voelt. Meestal lukt dit goed en soms, in alle eerlijkheid, laat ik iemand weer gaan na een kopje thee.”



De woning van...

DENNIS DE LANGE

Dennis woonde de eerste jaren van zijn leven met zijn ouders in Spanje en Curaçao. “Daar had je veel minder hulpmiddelen en dat heeft me heel zelfstandig gemaakt. Daarom past Fokus zo goed bij me, want het komt *by far* het meest in de buurt van ‘gewoon wonen’. Je weet wel, de manier waarop volwassenen zonder lichamelijke beperking hun leven leiden,” lacht Dennis.

Door zuurstofgebrek bij zijn geboorte is Dennis spastisch in armen en benen. “Ik weet nog dat ik

op mijn zesde in Nederland kwam en aangepast bestek kreeg. Mijn ouders gooiden het direct aan de kant, want ‘in een restaurant krijg je dat ook niet’. Ik ben ze er dankbaar voor. Ze hebben me geleerd dat de echte beperking niet in je lijf zit.”

Het jaar voordat Dennis rechten zou gaan studeren aan de Erasmus Universiteit, opende het eerste Fokusproject in Capelle aan den IJssel zijn deuren. “Alsof het zo moest zijn. Je stapt in de metro, en één halte verder ben je bij de faculteit.”



“Een boek uitlezen zonder op de klok te letten kan alleen door de flexibele assistentie van Fokus”

Van 2006 tot 2014 zat Dennis voor de VVD in de gemeenteraad. “Dat paste perfect bij me. Ik heb toen onder andere gelobbyd voor een tweede Fokusproject in Capelle, en dat is er ook gekomen. Inmiddels doe ik geen betaald werk meer, maar is mijn agenda gevuld met vrijwilligerswerk. Zo ben ik voorzitter van de wijkraad en zit ik in de huurdersvereniging.”

Assistentie 24/7

Naast het sociale netwerk dat Dennis daardoor heeft, heeft hij een hechte vriendenclub. Ook houdt hij

enorm van lezen. “Ik heb een brede interesse en lees echt van alles: van de Griekse filosofen tot Star Wars en boeken over militaire geschiedenis. Niets gaat boven de geur van een echt boek.

Een boek uitlezen zonder op de klok te letten kan alleen door de flexibele assistentie van Fokus.

Ook kom ik op wisselende tijden thuis na vergaderingen. Mijn leven is nu wel gestructureerder dan in mijn studententijd met de feestjes van de studentenvereniging en nachten doorhalen voor een tentamen. Lang leve Fokus,” grijnst Dennis.

De woning van...

JUURDIEN TIMMER

Juurdien Timmer woont nu zes jaar in haar huidige Fokuswoning in Groningen. "Ik woonde hiervoor in een ander Gronings Fokusproject, maar die woning was niet zo ruim als waar ik nu woon. Met mijn toenmalige vriend wilde ik samenwonen en dan is het wel fijn om wat meer ruimte te hebben, en ik heb er geen moment spijt van gehad. De vorige woning mis ik niet, maar met de mensen waar je drie jaar zorg van ontving, krijg je toch een band. Uiteindelijk ben ik lekker in de buurt blijven wonen omdat mijn familie in de buurt woont. In deze woning zie ik me, ondanks dat ik nu niet meer samenwoon, nog wel voor lange tijd leven!

Aan het nieuwe appartement is vooral zo fijn dat het door de vele ramen erg licht is in huis. In de zomer kan het daardoor wel aardig warm worden, maar dat neem ik op de koop toe, haha! In de buurt hebben we veel groen om ons heen. Alle voorzieningen zoals de supermarkt en apotheek heb ik om de hoek en mijn hobby's (zwemmen

en de bioscoop) zijn gemakkelijk op rolafstand te vinden.

Voor Fokuswonen heb ik echt gekozen omdat je in het dagelijks leven niet afhankelijk bent van vaste tijden of afspraken. Het maakt niet uit of je overdag of 's nachts oppiept om geholpen te worden, en of dat dan twee keer of vier keer is. Als ik een keer denk, 'Oh chips, ik ben boodschappen vergeten te doen', dan hoef ik geen rekening te houden met bijvoorbeeld een thuiszorg die pas op een veel later afgesproken tijd komt. Nee, dan kan dat gewoon. Aangezien ik vanwege cerebrale parese in een rolstoel zit, ben ik al meer afhankelijk van andere mensen en instanties. Als ik dan ook nog mijn zorg tot in de puntjes moet plannen, zou ik geen leuk leven hebben. Dat is het fijne van Fokus, dat je dat stuk van je leven niet vast hoeft te leggen maar de vrijheid hebt.

Het werkt dan ook erg mee dat er een leuk team in dit Fokusproject werkt. Natuurlijk



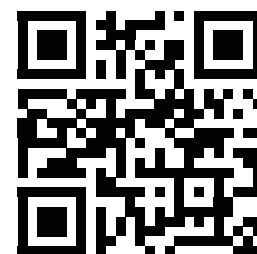
heb je altijd met de een wat meer dan met de ander - je hebt toch met mensen te maken - maar iedereen is vriendelijk en kundig in hun werk. Het team bestaat wel uit een erg groot aantal ADL-assistenten dus het kostte me even tijd om daaraan te wennen en om iedereen te leren kennen, maar nu merk je daar een stuk minder van.

Doordat ik hier woon kan ik gewoon 20 uur in de week werken. Ik werk als verkoopmedewerker binnendienst voor een keukenleverancier, en op een werkdag houdt Fokus gelukkig rekening met de tijd dat ik opsta zodat ik niet te laat kom op mijn werk. En als ik een keer wat langer moet doorwerken of juist eerder weg wil, dan kan dat gewoon omdat ik weet dat er zorg aanwezig is als ik thuiskom. Flexibel wonen zorgt er dan voor dat ik ook flexibel kan werken."



Fokus actief in heel Nederland

Wilt u ook zelf bepalen hoe u leeft? In een aangepaste woning, met hulp op afroep? Dan is Fokus iets voor u! We zijn actief in heel Nederland. Van Groningen tot Maastricht. En van Enschede tot Rotterdam. Op 98 locaties in 65 verschillende plaatsen.



Meer weten waar u Fokus kunt vinden? Check de kaart, ga naar www.fokus.nl/woningaanbod of scan de QR-code:



Fokus is vrijheid!

Leven zoals je zelf wilt. In alle vrijheid. Ondanks een fysieke beperking. Dat is Fokus! In je eigen huurwoning, met 24/7 assistentie op afroep en aanwijzing. Gewoon zoals ieder ander. Nieuwsgierig geworden? Check www.fokus.nl.