

# **Stichting Nicole's Huiskamer**



---

## **Methodiek omschrijving 2024**

---



## INHOUDSOPGAVE

<u>Onderwerp:</u>	<u>pagina nr</u>	<u>.</u>
Inhoudsopgave	1	
Methodiek	2	
Dobbelsteenmodel	3	
1. Start basis, Laagdrempeligheid	3	
2. Vertrouwen en stress reductie	4	
3. Levensfilosofie	4	
4. Autonoom handelen	5	
5. Persoonlijke kracht en zelfregie	6	
6. Ouders en loyaliteit	7	
7. Volwassenen en hulpverlening	7	



## Methodiek

Stichting<sup>(1)</sup> Nicole's Huiskamer (NHK) houdt zich bezig met opvang, begeleiding en therapie van jongeren in de leeftijd van 12 tot 18+ . Het betreft jongeren die in een situatie zitten waardoor het op school en/of thuis even niet werkt.

Het gaat om de zogenaamde KOPP kinderen (kinderen van ouders met psychiatrische problemen) en KVO kinderen (kinderen van ouders met verslavingsproblematiek) en jongeren die door een grote mantelzorgtaak overvraagd worden en jongeren die een kleine draagkracht hebben waardoor zij zonder hulp niet mee kunnen komen op weg naar zelfstandigheid.

Jongeren kunnen niet altijd direct bij de reguliere jeugdzorg terecht, omdat hier geregeld lange wachtlijsten zijn en/of omdat er (nog) geen diagnose is en/of omdat er geen klik is met de geboden zorg en/of hulpverlener. Bij NHK spelen we in op de actualiteit waarmee de jongeren komen. Hulpverleners van NHK zijn flexibel en anticiperen op de situatie van het moment. Ook het programma wordt aangepast indien de situatie hierom vraagt.

De flexibiliteit, laagdrempeligheid en mogelijkheid tot het leveren van maatwerk binnen NHK en maakt hulp vragen voor jongeren, die wel hulp nodig hebben maar die zelf (of waarvan de ouders) zorg mijndend zijn, gemakkelijk. Ook jongeren voor wie de route en mogelijkheden in zorgland onduidelijk zijn, kunnen via NHK op de goede weg geholpen worden.

Praktisch gezien bestaat de begeleiding onder andere uit:

- Individuele- en ouderbegeleiding en/of gezinstherapie (thuisituatie optimaliseren)
- Groepsdynamiek (sociale omgangsvormen leren beheersen)
- Traumaverwerking, opbouwen van beter zelfbeeld en zelfbewustzijn
- Buddy systeem (vertrouwen, samenwerken, betrokkenheid, openstellen)
- Persoonlijke ontwikkeling, NLP<sup>(2)</sup> training, assertiviteitstraining, Art of Living<sup>(3)</sup>
- Vaardigheidstrainingen (ontspanning, ademhaling etc.)
- Voorlichtingen over roken, gebruik van drank, drugs en hygiëne (verantwoordelijkheid)
- Huiswerk begeleiding
- Trainingen en cursussen (budgetteren, plannen, correspondentie)
- Gezamenlijk (leren) koken, (gezond en gevarieerd) eten en alles opruimen
- Sport, spel, toneel, muziek (activiteiten, gezamenlijk en individueel)
- Dagtripjes, midweek- vakantie (Survival Challenge week)

Gebleken is dat de jongeren die het traject bij NHK doorlopen hebben, prima in staat zijn om als zelfstandige volwassenen mee te draaien in de maatschappij. Het systeem van NHK behaald, door praktische invulling en ervaring van de medewerkers, uitstekende resultaten.

(1) Nicole's Huiskamer is sinds 2011 als ANBI Stichting geregistreerd (NHK)

(2) NLP, Neuro Linguïstisch Programmeren

(3) Art of Living (Yoga en bewuste life style)



De ambitie is om dit unieke concept te optimaliseren, overdraagbaar én replicerbaar te maken, en er op die manier voor te zorgen dat er op termijn overal in Nederland Huiskamers toegankelijk zijn voor jongeren die dat nodig hebben. Door vroegtijdig actief hulp te bieden kunnen we op een positieve manier bijdragen aan de jeugdzorg in Nederland. Dit ter voorkoming van onnodig hoge kosten en lange trajecten.

NHK werkt door middel van 'de 6 componenten uit ons Dobbelsteenmodel<sup>(4)</sup>.

#### Dobbelsteenmodel:

1. Start basis, laagdrempeligheid
2. Vertrouwen en stressreductie
3. Levenshouding
4. Autonomie
5. Persoonlijke kracht en zelfregie
6. Ouders en loyaliteit



#### 1. Start basis, laagdrempeligheid

De eerste entree die een jongere maakt is makkelijk en vaak op basis van nieuwsgierigheid naar mogelijkheden. Jongeren kunnen door vrienden, ouders, scholen, artsen, jeugdzorg, wijk en gebiedsteams etc. verwezen worden. Na een eerste kennismaking wordt er met de jongere gekeken wat hij/zij<sup>(5)</sup> nodig heeft.

Dat eerste aftastende gesprek doen wij gewoon aan de eettafel met een kop thee en een koek. Dan wordt er in het team bepaald of de jongere geschikt is voor de groep of dat hij ambulante begeleiding nodig heeft, of hulp bij een mogelijke doorverwijzing naar een ander hulpverlenerstraject. Ons doel is de jongere helpen om de best passende hulp te vinden.

Indien een jongere in aanmerking komt voor het door NHK geboden traject, zal er een aanvraag voor jeugdzorg bij de woongemeente van de jongere gedaan worden. Dit kan door de verwijzer, huisarts of NHK gedaan worden. Zodra er een toewijzing van de gemeente is, volgt er een uitgebreide intake en wordt er samen met de jongere (en opvoeder) een begeleidingsplan opgesteld, waarna de hulp officieel van start kan gaan.

Laagdrempeligheid betekent bij ons soms ook dat wij bij dringende situaties wel eerder in kunnen stappen, zodat een jongere (en zijn systeem) niet onnodig lang hoeft te wachten en/of ter voorkoming dat de situatie escaleert.

(4) Bij elke kant van de dobbelsteen staat een component beschreven waar vanuit gewerkt wordt

(5) Hij/zij wordt vanaf hier hij (mannelijke vorm)



## 2. Vertrouwen en stressreductie

Jongeren die door de vaak plotselinge drukte en alle veranderingen (ook lichamelijk) veel stress ervaren, hebben een berg energie nodig om alleen al de dag door te komen. Binnen NHK is er veel aandacht voor het ontwikkelen van vertrouwen, positief denken en stressreductie. Jongeren ervaren situaties geregeld als stressvol, vooral bij onduidelijkheid en (te hoge) verwachtingen van zichzelf en anderen. Dat kan thuis, op school en in contact met anderen zijn. Mobiles worden bij binnenkomst in de daarvoor bestemde schaal gelegd, zodat daar even geen druk en prikkel vandaan komt.

Het kost veel energie om naar school, sport, clubs en sociale events te gaan. Het puberbrein<sup>(6)</sup> is nu eenmaal in een chemisch andere staat als voorheen en bereid zich voor op volwassenheid. Het brein is pas volgroeid rond het 25/26<sup>e</sup> levensjaar en tot die tijd dus ook heel gevoelig voor de input. Hierbij komen ook verschillende angsten om de hoek kijken. NHK biedt naast hulp bij het leren organiseren en plannen, ook technieken waarmee jongeren hun stress kunnen reduceren. Waardoor ze zich bewust worden van grenzen van zichzelf en van anderen. Hierdoor kunnen ze vertrouwen ontwikkelen in hun eigen kracht en in de medemens.

NHK is ook een veilige haven 24/7 is er iemand bereikbaar, waar jongeren uit de groep eventueel kort kunnen logeren op het crisisbed, voor als het thuis even niet meer gaat.

De boodschap is; *'Er is altijd hulp en altijd een oplossing, we moeten alleen even kijken hoe.'*

Bij NHK wordt gebruik gemaakt van verschillende methodieken, technieken en waar nodig therapieën, waarvan zowel ouders/opvoeders als jongeren gebruik kunnen maken. Dit is mogelijk in een één op één situatie en/of in de verschillende groepen, zodat de kennis versterkt wordt door het delen van de informatie. Wij zoeken voor iedereen een maatwerkoplossing binnen de zorg voor het beste resultaat. Bij NHK wordt gewerkt met Yoga, ademhalingstechnieken (ontspanning) en NLP communicatie-principes (positief en opbouwend taalgebruik). Daarnaast zijn sport & spel en creatieve vormen, manieren voor de jongeren om in contact te kunnen komen met zichzelf en anderen. Alle medewerkers zijn- en worden getraind in deze methodiek.

De aandacht, liefde en het vertrouwen die de jongeren ervaren, biedt ze de veiligheid om zichzelf te kunnen ontdekken en positief te ontwikkelen, zodat ze uiteindelijk zichzelf kunnen zijn en daarop vertrouwen.

## 3. Levensfilosofie

NHK bevindt zich een groot woonhuis met ruime tuin waar privé gewoond wordt, maar waar de jongeren zich ook vrij kunnen bewegen. De basiskleur van de woning is zonnegeel, omdat deze kleur het brein, denkproces en zenuwstelsel stimuleert. Verder is de inrichting vooral met natuurlijke materialen en in aardetinten voor de rust en harmonie. Ook is er in iedere ruimte kunst als prikkel voor de algemene ontwikkeling. Het is een schoon en opgeruimd, maar vooral ook gezellig leefhuis.

(6) Vanuit NHK wordt de training "Het puberbrein en wat nu?" en "Motiverende gespreksvoering" aan ouders en opvoeders geboden



Het huis heeft meerdere ruimtes die elk een verschillende functies hebben. Zo is er een atelier waar de jongeren creatief bezig kunnen zijn en er zijn plekken waar zij zich kunnen terugtrekken. Denk hierbij aan privacy bij een één op één gesprek, of de rust bij het maken van huiswerk. Er is ook gelegenheid waar jongeren, begeleiders en docenten hun podium kunnen nemen om zichzelf of hun kennis te presenteren. Kortom de mogelijkheden zijn divers, wij zijn flexibel en altijd bereid om ons aan de verschillende situaties en behoeften aan te passen.

De inrichting en het huis zijn onlosmakelijk verbonden met de filosofie van NHK;  
***'Welzijn begint bij een veilige en warme leefomgeving als basis.'***

Er is altijd aandacht voor verjaardagen en belangrijke events zoals; het gala, diploma uitreikingen, sport en spel presentaties etc. Ook worden er feestjes en uitjes met- voor- en door de jongeren georganiseerd. Er wordt gezamenlijk georganiseerd, gevierd en opgeruimd, zodat iedereen geniet en zijn verantwoording neemt. NHK doet jaarlijks met alle jongeren in de groep, een challenge survival week in de Ardennen. Dat is essentieel voor het proces van de groep en daarmee ieder individu binnen de groep. De eigen grenzen verkennen, die van anderen ervaren, de uitdagingen aangaan en ook goed samenwerken.

Huisdieren (social dogs) zijn standaard in huis aanwezig, die zijn belangrijk als onvoorwaardelijke vriend, maar ook bij het herkennen en verwerken van emoties. Ook de verzorging van de dieren is onderdeel van het ontwikkelingsproces. In de ruime tuin is voldoende ruimte om vrij te kunnen bewegen en er is een kapschuur met een gezellige hangplek.

Er worden kruiden, fruit en groenten gekweekt in de mini-moestuin, om de jongeren bewust te maken van wat zij eten. Er is veel aandacht en uitleg over wat gezonde (biologische) voeding feitelijk is (je bent wat je eet) en waarom bewust kiezen belangrijk is. Er wordt gezamenlijk biologisch gekookt en gegeten op de Huiskamerdagen.

#### **4. Autonomoos handelen**

Binnen NHK is inzicht in de hechtingsproblematiek bij de jongeren voor een groot deel leidend in het pedagogisch handelen, daarin worden de medewerkers getraind.

Er blijft natuurlijk evengoed genoeg over om van mening te verschillen en van gedachten te wisselen, omdat niemand standaard is en we steeds maatwerk willen leveren. We bespreken dat in ons wekelijks zorgoverleg en intervisie bijeenkomsten.

Verder wordt er van iedere medewerker verwacht dat hij bereid is aan zijn eigen proces te werken om spiegelwerking en overdracht helder te houden en te voorkomen.

Onderwerpen binnen werksessies met medewerkers zijn onder andere; 'Hoe ga je om met brutaal en/of grensoverschrijdend gedrag? Hoe lang en wanneer mag een jongere op zijn telefoon? Hoe reageer je op een (slaande) ruzie tussen jongeren? Wat is belangrijker, het individuele belang of het groepsbelang etc.'



Er wordt overleg en afstemming gezocht op het punt van autonomie en begrenzen, informeren en communiceren, en tevens het begeleiden van onderlinge interacties en groepsdynamica. We gaan uit van mogelijkheden en talenten bij alle jongeren. We zoeken met elkaar naar manieren waarop de vaardigheden die minder sterk zijn, alsnog verder ontwikkelt kunnen worden.

NHK ondersteund haar jongeren in het ontwikkelen van talenten en support presentaties, optredens en andere vieringen die daar betrekking op hebben. Zodat jongeren leren werken naar zelfstandig bereikte doelen en kunnen genieten van eigen succeservaringen.

## 5. Persoonlijke kracht en zelfregie

NHK biedt jongeren de mogelijkheid om eigenwaarde, zelfrespect en zelfbewustwording te ontwikkelen. Door ze de ruimte te geven om met vallen en opstaan, grenzen op te zoeken en nieuwe vaardigheden aan te leren, worden de jongeren veilig en verantwoord begeleid naar hun zelfstandigheid. Bij voorkeur werken we samen met het eigen netwerk/systeem, om voor de lange termijn ook die zekerheid in te bedden.

Het inzicht hebben in de eigen kracht, en het onderscheid kunnen maken in iets kunnen en willen, is van groot belang om hun doelen te behalen. NHK begeleidt jongeren in hun basisvaardigheden, persoonlijke verzorging, budgettering, plannen, solliciteren of dat wat een jongere nodig heeft om op eigen kracht verder te kunnen in het leven.

Van onze medewerkers vragen we naast een aantal belangrijke vaardigheden en ervaring ook de bereidheid om zichzelf kwetsbaar op te stellen. Jongeren vertonen grensoverschrijdend gedrag, voeren eindeloos strijd, ervaren heimelijk en soms openlijk agressie. En ouders hebben het er soms moeilijk mee dat er hulp bij de opvoeding is en kunnen dan in eerste instantie heftig reageren. Op die manier legt men bewust of onbewust, kwetsbaarheden van opvoeders en pedagogisch medewerkers bloot. Binnen de medewerkerstrainingen van NHK gaan we in op de wijze waarop medewerkers in de rol van medeopvoeder hun eigen valkuilen kunnen herkennen. Vervolgens hoe ze die met collega's kunnen bespreken en zichzelf op deze punten kunnen versterken. Hiertoe zijn geregeld intervisies en evaluaties na een vaste groepsdag.



## 6. Ouders en loyaliteit

Een goede samenwerking met ouders en/of opvoeders is cruciaal voor de ontwikkeling van jongeren, ook als er in het verleden veel is mis gegaan. Binnen NHK gaat daarom veel aandacht en zorg uit naar de relatie met ouders, ook als ouders zelf problematisch gedrag vertonen.

In het contact met ouders worden jongeren daar waar mogelijk ondersteund en begeleid, zodat de relatie hersteld of verbeterd kan worden. En ouders worden waar nodig begeleid in het begrijpen van hun puberende kind, hiertoe zijn onder andere de trainingen voor de ouders.

Loyaliteitsgevoelens en processen van rouw om verlies, spelen ook vaak een belangrijke rol bij zowel de jongere als de ouders. De medewerkers van NHK leren hoe ze met ouders kunnen samenwerken. En ook hoe ze gevoeligheid kunnen ontwikkelen voor processen tussen henzelf en de ouders en tussen de ouders en de jongere. Op die manier is het transparant wat bij wie hoort, alles steeds bespreekbaar en blijft de omgang integer en oprecht.

‘Het welzijn van een kind wordt voor een belangrijk deel bepaald door het weten dat het gewenst en welkom is waardoor de acceptatie van zichzelf kan ontwikkelen.’

## 7. Volwassenen en begeleiding

Volwassenen kunnen ook om uiteenlopende redenen vastlopen. Soms is het door een burn-out, of een maatschappelijke situatie, een lichamelijke ziekte, psychische toestand, of een lage draagkracht. Ook zij weten hun weg steeds vaker naar NHK te vinden, juist omdat de drempel laag is en er een breed aanbod is. NHK werkt ook samen met andere aanbieders, waardoor er voor elke client de beste en daarmee ook meest effectieve zorg gekozen kan worden.

Cliënten zijn uiteenlopend en worden geregeld door de consultants doorverwezen. Volwassenen krijgen ambulante hulp. Dit kan aan huis of op locatie zijn. Ook kan er een persoonlijk begeleider gekoppeld worden voor begeleiding bij zaken waar de client moeite mee heeft, denk aan arts- en/of, GGZ bezoek, gesprekken met derden en begeleiding naar herintreden.

Anderen komen met opvoedvragen en hebben hulp bij het ordenen en organiseren van hun huishouden nodig. Soms zijn het jongeren die het traject bij NHK hebben doorlopen, maar de leeftijd van 18+ bereiken, maar het nog niet helemaal zelfstandig redden. Zij vallen dan niet meer onder jeugdzorg (JW) maar onder de West Maatschappelijke Ondersteuning (WMO).

Kortom NHK biedt een breed scala aan mogelijkheden m.b.t. hulpverlening, op een laagdrempelige manier en is voor praktisch iedereen toegankelijk op verschillende niveaus.