

Of het nu bij je ouders is terwijl je al lang en breed volwassen bent, op een beschermd woonplek met anderen of in je eigen huis met kinderen: dat je woont op een plek waar je je begrepen, veilig en goed voelt is een belangrijke voorwaarde voor een prettig leven.

Door Karin van den Bosch

'Ik voel me soms erg jong'



© Miranda Stevens

Margot van Schendel is 29 jaar. Op haar 22e kreeg ze de diagnose autisme. Ze heeft drie opleidingen afgerond: Onderwijsassistent, Sociaal Pedagogisch Hulpverlener en Ervaringsdeskundige. Margot werkt als woonbegeleider bij locaties voor beschermd wonen van Jados. Tot zo'n vijf jaar geleden woonde ze zelf beschermd bij Jados. Tegenwoordig woont ze beschermd bij stichting Woondroom.

'Ik woon beschermd in een appartement van Woondroomzorg, een ouderinitiatief. In het complex wonen we met zestien (jong) volwassenen met autisme. Iedereen heeft een eigen appartement, maar daarnaast is er een gemeenschappelijke ruimte met een woonkamer, een keuken en ruimte voor de begeleiders. Hier kunnen we samen koken en eten of andere activiteiten doen. Het is beschermd wonen, wat inhoudt dat er altijd begeleiding in het gebouw aanwezig is. Alleen 's nachts niet, maar dan is de begeleiding wel telefonisch bereikbaar.

Beschermd wonen is een uitkomst voor mij. Er is altijd iemand aanwezig, en dat geeft me een veilig gevoel. Ik heb op onplanbare momenten zorg nodig. Zo heb ik het nodig om sociale situaties voor- en na te bespreken. Ook word ik regelmatig overspoeld door emoties. Dan ben ik overstuur of in paniek. Het is fijn dat er dan iemand is bij wie ik mijn verhaal kwijt kan en die me helpt relativeren. Ik kan nu binnenlopen

wanneer ik dat nodig heb en hoef niet te wachten tot ik een afspraak heb. Autisme en gehechtheid is voor mij een belangrijk thema. Ik ben onderzocht vanuit de Loekemeijermethode, waarbij wordt gekeken in welke hechtingsfase je zit. Ik zit in de fase van een jong kind. Ik heb actieve nabijheid nodig van mijn begeleiders om me sociaal-emotioneel en op het gebied van gehechtheidsrelaties verder te kunnen ontwikkelen. Net als een jong kind word ik vaak overspoeld door emoties, zonder te weten wat ik daarmee aan moet. Ik kan de emotie niet voelen in mijn lichaam en zeker niet benoemen. De begeleiders benoemen wat ze zien en helpen mij er een gevoel of emotie aan te koppelen. Zo leer ik langzaam om iets meer op te merken in mijn lijf. Voor ik begeleiding kreeg volgens de Loekemeijermethode, werd vanuit onwetendheid niet goed aangesloten bij waar ik écht sta in mijn ontwikkeling. Mensen hebben vaak niet door hóé jong ik me nog voel. Ik word regelmatig overschat. Doordat de begeleiding nu beter aansluit bij wat ik echt nodig heb, ben ik in ontwikkeling. Ik heb diverse opleidingen afgerond en werk alweer een paar jaar als woonbegeleider bij Jados, een organisatie voor beschermd wonen voor (jong)volwassenen met autisme. Toen ik nog studeerde woonde ik zelf in een studentenhuis van Jados. Ik werk nu in het huis waar ik vroeger zelf als cliënt gewoond heb! Mijn vroegere begeleiders zijn nu mijn collega's. Zij zien nu een andere kant van mij. Ik waardeer het dat ze mij de kans hebben gegeven bij hun te werken. Dat vraagt ook van hen een open blik. Ik werk niet als ervaringsdeskundige, al neem ik mijn eigen ervaringen wel mee in mijn werk. Ik wil mensen begeleiden zoals ik zelf begeleid ben.'