



Nieuwsgierig naar op je eigen benen staan?
Dan is deze folder misschien iets voor jou!
We stellen je graag de “kotwerking” van Espero voor.
Het is een tussenvorm tussen thuis/in een leefgroep wonen en begeleid zelfstandig wonen.

Wie zijn wij?

OBC Espero is een kleinschalig therapeutisch centrum in Brussel (Haren). Het Kot is een van onze deelwerkingen. Je vindt meer info over onze andere werkingen op www.obc-espero.be.

Espero is een klein centrum waar maximum 20 kinderen en jongeren kunnen verblijven. Je kan er terecht als jij of je gezin een moeilijke tijd doormaken. Er komt vaak meer rust als je een tijd niet meer samen woont. We gebruiken deze adempauze om samen met jou en je gezin uit te zoeken hoe het verder moet. Er staat een heel team van mensen klaar om jou en je gezin te helpen, begeleiders, individuele therapeuten en gezinstherapeuten.

Je kan bij Espero terecht voor verschillende vormen van ondersteuning.

- Espero heeft **twee leefgroepen** waar kinderen of jongeren tijdelijk kunnen verblijven. Dat verblijf geeft iedereen adempauze, een tijd om samen uit te zoeken hoe het verder moet. Een tijd om nieuwe vaardigheden te oefenen. We combineren een verblijf in de leefgroep steeds met individuele therapie en een gezinsgericht aanbod. Als individuele therapie-vormen bieden we psychotherapie, hippotherapie, PMT, farmacotherapie en logopedie. Ons gezinsaanbod kan bestaan uit gezinsgesprekken, deelname aan onze oudergroep, een ouderstage in de leefgroep, ouder-kindactiviteiten,.... .
- Espero heeft ook **een ambulante werking**. Hierbij komt de hulp naar jou toe. Begeleiders komen aan huis, naar de school, We zoeken naar manieren om het samenleven thuis prettiger te maken. Ook hier zullen we steeds een therapeutisch aanbod doen, zowel aan het kind als aan het gezin.

Espero werkt voor de regio Brussel en Halle-Vilvoorde. We vinden het erg belangrijk om onze werking toegankelijk te maken voor gezinnen uit andere culturen. We werken indien nodig met tolken. We zorgen steeds voor aangepaste voeding en tonen respect voor religie en cultuur. Espero is erkend voor schoolgaande kinderen. Alle jongeren moeten een dagbesteding hebben, school, werk of vrijwilligerswerk. Espero is erkend en gesubsidieerd door het VAPH. We brengen samen met jou de nodige papieren en inschrijvingsdocumenten in orde.

Hoe lang blijf je in Espero? Dat bepalen we samen. Elke drie maanden evalueren we hoe de samenwerking loopt. We leggen dan twee groeidoelen vast, thema's waarrond we gaan werken: vertrouwen, jezelf durven zijn, op een goede manier tonen wat je boos maakt,

rust vinden, meer leuke dingen doen, dat soort dingen. Je kan maximaal twee jaar in Espero verblijven.

Een nieuwe werking: Op kot!

Hoe werkt dat 'op kot gaan'?

Tot september 2011 hadden we in Espero enkel twee leefgroepen. We merkten dat het voor oudere jongeren vaak lastig was om in een leefgroep te verblijven. Vaak maken ze stilaan plannen om zelfstandig te gaan wonen. Daarom startte Espero in september 2011 met een nieuwe woonvorm: 'op kot' in de voorziening. Jongeren kunnen er vanaf 16,5 jaar terecht.

'Op kot gaan' verwijst naar wat studenten doen. In de week woon je in de stad waar je studeert, op een eigen kamer. Je deelt badkamer en keuken met andere bewoners. In de weekends ga je meestal naar huis. Het kot van Espero werkt op dezelfde manier: Je hebt je eigen ingerichte kamer. Je deelt keuken en badkamer met één andere kotbewoner. Jullie hebben je eigen ingang, los van de leefgroep. Overdag ga je naar school, of heb je een andere dagbesteding. Na school kom je naar Espero. Doorheen de avond komen begeleiders enkele keren langs, maar zijn ze niet de hele tijd aanwezig. Af en toe kan je aansluiten bij activiteiten van de adolescenten-leefgroep. Je kan maximum twee keer per week mee-eten in die leefgroep.

Eén keer per week maak je samen met een begeleider een weekplanning: wanneer ga je boodschappen doen? Hoe vul je je vrije tijd in? Hoe plan je je weekend? Welke belangrijke afspraken heb je? ... Want er komt heel wat kijken bij zelfstandigheid. We verwachten dat je heel wat dingen alleen leert doen. Je beheert bijvoorbeeld zelf een budget van 28 euro om je boodschappen te doen.

Wat is het verschil met BZW (begeleid zelfstandig wonen) en kamertraining (TCK)

Een eerste verschil is dat je in Espero ook **therapie** volgt. Er is zowel gezinstherapie als individuele therapie. Op eigen benen staan, dat roept heel wat gevoelens en vragen op. Neen zeggen tegen vrienden die nog op stap willen als je er 's ochtends vroeg uit moet, je eenzaam voelen, dankbaar zijn als je op iemand kan rekenen, boos zijn op je medebewoner die tot laat 's avonds televisie kijkt met het volume op 33,... . Tijdens gesprekken met begeleiders maken we ruimte voor jouw 1001-vragen. Ook in individuele therapie staan we stil bij wat je meemaakt. Er gebeurt vermoedelijk ook van alles in je relatie met je ouders of familie. Het is zoeken naar de juiste afstand. Je ouders worstelen misschien met loslaten. Jullie willen dingen uit het verleden afronden. Daarom organiseren we ook gezinsgesprekken, of gesprekken met andere belangrijke steunfiguren.

Een tweede verschil is dat je op kot **zachtjes kan groeien** in zelfstandigheid. Er is elke dag ondersteuning, er zijn 24u/24u begeleiders in de buurt. We bouwen geleidelijk aan je zelfstandigheid op.

- In begeleid zelfstandig wonen moet je zelf je eigen studio zoeken, huren, inrichten. Er komt enkele keren per week iemand langs om samen met jou te overlopen wat je bezighoudt. Je moet je al veel meer zelfstandig kunnen behelpen: elke dag koken, vrije tijd invullen, een veel groter budget beheren,..... Vaak zal een overstap naar begeleid zelfstandig wonen het vervolg zijn van een verblijf op het kot. Met ons kot-aanbod proberen we de overstap van leefgroep naar zelfstandigheid minder groot te maken. We geven je de kans om te proeven en samen te ondervinden of het iets voor jou is. Want je leert immers maar al doende. Misschien merk je na enkele weken dat dit niks voor jou is. Ook dan vinden we een verblijf op Kot geslaagd!
- Kamertraining ligt al heel wat dichterbij ons kot-aanbod. In de meeste kamertrainingen heb je ook een eigen studio. Die studio ligt net als ons kot naast/in een voorziening. Er is dus altijd ondersteuning in de buurt. Wij kozen ervoor om keuken en badkamer te delen. Dat heeft twee belangrijke redenen:
 - Samenleven is een goede oefening in samen afspraken maken.
 - Er is altijd een room-mate in de buurt. Dat kan gezelliger zijn dan 's avonds alleen op je studio eten.

We geven je bewust de kans om af en toe nog aan te sluiten in de leefgroep. In moeilijke periodes, als je veel aan je hoofd hebt, springen we even bij met poetsen, koken,

Zelfstandigheid, daar komt heel wat bij kijken...

Vrijheid en zelfstandigheid

Misschien denk je wel meteen aan Fiesta! Meer zelfstandigheid = Minder controle. Je bouwt tijdens je verblijf inderdaad geleidelijk aan meer vrijheid op. 'Geleidelijk' is daarbij het sleutelwoord! Afhankelijk van je leeftijd, en van hoelang je al in Espero verblijft, krijg je meer vrijheid. In het begin kennen we elkaar immers nog niet en moeten we vertrouwen nog opbouwen. In je eerste vier weken krijg je ook met veel nieuwe dingen te maken: boodschappen doen, de was doen, je eigen budget beheren,... Het vraagt tijd om dat onder de knie te krijgen. Daarom is in het begin je vrijheid beperkter. Deze tabel geeft een idee. In espero vinden we op-maat werken belangrijk. Dat betekent dat we soms meer, soms minder vrijheden inbouwen.

	Eerste maand	Tussen 1 en 3de maand	Na 3 maanden
GSM	Hou je zelf bij	Hou je zelf bij	Hou je zelf bij
Externe woensdag	Tijdens je eerste 4 weken is er nog geen externe woensdag. Zo trachten we de tijd optimaal te benutten om elkaar te leren kennen.	1 Keer per maand kan je tot 17u30 op externe woensdag. Deze vraag je aan adhv het invulstrookje voor dinsdagochtend 9u.	2 Keer per maand kan je op externe woensdag tot 18u. Je hoeft geen schriftelijk aanvraag meer in te dienen, maar laat wel aan begeleiders weten wat je plannen zijn.
Bezoek ontvangen	1 keer per week tot 21u30 (enkel familie)	1 keer per week tot 21u30 (familie en vrienden)	2 keer per week tot 21u30
Vrije avond	Voor hobby's	1 vrije avond tot 21u30.	1 vrije avond tot 22h.
Huiswerk & huishouden	Tussen 19-20u maak je tijd voor je huiswerk én je huishoudelijke taken.	Voor 20u maak je tijd voor je huiswerk én je huishoudelijke taken. Je plant zelf wanneer je wat doet.	We verwachten dat het school & huishoudelijk werk gedaan is voor 21u. Je plant zelf wanneer je wat doet.
Tijd voor/na school	Na school kom je rechtstreeks naar Espero.	Je krijgt een halfuurtje 'klets & hangtijd' na school.	Je krijgt een uur 'klets & hangtijd' na school.

Vaardigheden en zelfstandigheid

Op eigen benen staan, dat vraagt heel wat vaardigheden. Heel wat zaken die anderen voor jou deden, moet je nu geleidelijk zelf onder de knie krijgen. Soms is dat leuk, maar soms ook lastig. Het is beslist bijvoorbeeld leuk om zelf je boodschappen te doen, en te kiezen wat je eet. Maar je zal het zeker ook soms missen dat alles gewoon kant en klaar op tafel komt!

Tijdens je traject werken we aan zeven belangrijke gebieden: gezondheid, wonen & voor je spullen zorgen, vrije tijd en vrienden, geld, relaties met familie, dagbesteding/school, contacten met allerlei officiële diensten.

Tijdens de eerste vier weken kijken we samen hoe ver je staat op deze domeinen: wat kan je al zelf? Waarvoor wil je nog ondersteuning? Na deze kennismakingsperiode kiezen we samen vier werkpunten die we specifiek gaan oefenen. Jij kiest er daarbij zelf twee, begeleiders kunnen er ook twee kiezen. Soms werken we met vrijwilligers of andere diensten om bepaalde dingen te oefenen.

	Mogelijke vaardigheden
Gezondheid	Boodschappen doen, koken, hygiëne, medicatie beheren, op tijd opstaan, ...
Wonen & voor je spullen zorgen	Orde, kledij wassen,
Centen	Uitgaven bijhouden, een spaarplan, een bankrekening beheren, een studentenjob zoeken, ...
Vrienden en vrije tijd	Contacten leggen en onderhouden met vrienden, vrije tijd invullen, nee zeggen & grenzen aangeven, ...
Relaties met familie	Contact onderhouden met die mensen in je familie die je belangrijk vindt, afspraken maken met je ouders als je thuis bent,
Dagbesteding	School/werk/vrijwilligerswerk volhouden, conflicten oplossen met leerkrachten/je baas,
Officiële instanties	Openbaar vervoer, ziekenhuizen, de VDAB,

Verplichtingen en zelfstandigheid

Je krijgt op kot heel wat meer ruimte om zelf te beslissen. Toch blijven er een aantal dingen die gewoon moeten. Net zoals een huisbaas later ook dingen van je zal verwachten. We overlopen de belangrijkste:

- Wekelijks maak je tijd om je weekplanning en budget te overlopen met een begeleider. Je houdt je rekeningen bij om je uitgaven te verantwoorden. Je maakt samen wekelijks een overzicht van inkomsten en uitgaven.
- Geen drugs en alcohol in Espero.
- Je draagt zorg voor materiaal. Dit omvat een wekelijkse poetsbeurt, vuilnis buitenzetten, dagelijks je vuile vaat doen, bijdragen aan onderhoud van de gemeenschappelijke ruimtes (keuken/badkamer), vergoeden of herstellen van schade.
- Je toont respect voor alle medewerkers van Espero en andere bewoners.
- Je kan geen andere mensen laten overnachten. Je mag wel bezoek ontvangen, binnen de bezoeksafspraken. Ook je bezoek mag geen overlast veroorzaken.
- Je hebt een dagbesteding in de week (school, werk, vrijwilligerswerk).
- Je engageert je om minstens twee-wekelijks individuele therapie te volgen en deel te nemen aan gezinsgesprekken.
- Je hebt in het weekend minstens één externe activiteit. Heb je die bij de start nog niet, dan ga je hier in de eerste maand naar op zoek.
- Je kookt minstens 2 keer per week (3 keer voor weekendblijvers) zelf.
- Je gebruikt de eigen ingang en loopt niet zomaar de andere leefgroepen in.
- Je laat weten waar je bent. Je overnacht of thuis of in Espero, anders zijn we verplicht je als 'vermist' of 'wegloper' te beschouwen.

Verbondenheid en zelfstandigheid

Wie zijn de mensen waar jij op kan rekenen? Dat is voor ons een erg belangrijke vraag. Zelfstandigheid kan immers soms makkelijk omslaan in eenzaamheid. Vanuit Espero vinden we het erg belangrijk om samen te werken met de steunfiguren rond jou, vrienden en familie. Wie kan je helpen met praktische klussen? Bij wie vind je een luisterend oor? Hoe vul je vrije tijd in? We kijken welke relaties uit het verleden je misschien nieuw leven wil inblazen. We bekijken wat er nog nodig is om onafgewerkte zaken af te ronden.

Je staat er niet alleen voor!

Werken aan zelfstandigheid, dat betekent niet dat je er plots alleen voor staat.
Espero steunt je op verschillende manieren

- Elke dag komen begeleiders geregeld langs. Er zijn altijd begeleiders in de leefgroepen aanwezig die je kan aanspreken.
 - Wekelijks maken we uitgebreid tijd om je week te plannen. We staan stil bij je financiën.
 - Je individuele begegeleider (IB) gaat met jou op zoek naar dagbesteding, weekendinvulling,.... . Je IB helpt mee conflicten oplossen, problemen aanpakken.
 - Je kan af en toe nog aansluiten bij de leefgroep: eens mee-eten, mee op activiteit gaan,...
 - Je volgt minstens één individuele therapievorm.
 - We organiseren gesprekken met steunfiguren, mensen die voor jou belangrijk zijn.
1. We helpen je met praktische dingen: keukenmateriaal, meubilair, herstellingen, gebruik van de wasmachine,.... . In moeilijke tijden proberen we wat extra steun te geven in poetsen, koken,

Nieuwsgierig geworden ?

Stap 1: Spreek erover met je ouders of begeleiders en met andere mensen die je goed kennen. Heb je nog vragen? Bel of mail ons: 02/880 86 90 of info@obc-espero.org. Meer info over Espero vind je op www.obc-espero.be. Wil je graag eens komen kennismaken? Goed idee ! Een plek zien vertelt meer dan dikke brochures.

Stap 2: Ben je nieuwsgierig genoeg ? Spreek er over met de hulpverleners die je nu begeleiden. Vraag een afspraak voor een kennismaking. Als het meevalt, moet je huidige hulpverlener een aanvraag invullen (A-doc).

Stap 3: Wij bespreken je vraag op ons opname-team. Samenwerken, dat doe je met twee. We bekijken of we vanuit Espero denken dat we je gaan kunnen helpen. Wat zijn voor ons belangrijke criteria

- Je bent minstens 16,5 jaar en maximum 18 jaar. Je kan tot 21 jaar door Espero begeleid worden.
- Je bent nieuwsgierig naar zelfstandigheid en kiest bewust voor deze eerste stap op weg naar eigen benen staan.
- Je ouders/netwerk kunnen instemmen met deze keuze
- Je hebt geen drugsproblematiek
- Je hebt een dagbesteding, of bent bereid er een te zoeken samen met ons.

Stap 4: Bij de start plannen we meerdere verkennende gesprekken. In een eerste kennismaking stellen we je onze werking voor. Daarna plannen we meerdere gesprekken: een gesprek met jou, een gesprek met jou en je ouders, een gesprek met iemand anders die je goed kent. Wat komt er in die gesprekken aan bod ?

- Hoe sterk is je motivatie ?
- waar sta je nu al inzake zelfstandigheid? Misschien ben je wel al klaar voor begeleid zelfstandig wonen of misschien komt dit nog te vroeg.
- Wat als je tijdens de eerste weken op kot merkt dat dit niks voor jou is: wat is plan B ?

Stap 5: We denken allebei nogmaals grondig na, nu we elkaar beter kennen. Gaan we met elkaar samenwerken ?

