



# Lister in Lunetten: een diverse groep bewoners

*“Samen voor  
een fijne wijk.”*

Beste inwoner van Lunetten,

Je ontvangt deze folder omdat je in de wijk Lunetten woont. Een wijk met heel veel verschillende bewoners. Waaronder mensen die worden begeleid door Lister.

Lister is een zorgorganisatie voor mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid en/of verslavingsproblemen. Wij begeleiden in heel Utrecht cliënten. Er zijn mensen die in woonvormen van Lister wonen en mensen die begeleid worden, maar zelfstandig wonen.

Met deze folder willen we je vertellen over ons werk. En we willen je kennis laten maken met een aantal mensen die bij je in de wijk wonen en werken.

We vertellen ook wat je kunt doen als je overlast ervaart of als je vragen hebt. Ons doel is een prettige en veilige leefomgeving creëren én behouden, samen met jou.

Namens alle collega's van Lister in Lunetten,  
*Sandra Bex, Teammanager Lister De Boerderij en  
Nina van Houten, teammanager Gebiedsteam ggz  
Utrecht Zuid en Lister Lunetten.*



## Wat doet Lister in de wijk?

In Lunetten wonen best veel mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Een deel van hen woont er via Lister. Wij begeleiden hen op twee manieren. Beschermd wonen en zelfstandig wonen met begeleiding. Dat noemen we ambulante begeleiding.

### Beschermd wonen

Lister huurt in Lunetten verschillende woningen van de SSH. Het zijn kleine studio's waar onze cliënten hun leven op de rit proberen te krijgen. Het zijn allemaal mensen met een zorgindicatie. In Lunetten wonen bijna 40 mensen beschermd via Lister. Zij wonen tussen de studenten.

Nina van Houten is teammanager in de wijk. "Het zijn kwetsbare mensen die bij ons wonen. Je kunt hierbij denken aan psychiatrische problemen, zoals autisme, verslaving of eetproblemen. Ze komen hierdoor sneller in aanraking met mensen die niet goed voor ze zijn. Lister ondersteunt ze met structuur, dagritme, boodschappen doen en het bezoeken van een behandelaar of arts. Er is altijd iemand van Lister in de buurt. We hebben bijvoorbeeld een huiskamer in de wijk, waar bewoners een spelletje kunnen doen of elkaar kunnen ontmoeten met een kop koffie. Dat helpt tegen eenzaamheid."

### Ambulante hulp

Niet iedereen heeft evenveel begeleiding nodig. Daarom werkt Lister in de wijk ook met ambulante begeleiding.



Hierbij wonen de mensen zelfstandig, maar krijgen ze waar nodig ondersteuning. In Lunetten en Hoograven samen begeleidt Lister zo'n 70 mensen in hun eigen huis. Nina: "Er is zorg en aandacht, maar de mensen zijn een stuk zelfstandiger. We helpen mensen met hun dagelijkse ritme, met 'regelzaken' en met zoeken naar werk en dagbesteding."

### We weten hoe het is

Nina: "Hoe lekkerder je in je lijf zit, hoe lekkerder je in je kop zit", zeg ik altijd. "Daarom bieden we in de wijk ook allerlei activiteiten aan. Kickboksen bijvoorbeeld. Voor beweging len leefstijl werken we met coaches en sportmedewerkers. Iedere cliënt maakt met een herstelcoach persoonlijke doelen om aan te werken. Dit kan om gezondheid gaan, maar ook om het vinden van dagbesteding bijvoorbeeld."

Bij Lister werken we ook veel met ervaringsdeskundigen. Zij helpen cliënten bij het aangaan van de verbinding met anderen. Of je nu een erg verlies hebt geleden of op straat hebt geleefd: vaak weten zij hoe het is.

## De Boerderij, prikkelarm wonen aan de rand van de wijk



Tientallen jaren geleden leefden er vele dakloze verslaafde mensen in en om Hoog Catharijne en het Centraal Station. De gemeente maakte een einde aan deze onmenselijke situatie door hen op te vangen in speciale hostels, verspreid door de stad. Deze maatregel was ook bedoeld om overlast in de binnenstad te beperken.

Voor sommigen was dit een fijne vorm. Er waren ook mensen voor wie samenleven in een woonvorm niet goed werkte. Zij wisselden de hostels af met klinieken, de straat of zelfs de

gevangenis. Een deel van deze mensen woont nu in De Boerderij, een woonlocatie van Lister.

### Een veilige leefomgeving

De Boerderij van Lister is een woonvoorziening net buiten Lunetten, aan de andere kant van de A27. We hebben plaats voor ongeveer 30 mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid en/of verslavingsachtergrond. De locatie is zeer geschikt voor de groep mensen die niet goed in een van de hostels kan wonen. Sommige bewoners wonen in de boerderij, maar de



## Wonen op De Boerderij

Yvonne is een van de bewoners van een chalet op het terrein 'over de dijk'. Ze woont er een jaar en dat bevalt haar goed: "Mijn plek geeft me rust. Ik ga graag naar De Boerderij om koffie te drinken, een praatje te maken of een klusje te doen. Maar als het me te druk wordt, kan ik me terugtrekken op mijn eigen plekje. Eerst was ik niet graag alleen, maar dat gaat me nu veel beter af. Ik heb een fijne plek met een tuintje en het is hier lekker stil. Uiteindelijk hoop ik dat ik vanuit hier naar een eigen huisje buiten De Boerderij kan. Maar ik heb geen haast, voorlopig zit ik hier goed."

meesten wonen in losse chalets op het terrein. Het terrein is speciaal ingericht om de hoeveelheid prikkels zo klein mogelijk te houden. Prikkelarm dus.

Op De Boerderij bieden we dag en nacht begeleiding in een veilige leefomgeving. Op de locatie werken woonondersteuners, begeleiders, herstelcoaches, een trajectbegeleider, een ervaringsdeskundige, een onderhoudsmedewerker, een locatiesecretaresse en een teammanager. Er is dag en nacht iemand van Lister op het terrein.

Begeleider Nikita Herfkens: "Als bewoners bij ons komen hebben ze al een heel zorgverleden achter de rug. Ze hebben vaak niet de juiste begeleiding gehad, of hadden geen steun van familie of vrienden. Ze hebben alles alleen moeten doen en komen dan uiteindelijk bij ons. We bieden



vooral zorg op maat op de boerderij. We kijken per cliënt wat de beste begeleiding is om een menswaardig bestaan te leiden. Ze hebben geen makkelijk bestaan gehad of hebben trauma's. Ook hebben ze vaak geen goed netwerk om op terug te vallen. Als je dit weet, begrijp je hun gedrag ook beter. De meeste bewoners hier leven zelfstandig in hun chalet, met eigen WC en douche en kookmogelijkheden. Onze prikkelarme locatie past goed bij deze doelgroep."

### Nauwe samenwerking

De begeleiders en herstelcoaches op De Boerderij werken samen met de gemeente en de politie. Nikita: "We overleggen regelmatig. Met onze bewoners praten we vaak over wat normaal is en wat niet. Om mee te kunnen draaien in de maatschappij moet je weten hoe het in de maatschappij werkt. Veel van hen hebben dat nooit kunnen leren. Wij begeleiden hen daarbij. We weten wat goed werkt in onze aanpak en benadering en wat niet. Ook dat delen we met de politie, zo werken we aan een gezamenlijke benadering van de bewoners."



## Wat te doen bij overlast?

**De bewoners die wij begeleiden, wonen vaak alleen. Toch ervaren burens soms overlast, geluidsoverlast bijvoorbeeld. Wat kun je doen als dit gebeurt? Ervaar je overlast en weet je dat de buurtbewoner door ons begeleid wordt? Bel dan naar (030) 236 10 70. We denken graag met je mee. Verder kun je voor overlast natuurlijk altijd een melding doen bij de politie, de woningcorporatie of de gemeente.**

Nina: "We drukken omwonenden op het hart om zich bij ons te melden. Soms heeft overlast te maken met een verstoord dag- en nachtritme, soms met psychische problemen. We werken daarom samen met de huisarts, de praktijkondersteuner, de woningcorporatie en indien nodig met de politie. Bij verwardheid schakelen we Altrecht in. Samen zoeken we naar een oplossing."

### Wijkagent

"Lunetten is een gezellige en sociale wijk" begint wijkagent William. "Mijn collega Ron en ik kennen Lunetten goed. We weten welke mensen er wonen en welke problemen ze hebben. Ik werk zelf graag laagdrempelig. Ik vind het fijn als mensen me op straat aanspreken als er wat speelt. Dat geldt overigens voor elke bewoner van de wijk."

Op de locatie van De Boerderij is het een langzaam proces om een band op te bouwen met de bewoners. Vanuit hun tijd op straat hebben ze toch het idee dat de politie tegen ze is. Voorheen kwamen we vooral als er iets aan de hand was, dan word je dus vanzelf in verband gebracht met 'gedoe'. Daarom komen we nu vaker zomaar langs. Elkaar leren kennen. Door verbinding te hebben met de bewoners en de begeleiders weet je wat er speelt.

In de wijk werkt het ook zo, we houden graag goed contact met iedereen. Zo zijn we als politie ook regelmatig in gesprek met de winkeliers. We doen het echt met z'n allen. Ik spreek mensen aan als er iets is wat niet door de beugel kan. En andersom verwacht ik ook dat mensen mij of elkaar of Lister aanspreken. En samen ervaringen delen.. Zo houden we samen de wijk leefbaar."

## Leefstijl



Een gezonde leefstijl heeft een positieve invloed op de mentale gezondheid. Twee keer in de week geeft woonondersteuner Patrick kickbokstraining aan cliënten van Lister, zowel in groepen als individueel. Weer of geen weer, op de skatebaan aan de Stelviobaan wordt er gesport.

Patrick: “Voeding en beweging is de basis van lekker in je vel zitten. Dat ervaar ik zelf ook. Conditie opbouwen, zelfvertrouwen krijgen, weer stappen durven zetten. Kickboksen werkt hierbij heel goed. Na een stressvolle dag kun je met een uurtje kickboksen lekker je ei kwijt. We gaan

*Patrick: “Zo, daar doe ik het voor!”*

door tot we niet meer kunnen. De keer daarna doen we er een stapje bovenop en zo groeien we. In het begin zijn sommige cliënten wat sceptisch, maar vaak willen ze uiteindelijk niet meer zonder. Dat vind ik fijn om te horen!

Alexander is cliënt bij Lister: “Ik haal veel lichamelijke en geestelijke rust uit de trainingen. Voor ik naar de training



ga, ben ik vaak onrustig. Als ik thuiskom en de adrenaline zakt, merk ik gelijk verschil. Ik slaap sneller, pieker minder en word rustiger wakker. Qua gewicht doet het ook veel met me. Toen ik begon, woog ik 87 kilo. Ik ben bijna 15 kilo kwijt nu. Dat motiveerde me enorm om door te gaan! Ik kan wel zeggen dat ik dankzij Patrick een beter mens ben geworden.”

## Wist je dat ...

- ... Lister in alle wijken van Utrecht en Houten, Nieuwegein, IJsselstein, Vijfheerenlanden en Vianen werkzaam is?
- ... Lunetten hierin toch speciaal is, omdat Lister ook haar hoofdkantoor in deze wijk heeft?
- ... Lister werkt met ervaringsdeskundigen en er dus mensen bij Lister in dienst zijn die ook cliënt zijn of waren van Lister Lunetten.
- ... we bij Lister samenwerken met Altrecht, De Tussenvoorziening, de gemeente, de politie en nog veel meer partners om zo de beste ondersteuning te kunnen bieden?
- ... onze Beschermd Wonen cliënten tussen studenten wonen, die vaak ook een oogje in het zeil houden?
- ... er op De Boerderij ook dieren wonen, zoals katten, een hond en zelfs drie schapen?
- ... je via NPO Start de documentaire 'De Hel van Hoog Catharijne' van het TV programma Andere Tijden kan bekijken. Je krijgt een goede indruk hoe het jaren geleden op straat toeging.
- ... je meer informatie over Lister leest op [Lister.nl](http://Lister.nl)

