

Stichting OnderDak biedt ambulante (forensische) zorg, maatschappelijke ondersteuning, dagbesteding en onderdak voor mensen met ernstige psychische aandoeningen en/of beperkingen. We richten ons vooral op mensen die dak- en thuisloos dreigen te raken of dit al zijn. Zij zijn door diverse problemen vaak zelf niet in staat hun leven op orde te krijgen. Wij helpen hen over de drempels die (gedeeltelijk) herstel in de weg staan en gaan daarbij soms letterlijk over grenzen heen: onze locaties in Portugal zijn speciaal voor mensen die in hun eigen omgeving niet tot rust kunnen komen.

Herstel begint met rust

Onze locaties in Portugal bieden een nieuwe, rustige en prikkelarme omgeving: een veilige haven om op adem te komen en in een alcohol- en drugsvrije wereld te werken aan herstel. De klanten die wij in Portugal ontvangen en begeleiden, zijn bijvoorbeeld mensen met verslavings- en psychiatrische problematiek of slachtoffers van loverboy-activiteiten. In Portugal krijgen zij de kans om zich te bezinnen en los te komen van patronen, zodat ze stap voor stap kunnen werken aan hun toekomst.

Woonvoorzieningen

De woonvoorzieningen van Stichting OnderDak staan in het midden van Portugal, ongeveer 200 kilometer ten noorden van Lissabon. De beboste hellingen, riviertjes en meertjes bieden een oase van rust. We bekijken samen met onze klanten op welke plek hun mogelijkheden en doel het best tot hun recht komen.

- **Serta**
In het kleine provinciestedje Serta staan een driekamerappartement en een twee-onder-een-kapwoning. Beide huizen zijn bedoeld voor mensen die zelfstandig kunnen wonen. Aan de rand van Serta staat een villa die ruimte biedt aan zeven personen, maar we kiezen bij voorkeur voor maximaal drie tot vier bewoners. De villa heeft een gezamenlijke woonkamer en keuken. Gezellig samen tv kijken, een kopje koffie drinken of in de keuken aan de slag: het kan! Wie rust wil, kan zich terugtrekken op zijn eigen kamer.
- **Vale de Garcia**
Op het terrein van Vale de Garcia staan twee appartementen en een vrijstaand huisje voor mensen die (nog) extra aandacht of veiligheid nodig hebben. Onze klanten wonen hier zelfstandig, maar onze begeleiders zijn dicht in de buurt voor vragen, een praatje, raad en daad of een rondje met de hond. Op werkdagen lunchen de bewoners en de begeleiders samen.

Begeleiding

Onze klanten worden in Portugal begeleid door hbo-geschoolde begeleiders met jarenlange ervaring in de GGZ. Zij werken volgens de presentiebenadering: ze staan iedere dag voor onze klanten klaar, altijd en overal. Een belangrijk onderdeel van de presentiebenadering is de vraag van de klant. Stichting OnderDak gaat niet uit van het eigen aanbod van zorg en diensten, maar vooral van wat onze klanten nodig hebben om de draad weer op te kunnen pakken. Als we ons aanbod daarvoor moeten uitbreiden, doen we dat: we zijn creatief en flexibel en stralen dat uit.

Deze aanpak motiveert mensen om zelf en in hun eigen tempo na te denken over oplossingen die passen bij hun talenten, dromen, kracht en (on)mogelijkheden. Ze leren structuur aan te brengen in hun dag. Ontdekken welke bezigheden of werk passen bij hun nieuwe leven. Werken aan een gezond lichaam. Ervaren wat er komt kijken bij zelfstandig(er) wonen en zelf de financiën op orde houden. Onderzoeken hoe ze anders met hun problemen kunnen omgaan om terugval te voorkomen. Zo leren ze met ondersteuning van onze begeleiders en een passend plan van aanpak om de regie meer in eigen hand te nemen.

Dagbesteding

Dagbesteding zorgt voor ritme en regelmaat in het leven van mensen die weer grip willen krijgen op de toekomst. Leuke, passende bezigheden geven onze klanten bovendien het gevoel dat ze er weer toe doen en helpen hen om te ontdekken waar ze goed in zijn en plezier aan beleven.

- **Dagbesteding Serta**

Rond de villa aan de rand van Serta ligt een terrein van een kleine hectare waar onze klanten aan de slag kunnen in een ecologisch-biologische wereld: in de wijngaard, tussen de olijf- en fruitbomen of in de moestuin. Ze leren er weer structuur aan te brengen in hun leven, ontdekken hoe lekker gezond eten is en proeven van alles wat komt kijken bij een zelfvoorzienend, agrarisch bedrijf.

- **Dagbesteding Vale de Garcia**

Op het terrein van Vale de Garcia staan woningen voor vakantieverhuur; onze klanten zijn van harte welkom om te helpen bij schoonmaak, onderhoud, bouw en verbouw van de woningen. Maar ze kunnen ook kiezen voor andere mogelijkheden om hun leven weer op de rit te krijgen, bijvoorbeeld gezond en lekker koken, zwemmen, wandelen, mountainbiken, schilderen, sportschoolbezoek of olijven plukken. Maak het zo gek als je wil: in Vale de Garcia kan het!

Portugal door de ogen van Thijs (21)

'Mijn leven was al jaren hectisch: drugsgebruik, geen werk, ruzie met mijn ouders en toen kwam ik ook nog op straat te staan. Iemand raadde me aan om contact op te nemen met Stichting OnderDak en dat bleek de gouden tip. Niet veel later vertrok ik naar Portugal. Die eerste dag dacht ik echt: 'Waar ben ik beland?!' Vale de Garcia ligt in de middle of nowhere, maar dat bleek precies te zijn wat ik nodig had: rust, structuur en fijne mensen om me heen. De begeleiders Erica en Fons verstaan hun vak en zijn heel relaxed. Drie maanden lang leerde ik hoe ik weer structuur in mijn leven kon brengen, werkte ik op het terrein waar echt van alles te doen is, leerde ik mensen weer vertrouwen en groeide mijn zelfbeeld. Uiteindelijk bleef ik nog een vierde maand, om te oefenen op zelfstandig wonen. Portugal heeft mij ongelooflijk veel opgeleverd en ik raad het iedereen aan!'

Vervolgtraject in Nederland

Onze klanten komen in Portugal tot rust, maar leren er ook wat ze nodig hebben om in Nederland verder te werken aan hun herstel. Onze klanten ontdekken in Portugal dat ze meer in hun mars hebben dan ze denken. Die positieve ervaring en het zicht op nieuwe kansen, mogelijkheden en vaardigheden helpen hen als ze terugkeren naar Nederland. Ook dan kunnen ze rekenen op de begeleiders van Stichting OnderDak.