

Praktijksituatie:

Eten & drinken als middel voor het hebben van verantwoordelijkheden

Voorbeeld huidige situatie:

Anita Verbeek is 22 jaar. Zij woont in een begeleid-wonen project.

Eigenlijk wil Anita zelfstandig wonen, echter door haar verstandelijke beperking moet de toekomst uitwijzen of dit mogelijk is. Ofschoon deze doelstelling helder is, is onduidelijk via welk traject dit wordt onderzocht en hoe ze hier op wordt voorbereid.

Ze woont samen in een huis met twee andere cliënten; allen met het doel om in de toekomst zelfstandig te gaan wonen.

Zolang het nog niet zo ver is, is door de leiding bepaald dat er gezamenlijk gegeten wordt, waarbij iedereen om de beurt kookt, ondersteund door het personeel.

De boodschappen voor de maaltijden worden één keer per week geleverd door de plaatselijke supermarkt.

Vaak is er na de maaltijd veel eten over omdat de cliënten niet goed weten hoeveel ze moeten koken voor drie personen. Meestal wordt het weggegooid, echter soms 'maakt Anita de pan maar leeg' omdat ze het zonde vindt om zoveel eten weg te gooien. Dit maakt wel dat ze langzamerhand steeds zwaarder wordt.

Anita is niet blij met de afspraken over de maaltijden; ze vindt het eten vaak niet lekker, het is niet gezellig, en iedereen vindt het gedwongen karakter vervelend.

Zoals ze zelf zegt: "Ik wil zelfstandig wonen en gezamenlijk eten past daar niet bij!"

Het personeel ziet op tegen de maaltijden; er valt weinig eer aan te behalen, het is een continue gevecht met de cliënten om alles gerealiseerd te krijgen en de sfeer aan tafel is regelmatig verre van prettig.

Oplossing met eten en drinken als (preventief) middel:

Eten & drinken had in deze situatie ook ingezet kunnen worden als leermoment.

Anita is erg gemotiveerd om zelfstandig te gaan wonen. Voor jezelf zorgen betekent ook voor jezelf boodschappen doen, koken, afruimen en uitkomen met je budget. Daarmee kan eten & drinken een goed leerpunt zijn voor Anita om haar vaardigheden om zelfstandig te gaan wonen verder te ontwikkelen.

Als start krijgt Anita één keer per week het budget voor haar maaltijd van die dag. Hiermee kan ze haar menu kiezen, boodschappen doen, voor zichzelf koken (en dit ook alleen opeten), met daarna het zelf afwassen van de vuile vaat. Dit zou haar een realistisch beeld geven van wat zelfstandig wonen betekent, wat een maaltijd kost, welke moeite het kost dit elke keer klaar te maken en hoe het is om een maaltijd alleen op te eten. Ook kan ze leren hoeveel ze moet koken zodat er niet zoveel hoeft te worden weggegooid. Hierdoor 'overeet' ze zichzelf ook minder, wat goed is voor haar gewicht.

Anita zou door deze werkwijze zelfstandiger worden en meer toewerken naar haar eigen doelen. Hierdoor vergroot haar

motivatie om zich hiervoor in te spannen en kan ze veel praktische kennis opdoen met meer eigen regie en eigen verantwoordelijkheden.

Daarnaast worden de overgebleven gezamenlijke maaltijden er veel gezelliger op. Ze worden door Anita meer gewaardeerd omdat ze dan niet zelf hoeft te koken en ze ook niet alleen hoeft te eten. Ook is er minder verspilling omdat door het beter 'koken op maat' er minder weggegooid hoeft te worden.

Voor de toekomst zal Anita steeds minder ondersteuning nodig hebben wanneer zij de kookbeurt heeft, ongeacht of zij uiteindelijk volledig zelfstandig gaat wonen.

