

# met de wijk

thuis met begeleiding | wonen met begeleiding

# Welkom bij Wonen met Begeleiding

Wat je moet weten over  
Wonen met Begeleiding  
van MET de wijk



**Je gaat wonen bij MET de wijk. Hier krijg je begeleiding op maat en denken we met je mee over wat jij nodig hebt. Samen werken we aan jouw doelen en herstel, op een manier die bij jou past. In deze folder lees je wat je kunt verwachten als je bij ons woont.**

**Hartelijke groet, Het team van MET de wijk**

### **Wat is MET de wijk?**

MET de wijk is onderdeel van MET ggz. Wij helpen mensen die psychische klachten hebben. Soms krijg je ook behandeling van MET ggz. Dan heet dat MET behandeling. We werken vaak samen. Bij MET de wijk kun je:

- Thuis begeleiding krijgen (Thuis MET begeleiding)
- In een beschermde woonplek wonen met begeleiding (Wonen MET begeleiding)

### **Waar ga je wonen?**

We hebben woningen in Noord- en Midden-Limburg. Meestal zijn dit kleinschalige groepswoningen, midden in de wijk. Je woont daar samen met anderen in een huiselijke omgeving. Ons begeleidingsteam is altijd bereikbaar. 's Nachts is er een nachtdienst beschikbaar die - op afspraak of bij nood - naar de woningen toe kan komen. Op sommige locaties zijn er camera's aanwezig voor extra veiligheid.

### **Hoe word je begeleid?**

Tijdens je verblijf krijg je begeleiding van een persoonlijk begeleider. Bij hem of haar kun je altijd terecht met vragen. Naast je persoonlijk begeleider is er een team van begeleiders. Zij zorgen samen ervoor dat er altijd iemand aanwezig of bereikbaar is.

### **Wat zijn jouw doelen?**

Als je bij ons woont, kijken we samen wat jij belangrijk vindt. Wat wil je leren? Wat wil je bereiken? Hoe kunnen we je helpen?

We maken samen een begeleidingsplan met afspraken. Ook maken we een signaleringsplan: dat helpt ons zien wanneer het minder goed met je gaat en wat we dan kunnen doen om je te helpen. Zo'n signaleringsplan maak je niet alleen. Familie, vrienden of anderen die dichtbij jou staan kunnen hierbij helpen.

## Hoe ziet jouw dag eruit?

Een goede dagindeling helpt om structuur te houden en geeft je dag meer betekenis. Het is fijn om iets zinvol te doen te hebben en bezig te zijn met iets dat bij jou past. We vinden het belangrijk dat je een vorm van daginvulling hebt als je bij ons komt wonen. Heb je dit nog niet geregeld? Dan denken we graag met je mee over wat bij jou past.

Dit kan bijvoorbeeld zijn:

- Werk, vrijwilligerswerk of stage
- School of cursus
- Activiteiten in de buurt
- Dagbesteding
- Behandeling of training
- Vaste taken in huis

## Samen sterker; een sterk netwerk

Bij MET de wijk sta je er niet alleen voor. We kijken samen wie jou kan helpen, zoals familie, vrienden, medebewoners of burens. Samen met de buurt bouwen we aan een veilige en prettige plek voor iedereen.

### **Samenwerking met naasten**

Een goed netwerk helpt bij jouw herstel. Dit kunnen familie, een partner, vrienden of burens zijn. Vanaf het begin kijken we samen wie jou kan helpen. Jij beslist welke persoonlijke informatie we wel of niet mogen delen met hen.

Informatie voor naasten vind je in de folders voor naasten:

[www.metggz.nl/naasten/folders](http://www.metggz.nl/naasten/folders)

### **Samenwerking met je medebewoners**

Wonen in een groep heeft voordelen. Je bent minder alleen en kunt elkaar helpen. Tijdens het bewonersoverleg maken jullie samen afspraken en bespreken jullie belangrijke onderwerpen.

### **Samenwerking met de buurt**

Goed contact met de buurt maakt het wonen fijner. Samen met de begeleiding en de andere bewoners kijken we hoe we goed contact met de buurt kunnen houden.

## Digitale hulp

### **E-health**

We gebruiken ook online programma's die jou kunnen helpen, bijvoorbeeld om beter te slapen, met geld om te gaan of je grenzen aan te geven. Je kunt deze programma's gebruiken op je telefoon of computer. Wat je leert, kun je bespreken met je begeleider. Vind je computers lastig? Dan helpen we je daarbij.

### **Digitale hulpmiddelen**

We gebruiken soms digitale hulpmiddelen om je te helpen, zoals:

- Een slim kussen om beter te slapen
- Een robothuisdier voor gezelschap
- Apparaten zoals een iPad



Soms krijg je van MET ggz een apparaat te leen, bijvoorbeeld een interactief scherm in de gemeenschappelijke huiskamer, om je zorg beter te ondersteunen. We verwachten dat je hier voorzichtig mee omgaat en dat je het apparaat goed oplaadt. Werkt het niet goed? Laat het ons weten. Als je het expres kapotmaakt of verkoopt, moet je de kosten zelf betalen. Als je ergens anders gaat wonen, lever je het apparaat weer in.

## Belangrijk om te weten

### Huisregels

Wij volgen de algemene regels zoals beschreven in 'Huis- en gedragsregels Wonen MET begeleiding'. Deze wordt meegestuurd met de folder. Op de locatie kunnen ook extra afspraken gelden. Die maken we altijd samen met de bewoners.

### Roken

Roken is slecht voor je lichaam en kan je psychische klachten verergeren. Daarom proberen we bij MET de wijk roken (en vapes) te ontmoedigen.

We helpen je als je wilt stoppen. Binnen mag je nergens roken. Buiten mag het alleen als anderen er geen last van hebben. Op sommige plekken

mag je helemaal niet roken op het terrein. Wil je hier meer over weten? Lees dan de folder ‘Rookvrije zorg Wonen met begeleiding’: [www.metggz.nl/client/folders/algemeen](http://www.metggz.nl/client/folders/algemeen)

## Huishoudelijke afspraken

### Eigen woonruimte

#### Wat is er in je kamer aanwezig?

In je kamer staan standaard een kledingkast, gordijnen, bed, matras, tafeltje en stoel. Als je dat wilt, kun je ook een linnenpakket lenen met bijvoorbeeld een dekbed en overtrek. In de folder ‘Wie betaalt wat?’ lees je hier meer over. Let goed op: voor mensen met een WMO- of Jeugdwet-indicatie gelden soms andere afspraken dan voor mensen met een WLZ-indicatie. Kijk daarom goed in de juiste folder: [www.metggz.nl/client/folders/algemeen](http://www.metggz.nl/client/folders/algemeen)

#### Praktische afspraken over je kamer

Als je bij ons komt wonen, onderteken je een formulier met praktische afspraken.

Belangrijke punten zijn:

- Je mag de muren en het plafond niet schilderen, geen gaten boren en geen spijkers in de muur slaan.
- Moet er iets gerepareerd worden? Dan kun je dit doorgeven aan de begeleiding.
- Als je bij ons komt wonen, onderteken je het formulier “In gebruik nemen of opleveren woonruimte”.

- Als je vertrekt, laat je de kamer achter zoals je hem gekregen hebt.

We vinden het belangrijk dat je kamer netjes en schoon is, omdat dit bijdraagt aan een fijne woonplek. Je bent hier zelf verantwoordelijk voor. Vind je dit lastig? Dan kijken we samen hoe je dit goed kunt aanpakken. Let op: huisdieren zijn niet toegestaan.

#### Gemeenschappelijke leefruimtes

Je mag gebruik maken van de gezamenlijke ruimtes. Houd altijd rekening met de andere bewoners. Gebruik geen harde, kwetsende, seksueel getinte of agressieve media. Twijfel je of iets oké is? Vraag het dan eerst aan je medebewoners en begeleiders. Denk ook aan de burens. Laat hier geen persoonlijke spullen achter.

#### Sleutels

Je krijgt een sleutel die toegang geeft tot jouw kamer en de voordeur. Bij verlies betaal jij de kosten.

#### Maaltijden

MET de wijk zorgt voor gezonde maaltijden en tussendoortjes. Jij kiest samen met de groep en de begeleiding welke boodschappen er worden gehaald of besteld. Eet je niet mee? Dan krijg je geen apart budget. Kun je niet op tijd mee-eten, bijvoorbeeld door werk? Dan wordt je maaltijd voor je bewaard.

## Wassen

Er is een wasmachine en vaak ook een droger waar je gebruik van kunt maken. Maak hierover afspraken met je medebewoners.

## Huishoudelijke taken

Je bent zelf verantwoordelijk voor het schoonhouden van je eigen kamer. Voor de gezamenlijke ruimtes maak je samen met je medebewoners een schoonmaakrooster. Jullie zorgen hier samen voor. Soms wordt er ook een schoonmaakbedrijf ingeschakeld voor de algemene ruimtes.

## Verzekering

Je moet een zorgverzekering en een aansprakelijkheidsverzekering hebben. Een inboedelverzekering (voor je eigen spullen) raden we aan. Jij bent zelf verantwoordelijk voor je spullen. Ben je niet thuis? Zorg dan dat je je kamerdeur op slot doet. Als het nodig is, mag de begeleiding met de looper je kamer binnenkomen.

## Internet en televisie

Op elke locatie is er één vaste aanbieder waar je zelf een abonnement kunt afsluiten. In de meeste huizen is er een gezamenlijke tv met abonnement in de algemene ruimte. Op sommige plekken is er nog centrale televisie en internet, maar dit wordt in de toekomst afgeschaft. Vraag bij de kennismaking op de locatie hoe het daar geregeld is.

## Overige informatie

### Kosten

Je betaalt een eigen bijdrage voor wonen en zorg. Dit regelt het CAK. Kijk op [www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl) voor meer informatie.

### Meedenken en meebeslissen

MET ggz heeft een cliëntenraad die de belangen van alle cliënten vertegenwoordigd. Ook naasten kunnen zich aansluiten bij onze cliëntenraad. Wil je je aanmelden of heb je een vraag, dan kan dit via: [clienraad@metggz.nl](mailto:clienraad@metggz.nl) of kijk op onze website [www.metggz.nl](http://www.metggz.nl).

### Jouw rechten en plichten

Wil je weten wat jouw rechten en plichten zijn? Lees dan in de folder 'Samen voor uw herstel'. Kijk hiervoor op Algemene folders - MET ggz.

Daarin lees je onder andere:

- Je mag je dossier bekijken en aanvullen.
- Je mag een voorkeur aangeven bij wie je hulp wilt krijgen en in overleg wisselen van begeleider.
- Je mag incidenten en klachten melden; we hebben een klachtenfunctionaris die je hierbij helpt.
- In sommige situaties kun je een vertrouwenspersoon inschakelen, bijvoorbeeld als je minderjarig bent of verplicht zorg krijgt.

- We verwachten dat je respectvol bent naar anderen. Geweld en seksueel (getint) contact met medewerkers zijn niet toegestaan.
- Videomateriaal en geluidsopnames van medewerkers of cliënten van MET ggz is niet toegestaan. Meer informatie vind je in ons social mediabeleid in de folder ‘Samen voor uw herstel, rechten en plichten’.

## Privacy beleid

MET ggz verwerkt jouw persoonsgegevens in een dossier. Hierin leggen we alle informatie over jou vast die nodig is voor de begeleiding. Op grond van de Algemene Verordening Gegevensbescherming zijn jouw persoonsgegevens beschermd. In deze wet staan de spelregels voor het omgaan met jouw gegevens. Eén van deze regels gaat over de geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat de medewerker niet zonder toestemming jouw persoonsgegevens mag delen.

## In contact

Heb je geen of een beperkt sociaal netwerk, dan kan je je aanmelden voor In Contact. Bij In Contact leer je in een groep en individueel hoe je een netwerk kan opbouwen en behouden. Zie voor meer informatie dit filmpje.



## Jouw Toekomst, Jouw Regie

Bij MET de wijk werken we samen aan jouw toekomst. We staan voor positieve gezondheid en werken aan een omgeving waar je je veilig voelt en die jou helpt om je mogelijkheden optimaal te benutten. Ons team staat voor je klaar om je te ondersteunen, maar jij beslist en maakt de keuzes die bij jou passen.

Nogmaals welkom, en weet dat we er samen aan werken om jouw verblijf zo waardevol mogelijk te maken.



# met

Postbus 21  
6040 AA Roermond  
088 114 94 94  
[info@metggz.nl](mailto:info@metggz.nl)  
[www.metggz.nl](http://www.metggz.nl)

november 2025

# elkaar