

Thuis in de gemeente

**Tien handreikingen voor professionals en gemeenten
om meedoen van mensen met een verstandelijke
beperking te bevorderen**



Hanneke van Lieshout

Mieke Cardol



ISBN 978-94-6122-142-1

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2012 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld

Inhoud

| | |
|--|----|
| Inleiding | 4 |
| Vijf handreikingen voor professioneel begeleiders | |
| 1 De basis: eigen rollen ontdekken en kansen krijgen | 6 |
| 2 Meedoen in de buurt | 11 |
| 3 Vrienden maken en vrienden blijven | 15 |
| 4 Lid worden en blijven van vereniging of sportclub | 18 |
| 5 Uitgelicht: jongeren die mee willen doen | 22 |
| Vijf handreikingen voor gemeenten | |
| 6 Het Keukentafelgesprek | 26 |
| 7 Wijkaanpak om meedoen te stimuleren | 31 |
| 8 Erbij horen in de gemeente | 37 |
| 9 Inzet eigen netwerk | 41 |
| 10 Naar een toegankelijke samenleving | 44 |
| Algemene informatie | 50 |

Inleiding

Waarom handreikingen?

Mensen met een verstandelijke beperking lijken soms wel onzichtbaar in de samenleving. Wie zijn zij, wat doen zij en wat vinden zij?

De groep mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking is zeer divers. De ene persoon werkt bijvoorbeeld in een sociale werkvoorziening, is lid van een vogelvereniging en voelt zich prettig bij anderen met een verstandelijke beperking, terwijl een ander persoon het leuk vindt om naar inloopavonden in het plaatselijke buurthuis te gaan en op de markt werkt. Mensen met beperkingen participeren op allerlei manieren in de samenleving en willen dit ook. Toch is het vinden van aansluiting bij anderen en een eigen plek in de samenleving niet altijd makkelijk. Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben bijvoorbeeld een klein sociaal netwerk en vooral contact met andere mensen met een verstandelijke beperking en met familie.

Met de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) ligt de aandacht meer en meer op de lokale samenleving: de gemeente, de wijk en de buurt. Daar kan de participatie van mensen met een beperking het beste worden bevorderd. Hiervoor is het noodzakelijk dat gemeenten en zorginstellingen samen met welzijnsorganisaties en ander lokale organisaties en verenigingen de handen ineen slaan.

Deze handreikingen zijn bedoeld voor begeleiders, gemeenteambtenaren en anderen die op zoek zijn naar inspiratie om het meedoen van mensen met een verstandelijke beperking in de gemeente te bevorderen en te vergemakkelijken.

Van onderzoek naar de praktijk

Om te weten te komen wat mensen met een beperking nodig hebben om mee te kunnen doen, en wat gemeenteambtenaren en professioneel begeleiders nodig hebben om hen daarbij te ondersteunen, hebben we onderzoek gedaan. Dit onderzoek werd in 2011 en 2012 uitgevoerd en bestond uit een kwantitatief en een kwalitatief onderzoek.

De handreikingen zijn gebaseerd op de resultaten uit het kwalitatieve onderzoek. In het kwalitatieve onderzoek spraken we met begeleiders van mensen met een verstandelijke beperking in verschillende woonvormen, met gemeenteambtenaren (wethouders en beleidsmedewerkers Wmo en Welzijn) en natuurlijk ook met de mensen zelf. De mensen met een beperking werden geïnterviewd door mensen met een beperking die daarvoor een training hebben gedaan. Tijdens een terugkomdag werden de resultaten uit het onderzoek besproken met de interviewers. De belangrijkste thema's uit de gesprekken zijn hetzelfde als de onderwerpen van de handreikingen. In de handreikingen 1 t/m 5 geven we antwoord op vragen van begeleiders en dilemma's die zij tegenkomen in hun werk. De handreikingen 6 t/m 10 geven antwoord op vragen van gemeenteambtenaren. De ervaringen van de mensen zelf staan centraal in de handreikingen voor gemeenten, omdat veel gemeenteambtenaren meer informatie willen over de wensen en behoeften van mensen met een verstandelijke beperking en

welke ondersteuning zij nodig hebben. Elke handreiking bevat, tips, links en informatie over hoe meedoen te bevorderen. Voor de tips en links gebruikten we bestaande informatie om het meedoen van mensen met een beperking te faciliteren. De ervaringen en citaten in de handreikingen komen uit het onderzoek. Alleen de namen onder de citaten zijn gefingeerd.

Kennis delen en samenwerken

Het is niet voor niets dat de handreikingen voor begeleiders en gemeenten zijn gebundeld. Juist als het gaat om het meedoen van mensen met een beperking is samenwerking tussen organisaties en kennis delen noodzakelijk. Zowel mensen met een beperking, begeleiders als gemeenteambtenaren vinden het belangrijk dat mensen met een beperking meedoen in de gemeente, buurt of wijk. Maar uit het onderzoek blijkt dat gemeenteambtenaren en begeleiders in zorginstellingen niet van elkaar weten wat zij al doen om meedoen te ondersteunen. Hierdoor blijft het onduidelijk wie verantwoordelijk is voor wat, en is er een risico dat er kansen onbenut blijven. We hopen dat deze handreikingen laten zien dat het belangrijk is dat organisaties elkaar en mensen met beperkingen opzoeken. Met organisaties bedoelen we niet alleen gemeenten en zorgorganisaties, maar gaat het ook om samenwerking met welzijnsorganisaties en andere organisaties in de gemeente. Zij hebben allen een verantwoordelijkheid om alle burgers welkom te heten en te ondersteunen. Samen aan de slag, en kennis, ervaringen en mogelijkheden bundelen, dat werkt toch het beste.

Praktisch

De handreikingen zijn afzonderlijk leesbaar. De lezer kan dus direct de handreiking van zijn of haar interesse openslaan, en de handreikingen in willekeurige volgorde lezen. Hierdoor is er wel enige overlap in de links die worden gegeven. De handreikingen zijn tevens zo geschreven dat ze informatie bieden die kan worden toegepast in verschillende situaties en organisaties. De handreikingen bieden geen kant-en-klare oplossingen, dit kan ook niet, maar laten verschillende perspectieven zien, zetten op een spoor en zijn bedoeld om te inspireren.

Bedankt!

We willen de mensen bedanken die hebben meegewerkt aan dit onderzoek:

De interviewers: Esther, Henriëtte, Leontien, Mireille, Ingrid, Michiel en Jelle;

De gemeenteambtenaren en alle begeleiders die meegewerkt hebben;

De leden van de klankbordgroep: Conny Kooijman en William Westveer (LFB), Anna van der Zwan (Perspectief), Mieke van Leeuwen (PlatformVG), Marieke van Noort (VGN), Tessa Overmars-Marx (Vilans), Rob de Boer (VNG) en Anke de Veer (NIVEL);

Extern deskundigen: Rinskje Dijkstra (LFB), Hans Kröber en Manon Verdonschot (Vilans).

Dit onderzoek kwam tot stand met financiering van ZonMw, programma Disability Studies.

Handreiking 1: De basis: eigen rollen ontdekken en kansen krijgen

Waarom deze handreiking?

Gedurende de dag wisselen we voortdurend van rol. Soms vervullen we één rol, soms meerdere tegelijk. Soms zijn het rollen voor een lange periode, soms zijn ze van korte duur. Deze rollen geven ons een identiteit, als broer of zus, vriend of vriendin, vrijwilliger, collega, buurman of buurvrouw. Meerdere rollen vervullen, is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak veel minder rollen, soms zelfs maar één, die van cliënt. Door een gewaardeerde sociale rol in de samenleving groeit het zelfvertrouwen van mensen met een verstandelijke beperking, ze doen mee en horen erbij. Het lukt hen echter vaak niet om hun eigen rol te ontdekken. Zij krijgen daar de kansen niet altijd voor. Hoe kunnen begeleiders mensen met beperkingen ondersteunen in het ontdekken van gewaardeerde sociale rollen? Dat lees je in deze handreiking.

Kansen krijgen

Nu kan ik het laten zien. Ik werkte eerst op de Appel. Dat was een sociale werkplaats, of: dat moest het zijn. Maar ze waren daar helemaal niet sociaal. Ik kreeg daar geen kans, ze pakten dingen van je af: 'Dat kan jij toch niet.' (Rik, 22 jaar) De namen en organisaties zijn in alle citaten geanonimiseerd.

Voorbeelden van nieuwe rollen

Uniek aan het onderzoek 'Thuis in de gemeente' is dat mensen met een verstandelijke beperking niet alleen de rol van respondent, maar ook van interviewer hebben. Zij zijn getraind om gesprekken te voeren met andere mensen met een verstandelijke beperking over meedoen in de samenleving. Deze methode levert waardevolle informatie op. Daarnaast heeft het een positief effect op de eigenwaarde van de interviewers. Zij ontwikkelen persoonlijke vaardigheden, zoals zelfstandig reizen, contacten leggen, goed luisteren. Zij ontmoeten ook nieuwe mensen. Bovendien dragen ze bij aan verbetering van de beeldvorming in de samenleving. De interviewers komen bij mensen thuis en laten aan hen en begeleiders zien dat mensen met een verstandelijke beperking hun taak als interviewer heel goed kunnen vervullen.

Je voelt je gewoon echt als een interviewer. Ook als je hier op een voorbespreking komt en je tekent een contract. Ik vind het gewoon heel leuk en je voelt je erbij horen. Je ziet de mensen ook echt groeien. (Maarten)

Eigen rol

Ook begeleiders gaven allerlei voorbeelden waarin mensen met een beperking een gewaardeerde rol vervullen in de samenleving.

We hebben een cliënt die altijd al naar de markt ging. Nu heeft hij een soort vrijwilligersbaantje bij een marktman. Hij mag de lege dozen kapot maken of opvouwen. Ik weet niet precies wat hij allemaal doet. Hij is dus de hele zaterdag bij die marktman. Dat heeft hij zelf geregeld. Hij zegt ook: 'Ik moet naar de markt.' 'Ik moet die man helpen.' Hij vindt het zelf ook heel erg fijn. En wij helpen mee door op zaterdag de boodschappen te halen bij die marktman om dit contact in stand te houden. (Begeleider)

Helpen op de markt

Wat vinden begeleiders en de mensen zelf?

Kansen en talenten benutten van mensen met een beperking, brengt volgens begeleiders allerlei dilemma's met zich mee. Zij willen hen vaak beschermen tegen teleurstellingen. Volgens mensen zelf is het belangrijk dat begeleiders handelen als een coach die geen taken uit handen neemt, maar een persoon stimuleert om het beste uit zichzelf te halen.

Als een cliënt al heel veel moeite heeft met sociale contacten, dan weet je dat daar veel problemen op de loer liggen. Dan denk ik: dat moeten we niet eens willen proberen, want dat draait waarschijnlijk uit op een teleurstelling en deze cliënten hebben vaak al heel veel teleurstellingen meegemaakt. (Begeleider)

Beschermen of risico's nemen?

De uitdaging voor begeleiders ligt in het vinden van een balans tussen beschermen en risico's nemen om mensen een eigen rol te laten ontdekken. Natuurlijk zijn er allerlei obstakels, maar door mensen te veel te beschermen, lopen ze het risico niet mee te doen in de samenleving. Ze krijgen dan niet de kans om van hun eigen fouten te leren. Wat kan helpen is om het meer gaan meedoen op te delen in kleinere doelen en met de persoon te bespreken waar hij of zij zelf voor verantwoordelijk is. Door na elke stap in gesprek te gaan kan er als het nodig is worden bijgestuurd.

Je moet niet alles maar beschermen. Ik heb een vriendin en die zou heel graag een vriend willen. Haar ouders zijn daar terughoudend in, ze beschermen haar en haar begeleiders ook. Dat vindt ze zelf heel moeilijk. Zij zou met elke jongen wel wat willen, bij wijze van. Wij hebben daar best vaak gesprekken over, ze is depressief, daardoor. Ze slikt nu ook antidepressiva. Ze woont in een gezinsvervangend tehuis met een aantal andere meiden en de meesten hebben wel een vriendje. En pas kwam er weer een van vakantie terug met een vriendje. Dan is ze heel erg jaloers. Ik denk dat het voor haar heel goed is om daar een beetje in gestuurd te worden. Ga maar een beetje op zoek, maar pas op. Help haar. (Elke)

Zelf mogen ervaren

Om te beginnen:

- Welke rollen hebben de mensen die jij begeleidt? Zijn dit er voldoende, volgens jou en volgens hen? Hoe hebben zij deze rollen verworven?
- Wat heb jij nodig om mensen met een beperking te ondersteunen bij het vinden van een nieuwe rol? Hoe kan je aan die kennis en vaardigheden komen?
- Kunnen mogelijke risico's misschien omgebogen worden tot kansen? Zijn het wel echt risico's?
- Hoe ga jij om met bescherming en risico's nemen? Hoe gaat jouw team hiermee om? En de zorginstelling waarvoor je werkt?

Tips, links & methoden

Welke mogelijkheden heeft een persoon?

Samen met een begeleider, familielid of vriend of vriendin kan het werkboekje 'Het is mijn leven' ingevuld worden. Dit werkboekje geeft inzicht geven in de mogelijkheden en wensen die een persoon heeft. Stap voor stap kan er met dit hulpmiddel naar een doel gewerkt worden. Het werkboekje is bruikbaar voor iedereen. 'Het is mijn leven: een werkboek dat helpt bij beslissingen' is te downloaden op: <http://www.vilans.nl/docs/producten/HetismijnLevenboek.pdf>

Eigen rollen verwerven

Perspectief biedt een training aan voor het ontdekken van een gewaardeerde sociale rollen. In deze training wordt gebruik gemaakt van **Social Role Valorization (SRV)**. De SRV is een theoretisch model dat laat zien hoe mensen een sociale positie verwerven in de samenleving. Om gewaardeerde sociale rollen te verwerven zijn er twee strategieën mogelijk: (1) het beeld beïnvloeden dat de maatschappij heeft van een persoon of (2) werken aan de persoonlijke competenties zodat iemand zelf een rol kan verwerven. Voor meer informatie over de cursus en Perspectief: <http://www.perspectief.org/training/srv.php>

Wil je meer weten over SRV: <http://www.socialrolevalorization.com/>

Mensen met een verstandelijke beperking als vrijwilliger

Mensen met een beperking hebben talenten en kwaliteiten die waardevol kunnen zijn voor vrijwilligerswerk. Veel vrijwilligersorganisaties hebben mensen met een verstandelijke beperking niet op hun netvlies staan. In oktober 2011 bracht MOVISIE een publicatie uit met tips voor vrijwilligersorganisaties die de talenten van mensen met een verstandelijke beperking in zetten. Deze publicatie is te downloaden op:

http://www.movisie.nl/137783/def/home/publicaties/publicaties/focus_op_talent_in_plaats_van_beperking/?onderwerpid=0&toonLinkerMenu=False

Een dag stage lopen bij een bedrijf

Een Prokkel staat voor een prikkelende ontmoeting. Een ontmoeting tussen iemand met een verstandelijke beperking, en iemand zonder. Via de 'Prokkelstagemarktplaats' kunnen mensen met een verstandelijke beperking zoeken of er een stage in de buurt wordt aangeboden op de 'Nationale Prokkelstagedag'. Zie voor meer informatie: <http://www.prokkelplaats.nl/>

Kansen op de arbeidsmarkt (opleiding en cursussen)

De stichting Zetnet is gespecialiseerd in het opleiden van mensen met een arbeidsbeperking. Er worden o.a. cursussen voor internet, e-mailen en Microsoft Word aangeboden.

Zie: <http://www.zetnet.nl/>

Mensen met een beperking betrekken bij beleid

In het kader van de Wmo is het cliëntenperspectief belangrijk voor gemeenten. Movisie heeft samen met Vilans een inventarisatie gemaakt van beschikbare methoden voor cliëntenparticipatie. Cliëntenorganisaties en zorgaanbieders kunnen inspiratie op doen. Het rapport is te downloaden op de website van Movisie:

http://www.movisie.nl/Publicaties//2009/124520/Rapport_Clientenparticipatie_in_beeld_internet.pdf

Zorgbelang Gelderland heeft veel ervaring in het werken met en voor mensen met een verstandelijke beperking. Op de websites van Zorgbelang Gederland en Movisie is daar meer informatie over te vinden.

<http://www.zorgbelang gelderland.nl/>

<http://www.movisie.nl/smartsite.dws?ch=def&id=137903>

Presentietheorie = er zijn voor de ander

De presentietheorie van Andries Baart is een hulpverleningstheorie die ontstaan is vanuit het pastoraal maatschappelijk werk in kansarme buurten in Nederland. Deze theorie is ontwikkeld voor mensen die geïsoleerd en eenzaam zijn, waar anderen niet naar omkijken. In de presentiebenadering wordt er aangesloten bij de leefwereld en levensloop van de betrokkenen. Het probleem staat niet voorop, maar met elkaar optrekken en daardoor ernstige zaken kunnen bespreken. Doelen liggen ook niet van te voren vast, maar worden samen bepaald. De kracht zit volgens de presentiebenadering in alledaagse omgang en met elkaar optrekken. De omgang is informeel, open, laagdrempelig en hartelijk. Meer informatie is te vinden op: <http://www.presentie.nl/>

Kijk voor een introductie in de presentietheorie hier:

http://www.eropaf.org/lib/publicaties/Introductie_in_de_presentietheorie_prof._dr._Andries_Baart.pdf

Handreiking 2:

Meedoen in de buurt

Waarom deze handreiking?

Mensen met een verstandelijke beperking vinden het belangrijk om in een veilige omgeving te wonen die mogelijkheden biedt om de deur uit te gaan en onder de mensen te zijn. Openbare plekken zijn geschikt om contacten te leggen. Door een groet of praatje in de supermarkt voelen mensen zich erbij horen. De activiteiten die mensen met een verstandelijke beperking het meeste doen in de gemeente zijn: winkelen, naar de markt gaan en wandelen. In de praktijk blijkt dat zij weinig contacten hebben met buurtbewoners. Ook maken ze voornamelijk gebruik van activiteiten speciaal voor mensen met een beperking. De gemeentebambtenaren vinden het belangrijk om op lokaal niveau een aanbod te hebben: in de buurt, dichtbij de mensen. Wat vinden mensen zelf belangrijk in de buurt? En hoe kunnen begeleiders meedoen in de buurt stimuleren? Daar gaat deze handreiking over.

De markt. Mijn moeder noemt het altijd het 'rondje dorp'. Lekker winkelen, lekker op de markt. Ja, als de markt weg zou zijn, zou ik het maar een beetje saai vinden. Dat mogen ze van mij wel blijven doen, die markt. Het is altijd zo druk en gezellig. Ja, mensen om me heen, daar hou ik heel erg van. (Frank, 38 jaar)

Interviewer: wat is er leuk aan de gemeente? Janneke: van alles eigenlijk. Je ziet namelijk heel veel bomen, planten, dieren, natuur. Je ziet ook mensen die heel anders zijn. En kinderen en honden, dat soort dingen. Dan zie je mensen echt, wat ze doen. (Janneke, 28 jaar)

Onder de mensen zijn

Wat vinden begeleiders en de mensen zelf?

Veel begeleiders gaan ervan uit dat buurtbewoners geen contact willen, zoals één begeleider beschrijft 'hiernaast heb je studenten en die hebben hun eigen leventje'. Deze begeleider vertelt dat de studenten geen idee hebben dat het een woonvorm voor mensen met een verstandelijke beperking is en dat zij het misschien wel heel vreemd vinden hoe er als groep geleefd wordt.

Geen contact

Ja, want wij zeggen zelf als personeel ook: 'ik zou hier niet gaan wonen, hierboven'. Want hierboven zijn gewone woningen, die je kunt kopen. Maar daar is geen contact mee. De bewoners hebben daar geen contact mee. Interviewer: groeten jullie elkaar, gewoon hallo zeggen? Begeleider: Ja, wel tegen ons, maar tegen de cliënten niet. Ik heb dat niet meegemaakt. Misschien collega's wel, maar nee, ik niet. (Begeleider)

De mensen zelf geven aan dat het belangrijk is om kennis te maken met je burens en vinden het jammer dat bijna niemand dat tegenwoordig meer doet. Soms hebben zij een duwtje nodig om contacten te maken in de buurt. Marijn vertelt dat zij in een buurthuis heeft gewerkt en op die manier de buurtbewoners heeft leren kennen. Jaap helpt op de markt, hij ruimt daar de lege dozen op en voelt zich daardoor erbij horen en nuttig.

Wat me wel opvalt is als je ergens gaat wonen is dat mensen nooit eens kennismaken met mensen. Dat doet bijna niemand meer. (Maarten)

Ik heb wel contacten. Soms heb ik ook contacten in de straat, want ik heb een tijdje in een buurthuis gewerkt en daar kwam ik ook mensen tegen. Dus in die zin doe ik er zelf ook veel aan om mensen tegen te komen. Je kunt er zelf ook wel veel aan doen. Maar de ene kan dat makkelijker dan de ander. Soms heb ik toch ook een duwtje nodig. (Marijn)

Wat als iemand meer contact wil in de buurt?

1. Stimuleer mensen om zich voor te stellen aan de burens en ga mee als iemand het eng vindt.
2. Groet de burens en stimuleer de mensen zelf ook om de burens te groeten.
3. Oefen sociale situaties. Hoe kun je bijvoorbeeld een praatje maken bij de brievenbus of de bushalte? Leer mensen om belangstelling te tonen en te vragen hoe het met iemand gaat. Loopt iemand bijvoorbeeld met een hand in het gips? Vraag dan hoe het gaat. Is een buurvrouw in de tuin aan het werken? Zeg iets aardigs over haar tuin.
4. Probeer mensen te stimuleren om naar buiten te gaan. Laat ze bijvoorbeeld helpen met het onderhouden van de voortuin, zodat ze een praatje kunnen maken met de burens.
5. Zoek kansen in de buurt om tot meer contact te komen. Bijvoorbeeld een oudere buurvrouw helpen met boodschappen dragen of de vuilnis buiten zetten, de hond van de burens uitlaten, mee te doen aan een opruimactie of een buurtbarbecue, vrijwilligerswerk doen in een buurthuis, op een school, buitenschoolse opvang, soos etc.
6. Nodig als er contact is de burens uit voor een verjaardag of een andere feestelijke gelegenheid.
7. Zijn er activiteiten in de buurt waar iemand aan mee kan doen? Ga eens kijken bij een sportschool, vereniging of buurthuis en leg daar contacten.
8. Neem bewoners mee naar buurtvergaderingen als zij het onderwerp belangrijk vinden. Onbekend maakt namelijk onbemind.
9. Geef informatie en uitleg aan buurtbewoners als zij daarom vragen. Vaak zijn zij bang dat incidenteel iemand helpen of contact, leidt tot structurele hulp of dagelijks contact. Vertel hen dat ze je altijd aan je jasje mogen trekken als ze een vraag hebben.
10. Bedenk dat mensen vaak wel bereid zijn om een ander te helpen, maar dat zij handelingsverlegen zijn. Mensen durven hulp ook niet zomaar aan iemand aan te bieden.

Om te beginnen:

- Wat maakt dat jij je thuis voelt in je eigen woonbuurt?
- Wat zijn kenmerken van een buurt waarin mensen met een verstandelijke beperking meedoen en erbij horen? Is dit ook de buurt waarin mensen met een beperking wonen die jij begeleidt?
- Wat hebben mensen zelf nodig om mee te doen in de wijk? Kan jij hen daarbij helpen?
- Wat hebben buurtbewoners nodig om een praatje te maken met een persoon met een verstandelijke beperking? Tegen welke barrières lopen zij aan?

Tips, links & methoden

Werkboekje meedoen en erbij horen

De Hoenderberg is een woonvoorziening voor ernstig meervoudig gehandicapte mensen in Amersfoort. Deze mensen hadden geen contacten in de buurt. Amerpoort heeft samen met Hogeschool Utrecht een project ontwikkeld om het meedoen in de buurt te vergroten. Het resultaat is een praktisch hulpmiddel, waar andere begeleiders ook gebruik van kunnen maken. Het boekje geeft o.a. advies bij problemen, bevat een stappenplan, en een overzicht van de kwaliteiten die je als begeleider nodig hebt om te kunnen werken aan vermaatschappelijking. Je kunt het boekje hier downloaden:

<http://www.amerpoort.nl/binaries/content/assets/brochures/overig/11015-boekje-meedoen-en-erbij-horen.pdf>

Sociale integratie

De zorgaanbieder 's Heeren Loo is in een wijk aan de slag gegaan met de methode 'Sociale integratie'. Dit is een methode om contacten in de wijk tussen mensen met en zonder een beperking in contact te brengen. Voor meer informatie zie:

<http://www.vilans.nl/docs/KNP/kennis/pdf/socialeintegratieSHL.pdf>

'Alle burens willen informatie'

Laura van Alphen heeft een onderzoek gedaan naar sociale integratie van mensen met een verstandelijke beperking in een woonwijk. Wil je weten hoe burens denken over mensen met een verstandelijke beperking? Op de website van Markant staat een artikel over het onderzoek.

<http://www.tijdschriftmarkant.nl/archief/artikel/415/alle-burens-willen-informatie>

ABCD-methode = 'werken aan de wijk'

De ABCD-methode is een methode uit het opbouwwerk die uitgaat van lokale talenten en vaardigheden van buurtbewoners. Er wordt niet gekeken naar problemen, maar naar kansen in de wijk. De methode kent een vaste opbouw van vijf stappen. Kijk voor een folder over de ABCD methode op de website van Verwey-Jonker instituut:

www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/ABCD_folder.pdf

Wijk en buurtgericht werken

De website wijk en buurtgericht werken beschrijft allerlei projecten en initiatieven in de wijk. Het is een samenwerking van Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, ActiZ, Landelijk overleg cliëntenraden, BTN, Kenniscentrum Wonen Zorg en Adviesbureau Viatore.

Kijk op de website: <http://wijkenbuurtgerichtwerken.nl/>

Kwartiermaken = 'werken aan gastvrijheid in de samenleving'

De doel van kwartiermaken is sociale uitsluiting tegengaan en mogelijkheden creëren voor mensen die 'anders zijn'. Kort gezegd werken kwartiermakers aan de **gastvrijheid in de samenleving**. Zij vergroten het draagvlak in betrokken organisaties en samenlevingsverbanden in de buurt en wijk. Er is veel ervaring opgedaan met kwartiermaken in de geestelijke gezondheidszorg.

Voor meer informatie over kwartiermaken: <http://www.kwartiermaken.nl/>

Een praktijkvoorbeeld van kwartiermaken voor mensen met een verstandelijke beperking vind je hier: <http://www.kwartiermaken.nl/publicaties/kwartiermaken-mensen-verstandelijke-beperking-amsterdam-oud-west>

Handreiking 3:

Vrienden maken en vrienden blijven

Waarom deze handreiking?

Vrienden maken en contacten onderhouden is niet voor iedereen met een verstandelijke beperking vanzelfsprekend. Enerzijds omdat mensen vaak niet de sociale vaardigheden hebben die daarvoor nodig zijn, en anderzijds omdat anderen niet altijd open staan voor iemand met een beperking. Soms zijn mensen ook teleurgesteld geraakt in vrienden die hen in de steek lieten of zijn ze bang om afgewezen te worden. Veel mensen met een verstandelijke beperking geven in eerste instantie aan dat zij tevreden zijn met hun vriendschappen. Door vervolgens goed te luisteren en door te vragen blijkt dat zij toch vaak meer vriendschappen willen en het moeilijk vinden om vrienden te maken. Zij hebben daar soms ondersteuning bij nodig. Maar hoe pak je dat aan? Daar gaat deze handreiking over.

Ik vind het moeilijk om mensen te ontmoeten. Ik wil wel mensen ontmoeten, maar ik zou in hemelsnaam niet weten hoe je dat moet doen. En dat zijn ze me ook een beetje aan het leren, want ik heb er inderdaad een probleem mee. (Dirk, 50 jaar)

Ik wil meer vriendinnen. Een betere vriendin of anders een vriendin waarmee ik leuke dingen kan doen. (Laura, 31 jaar)

Ondersteuning nodig

Wat vinden begeleiders en de mensen zelf?

Begeleiders proberen op allerlei manieren sociale contacten tot stand te brengen. Ze werken bijvoorbeeld aan de sociale vaardigheden van mensen door te oefenen met rollenspellen, initiatief te stimuleren en mensen sociale vaardigheidstrainingen te laten volgen. Veel begeleiders zoeken ook vrijwilligers uit hun eigen netwerk.

Initiatief stimuleren

Ik probeer altijd te stimuleren als er iemand jarig is en als ze dan mensen uitnodigen. Dan zeg ik: 'heb je geen andere kennissen?' 'Je hebt toch ook kennissen van je werk?' Ik probeer dan heel erg te stimuleren dat ze ook mensen van andere huizen en van hun werk uitnodigen, omdat wij hier altijd al met hetzelfde clubje zitten. Het is juist leuk als er eens wat andere mensen komen. Af en toe lukt dat, met moeite. Maar ik moet er echt bovenop zitten: 'nou, en zou je die?' 'Oh ja dat is toch wel leuk.' Als je niets zegt dan gebeurt dat niet. Nee, dan doen ze gewoon hun eigen clubje. (Begeleider)

Er zijn ook begeleiders die meer gericht zijn op verenigingsactiviteiten om ontmoetingen te stimuleren. Groepsactiviteiten (bijvoorbeeld bij een club, soos of buurthuis) maken mensen met een verstandelijke beperking zichtbaar en geven mogelijkheden tot het leggen van contacten. Soms blijft het daarbij en wordt er geen aandacht besteed aan de vaardigheden die mensen nodig hebben om contacten te leggen en geaccepteerd te worden door anderen.

De mensen zelf geven allerlei voorbeelden hoe de zichtbaarheid van mensen met een beperking in de samenleving vergroot kan worden, bijvoorbeeld door jezelf voor te stellen aan burens, lid te worden van een gewone vereniging, mee te praten in de Wmo-raad, te werken in de samenleving, en activiteiten te ondernemen zonder mensen met een beperking. Sommigen vinden het eng om alleen naar een activiteit of vereniging te gaan. Begeleiders kunnen hen ondersteunen door mee te gaan en te werken aan het zelfvertrouwen.

Waarom is het moeilijk om vrienden te maken en te behouden?

Vaak bestaat het sociale netwerk van mensen met een verstandelijke beperking uit familie, begeleiding, vrijwilligers en andere mensen met een beperking. Zelf contacten opbouwen en onderhouden is volgens begeleiders vaak lastig. Zij noemen daar verschillende verklaringen voor:

- Een tekort aan sociale vaardigheden, waarvan geen initiatief nemen een duidelijk voorbeeld is.
- Veel mensen hebben ook moeite met het onderhouden van sociale contacten en gaan alleen contact aan als er een functionele reden voor is.
- Onzekerheid door de eigen beperking en teleurstellingen in het verleden waardoor mensen zich afgewezen voelen door de samenleving.
- Zelf overschatting of overschat worden door anderen (bijvoorbeeld de ouders) wat leidt tot teleurstellingen, omdat verwachtingen niet waar gemaakt kunnen worden. Soms wordt de beperking ontkend en proberen bijvoorbeeld jongeren zich uit een situatie te praten door een grote mond te geven.
- Veel mensen met een verstandelijke beperking kunnen niet inschatten of vrienden goede bedoelingen hebben, wat hen kwetsbaar maakt voor misbruik.

Meegaan of duwtje geven

Als je naar zo'n vriendenkring gaat en iemand vindt dat nou heel eng, dan kan je natuurlijk altijd als begeleider zeggen: ik ga een keer met je mee of ik ga nog een keer met je mee tot die persoon het niet meer eng vindt en het zelf aandurft. (Elke)

Om te beginnen:

- Hoe en waar ontmoet jij nieuwe vrienden en kennissen?
- Zijn dat ook plekken waar de mensen die je begeleidt anderen zouden kunnen ontmoeten?
- Hoe vaak moet je iemand zien en spreken voordat je het gevoel hebt dat het klikt?
- Hoe onderhoud jij vriendschappen en wat adviseer je hierover aan de mensen met een beperking die je begeleidt?

Tips, links & methoden

Vriendenkring

Een vriendenkring is een klein groepje mensen die elkaar regelmatig ontmoeten om leuke dingen te doen. Ze zijn ontstaan vanuit de wens van mensen met een verstandelijke beperking om hun sociale netwerk verder uit te breiden. Onder andere MEE heeft verschillende vriendenkringen opgezet. Kijk daarvoor op de website van de MEE-organisatie in de buurt. De algemene website van MEE is: www.mee.nl. Movisie beschrijft een voorbeeld van een Vriendenkring in Rotterdam en welke investering nodig is:

[http://www.movisie.nl/onderwerpen/professionaliteitverankerddocs/vriendenkringen_van_baalterborg_groep\[1\].pdf](http://www.movisie.nl/onderwerpen/professionaliteitverankerddocs/vriendenkringen_van_baalterborg_groep[1].pdf)

Eigen Kracht Conferentie = 'betrekken familie, vrienden en bekenden'

Tijdens een Eigen Kracht Conferentie maakt iemand samen met familie en andere bekenden een plan voor de toekomst. Het is een manier om samen met het sociale netwerk tot oplossingen te komen. Ook al is het netwerk klein, er zijn vaak wel een aantal mensen te vinden die mee willen denken.

Zie voor meer informatie over Eigen Kracht Conferenties de volgende website: <http://www.eigenkracht.nl/>

Versterken sociale netwerk via netwerkcirkel

Het invullen van de netwerkcirkel kan een begin zijn in het versterken van het sociale netwerk van een persoon. Op de website Kennisplein Gehandicaptenzorg staat hoe er met de netwerkcirkel gewerkt kan worden:

<http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/kennisplein/kennisplein-handleidingen-versterken-van-sociale-netwerken-met-de-netwerkcirkel.html>

Internetmodule over sociale netwerken

Ook op de website van steffie.nl kan het sociale netwerk van een persoon verkend worden. Er wordt uitgelegd wat een sociaal netwerk is en vervolgens kan de persoon zelf de module invullen. Een aanrader voor mensen die het leuk vinden om gebruik te maken van internet.

<http://www.steffie.nl/>

Handreiking 4: Lid worden en blijven van een vereniging of sportclub

Waarom deze handreiking?

Onze samenleving is snel, communicatief en veranderlijk. Daar deel van uit maken is voor mensen met beperkingen vaak een uitdaging. Veel mensen met een verstandelijke beperking doen wel mee aan allerlei activiteiten, maar meestal zijn die speciaal voor mensen met beperkingen. Sommigen vinden het prettiger om activiteiten te doen met andere mensen met beperkingen, omdat ze zich dan veiliger voelen en meer aansluiting vinden. Vaak zijn die activiteiten ook goedkoper en is er meer begeleiding aanwezig. Anderen vinden activiteiten voor mensen met een verstandelijke beperking te kinderachtig, maar vinden ook geen aansluiting bij het reguliere circuit. Hoe kan iedereen toch meedoen? In deze handreiking worden tips gegeven.

Ik heb bewust de stap genomen om naar een groep te gaan zonder mensen met een verstandelijke beperking. Ze pakten het allemaal heel sportief op en zeiden 'doe maar rustig aan en dan komt het vanzelf allemaal wel'. Ze pasten zich ook aan mij aan. Ik heb op badmintonnen gezeten. Ze deden het rustiger aan vanwege mij. Dat is wel fijn. (Linda)

Net niet meekomen

Wat vinden begeleiders en de mensen zelf?

In het algemeen nemen mensen met een verstandelijke beperking veel minder deel aan de samenleving dan andere mensen. De meeste begeleiders vinden het belangrijk dat cliënten meedoen in de samenleving, maar weten vaak niet hoe ze dat kunnen aanpakken of faciliteren. Dit vraagt allerlei (nieuwe) vaardigheden van begeleiders, maar ook om ruimte en mogelijkheden vanuit de zorgorganisatie en de gemeente. Drie taken zijn belangrijk om aan de toegankelijkheid van de samenleving te werken:

1. Ondersteunen van cliënten bij het realiseren van doelen. Dit kan onder andere door het werken aan sociale vaardigheden en zelfvertrouwen van mensen.
2. Beïnvloeden van de beeldvorming in de samenleving en bruggen bouwen tussen mensen met een verstandelijke beperking en de samenleving. Begin bijvoorbeeld door goede voorlichting te geven.
3. Contacten onderhouden met andere organisaties en dienstverleners (denk aan bewonersorganisaties, woningbouwcoöperaties, buurthuizen, sportclubs, jongerenwerk, welzijnswork etc.).

Soms vinden mensen met en zonder een beperking op sociaal vlak aansluiting, maar lukt het toch niet om samen een activiteit uit te voeren. Denk bijvoorbeeld aan een sportteam waarin een persoon met een beperking een lager niveau heeft en altijd op de reservebank zit. Het is daarom niet ondenkbaar om ook gebruik te maken van de G-teams. Mensen met een verstandelijke beperking geven zelf ook een oplossing voor een te hoog niveau bij sportclubs. Zie onderstaand voorbeeld.

Wat kunnen mensen zelf doen?

***Linda:** Ze moeten ook durven om er naartoe te gaan, want dat durft niet iedereen. Dan komen mensen in de samenleving ook niet in aanraking met iemand die een beperking heeft. Als de ene niet de stap zet om de andere erbij te betrekken, dan komt het nooit.*

***Elke:** Ik ga per januari weer starten met mijn yoga. We hebben yoga voor mensen met een beperking en wij zijn de enige groep op donderdagavond. Ik heb ook weleens meegedaan met een groep zonder mensen zonder beperking en dat valt tegen. Dat zijn groepen en die gaan door, door met de oefeningen, tot het pauze is en dan drinken ze wat, en ze zijn dan weer weg. Dat tempo ligt zoveel hoger.*

***Jaap:** Met zulke groepen is het ook zo dat ze niet helemaal aan jou kunnen aanpassen als jij de enige bent met een beperking. Dan moet de hele groep voor jou stoppen, dat gaat ook weer niet.*

***Elke:** Nee dat gaat niet.*

***Jaap:** Wat ze wel kunnen zeggen is: 'ga even aan de kant zitten als het niet lukt, neem even je rust en spring dan weer in als het weer gaat'.*

***Marijn:** Of het aantal van de oefeningen minder doen, wel dezelfde oefeningen blijven doen, maar gewoon het aantal wat minder.*

***Elke:** Bijvoorbeeld als ik een inhaalles heb dan doe ik mee in een normale groep. En dan doe ik de oefeningen wel mee. De docent kent mij heel goed en weet waar mijn grenzen liggen, en dan tot hier en niet verder. En als het genoeg is dan stop ik en dan hoeven ze niet op mij te wachten, nee ik wacht op hen. En dan gaat dat wel goed.*

Lid worden van een vereniging of sportclub is een eerste stap. Daarna is het belangrijk om een persoon te blijven ondersteunen. De onderstaande voorbeelden laten zien dat continuïteit in de begeleiding belangrijk is bij zo'n nieuwe stap. Soms is er ook niet voldoende kennis bij verenigingen. Een begeleider kan dan als aanspreekpunt dienen om meer informatie te geven of de belangen van een persoon met een beperking te behartigen.

In de vorige groep was iemand die weleens naar het sociale café van MEE ging. Op een gegeven moment ging ze niet meer. We hadden geen idee waarom, dus toen gingen we eens mee. De eerste keer dat ik mee ging was ik helemaal verbijsterd, want ze kwam binnen, heel ongemerkt en ze ging tot in het halletje en toen meteen weer weg. En toen zei ze tegen mij: 'zie je wel, niemand zegt wat tegen me'. Ze zeggen niet eens goedendag. Dus ik zeg: 'maar je bent helemaal niet binnen geweest, niemand heeft je gezien.' Dus nou dat was het. Ze durfde eigenlijk niet goed naar binnen. (Begeleider)

Er woont hier een jongen, die goed wordt geaccepteerd door andere jongeren. Soms zie je echt dat iemand een handicap in zijn gezicht heeft, maar bij deze jongen niet. Hij is stoer en hij spreekt een beetje dat straattaaltje. Hij wil op een normale sportclub, want hij zegt 'ik ga toch niet met die gehandicapte mensen'. Op een normale sportclub heeft hij allemaal jongens die net zo stoer zijn en dan doet hij gewoon zijn dingen daar. Maar dan moet je hem wel eerst drie keer meeslepen en tegen de mensen daar zeggen van: 'hij heeft een verstandelijke beperking en vindt het moeilijk soms'. 'Willen jullie hem begeleiden, een beetje helpen, stimuleren'. Dan gaat het wel. Dan gaat hij ook. Dat is leuk om te zien dat zo'n jongen dan wordt opgenomen, in de normale wereld. Het ligt er wel aan wat voor mensen je tegenkomt. Ik was bijvoorbeeld ook met hem bij een andere sportclub en daar werkten van die studenten, die naast hun studie een beetje bijverdienden en die hebben er helemaal geen zin in om zo'n jongen te stimuleren. Terwijl op zo'n andere sportschool waar de eigenaar het leuk vindt om mensen te helpen, ja die zegt: 'oh laat maar komen, en als hij een tijdje niet is geweest dan bel ik hem gewoon'. Dus het ligt heel erg aan mensen, of ze het willen ja of nee. (Begeleider)

Continuïteit in begeleiding

Om te beginnen:

- Ken je mensen in de wijk of gemeente die bijvoorbeeld werkzaam zijn in het jongerenwerk, welzijnswerk, bij een sportclub, woningbouwcoöperatie of in het buurthuis? Kunnen zij iets betekenen?
- Als jij naar een vereniging of cursus wil, hoe vind je dan iets leuks dat bij je past?
- Als een cliënt bij een hobbyclub wil, hoe ga jij dan op zoek? Waar haal je informatie vandaan? Wat zijn je afwegingen?

Tips, links & methoden

Werkboekje meedoen en erbij horen

De Hoenderberg is een woonvoorziening voor ernstig meervoudig gehandicapte mensen in Amersfoort. Deze mensen hadden geen contacten in de buurt. Amerpoort heeft samen met Hogeschool Utrecht een project ontwikkeld om het meedoen in de buurt te vergroten. Het resultaat is een praktisch hulpmiddel, waar andere begeleiders ook gebruik van kunnen maken. Het boekje geeft o.a. advies bij problemen, bevat een stappenplan, en een overzicht van de kwaliteiten die je als begeleider nodig hebt om te kunnen werken aan vermaatschappelijking.

Je kunt het boekje hier downloaden:

<http://www.amerpoort.nl/binaries/content/assets/brochures/overig/11015-boekje-meedoen-en-erbij-horen.pdf>

Kwartiermaken = 'werken aan gastvrijheid in de samenleving'

De doel van kwartiermaken is sociale uitsluiting tegengaan en mogelijkheden creëren voor mensen die 'anders zijn'. Kort gezegd werken kwartiermakers aan de gastvrijheid in de samenleving. Zij vergroten het draagvlak in betrokken organisaties en samenlevingsverbanden in de buurt en wijk. Er is veel ervaring opgedaan met kwartiermaken in de geestelijke gezondheidszorg.

Voor meer informatie over kwartiermaken: <http://www.kwartiermaken.nl/>

Een praktijkvoorbeeld van kwartiermaken voor mensen met een VB:

<http://www.kwartiermaken.nl/publicaties/kwartiermaken-mensen-verstandelijke-beperking-amsterdam-oud-west>

ABCD-methode = 'werken aan de wijk'

De ABCD-methode is een methode uit het opbouwwerk, die uitgaat van lokale talenten en vaardigheden van buurtbewoners. Er wordt niet gekeken naar problemen, maar naar kansen in de wijk. De methode kent een vaste opbouw van vijf stappen.

Kijk voor een folder over de BCD methode op de website van Verwey-Jonker instituut: www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/ABCD_folder.pdf

Handreiking 5:

Uitgelicht: jongeren die mee willen doen

Waarom deze handreiking?

Uit de interviews met begeleiders blijkt dat jongeren met een lichte beperking vaak tussen wal en schip vallen. Ze vinden geen aansluiting bij activiteiten van de zorgaanbieder, maar ook in het reguliere circuit komen ze vaak net niet mee. Dit geldt niet alleen voor jongeren, maar voor veel mensen met een lichte beperking. Jongeren zijn extra kwetsbaar om in ongewenste situaties terecht te komen. Ze willen niet onder doen voor leeftijdgenoten, waardoor ze makkelijk te beïnvloeden zijn. Doordat de beperking niet zichtbaar is, worden zij vaak overschat en overvraagd door anderen. Begeleiders vinden het moeilijk om een passend aanbod te vinden voor jongeren met een lichte beperking en hen te ondersteunen bij het vinden van een relatie. Want waar ga je met iemand op zoek naar een partner? De problemen die zich voordoen bij jongeren met een lichte beperking worden in deze handreiking besproken.

Jongeren met een lichte beperking zijn een hele lastige groep, want ze lopen heel vaak tegen hun eigen beperking aan. Je hebt ook heel veel mensen die heel graag een relatie willen, jonge mensen. Waar zoek je dan je eventuele partner? Dan duiken ze de kroeg in hier. En sommigen hebben een leuk koppie en een vlotte babbel, dus dat eerste contact is wel snel gelegd, maar daarna. Als je wat meer met ze in gesprek raakt, ja dan merk je toch wel van: er is wat. Dan worden ze toch vaak verstoten, of laten mensen ze links liggen en is het weer een teleurstelling. Dat maakt het erg lastig. Want als ik dan zeg: 'er zijn ook voor mensen met een verstandelijke beperking avonden', dan zeggen zij: 'ja daar ga ik niet heen'. Weet je, dus dat is erg moeilijk.' (Begeleiders)

Een partner vinden

Wat vinden begeleiders?

De periode van jongvolwassenheid is een belangrijke ontwikkelingsfase in het leven, die gekenmerkt wordt door het ontwikkelen van de identiteit. Door vallen en opstaan leer je wie je bent, wat je belangrijk vindt in het leven en waar je graag bij wilt horen. Bovendien gaan jongeren in deze periode vaak op zichzelf wonen of beginnen aan een eerste baan of dagbesteding. Veel jongeren met een beperking willen niet in verband gebracht worden met een zorgaanbieder. Vaak zien ze zichzelf niet als iemand met een beperking en willen ze ook niet zo benaderd worden. Zij vinden dat ze niet thuis horen bij mensen met een beperking en zoeken bevestiging van anderen.

Ontkenning

Ze overschatten zichzelf heel erg. Als we dat met hen bespreken, dan willen ze het dus niet hebben dat ik aan de buitenwereld vertel dat ze in een woonvorm wonen of verstandelijk gehandicapt zijn. Dan krijg je dat ze in een nieuwe fabriek aan het werk zijn en vervolgens dat de lat voor alle medewerkers gelijk wordt gelegd. Dan moet onze cliënt meedoen met de rest van het volk op die fabriek. Ik heb tegen die jongen gezegd: 'vertel gewoon waar je woont, vertel toch dat er iets aan de hand is met jou.' 'Dat maakt het voor jou alleen maar makkelijker als je hulp nodig hebt.' 'Ik wil je wel helpen om dat te zeggen'. Dat is natuurlijk een hele stap, om dat ook te doen. Want ga maar eens vertellen dat je een beperking heb en dat je daar woont. Dat is een heel proces. Terwijl hij uiteindelijk heel erg blij is met de uitspraak, maar natuurlijk ook teleurgesteld omdat hij ook een aantal dingen niet kan. (Begeleider)

Volgens begeleiders willen veel jongeren met een lichte verstandelijke beperking dat hun leven eruit ziet als ieder ander. Ze willen 'huisje, boompje, beestje' en beseffen niet wat de grenzen en moeilijkheden zijn om deze idealen te bereiken. Het accepteren van een beperking is moeilijk, vooral als iemand zich daardoor minder waard voelt. Begeleiders spelen een belangrijke rol bij het begeleiden van jongeren bij dit acceptatieproces.

Vaak fungeren wij een beetje als een soort extern geweten. Dat heb ik heel duidelijk gemerkt met een meisje dat zwanger wilde worden van haar vriend. Zij had echt het idee van we gaan een gelukkig gezinnetje stichten, en een huisje en het gaat allemaal. Maar je moet toch echt wel de nodige gesprekken met de orthopedagoog samen om duidelijk te krijgen dat het niet zal lukken. Je bespreekt hoe dat er dan uit gaat zien. Wat heb je eigenlijk nodig als je een kindje krijgt? Zo begin je de gesprekken en pas na vijf gesprekken dan zeggen ze: 'we hebben eigenlijk helemaal geen geld'. 'We wonen nog niet eens samen.' 'En als je een huisje wilt moet je ingeschreven staan, maar dat kan wel zeven of acht jaar duren voordat je een huisje hebt met meerdere slaapkamers.' Dus toen werd het ze eigenlijk toch wel min of meer duidelijk: misschien lukt dat wel helemaal niet.

(Begeleider)

Leven als ieder ander

Soms gaan mensen ook strategisch om met hun beperking. Ze benadrukken wat ze niet kunnen zodat bijvoorbeeld een begeleider de was voor hen doet. Maar ze willen bijvoorbeeld niet dat een begeleider met hen meegaat naar de huisarts of naar het werk om ondersteuning te bieden. Begeleiders kunnen het Eigen Initiatief Model inzetten om te werken aan zelfstandigheid op allerlei terreinen (zie 'Tips, links & methoden'). Dit model richt zich op de versterking van de vaardigheden van mensen met een verstandelijke beperking.

We geven ze kookweek, dit betekent dat zij koken. Zij mogen het menu samenstellen en zij koken. Dat is de bedoeling, maar dat doen ze niet hoor. Ze maken wel het menu. Nu hebben we de regel dat degene die kookweek heeft, begint met koken. Als je ziet dat zij koken dan leggen we het probleem bij hem of haar. Dan koken wij ook niet. En als zij niet kookt dan heeft de rest van de groep ook niet te eten. Verantwoordelijkheid geven doen de meeste van mijn collega's niet. Meestal is het ook nog zo dat als je dat zegt, de andere cliënten hun een hand boven het hoofd houden. Dan zeggen ze: 'maar jullie zijn hier toch de begeleiding?'. Dan gaan ze het zo draaien. Ze zijn ook best wel gehaaid hoor.

(Begeleider)

Verantwoordelijkheid geven

Jongeren met een lichte beperking

- Vinden het vaak moeilijk om grenzen te stellen en kunnen daardoor in ongewenste situaties terecht komen.
- Geven vaak sociaal wenselijke antwoorden en hebben soms moeite met het geven van een eigen mening.
- Ontkennen vaak hun beperking en overschatten zichzelf. Zij proberen soms ook te compenseren voor hun beperking door een grote mond te geven, nonchalant gedrag te vertonen of verhalen aan te dikken.
- Willen graag een relatie, maar vinden het vaak moeilijk om een partner te vinden.

Om te beginnen:

- Hoe kun je jongeren begeleiden in het aangaan en onderhouden van relaties?
- Worden er thema's zoals seksualiteit en relaties besproken met cliënten?
- Welke idealen en dromen hebben de mensen die jij begeleidt?

Tips, links & methoden

Handleiding Eigen Initiatief Model = 'versterking van vaardigheden en verantwoordelijkheden'

Het Eigen Initiatief Model is een methode om mensen met een verstandelijke beperking vaardigheden aan te leren en te laten nadenken over zaken waar ze in het alledaagse leven mee te maken krijgen.

Download de handleiding op: <http://kennisplein.vilans.nl/docs/producten/EigenInitiatiefModel.pdf>

Zie voor meer informatie ook: <http://www.eigeninitiatiefmodel.nl/>

Informatie over, relaties, vriendschappen en seks

Deze website gaat over relaties, vriendschappen en seks en is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking:

<http://www.meerdanliefde.nl/>

Nog een website over relaties en seksualiteit voor jongeren met een handicap:

<http://www.zoenenenzo.nl/>

Een databank met instrumenten en materialen over seksualiteit en de preventie, signalering en behandeling van seksueel geweld bij mensen met een beperking:

<http://www.begrensdeliefde.nl/>

Het COC en de LFB beheren samen een website voor mensen met een verstandelijke beperking en homoseksuele gevoelens:

<http://www.zonderstempel.nl/>

Een datingsite voor mensen met een handicap:

<http://handicap-dating.nl>

Documentaire over jongeren die tussen wal en schip vallen

De documentaire 'Lastig' gaat over jongeren die het moeilijk vinden om een plek in de samenleving te verwerven. Kijk voor meer informatie op de website van de VGN: <http://www.vgn.nl/artikel/2881>

Jong en lastig?

Website voor jongeren met een lichte verstandelijke beperking die regelmatig problemen of overlast veroorzaken: <http://www.jongenlastig.nl/>

Mensen met een verstandelijke beperking en een kindertwens

Mensen met een verstandelijke beperking hebben ook vaak een kindertwens. Begeleiders moeten hen kunnen helpen bij levensvragen. Op de website van Vilans staat meer over het begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking bij een kindertwens.

<http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/kennisplein/kennisplein-handleidingen-kijk-op-kindertwens-clienten-met-een-kindertwens-begeleiden.html>

Internet voor jongeren

Veel jongeren willen gebruik maken van internet. Er zijn verschillende activiteiten rond het gebruik van internet door mensen met een verstandelijke beperking. Kijk daarvoor op de volgende websites:

www.theoisonline.nl

www.vg20.nl

Informatie over veilig internetten en bijvoorbeeld Msm en Hyves vind je hier:

<http://www.noxqs.nl/2011/10/studiedag-veilig-internetten-voor-vg/>

Handreiking 6:

Het Keukentafelgesprek

Waarom deze handreiking?

Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaak moeite om hun wensen en behoeften onder woorden te brengen. Vaak willen zij wel meer meedoen en hebben zij baat bij ondersteuning, maar hebben ze geen vraag waarmee ze bij de gemeente terechtkomen. Bij een benadering volgens 'De Kanteling' verkent de gemeente kansen, wensen en mogelijkheden van de aanvrager en manieren om beperkingen te compenseren. Het keukentafelgesprek vormt hierin een centraal element. Dit is een gesprek om de ondersteuningsbehoefte te verhelderen. Het keukentafelgesprek kan bij een persoon thuis plaatsvinden, maar ook elders. Hoe krijg je de vraag achter de vraag en behoeften van mensen boven tafel tijdens zo'n gesprek? En wat houdt een verstandelijke beperking eigenlijk in? Daar gaat deze handreiking over.

Wij hebben een soort sociale infrastructuur ontworpen, de woonservicezones, en binnen die woonservicezones zijn 'spinners' werkzaam. Dat zijn mensen die verbindingen zoeken en de vraag ophalen bij mensen met een beperking. Wij hebben nog een tweede project en dat is: 'Welzijn op recept'. Huisartsen kunnen 'welzijn' voorschrijven. Als iemand bijvoorbeeld bij een huisarts komt en die heeft problemen met het maken van sociaal contacten, of nog niet eens een probleem, maar die huisarts merkt gewoon voor die meneer zal het wel leuk zijn als die aan een maatjesproject mee zou doen. Dan verwijst een huisarts door naar stichting Welzijn. De huisarts ziet mensen natuurlijk vaker dan andere hulpverleners in de wijk. (Gemeenteambtenaar)

Vraag ophalen

Wat is een verstandelijke beperking?

Veel gemeenteambtenaren weten niet wat een verstandelijke beperking precies inhoudt. De groep mensen met een verstandelijke beperking is zeer divers. Zij hebben uiteenlopende beperkingen en uiteenlopende mogelijkheden. Een bekende aandoening die gepaard gaat met een verstandelijke beperking is het Down syndroom, maar er zijn nog veel meer syndromen. Een verstandelijke beperking hoeft uiterlijk niet zichtbaar te zijn. Een verstandelijke beperking houdt in dat een persoon:

1. een benedengemiddeld intellectueel functioneren heeft
2. dat voor het 18e levensjaar is ontstaan en
3. als gevolg daarvan beperkingen heeft in twee of meer vaardigheidsgebieden, bijvoorbeeld in sociale vaardigheden, zelfredzaamheid, ontspanning, werk of schoolse vaardigheden.

Het IQ is dus niet het enige criterium, maar ook de sociale en praktische vaardigheden die een persoon heeft doen er toe. Mensen met een lichte verstandelijke beperking kunnen zich meestal redelijk uitdrukken. Ook kunnen zij redelijk goed leren om voor zichzelf te zorgen. Mensen met een matige verstandelijke beperking kunnen meestal wel aangeven wat ze willen, maar hebben op bijna

alle levensgebieden ondersteuning nodig. Zij wonen vaker met anderen met een beperking in een woonvoorziening. De handreikingen gaan over mensen met een lichte en matige beperking. De groep mensen met een ernstige beperking is buiten beschouwing gelaten.

Tegenwoordig is er veel meer aandacht voor de ondersteuningsbehoefte van mensen. De beoordeling van het IQ zegt namelijk weinig over de ernst van de problemen en de aanwezige ondersteuningsbehoefte. Een persoon met een hoger IQ, maar met beperkte sociale vaardigheden en bijkomende problematiek, zal meer ondersteuning nodig hebben dan op basis van alleen het IQ verondersteld wordt. Bovendien heeft de omgeving waarin iemand leeft ook invloed op de behoefte aan ondersteuning. Daarnaast is het belangrijk om te weten dat bepaalde gezondheidsproblemen vaker bij mensen met een verstandelijke beperking voorkomen dan in de algemene bevolking. Het gaat daarbij onder andere om epilepsie, diabetes, problemen met zien, aandoeningen uit het autisme spectrum en psychische problemen.

Lastige klanten?

Professionals in dienstverlenende organisaties zien mensen met een licht verstandelijke beperking weleens als 'lastige klanten' omdat ze anders reageren dan verwacht. Soms weten zij ook niet dat iemand een verstandelijke beperking heeft, omdat deze niet zichtbaar is. Voor veel mensen met een beperking (maar ook zonder beperking) is het moeilijk om zich kwetsbaar op te stellen en aan te geven wat ze niet begrijpen of waar ze hulp bij nodig hebben. Soms gaat men daarom bepaalde situaties uit de weg of zegt men iets te hebben begrepen terwijl dat niet zo is. Het is voor mensen zelf vaak moeilijk om beperkingen te accepteren, vooral als daar een bepaalde reactie van anderen en een label bij hoort. De samenleving verwacht soms meer van mensen dan de persoon kan waarmaken, waardoor iemand het risico loopt om afgewezen en onbegrepen te worden, en als gevolg daarvan een laag zelfbeeld te ontwikkelen. Bij 'Tips, links & methoden' staan filmpjes met portretten van mensen met een beperking. Deze portretten kunnen gebruikt worden ter kennismaking.

Het is natuurlijk ook een soort rouwproces: iets die je niet wilt zijn, maar wel bent. Er is bijvoorbeeld een jongen geweest die naar een gewone werkplaats ging. Hij had gesolliciteerd, was aangenomen maar op een gegeven moment kreeg hij te horen dat hij eigenlijk het werk niet aankon en uiteindelijk werd hij ontslagen. Hij had niet verteld dat hij in een 24uurs verblijf woont en dat hij hulp krijgt bij heel veel dingen. Dat had hij niet gezegd, want daar schaamde hij zich gewoon voor. (Begeleider)

Het zijn eigenlijk ook normale meiden en jongens. Rianne heeft een normale baan. Kitty heeft een normale baan. Ze wonen wel op een woongroep. Mark had bijvoorbeeld laatst een jongen leren kennen en hij had gezegd: 'ik woon op een woongroep' en toen heeft die jongen het afgekapt. (Begeleider)

Geen zichtbare beperking

Hoe kun je de vraag boven tafel krijgen?

Om achter de wensen en behoeften van een persoon met een verstandelijke beperking te komen, is het belangrijk om door te vragen. Vaak wordt er in eerste instantie een antwoord gegeven op basis van wat bekend of gewenst is. Soms omdat zij niet weten welke mogelijkheden er nog meer zijn. Professionals kunnen hen helpen door keuzes voor te leggen en voorbeelden te geven. Mensen met een verstandelijke beperking geven niet altijd aan wanneer ze informatie niet begrijpen. Daardoor kunnen er problemen ontstaan bij het maken en nakomen van afspraken. Ook vinden ze het soms moeilijk om hun eigen mening te geven of zijn ze niet gewend om dit te doen. Luisteren en alert zijn op sociale wenselijke antwoorden is heel belangrijk. De nadruk in een gesprek kan liggen op waar iemand plezier uithaalt en waar iemand goed in is. Dan gaat het niet alleen om het compenseren van de beperkingen, maar ook om het benutten van de mogelijkheden die een persoon heeft.

Om te beginnen:

- Hoe zoek en herken je in de gemeente de mensen die ondersteuning nodig hebben, maar er niet om vragen? En wie zijn dit in de gemeente?
- Wie in je team hebben wel eens contact met mensen met een verstandelijke beperking?
- Heb je een beeld van de diversiteit van deze doelgroep? Hebben de Wmo-consulenten dat ook?
- In veel regio's zijn groepen belangenbehartigers voor mensen met een verstandelijke beperking actief (<http://www.lfb.nu/>). Helpt een gesprek met hen om een beter beeld te krijgen van mensen met een verstandelijke beperking?

Praktische tips voor de communicatie met mensen met een verstandelijke beperking

- Gebruik korte zinnen met maar één boodschap.
- Gebruik geen beeldspraak en communiceer concreet en eenduidig.
- Gebruik positieve taal, zonder ontkenningen.
- Ga er vanuit dat er geen voorkennis is over een onderwerp.
- Open vragen (met wie, wat, waar, wanneer, hoe?) nodigen iemand uit om te vertellen.
- Check of iemand de boodschap heeft begrepen door de persoon in eigen woorden te laten uitleggen wat je hebt gezegd.
- Vat zelf ook geregeld samen om erachter te komen of je een persoon hebt begrepen. Vraag ook of je het zo goed begrepen hebt.
- Geef concrete voorbeelden.
- Gebruik ondersteunende communicatiemiddelen (bijvoorbeeld een agenda of werkboekje).
- Maak eenvoudige stap voor stap instructies en leg deze vast in begrijpelijke taal.
- Vraag mensen om voorbeelden te geven als je wilt weten of ze iets zelf kunnen. Als iemand bijvoorbeeld zegt zelfstandig te kunnen reizen, vraag dan waar die als laatst naartoe is geweest en hoe dat gegaan is. Zo kun je checken wat een persoon wel en niet kan. Vraag ook door. Als iemand met de bus naar zijn moeder durft te reizen, betekent het niet dat een persoon ook alleen met de trein naar een andere stad kan gaan om vrienden op te zoeken.

Tips, links & methoden

Vraag ophalen in de wijk in Woonservicezones

In Nieuwegein is de gemeente bezig met het realiseren van een decentrale loketfunctie in de wijk: de Woonservicezones. Het gaat in de Woonservicezones om het signaleren en aanpakken van individuele ondersteuningsvragen. Een belangrijke rol in de individuele ondersteuning hebben de zogenoemde 'spinners'. Dit zijn welzijnswerkers die het gesprek aangaan met inwoners.

Zie voor meer informatie: <http://www.vng.nl/smartsite.dws?id=103010>

Groet- en ontmoetboek = hulpmiddel voor Wmo-consulenten

Dit is een boekje waarmee Wmo-consulenten en mensen zelf kunnen communiceren en waarin aantekeningen gezet kunnen worden. Er staan ook nog tips over de communicatie. Het boekje is te downloaden op de volgende website:

http://www.clientenbelangutrecht.nl/index.php?p=32&document_id=317&sub=2

Portretten van mensen met een verstandelijke beperking

Dit is een portret van Maria, een jonge vrouw met een lichte verstandelijke beperking, sociaal-emotionele problematiek en een persoonlijkheidsstoornis. De problemen die bij jongeren met een lichte beperking horen, komen in dit filmpje naar voren.

http://www.youtube.com/watch?v=2LZ8_KhgDM0

Helena is een moeder met een lichte verstandelijke beperking. Vilans heeft in samenwerking met de School voor Journalistiek een portret van haar gemaakt.

<http://www.youtube.com/watch?v=G064te-DCjk>

Dit is een portret van Sander, een man met een lichte verstandelijke beperking die begeleid werkt. Dit filmpje maakt deel uit van de serie 'Nieuwe cliënten voor de Wmo', filmportretten van cliënten in de gehandicaptenzorg. <http://www.youtube.com/watch?v=KkoVkhRZb9o&feature=youtube>

Kijk voor meer portretten op de volgende website: <http://www.vgn.nl/artikel/9995>

Praten over mogelijkheden en wensen van een persoon

Samen met een begeleider, familielid of vriend of vriendin kan het werkboekje 'Het is mijn leven' ingevuld worden. Dit werkboekje geeft inzicht geven in de mogelijkheden en wensen die een persoon heeft. Stap voor stap kan er met dit hulpmiddel naar een doel gewerkt worden. Het werkboekje is bruikbaar voor iedereen.

'Het is mijn leven: een werkboek dat helpt bij beslissingen' is te downloaden op:

<http://www.vilans.nl/docs/producten/HetismijnLevenboek.pdf>

Training door mensen met een verstandelijke beperking

De LFB (Belangenorganisatie voor mensen met een verstandelijke beperking) biedt allerlei trainingen aan voor mensen zelf en zorgaanbieders, maar ook voor gemeenten. De LFB is vertegenwoordigd in verschillende regio's in Nederland.

Kijk eens op de website: <http://www.lfb.nu/>

De begeleiding van de AWBZ naar de gemeente

Ook al is de overheveling van de begeleiding uitgesteld, op deze link vind je alvast een toolbox met handreikingen, factsheets en filmpjes die kunnen ondersteunen bij de overheveling van begeleiding naar de gemeenten: <http://www.vgn.nl/thema/149>

Het gesprek, informatie van de VNG

Een bruikbare brochures van de VNG over het Keukentafelgesprek (Het gesprek deel II: Praktische handreiking) is te vinden op:

<http://www.vng.nl/dekanteling>

Ondertussen: mensen in de marge en hun voorvechters

In samenwerking met auteur Erwin Wieringa en fotograaf Sanne Donders is het boek 'Ondertussen' tot stand gekomen. Een boek vol verhalen over mensen met een verstandelijke beperking.

Erwin Wieringa, Foto's van Sanne Donders: Ondertussen: mensen in de marge en hun voorvechters, Pameijer, ISBN 9789081804103

Handreiking 7:

Wijkaanpak om meedoen te stimuleren

Waarom deze handreiking?

In de interviews geven wethouders en beleidsambtenaren Wmo aan dat zij het belangrijk vinden om een aanbod op wijkniveau te hebben voor mensen met beperkingen. Op de vraag wie verantwoordelijk is voor meedoen in de wijk van mensen met beperkingen geven gemeenteambtenaren verschillende antwoorden. Sommige gemeenteambtenaren vinden dat dit vooral bij het maatschappelijk middenveld ligt en bij zorgaanbieders. Andere gemeenten zien het als hun taak om participatie te bevorderen. Alle gemeenten zijn het er over eens dat zij een faciliterende rol hebben en partijen bij elkaar kunnen brengen. Wat zouden gemeenten volgens de mensen kunnen doen om meedoen in de wijk te stimuleren? En wat vinden de mensen zelf belangrijk in de wijk? Daar gaat deze handreiking over.

Binding met de wijk

Er is op een gegeven moment een maatregel geweest dat de ondersteunende begeleiding weg ging bij een hele grote groep mensen. De effecten daarvan zijn onderzocht. Eigenlijk waren dat meestal ouderen en die gingen dan naar een soos aan de andere kant van de gemeente. Dat bleek helemaal niet vraaggericht maar aanbodsggericht. Mensen vonden het veel leuker om iets in de buurt te doen bij hun buurvrouw en dat hebben we toen in gang gezet. Het heeft helemaal geen zin om iemand met een busje op te halen en aan de gang te zetten in een wijk, terwijl die binding met de wijk er helemaal niet is. (Gemeenteambtenaar)

Ziet de gemeente dat ook als hun taken dat werken aan de samenleving? Gemeenteambtenaar: Ja, dat moet wel. Als wij het niet doen, wie doet het dan? Interviewer: Sommigen leggen het meer bij de zorgorganisaties meer. R: Ja, je moet wel de zorgorganisaties mee hebben, maar ik zie wel de regie bij de gemeente liggen. Wij moeten ervoor zorgen dat iedereen in onze gemeente mee kan doen, want wie gaat het anders doen. Zorgorganisaties worden ook steeds meer aanbesteed. Dit jaar gaan we in zee met die zorgaanbieder en het jaar daarop hebben we misschien een andere. Dat is misschien een smalle basis. (Gemeenteambtenaar)

Wie is verantwoordelijk?

Wat vinden mensen zelf?

Veiligheid op straat en mogelijkheden om de deur uit te gaan, zijn onderwerpen die vaak terugkwamen in de gesprekken met mensen met een verstandelijke beperking. Openbare plekken bieden kansen om contacten te leggen en zijn een manier om gezelligheid en drukte op te zoeken. Door een groet of praatje in de supermarkt voelen zij zich erbij horen. Een buurthuis kan volgens de mensen zelf dienen als ontmoetingsplek, ook voor mensen zonder beperkingen. Nu wordt er nog voornamelijk gebruik gemaakt van activiteiten in de verstandelijk gehandicaptensector. De mensen zelf geven aan dat ze begrijpen dat je niet altijd alles samen kunt doen: *‘sommige dingen moet je met mensen met een beperking doen en sommige dingen samen, want dan worden we toch als volwaardig persoon gezien in de maatschappij en mensen hebben niet alleen contact met hun eigen groepje.’*

Gezelligheid opzoeken

De markt. Mijn moeder noemt het altijd het ‘rondje dorp’. Lekker winkelen, lekker op de markt. Ja, als de markt weg zou zijn, nee zou ik het maar een beetje saai vinden dan. Dat mogen ze van mij wel blijven doen die markt. Is altijd zo druk en gezellig. Ja, mensen om me heen daar hou ik heel erg van. (Frank, 38 jaar)

Ik heb heel veel plekken waar ik andere mensen ken, want de Albert Heijn die zit hier op de hoek en daar loop ik eigenlijk zo naartoe, maar ik doe er een half uur over om thuis te komen, want dan spreek ik iedereen. Dus dat is wel heel leuk. (Rik, 22 jaar)

De activiteiten die mensen met een verstandelijke beperking het meeste doen in de gemeente zijn: winkelen, naar de markt gaan en wandelen. In de praktijk blijkt dat zij weinig contacten hebben met buurtbewoners. De mensen zelf geven aan dat ze het jammer vinden dat tegenwoordig bijna niemand zich meer voorstelt in de buurt. Ze hebben zelf vaak ook een duwtje nodig om contact te maken met burens.

Duwtje geven

Ik heb wel contacten. Soms heb ik ook contacten in de straat, want ik heb een tijdje in een buurthuis gewerkt en daar kom ik ook mensen tegen. Dus in die zin doe ik er zelf ook veel aan om mensen tegen te komen. Je kunt er zelf ook wel veel aan doen. Maar de ene kan dat makkelijker dan de ander. Soms heb ik toch ook een duwtje nodig. (Marijn)

Ontmoetingsplek

De mensen zelf geven aan dat algemene ontmoetingsplekken kansen bieden om anderen te leren kennen. Voor veel mensen met een verstandelijke beperking speelt 'doen' een belangrijke rol in het ontmoeten van mensen. Door activiteiten kunnen individuele contacten ontstaan. Soms is daarbij hulp van begeleiding bij nodig, die mensen stimuleert om bijvoorbeeld eens bij elkaar op de koffie te gaan. Als er enkel activiteiten worden aangeboden voor mensen met een verstandelijke beperking dan leidt dit nauwelijks tot contact met mensen zonder een beperking. Mensen zonder beperking weten vaak niet hoe ze mensen met een beperking kunnen benaderen en zoeken uit zichzelf niet snel contact. In het reguliere aanbod zullen waarschijnlijk aanpassingen nodig zijn om activiteiten voor iedereen toegankelijk te maken, zoals de aanwezigheid van meer ondersteuning voor mensen met een beperking. Bovendien is het belangrijk dat er ook aan de beeldvorming gewerkt wordt van bezoekers zonder beperkingen.

Wat zou de gemeente kunnen doen?

Jaap: *Zo'n clubgebouw waar je spelletjes kunt doen. Dat je daar 1 of 2 keer in de week of in het weekend heen gaat.*

Interviewer: *Speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking of voor iedereen?*

Jaap: *Voor iedereen neem ik aan, om makkelijk contacten te vinden.*

Marijn: *De buurthuizen worden wegbezuinigd, terwijl die juist stimuleren om ergens naartoe te gaan.*

Maarten: *Leuk aan een buurthuis vind ik dat daar verschillende mensen naartoe kunnen. Ik vind het best wel bijzonder dat zo'n buurthuis dan dichtgaat.*

Marijn: *Dan krijg je meer eenzaamheid. Dat mensen zich thuis opgesloten voelen, omdat ze nergens meer naartoe kunnen.*

Begeleider: *Ik denk dat de gemeente moet faciliteren. Dat als Onderling Sterk een thema avond wil organiseren dat je dan een gebouw beschikbaar stelt.*

Maarten: *Dat vind ook het leuke, dat mensen bijvoorbeeld in de Wmo-raad zitten. Ja, of bij sportverenigingen. Ik ben zelf heel blij dat ik bij een gewone sportschool zit en ik ga er ook niet meteen mee te koop lopen: 'ik ben iemand met een verstandelijke beperking'. Als het ter sprake komt dan ga ik het ook niet verzwijgen. Ik zit dan bij een mannen sportschool en daar zei iemand: 'jij hebt ook een beperking'. En hij zei: 'ja, ik heb ook een beperking.' 'Kijk maar.' 'Ik heb maar één oor.'*

Wat vinden begeleiders?

Ook begeleiders van mensen met een beperking vinden het belangrijk dat voorzieningen in de buurt zijn. Daarnaast noemen begeleiders dat volksbuurten en buurten met veel kinderen mogelijkheden bieden tot het leggen van contacten. De contacten in de buurt zijn vaak nog beperkt. Enerzijds omdat mensen met een verstandelijke beperking het vaak moeilijk vinden om contact te maken en te

onderhouden. Zij hebben daar de sociale vaardigheden niet altijd voor. Anderzijds omdat de samenleving niet altijd open staat voor mensen met een beperking. Begeleiders vinden het moeilijk om aan dit laatste wat te doen en de beeldvorming in de samenleving te beïnvloeden. In handreiking 2 voor professionals worden dan ook tips gegeven hoe zij meedoen in de buurt kunnen vergroten. 'Kwartiermaken' is een voorbeeld van een methodiek waarbij professionals proberen de gastvrijheid in de samenleving te vergroten. Kwartiermakers leggen contact met de doelgroep, maar ook met andere (maatschappelijke) organisaties. Een dergelijke aanpak vraagt nieuwe vaardigheden van begeleiders, maar ook om ruimte en mogelijkheden van zorgaanbieders en de gemeente.

Ja, want je kunt van sommige cliënten bijvoorbeeld heel goed nu zeggen: die kan wel zelfstandig gaan wonen over een tijdje, en die ook. Maar ik denk altijd maar zo: het ligt eraan waar ze terecht komen. Bij wie ze in de wijk wonen, wie de buurman is. Ja, daar ligt het gewoon aan. (Begeleider)

Buurtbewoners

Het is belangrijk dat er veel voorzieningen zijn in de woonomgeving, waar ze zelfstandig naartoe kunnen. In ieder geval in de maatschappij. Dat het niet allemaal besteld hoeft te worden en afgeleverd. Dat vind ik wel belangrijk. Wat is nog meer belangrijk? Het klinkt misschien heel erg, maar het soort buurtbewoner. Ik denk dat daar ook naar gekeken moet worden. Kijk je moet mensen niet in een achterbuurt zetten waar allerlei dingen gebeuren, maar ik denk dat je wel een beetje moet kijken naar wie er wonen in een buurt. Misschien een buurt met veel kinderen, zodat ze via de kinderen misschien in contact komen of zoiets dergelijks. Maar ik zou ze niet in een elite buurt zetten, waar het sowieso al moeilijk is voor ons, voor een buitenstaander, zeg maar, om ertussen te komen. (Begeleider)

Buurt met kinderen

Om te beginnen:

- Hoe stimuleer jij, of de gemeente het meedoen van mensen met een verstandelijke beperking? Werkt dit?
- Zijn er in de gemeente betaalbare woningen voor mensen met een beperking beschikbaar in verschillende wijken?
- Waar wonen mensen met een verstandelijke beperking in de gemeente, in welke wijken? Liggen de woningen op loopafstand van (dagelijkse) voorzieningen? Hoe is de verkeersveiligheid rondom de woningen?
- Wordt er bij het ontwikkelen of herstructureren van wijken rekening gehouden met wensen en behoeften van mensen met een beperking?
- Wat is er te doen voor mensen met een beperking in de gemeente?

- Is er informatie voor mensen met een verstandelijke beperking beschikbaar over wat er te doen is in de wijk? Is die informatie toegankelijk?
- Welke ontmoetingsplekken in de gemeente kent je? Wie ontmoeten elkaar daar?
- Wordt er in de buurt gewerkt aan de beeldvorming?

Tips, links & methoden

Inclusieve wijk?

Het Bredaas Centrum Gehandicaptenbeleid heeft een instrument ontwikkeld om inclusie in de wijk te meten. Vooral in het Werkboek Inclusieve Wijk staan veel prikkelende vragen die gemeenten zichzelf kunnen stellen. Kijk voor meer informatie op de website van Geschikt Wonen voor Iedereen:

<http://www.gwiwijk.nl/>

Het werkboek kun je hier downloaden:

http://www.gwiwijk.nl/documenten/werkboek_inclusieve_scan/index.html

'Alle burens willen informatie'

Laura van Alphen heeft een onderzoek gedaan naar sociale integratie van mensen met een verstandelijke beperking in een woonwijk. Wil je weten hoe burens denken over mensen met een verstandelijke beperking? Op de website van Markant staat een artikel over het onderzoek.

<http://www.tijdschriftmarkant.nl/archief/artikel/415/alle-burens-willen-informatie>

ABCD-methode = 'werken aan de wijk'

De ABCD-methode is een methode uit het opbouwwerk die uitgaat van lokale talenten en vaardigheden van buurtbewoners. Er wordt niet gekeken naar problemen, maar naar kansen in de wijk. De methode kent een vaste opbouw van vijf stappen. Kijk voor een folder over de ABCD methode op de website van Verwey-Jonker instituut:

www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/ABCD_folder.pdf

Wijk en buurtgericht werken

De website wijk en buurtgericht werken beschrijft allerlei projecten en initiatieven in de wijk. Het is een samenwerking van Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, ActiZ, Landelijk overleg cliëntenraden, BTN, Kenniscentrum Wonen Zorg en Adviesbureau Viatore.

Kijk op de website: <http://wijkenbuurtgerichtwerken.nl/>

Kwartiermaken = 'werken aan gastvrijheid in de samenleving'

Het doel van kwartiermaken is sociale uitsluiting tegengaan en mogelijkheden creëren voor mensen die 'anders zijn'. Kort gezegd werken kwartiermakers aan de gastvrijheid in de samenleving. Zij vergroten het draagvlak in betrokken organisaties en samenlevingsverbanden in de buurt en wijk. Er

is veel ervaring opgedaan met kwartiermaken in de geestelijke gezondheidszorg.

Voor meer informatie over kwartiermaken: <http://www.kwartiermaken.nl/>

Een praktijkvoorbeeld van kwartiermaken voor mensen met een verstandelijke beperking vind je hier: <http://www.kwartiermaken.nl/publicaties/kwartiermaken-mensen-verstandelijke-beperking-amsterdam-oud-west>

Participatie van mensen met een verstandelijke beperking in buurthuizen

Er is onderzoek gedaan naar participatie van mensen met een verstandelijke beperking in buurthuizen. Daaruit blijkt dat zij vooral deelnemen aan activiteiten die speciaal voor hen georganiseerd zijn. Dit leidt nauwelijks tot contact met bezoekers zonder beperkingen. De nadruk ligt voornamelijk op de groep verstandelijke gehandicapten, waardoor er minder oog is voor persoonlijke eigenschappen van mensen. Door het vergemakkelijken van activiteiten of het bieden van extra ondersteuning kunnen volgens de auteurs mensen met een beperking beter meekomen met het reguliere aanbod in buurthuizen. Zie voor het hele artikel:

<http://www.coalitievoorinclusie.nl/documenten/NTZ-dec09.pdf>

Meedoen met een beperking

Voor een onderzoek van het NIVEL hebben mensen met een verstandelijke beperking verteld hoe ze meedoen in de samenleving. Wat hun wensen zijn. Wat ze nodig hebben.

<http://www.nivel.nl/boekje-over-samen-leven>

De participatiemonitor van het NIVEL gaat over deelname aan de samenleving van drie groepen burgers: mensen met een lichamelijke beperking, mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking en ouderen.

<http://www.nivel.nl/sites/default/files/bestanden/participatiemonitor2011.pdf>

Goede burens gezocht

Voor het project “Goede Buren gezocht” heeft Perspectief ervaringen uit vergelijkbare initiatieven, werkwijze en financieringsstromen uit binnen- en buitenland om te komen tot een inclusieve buurt samengebracht. Zie onder <http://perspectief.org/projecten>, ga naar ‘afgeronde projecten’, en vervolgens naar ‘inclusieve buurt’.

Iedereen praat mee

‘Iedereen praat mee’ is een project van Perspectief waarin we een stem geven aan die Wmo gebruikers, die niet automatisch gehoord worden. Om zoveel mogelijk mensen de kans te geven hun ervaringen te delen, ontwikkelt Perspectief een instrument dat ‘Grootschalig Luisteren’ heet. Zie voor meer informatie onder <http://perspectief.org>

Handreiking 8:

Erbij horen in de gemeente

Waarom deze handreiking?

Het centrale motto in veel beleidsnota's van gemeenten is: 'meedoen en erbij horen'. Het zijn kernthema's van de Wmo. Maar wat is erbij horen eigenlijk? En wanneer voelen mensen met een verstandelijke beperking zich erbij horen in de gemeente? Welke barrières ervaren zij? Daar gaat deze handreiking over.

Wat is erbij horen?

'Erbij horen' is een gevoel, de emotionele kant van meedoen in de samenleving. Volgens mensen met een verstandelijke beperking bestaat erbij horen uit verschillende onderdelen. Ten eerste vinden de meeste mensen met een verstandelijke beperking dat ze erbij horen, omdat ze inwoner zijn van de gemeente. Zij krijgen post van de gemeente, net als ieder ander, al is die post vaak lastig te lezen. Erbij horen gaat ook over benaderd worden als een individu en niet alleen als een groep of cliënt van een zorginstelling.

Inwoner zijn (fysieke nabijheid)

Eigenlijk voel ik me er wel bijhoren. Ik ben gewoon inwoner van de gemeente. Dan vind ik dat ik er gewoon bij hoor. (Frank, 38 jaar)

Ik vind dat ik er wel bij hoor in de gemeente, want ik kom eigenlijk ook uit deze gemeente. Ik ben hier geboren en getogen. (Dora, 40 jaar)

Post ontvangen

Ik voel me er op zich wel bijhoren. Ik krijg ook brieven net als iedere inwoner van de gemeente. Ik heb niet zoiets van: ik hoor er niet bij. Ik ben ook medebelastingbetaler. Ik bedoel, ik krijg ook rapporten thuis gestuurd, rapporten over de Wmo-raad van de gemeente, zoals alle burgers. Natuurlijk is het wel zo'n pak en heel ingewikkeld, maar ik vind het wel heel leuk dat ik het ook gewoon krijg. Het is niet zo: daar woont iemand met een verstandelijke beperking dan sturen we het niet op. Ik heb niet het gevoel dat ik er niet bij hoor. (Maarten)

Individu zijn

Ik heb diabetes en ik ging medicijnen ophalen bij de apotheek en toen zag ik toevallig op mijn pillendoos dat mijn huisadres niet klopt. Ik zeg tegen de apotheker: 'mijn huisadres klopt niet'. Maar nee, het moest op het adres van het kantoor van de zorgaanbieder waarvan ik ondersteuning krijg. 'Ja, wat is dat nou voor iets belachelijks, daar woon ik niet.' 'Dat is mijn woning en daar sta ik ingeschreven.' 'Kan dat niet veranderd worden?' Ik heb daar echt een hoop gezeur gehad. Het is toen veranderd. Maar uiteindelijk hebben ze het toch weer op het adres van de zorgaanbieder gezet en toen ben ik van apotheek veranderd. (Maarten)

Daarnaast gaat 'erbij horen' ook nog over iets anders, namelijk sociale verbondenheid. Bij sociale verbondenheid gaat het om acceptatie, je normaal voelen en andere mensen kennen in de woonomgeving. Door een groet of praatje voelen mensen zich er bijvoorbeeld bij horen in de buurt.

Ik voel me er helemaal bijhoren. Ja, ik ken ook iedereen en iedereen kent mij. (Rik, 22 jaar)

Dat is zo'n tweestrijd inderdaad: je woont in de gemeente dus je hoort er in dat opzicht wel bij, maar echt erbij horen voelen dat is wat anders. Omdat je je anders voelt of dat je niet meekomt met andere mensen. Dat is de strijd of hetgeen wat tegenhoudt om je erbij te horen voelen. (Marijn)

Sociale verbondenheid

Betrekken van mensen met beperkingen bij beleid

Erbij horen omvat allerlei aspecten, zoals we hierboven gezien hebben. Eén aspect van erbij horen in de gemeente is inwoner zijn en alle rechten die daarbij komen, zoals post ontvangen. Gemeenten kunnen mensen met een verstandelijke beperking ook betrekken bij de vorming van beleid. Door met de mensen zelf in gesprek te gaan, kan de gemeente de beeldvorming positief beïnvloeden en gebruik maken van de kennis en ervaring van de mensen zelf. De gemeente laat dan zien dat mensen met een verstandelijke beperking de rol van waardevolle gesprekspartner kunnen vervullen. Bovendien verbreden gemeenten het perspectief van de Wmo, door meerdere groepen te laten meepraten. Veel mensen met een verstandelijke beperking willen graag meepraten over wat de gemeente kan doen voor mensen met beperkingen. We hebben aan hen gevraagd: 'Wat zou u voor mensen met beperkingen doen als u de baas in de gemeente zou zijn?' Daaruit blijkt dat solidariteit belangrijk is. Mensen denken vaak niet aan hun eigen belang, maar aan wat ze voor anderen kunnen doen die bijvoorbeeld slecht ter been zijn. Ook veiligheid is een belangrijk thema dat in veel interviews terugkwam. Een aantal van de geïnterviewden voelen zich niet veilig op straat door o.a. hangjongeren, pesten, druk verkeer of drugstoeristen.

Solidaire samenleving

Interviewer: Jij bent de baas in de gemeente. Wat zou jij dan willen doen?

Dat ze makkelijker de stoep op kunnen. Dat zou ik als eerste aanpakken. Dat als je met een rollator loopt, dat het trottoir netjes recht ligt. Dat mensen niet zo gauw struikelen met de rollator. (Frank, 38 jaar)

Nog meer begeleid zelfstandig wonen projecten. Hier is een huis met mensen met een beperking en die gaan bijna nooit naar buiten. Die hebben toevallig vandaag een open dag, maar verder doen ze volgens mij heel weinig. Ik zie ze bijna nooit. Alleen maar met hun eigen wereldje. Er moeten veel meer van zulke open dagen zijn. Dat ook gewone mensen kunnen zien, nou weet je, die is ook niet helemaal gek. En ik zou nog wel meer gaan verbeteren, bijvoorbeeld restaurants waar mensen met een verstandelijke beperking werken en van zulke dingen. (Rik, 22 jaar)

De bussen, openbaar vervoer, zouden meer aangepast mogen worden voor gehandicapten. Want sommigen buslijnen ga je met je rolstoel in en zijn alweer vol. (Marieke, 42 jaar)

De mensen helpen. Er zijn mensen die uit een ander land komen, en die hier wonen en die moeten dan terug. Die laat ik gewoon hier wonen. Niet naar hun eigen land terug sturen. (Hedy, 67 jaar)

Meer restaurants rolstoelvriendelijk te maken. (Jan-Hein, 43 jaar)

Zorgen dat het veiliger is. Dat het in de buurt wat veilig wordt. Ook voor anderen en niet alleen voor mij. In deze buurt hangen soms best veel jongelui rond. (Marieke, 42 jaar)

Om te beginnen:

- Horen de mensen met een verstandelijke beperking er in de gemeente bij?
- Heeft de gemeente zicht op sociale verbondenheid in buurten en wijken?
- Hoe kunnen mensen met een verstandelijke beperking betrokken worden bij het gemeentelijk beleid? Geldt dat alleen voor Wmo-beleid of ook voor andere gebieden (bijvoorbeeld ruimtelijke ordening, veiligheid)?
- Zijn mensen met een verstandelijke beperking vertegenwoordigd in de Wmo-raad?
- Hoe kan informatie duidelijk worden aangeboden aan burgers en aan deelnemers van Wmo-raad (denk aan: groter lettertype, samenvattingen van nota's, specifieke internetsite)?

- Hoe kan de gemeente het goede voorbeeld geven? Zijn er mensen met beperkingen in dienst? Worden er stageplekken aan hen aangeboden?
- Zijn er samenwerkingspartners van de gemeente die misschien mensen met een beperking een werkplek of stage kunnen aanbieden?

Tips, links & methoden

Mensen met een beperking betrekken bij beleid

In het kader van de Wmo is het cliëntenperspectief belangrijk voor gemeenten. Movisie heeft samen met Vilans een inventarisatie gemaakt van beschikbare methoden voor cliëntenparticipatie.

Gemeenten kunnen inspiratie op doen. Het rapport is te downloaden op de website van Movisie:

http://www.movisie.nl/Publicaties/2009/124520/Rapport_Clientenparticipatie_in_beeld_internet.pdf

Zorgbelang Gelderland heeft veel ervaring in het werken met en voor mensen met een verstandelijke beperking. Op de website van Zorgbelang Gelderland en Movisie is daar meer informatie over te vinden.

<http://www.zorgbelang gelderland.nl/>

<http://www.movisie.nl/smartsite.dws?ch=def&id=137903>

Een dag stage lopen bij de gemeente?

Een Prokkel staat voor een prikkelende ontmoeting. Een ontmoeting tussen iemand met een verstandelijke beperking, en iemand zonder. Via de 'Prokkelstagemarktplaats' kunnen mensen met een verstandelijke beperking zoeken of er een stage in de buurt wordt aangeboden op de 'Nationale Prokkelstagedag'. <http://www.prokkelplaats.nl/>

'Een land waar mensen met een handicap willen wonen'

Yvette den Brok heeft 15 mensen met een beperking geïnterviewd met de vraag 'Wat zou je doen als je de baas van een denkbeeldig land was?'. Twaalf van de interviews zijn hier te lezen:

<http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/kennisplein-nieuwsoverzicht-een-land-waar-mensen-met-een-handicap-willen-wonen.html>

Handreiking 9:

Inzet eigen netwerk

Waarom deze handreiking?

In veel gemeenten leeft de aanname dat burgers een groot beroep doen op de gemeente en er meer gebruik gemaakt kan worden gemaakt van het eigen sociale netwerk. Maar is er nog wel potentieel aanwezig in het netwerk van mensen met een verstandelijke beperking? En hoe ziet het netwerk van mensen met een verstandelijke beperking eruit? Dat staat in deze handreiking centraal.

Sociaal netwerk

Mensen zijn ook gewend om het probleem bij de gemeente te leggen. Zijn er mensen in je omgeving, zijn er zorgvrijwilligers? (Gemeenteambtenaar)

Het beginnen bij de eigen kracht en het sociaal netwerk voor je bij individuele voorzieningen uitkomt dat zit wel in het nieuwe beleidskader. Dat is nog een behoorlijke omslag hoor. (Gemeenteambtenaar)

Hoe ziet het sociale netwerk eruit?

Mensen met een beperking hebben vooral contact met familie en met anderen met een beperking. Nieuwe mensen ontmoeten is voor veel mensen met een verstandelijke beperking niet vanzelfsprekend. Enerzijds omdat zij vaak niet over de sociale vaardigheden beschikken die daarvoor nodig zijn, en anderzijds omdat de samenleving niet altijd open staat voor een persoon met een beperking. Soms zijn mensen ook teleurgesteld geraakt in vrienden die hen in de steek lieten of zijn ze bang om afgewezen te worden.

Een gebrek aan inzicht in situaties en moeite hebben om 'nee' te kunnen zeggen, maakt mensen met een verstandelijke beperking ook kwetsbaar en makkelijk te beïnvloeden door anderen. De begeleiders geven hiervan voorbeelden. Het gaat hierbij voornamelijk om jongeren met een lichte beperking of meisjes die slachtoffer zijn geworden van loverboys.

Het netwerk van mensen met een verstandelijke beperking is vaak klein. Begeleiders beschrijven dat er al veelvuldig gebruik wordt gemaakt van het eigen netwerk, maar dat het meestal neerkomt op familie. Veel begeleiders zoeken ook naar vrijwilligers uit hun eigen netwerk. Gelukkig is er vaak wel een partner, vriend, vriendin of kennis die vrijwilliger wil worden.

Caroline: *Je moet ook wel goed kijken of die vriend wel betrouwbaar en eerlijk is. Het gebeurt in de praktijk ook wel heel vaak dat iemand hele andere bedoelingen met je heeft.*

Maarten: *Ik heb best wel veel vrienden, maar ik ben er toch wel huiverig voor dat ze andere bedoelingen met je hebben. Vriendschap moet van twee kanten komen. Je moet soms goed opletten.*

Kwetsbaarheid

Zorgvermoeidheid

Familie daar komt het wel vaak op neer. Daar gaan we wel altijd van uit. Maar dat is ook een beweging die je natuurlijk steeds meer ziet: eigen netwerk. Interviewer: Is dat netwerk voldoende beschikbaar? Begeleider: Nou, soms dus totaal niet. Vanuit de overheid wordt daar heel erg op gehamerd. Soms werkt dat gewoon niet. Op zich is dat een prima manier van werken en ik ben er zeker niet slecht over te spreken. Naar ik ben me wel bewust van de grenzen en ook de beperkingen daarin. Die zorgvermoeidheid is redelijk groot, want cliënten woonden ook vrij lang thuis. Vooral de ouderen generatie heeft lang thuis gewoond. Er is al die tijd een grote druk geweest op ouders of soms op alleenstaande moeders. Ja, het is je eigen kind. Maar ik kan me ook heel goed voorstellen dat je nu als ouder zegt: 'Ja, hij woont nu op zichzelf, zij mogen het even gaan doen'. Ik kan het nu gewoon even niet hebben. Ook dat komen we wel tegen.(Begeleider)

Om te beginnen:

- Hoe krijgt de gemeente zicht op het netwerk van mensen met een beperking en de ondersteuningsbelasting van hun netwerk?
- Wanneer is de inzet van het eigen netwerk maximaal? En hoe kom je daar achter?
- Hoe biedt de gemeente ondersteuning aan mantelzorgers?
- Zijn er alternatieve netwerken die ondersteuning kunnen bieden als het netwerk van de persoon met een beperking te klein is en de gemeente de gevraagde ondersteuning niet kan bieden?
- Hoe kan de gemeente maatjesprojecten (<http://www.ikwordmaatje.nl/>) of de inzet van vrijwilligers stimuleren? Zijn er mensen in jouw omgeving die vrijwilliger willen worden?

Tips, links & methoden

Vriendenkring

Een vriendenkring is een klein groepje dat elkaar regelmatig ontmoet om leuke dingen te doen. Ze zijn ontstaan vanuit de wens van mensen met een verstandelijke beperking om hun sociale netwerk verder uit te breiden. Onder andere MEE heeft verschillende vriendenkringen opgezet. Kijk daarvoor op de website van de MEE-organisatie in de buurt. De algemene website van MEE is: www.mee.nl. Movisie beschrijft een voorbeeld van een Vriendenkring in Rotterdam en welke investering nodig is:

[http://www.movisie.nl/onderwerpen/professionaliteitverankerd/docs/vriendenkringen_van_baolderborg_groep\[1\].pdf](http://www.movisie.nl/onderwerpen/professionaliteitverankerd/docs/vriendenkringen_van_baolderborg_groep[1].pdf)

Eigen Kracht Conferentie = 'betrekken familie, vrienden en bekenden'

Tijdens een Eigen Kracht Conferentie maakt iemand samen met familie en andere bekenden een plan voor de toekomst. Het is een manier om samen met het sociale netwerk tot oplossingen te komen.

Ook al is het netwerk klein, er is vaak wel een aantal mensen te vinden die mee willen denken.

Zie voor meer informatie over Eigen Kracht Conferenties de volgende website:

<http://www.eigen-kracht.nl/>

Mantelzorgers en vrijwilligerszorg

Mezzo is de landelijke organisaties voor ondersteuning van mantelzorgers en vrijwilligerszorg:

<http://www.mezzo.nl/mantelzorgers>

Zelfredzaamheid - mantra in de wereld van zorg en welzijn

Piet-Hein Peeters en Cindy Cloïn hebben een toegankelijk boek geschreven waarin onderzoekers, wethouders en zorgbestuurders zich uitspreken over 'zelfredzaamheid. Wat wordt er van mensen verwacht? Wanneer kan iemand nog zelfredzaam zijn en waar houdt dat op? En is zelfredzaamheid niet een ander woord voor bezuinigingen? De auteurs zetten de discussie over zelfredzaamheid op scherp. Piet-Hein Peeters en Cindy Cloïn: Onder het mom van zelfredzaamheid, Uitgeverij Pepijn; 88 pagina's; ISBN 978 90 787091 45.

Handreiking 10: Naar een toegankelijke samenleving

Waarom deze handreiking?

Onze samenleving is snel, communicatief en veranderlijk. Daar deel van uit maken is voor mensen met beperkingen vaak een uitdaging. Zij hebben vaak moeite met het lezen en begrijpen van informatie. Veel mensen met een verstandelijke beperking doen alleen mee aan activiteiten speciaal voor mensen met een beperking. Soms voelen zij zich daar veiliger. Bovendien zijn die activiteiten vaak goedkoper. Sommige mensen vinden geen aansluiting bij activiteiten in de verstandelijk gehandicaptensector, maar komen ook net niet mee in het reguliere circuit. Zij vallen tussen wal en schip. Hoe kan het reguliere circuit toegankelijker gemaakt worden voor mensen met een beperking? Daar gaat deze handreiking over.

Maatschappij trainen

Ik ben laatst bij een bijeenkomst geweest voor vrijwilligers in de zorg. Zij zijn heel gemotiveerd, maar als je dan tegen die mensen zegt: 'waarom mogen mensen met een beperking of een vlekje niet meedoen?'. Dan voel je heel veel weerstand. Het is niet zo moeilijk om de mensen zelf erbij te betrekken. Het is de taak om de samenleving klaar te maken om die mensen te betrekken en daar zie ik nog wel een hele grote taak. Dat zal niet zomaar in één maandje gebeuren. Het zal lang duren voordat mensen erbij horen, ze zijn niet zichtbaar en doen niet mee. Vrijwilligers roepen dan: 'dan ben ik meer tijd kwijt met mensen begeleiden dan als ik het zelf doe'. Maar dat zien ze dan niet als vrijwilligerswerk, dat is het grappige. Interviewer: Zou het helpen om vrijwilligers te trainen? Gemeenteambtenaar: Ja, dat gaan we ook doen. Dat moet ook zeker gebeuren. Daar zie ik ook een taak voor welzijnswerk in. Dat is zeker iets wat we moeten doen. Vrijwilligers klaar maken, maar ook de buurt. (Gemeenteambtenaar)

*Ik heb zelf in een buurthuis waar ik ook vrijwilligerswerk deed, aan een sport meegedaan en dat is toch best een heel hoog tempo. Dat kunnen wij dan weer net niet bijbenen. Het is af en toe wel lastig om mee te doen inderdaad. Om met de gewone maatschappij zo gezegd mee te komen en mee te doen. Ik merk dat ook op verschillende werkplekken, soms kun je het gesprek niet echt volgen, of soms juist wel, maar dan kun je toch niet echt inhaken. Dat je mee kan praten. Groepen die zwaarder gehandicapt zijn, daar val je ook weer buiten, omdat het niveau weer zoveel verschilt. (Marijn) **Net niet meekomen***

Hoe toegankelijkheid vergroten?

Mensen met een verstandelijke beperking nemen in het algemeen veel minder deel aan de samenleving dan mensen zonder beperkingen. Begeleiders geven aan dat cliënten vaak ondersteund moeten worden bij het gebruik maken van het reguliere aanbod. Toch loopt het dan nog niet altijd goed. Mensen met een verstandelijke beperking betrekken bij reguliere verenigingen vraagt ook om gastvrijheid van de samenleving.

Wij proberen cliënten te stimuleren om te integreren in de maatschappij: ga daarheen, ga bij een gewoon zangkoor, ga bij een gewone voetbalclub. Maar ja, vanaf de andere kant staan mensen daar heel huiverig tegenover. Dus je zou eigenlijk vanaf de andere kant meer moeten doen. (Begeleider)

Voetbal is duidelijk, dan heb je het g-voetbalteam, maar heel veel andere verenigingen doen daar zeer waarschijnlijk nog te weinig aan. Of cliënten gaan naar bepaalde verenigingen. Ze worden niet of nauwelijks begeleid en dan voelen ze zich toch weer de eenling in de groep, want mensen zijn met zichzelf bezig en vergeten heel snel de mensen met een beperking. En na een tijdje is de motivatie en de interesse ook weg. Dat zijn voorbeelden waarover we eens kritisch moeten gaan denken: hoe kunnen we dat dan wel gaan doen? (Begeleider)

Je moet toevallig in een vereniging mensen hebben die een stukje 'verstandelijke beperking minded' zijn, want anders is het gewoon heel erg moeilijk. Ik heb zelf jaren in jeugdwerk gezeten en ik heb toen gevochten om ook jeugdigen met een lichte verstandelijk beperking mee te nemen op een zomerkamp. Ja, dan zie je dat heel veel begeleiders, ook de leidinggevenden de deskundigheid niet hebben om die mensen te begeleiden. Dan is het ook wel weer heel snel afgelopen hè. Dat is natuurlijk ook een punt. Je kunt wel zeggen: jongens we doen dat, ze zijn bij ons hartstikke welkom, maar dan is het heel erg belangrijk dat je een vereniging ook ondersteunt in de deskundigheid in hoe ga ik dan daarmee om. Misschien moet het rijk of de gemeente daar extra geld voor geven, zodat verenigingen dit kunnen bieden. Dat zijn eventuele oplossingen die je dan zou kunnen bedenken hè. (Begeleider)

Hoe toegankelijkheid vergroten?

Verschillende groepen bij elkaar brengen

Veel gemeenten vragen zich af welke collectieve voorzieningen zij kunnen aanbieden voor meerdere doelgroepen. Vaak denken ze bij activiteiten voor verschillende doelgroepen aan de combinatie verstandelijk gehandicapt en ouderen. Maar jongeren met een lichte beperking hebben helemaal geen zin om bijvoorbeeld te gaan volksdansen met ouderen in een verzorgingstehuis. Zij willen veel liever een activiteit doen met leeftijdsgenoten. Volgens begeleiders zijn er ook andere mogelijkheden om inclusie tot stand te brengen, bijvoorbeeld in kinderrijke buurten.

Als het hier in de buurt zou zijn geweest, een jongerencentrum, een beetje zoals vroeger, een jeugdsoos zeg maar. Dan denk ik dat ze daar wel naar toe zouden gaan. Maar wel met een jongerenwerker. Gewoon iemand waar ze naartoe kunnen. En daar kunnen ze gewoon een beetje chillen met muziek. (Begeleider)

Jongeren

Waarom kan een cliënt van mij niet leuk bij jou bij de kinderopvang als extra begeleidster komen werken of als schoonmaakster. En die grote gezamenlijke tuin die we hebben daar kunnen ook de kinderen van de kinderopvang rondfietsen. Dit is een project waarvan wij zeggen: wij gooien alles open en de kinderen van de kinderopvang kunnen tussen de verstandelijk gehandicapten fietsen, spelen. Want daar moet het ergens beginnen hè. (Begeleider) **Groepen samen brengen**

Er is ook aan de mensen zelf gevraagd wat de gemeente kan doen om de toegankelijkheid te beïnvloeden. Zij geven aan dat informatie zou helpen over wat er te doen is in de gemeente, maar ook korting geven.

Wat kan de gemeente doen?

Elke: Zorg dat er een krantje is zodat mensen met een verstandelijke beperking ook kunnen lezen wat er te doen is. Dat mis ik ook in mijn gemeente. We hebben Onderling Sterk en MEE en voor de rest hebben we niks. De gemeente zou dat soort dingen kunnen promoten. Misschien zou het eens goed zijn om met mensen met een beperking naar de gemeente toe te gaan. Hebben jullie zoiets? Kunnen we jullie daarbij ondersteunen?

Jaap: Misschien een buurthuis, dat ze dat kunnen regelen dat daar allemaal activiteiten te doen zijn.

Begeleider: Zou het ook helpen als je korting zou krijgen? Ik weet dat veel mensen met een beperking niet zo heel veel geld te besteden hebben.

Maarten: Ja, wat je zegt met korting denk ik dat het wel helpt.

Jaap: Mijn gemeente heeft dat toch ook.

Maarten: Ja, voor mensen met een laag inkomen dan kun je een pas krijgen, maar dan moet je eerst een hele stapel met papier invullen. Maar dan kan je korting krijgen bij speciale eetgelegenheden of sportclubs die daarop aangesloten zijn. Maar een jaar later moet je dat weer aanvragen. Heel veel mensen hebben zo'n pas, maar die moeten dat dan elke keer weer opnieuw invullen. Maar ik denk dat kortingen geven werkt, maar dan ook nog op een toegankelijke manier.

Begeleider: Niet al die formulieren, maar dat je naar een loket kan gaan. Ik snap wel dat er veel formulieren ingevuld moeten worden, maar dan is het wel netjes als daar hulp bij gegeven wordt. Als je een heldere brief hebt met neem dit en dit mee en je gaat naar de balie en vult dat samen met een medewerker in.

Persoonlijk uitnodigen van mensen

Slechts zelden is informatie van gemeenten gericht op mensen met een verstandelijke beperking. Voor hen moet informatie eenvoudig zijn, met een groter lettertype en ondersteund met beeldmateriaal en/of geluid. Om mensen met een verstandelijke beperking uit te nodigen voor een activiteit in de gemeente moet post volgens begeleiders opvallend en niet te moeilijk zijn. Ook werkt een persoonlijke benadering volgens begeleiders vaak goed. 'Volgens mij moet je ze één op één benaderen: via de telefoon, mond op mond. bij ze langsgaan, ze uitnodigen, direct uitnodigen.' Ook is het belangrijk dat begeleiders geïnformeerd worden. Zij kunnen cliënten namelijk ook attenderen op activiteiten en stimuleren om ergens samen naartoe te gaan.

Interviewer: Stel er is iets leuks te doen. Hoe zou je mensen het beste kunnen benaderen? Heb je daar ideeën over? Begeleider: Ja even denken zeg. Het is een hele goede vraag. Ik denk dat er via internet wel mogelijkheden zijn. Dan loop je er wel weer tegenaan dat internet nog niet heel erg toegankelijk is voor mensen met een beperking. Ja, als je puur kijkt vanuit wijkactiviteiten. Ik denk dat via mond op mond reclame het beste werkt. Als je ook bij de mensen thuis komt, dat je het gewoon even laat vallen, erover begint te praten van: 'misschien is dat een leuke activiteit'. 'Heb je iemand om daar mee heen te gaan?' Kijk je probeert altijd wel iets op te zetten van nou: 'Pietje gaat er heen, misschien kunnen jullie samen gaan'. (Begeleider)

Persoonlijke benadering

Om te beginnen:

- Wat zijn de verantwoordelijkheden van de gemeente, als het gaat om het creëren van een toegankelijke samenleving?
- Met wie werkt de gemeente samen om te komen tot een toegankelijke samenleving voor iedereen? Zijn er nog andere potentiële samenwerkingspartners?
- Heeft de gemeente aandacht voor beeldvorming in de samenleving? Veel mensen zijn onbekend met mensen met een VB, en onbekend maakt vaak onbemind.
- Weten sociale professionals uit verschillende sectoren elkaar te vinden? Is de sociale kaart helder?
- Wat zou het reguliere verenigingsleven kunnen betekenen voor mensen met een verstandelijke beperking?
- Hoe kan de gemeente sport- en vrijetijdsclubs stimuleren om zich ook te richten op mensen met een verstandelijke beperking? Zijn er mogelijkheden om criteria en voorwaarden op te nemen in de subsidievoorwaarden?
- Zijn er verbindingen mogelijk tussen Wmo-beleid en sportbeleid?
- Zijn er organisaties werkzaam in de gemeente die zich richten op het versterken van de positie van mensen met een verstandelijke beperking? Kunnen die ingezet worden?

Tips, links & methoden

Wmo sporttas

Op deze website staat informatie over de kansen die er liggen om verbindingen te maken tussen Wmo-beleid en sportbeleid.

<http://www.nisb.nl/projecten/volwassenen-senioren/wmo-sporttas.html>

Werkboekje meedoen en erbij horen

De Hoenderberg is een woonvoorziening voor ernstig meervoudig gehandicapte mensen in Amersfoort. Deze mensen hadden geen contacten in de buurt. Amerpoort heeft samen met Hogeschool Utrecht een project ontwikkeld om het **meedoen in de buurt te vergroten**. Het resultaat is een praktisch hulpmiddel, waar andere begeleiders ook gebruik van kunnen maken. Het boekje geeft o.a. advies bij problemen, bevat een stappenplan, en een overzicht van de kwaliteiten die je als begeleider nodig hebt om te kunnen werken aan vermaatschappelijking.

Je kunt het boekje hier downloaden:

<http://www.amerpoort.nl/binaries/content/assets/brochures/overig/11015-boekje-meedoen-en-erbij-horen.pdf>

Kwartiermaken = 'werken aan gastvrijheid in de samenleving'

Het doel van kwartiermaken is sociale uitsluiting tegengaan en mogelijkheden creëren voor mensen die 'anders zijn'. Kort gezegd werken kwartiermakers aan de **gastvrijheid in de samenleving**. Zij vergroten het draagvlak in betrokken organisaties en samenlevingsverbanden in de buurt en wijk. Er is veel ervaring opgedaan met kwartiermaken in de geestelijke gezondheidszorg.

Voor meer informatie over kwartiermaken: <http://www.kwartiermaken.nl/>

Een praktijkvoorbeeld van kwartiermaken voor mensen met een VB:

<http://www.kwartiermaken.nl/publicaties/kwartiermaken-mensen-verstandelijke-beperking-amsterdam-oud-west>

ABCD-methode = 'werken aan de wijk'

De ABCD-methode is een methode uit het opbouwwerk, die uitgaat van lokale talenten en vaardigheden van buurtbewoners. Er wordt niet gekeken naar problemen, maar naar kansen in de wijk. De methode kent een vaste opbouw van vijf stappen.

Kijk voor een folder over de BCD methode op de website van Verwey-Jonker instituut:

www.verwey-jonker.nl/doc/vitaliteit/ABCD_folder.pdf

Gemeentesubsidie voor toegankelijkheid

De gemeente Oude IJsselstreek gaf in 2009 subsidie voor het stimuleren van deelname aan het verenigingsleven door mensen met een beperking

http://gemeente.oude-ijsselstreek.nl/nieuws/2008/12/22/subsidie_voor_stimuleren_deelname_verenigingsleven_door_mensen_met_een_psychische_beperking

Algemene Informatie

Kennisplein Gehandicaptensector

Het kennisplein wil mensen uit de gehandicaptensector met elkaar verbinden en kennis over de praktijk delen. Er staan veel voorbeelden op uit de sector.

<http://www.kennispleingehandicaptensector.nl/>

LFB

Belangenvereniging voor mensen met een verstandelijke beperking. Zij bieden ook allerlei trainingen aan voor mensen met een verstandelijke beperking zelf, begeleiders en gemeenten.

<http://www.lfb.nu/>

Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN)

De VGN is de brancheorganisatie voor de aanbieders van zorg- en dienstverlening aan mensen met een handicap.

<http://www.vgn.nl/>

Stichting Perspectief: Kenniscentrum voor inclusie en zeggenschap

Een organisatie die samen met kwetsbare mensen, hun familie en vrienden werkt aan kwaliteit van leven.

<http://www.perspectief.org>

MEE

Mee ondersteunt mensen met een beperking op allerlei gebieden, onder andere opvoeding, ontwikkeling, leren, werken, samenleven, wonen, geldzaken en regelgeving. Ook is MEE een samenwerkingspartner van allerlei organisaties die mensen met een beperking van dienst willen zijn.

<http://www.mee.nl/>

Vilans

Vilans ontwikkelt samen met professionals vernieuwende en praktijkgerichte kennis, zodat nieuwe inzichten en goede voorbeelden hun weg vinden in de praktijk.

<http://www.vilans.nl/>

Vilans heeft ook een onderzoek lopen naar inclusie in de wijk.

[\[D227ACC5E03E4BCF930E43096C0FC9FC&highlight=inclusie%2c%20in%2c%20de%2c%20wijk&search=1\]\(http://www.vilans.nl/vilans.net?id=PUB_GUID-D227ACC5E03E4BCF930E43096C0FC9FC&highlight=inclusie%2c%20in%2c%20de%2c%20wijk&search=1\)](http://www.vilans.nl/vilans.net?id=PUB_GUID-</p></div><div data-bbox=)

Internet voor mensen met een verstandelijke beperking

Kijk voor meer informatie op de volgende, inspirerende websites voor het benutten van mogelijkheden en omgaan met risico's:

<http://www.noxqs.nl/>

www.theoisonline.nl

www.vg20.nl

Websites voor mensen zelf

Ook jij.nl

Een website voor jongeren met een verstandelijke beperking die moeilijk kunnen lezen. Op deze website kunnen zij informatie vinden, spelletjes doen en contact leggen met andere jongeren.

www.ookjij.nl

Steffie

Op deze website wordt uitgelegd hoe dingen werken, zoals internet, bankzaken en e-mailen. Ook is er module over vriendschappen.

<http://www.steffie.nl/>

Veilig internetten

Een gratis cursus om veilig te leren internetten.

<http://www.williewebwijs.nl/>

Oefenen met basisvaardigheden

Op de portal oefenen.nl kunnen voor mensen interactief aan de slag willen met het verbeteren van basisvaardigheden (zoals taal, rekenen, internetten, omgaan met geld).

<http://oefenen.nl/>

Startpagina

Een overzichtelijke startpagina met allerlei links met websites voor mensen met een verstandelijke beperking bij elkaar.

<http://www.doedat.nl/>

Oefenprogramma voor sociale media

Een online oefenprogramma om te leren werken met sociale media. Er wordt rekening gehouden met een laag taalniveau.

www.klikentik.nl