



## Eigen kracht

Het sociaal domein is momenteel volop in beweging met de naderende decentralisaties die vaak gepaard gaan met bezuinigingen. Daardoor verandert er veel voor kwetsbare burgers. Zo wordt een steeds groter beroep gedaan op de eigen kracht. Gemeenten staan daarmee voor een grote uitdaging. Hoe kunnen we burgers zodanig ondersteunen dat ze zelfredzamer worden en beter participeren in de samenleving?

MEE ondersteunt jaarlijks ongeveer 100.000 kwetsbare burgers, waarvan velen een beperking hebben. Het uitgangspunt in onze ondersteuning is dat we altijd eerst kijken naar de mogelijkheden van mensen en wat zij wél kunnen. Oftewel: uitgaan van de eigen kracht en deze versterken zodat kwetsbare mensen zichzelf beter kunnen redden. Het netwerk rondom de cliënt speelt hierbij een belangrijke rol<sup>1</sup>.

Kortdurende cliëntondersteuning en trajectondersteuning zijn instrumenten om de zelfredzaamheid van mensen met een beperking te vergroten. Meer zelfstandigheid en onafhankelijkheid zorgen voor meer eigenwaarde en geven een gevoel van trots. Hieronder beschrijven we hoe deze twee vormen van ondersteuning bijdragen aan het versterken van de eigen kracht en wat het effect is.

*Nisha (22) heeft een licht verstandelijke beperking en volgde een weerbaarheidstraining en een sociale vaardigheidstraining bij MEE.*

**De moeder van Nisha:** 'Vroeger was Nisha heel stilletjes en teruggetrokken. Nu durft ze veel meer en knoopt ze praatjes aan. Ook kan ze beter haar grenzen aangeven en toont ze initiatief. Voor mij als moeder is het geweldig om te zien dat Nisha dit in zich heeft. Ze heeft meer zelfvertrouwen en is zichtbaar sterker geworden. Ze zit goed in haar vel.'

### Kortdurende ondersteuning en trainingen

De tijdelijke, kortdurende ondersteuning van MEE is er op gericht dat mensen zo snel mogelijk zelf verder kunnen. Het versterken van de eigen kracht begint bij uitgaan van iemands mogelijkheden. Samen met de cliënt kijkt de MEE-consulent naar wat iemand wél kan in plaats niet (meer) kan. Deze benadering is vanzelfsprekend voor onze consulenten, in ieder gesprek of advies. Zij staan naast de cliënt, handelt vanuit hun belang en kijkt wat nodig om de cliënt te versterken in de eigen kracht. Het effect is dat kwetsbare mensen zich sterker, zelfstandiger en onafhankelijker voelen. Daardoor krijgen ze meer zelfvertrouwen en zelfrespect; basiswaarden die iedereen nodig heeft.

Vaak gaat het om praktische ondersteuning, sociaal-emotionele ondersteuning of (opvoedkundige) gezinsondersteuning. Bijvoorbeeld toeleiding naar school of werk en crisisinterventie behoren tot kortdurende ondersteuning. Verder kan deze ondersteuning bestaan uit het aanleren van vaardigheden met behulp van individuele trainingen, groepstrainingen en cursussen. Bijvoorbeeld met praktisch georiënteerde cursussen als 'Op jezelf wonen' of 'Omgaan met geld'. MEE geeft ook trainingen die gericht zijn op persoonlijke groei, zoals een weerbaarheidstraining of een training sociale vaardigheden. In de laatste training worden vaardigheden geoefend als lastige onderwerpen bespreekbaar maken, kritiek geven en krijgen, complimenten geven en krijgen, 'nee' zeggen, grenzen

<sup>1</sup> Zie leaflet De kracht van het informele netwerk



stellen en beter leren zeggen wat je wilt. Ook gaan mensen aan de slag met hun houding en hun stem en leren ze hun talenten en vaardigheden ontdekken. Ouders, verzorgers of begeleiders worden betrokken bij de training. Andere voorbeelden van trainingen zijn 'Hoe voer je een sollicitatiegesprek?' of 'Omgaan met geld', waarin geleerd wordt om een financiële administratie te voeren en overzicht te houden over inkomsten en uitgaven.

### **Succesvolle projecten**

Een project als 'MEE op weg' (zie hieronder Uitgelicht) is een goed voorbeeld waarin in samenwerking met gemeenten, mensen worden getraind om zelfstandig te reizen (lopend, fiets of openbaar vervoer). Ook ouders van kinderen met een beperking kunnen voor opvoedondersteuning bij MEE terecht. Wij geven praktische adviezen waarmee ouders aan de slag kunnen.

Veel MEE-organisaties zijn actief op het gebied van arbeidsparticipatie. (Betaald) werk hebben geeft mensen een gevoel van trots en geeft voldoening omdat je een bijdrage levert aan de samenleving. Ook de regelmaat van sociaal contact met collega's ervaren mensen als prettig en belangrijk. Zo biedt het project Navigator dat bij MEE Drenthe loopt en waarin we samenwerken met gemeenten en UWV, jongeren tot hun 27e ondersteuning. Die is specifiek gericht op arbeidsparticipatie. Succesvolle projecten waarvan gemeenten de investeringen meer dan waard vinden.

### **Trajectondersteuning**

Bij belangrijke veranderingen in hun leven hebben kwetsbare mensen soms extra ondersteuning nodig. Bijvoorbeeld wanneer een cliënt een broertje of zusje erbij krijgt en hoe daarmee om te gaan. Of bij overgangsmomenten als van primair naar voortgezet onderwijs, van school naar werk en van thuiswonend naar begeleid of zelfstandig wonen. Dat is niet altijd even gemakkelijk. Onze consultants spelen proactief in op deze belangrijke overgangsmomenten. Deze vorm van ondersteuning heet Trajectondersteuning. Een 'vinger aan de pols' die gericht is op het versterken van de eigen kracht waarin mensen wordt geleerd zelf bewuste keuzes te maken.

De trajectondersteuner helpt mensen overzicht en inzicht te krijgen in hun situatie. Er wordt gekeken naar leefomstandigheden en persoonlijke geschiedenis. De uitkomsten hiervan zijn bepalend voor het vervolgtraject. Samen met de persoon in kwestie worden keuzes gemaakt en doelen gesteld, waar in stappen aan wordt gewerkt. Het effect hiervan is dat de hij grip krijgt op de eigen situatie én gemotiveerd raakt deze te verbeteren. Trajectondersteuning werkt preventief en voorkomt dat iemand vastloopt. Dit leidt tot minder escalaties, agressief gedrag, overlast en criminaliteit en voorkomt een onnodig beroep op duurdere voorzieningen.

## **Uitgelicht**

### **Moeder Grada: 'Zijn zelfvertrouwen is gegroeid'**

*Grada en haar man hebben een zoon Martijn (12) met klassiek autisme. Onder begeleiding van MEE volgden zij het opvoedprogramma Triple p. Het staat voor Positief Pedagogisch Programma. Ouders leren hoe ze gewenst gedrag van hun kind kunnen stimuleren met een positieve benadering.*

**Grada:** "Het was een intensief traject, maar het resultaat is een groot cadeau. Wat we vooral geleerd hebben is Martijn positief te benaderen, met geduld en aandacht. Voorheen kon hij zich bijvoorbeeld niet afdrogen na het douchen, maar hij vroeg ook nooit om hulp: hij kleedde zich gewoon aan terwijl hij nog nat was. In de training hebben we handvatten gekregen om hem te begeleiden naar



zelfstandigheid bij dit soort dingen. Vroeger was ik geneigd te lief, te verzorgend voor hem te zijn. Ik heb hem dus een beetje moeten loslaten en dat vond ik moeilijk. Maar door hem meer zelf te laten doen, is zijn zelfvertrouwen veel groter geworden. Onze band was altijd al goed, maar na Triple p is die nog beter geworden. Martijn is geen knuffelaar, maar ik krijg regelmatig twee armen om me heen met de woorden: 'Wat ben je toch een lieve moeder!'

**Ko Scheele, wethouder gemeente Ommen over MEE op weg: 'Zelfstandig reizen leidt niet alleen tot onafhankelijkheid van mensen met een beperking, maar ook tot besparing op vervoerskosten'**

'Meedoen in Ommen is voor iedereen belangrijk. Door het project MEE op Weg kunnen jongeren met een beperking zelf voor hun vervoer naar school of werk kiezen. Dat iemand niet meer altijd met een busje hoeft maar zelfstandig met de fiets kan, geeft een gevoel van trots. Hierdoor wordt hun zelfvertrouwen en zelfstandigheid groter. We moeten jongeren loslaten en hun vertrouwen geven dat zij zelfstandig kunnen reizen. Dat dit ook leidt tot een besparing op het budget voor vervoer is een mooi bijeffect.'

**Richard over MEE op weg: 'Mijn wereld is groter geworden!'**

*Richard (22) zit in een rolstoel vanwege spasmen. Samen met Gerline (19), studente Maatschappelijk Werk en Dienstverlening en vrijwilliger voor MEE op Weg, oefent hij in het reizen met het openbaar vervoer.*

**Gerline:** "In het kennismakingsgesprek vertelde Richard dat hij graag zelfstandig van zijn huis in Kampen naar het ziekenhuis in Zwolle wilde reizen. Daarom oefenen we nu samen in het reizen met de bus en de trein. Dat begint met het opzoeken van de vertrektijden. Waar vind je die? De eerste paar keer zijn we met de bus gegaan. Van de stoep de bus in, dat is het lastigst. Buschauffeurs zijn verplicht om mensen met een beperking te helpen met in- en uitstappen, maar dat doen ze lang niet allemaal. Een keer kregen we onverwacht hulp van wat jongens die naast ons stonden te roken. Zij wilden Richard de bus wel in helpen!"

**Richard:** "In Kampen doe ik alles met mijn handbike, die ik aan mijn rolstoel kan koppelen. Maar Zwolle is te ver om te fietsen. Daarom ging ik altijd met een speciale regiotaxi naar Zwolle. Maar dat liep moeizaam, ik was altijd aan vaste tijden gebonden. Zelfstandig met de trein reizen, blijkt eigenlijk het makkelijkst. Voor de sprinter op de Hanzelijn hoef ik geen assistentie aan te vragen, daar kan ik zo in rijden. Ik kan nu gaan en staan waar ik wil! Om dat te bereiken zijn Gerline en ik ongeveer om de week op pad geweest. Ik had ook met mijn vriendin kunnen oefenen, maar met een onbekende is beter. Mijn vriendin kent me te goed en helpt me onbewust, daardoor leer ik niet echt zelfstandig te reizen. Ik ben nu zekerder in het openbaar vervoer dan voor ik aan het project deelnam. Mijn wereld is groter geworden!"

Wilt u meer informatie over onze diensten? Informeer dan bij de MEE-organisatie bij u in de buurt en surf naar [www.mee.nl](http://www.mee.nl)

© januari 2014