

TIJDSCHRIFT VAN MEE

Doe mee!

2013
LENTE

BARRY ATSMA:
'Rimmert is mijn
inspiratiebron'

WONEN
Veel ouders
starten zelf
wooninitiatieven

DAGBESTEDING
'Ik kan veel meer
dan ik dacht!'

MEE OP WEG
Met de fiets,
bus of trein?
Oefening baart
kunst!

**REMCO &
THOMAS**

'Hij heeft me
van alles geleerd'

MEE

te gast sander

Elke editie van Doe mee! schuift er een cliënt van MEE aan, die als gastredacteur meedenkt over de inhoud. Deze keer is dat Sander Gangabisoensingh uit Heerenveen.

“Van kleins af aan heb ik geleerd om mijn voeten te gebruiken. Dat ging eigenlijk heel intuïtief. Inmiddels doe ik bijna alles met mijn voeten. Van aankleden, tandenpoetsen en koken tot mijn dagelijks werk als technisch klantenservicemedewerker bij UPC. Natuurlijk heb ik soms een baaldag, maar ik denk nooit: nu ga ik bij de pakken neerzitten. Liever daag ik mezelf uit. Zo kan ik mijn boodschappen online bestellen, maar écht winkelen is verrassender. En ja, soms moet ik andere klanten vragen om een product te pakken. Maar ben ik dan ‘gehandicapt’ of ‘beperkt’? Nee, vind ik, want ik mis eigenlijk niets. Gelukkig reageren de meeste mensen hartelijk, zelfs verwonderd: ‘Jeetje, dat jij met één been kunt pinnen. Ik doe het je niet na!’ ‘Veel oefenen...’, grap ik dan.”

Sander Gangabisoensingh (38)
Sander is geboren zonder armen. Een zeer zeldzame aandoening, die geen erfelijke of medische oorzaak heeft. Bijzonder is dat mensen met deze aandoening van nature hun mond of voeten uitzonderlijk goed leren gebruiken.



Lekker lang
ligfietsen



Creatief koken
en bakken



Mijn eigen bedrijf
SG-Graphics

‘Ik vind
mezelf niet
gehandicapt:
ik mis niets’

tekst SUZANNE GEURTS fotografie BEELDEDRAKTIE

inhoud

INTERVIEW

ACTEUR BARRY AT SMA:

‘Rimmert realiseert zich niet dat ik misschien juist dát heb waar hij van droomt’

MAATSCHAPPIJ

HOE IS HET OP FACEBOOK?

Internet biedt onbeperkte mogelijkheden. Maar hoe kunnen mensen met een verstandelijke beperking omgaan met de gevaren?

MANTELZORG

ONVOORWAARDELIJK

Al negen jaar zorgt Sjaan Koenders voor haar man Rob. Anderhalf jaar geleden kwam ook Arie in haar leven

WONEN

JE EIGEN STEK!

Zelf bepalen hoe je kind met een beperking woont. Steeds meer ouders starten zelf een kleinschalig wooninitiatief

REPORTAGE

DAGBESTEDING

Na twintig jaar thuis besloot Siem Bor naar de dagbesteding te gaan. ‘Ik kan veel meer dan ik dacht’

en verder

IN ‘T KORT

Column, nieuwtjes, tips en boeken

MEE OP WEG

Oefening baart kunst!

ONBETAALBAAR

SANDER IS GEBOREN ZONDER ARMEN

‘Zonder mijn voeten ben ik pas écht onthand’

WIJ DOEN MEE

REMCO: ‘De werkdagen hier zijn altijd erg leuk. Dat komt ook door Thomas, die me begeleidt’



colofon

Doe mee! is een tijdschrift van MEE. Doe mee! verschijnt vier keer per jaar onder inhoudelijke verantwoordelijkheid van MEE Nederland. MEE ondersteunt mensen met een beperking en hun netwerk op alle levensgebieden en in alle levensfasen. **MEE maakt meedoen mogelijk.**

REDACTIE Annelies de Jongh, Marieke Oelen, Sandra Verkamman, Annemiek van Munster, Sander Gangabisoensingh (gast), Tineke Radema (gast) **HOOFDREDACTEUR** Ed Vervoorn **REDACTIERAAD** Marjolijne Lewis, Simone van Ruth, Auke Blom, Kyra van der Meulen **CONCEPT EN REALISATIE** Pauline Mulder en Susanne Mullenders, www.mooi.mag.com **ART DIRECTION** Tein Traniello, www.tein.nl **BEELDBEWERKING** Willem Grafische Bewerkingen **DRUK** Senefelder Misset Doetinchem

Een abonnement op de ingesproken versie van Doe mee! kunt u gratis bestellen bij Dedicon via klantenservice@dedicon.nl of 0486 486 486.

Voor ondersteuning van MEE, bel **0900 999 88 88**: u wordt doorgeschakeld naar de vestiging van MEE bij u in de buurt. Of ga via www.mee.nl naar de website van uw regionale MEE-organisatie.

welkom

‘Laten we
alsjeblieft
voorzichtig
zijn met het
woordje echt’

ed

Ik zit met de krant aan de keukentafel na te denken over het woordje ‘echt’... Wat betekent ‘echt’ nu echt? Het is een woord waarmee we een reeds bestaande activiteit, een begrip of een groep nader aanduiden. ‘Echt’ is zeldzamer dan gewoon; echt goud is minder te verkrijgen dan namaakgoud. Echte mannen zijn er nauwelijks of ze zijn moeilijk te vinden. En echte winnaars zijn door doping achteraf minder echt dan we dachten. Allemaal vrij logisch.

Sinds kort zijn ook begrippen als ‘minima’ en ‘professionele zorg’ aan het veranderen. Daaraan is nu ook dat woordje ‘echt’ toegevoegd. We hebben het over échte minima (wat een kleinere groep is dan de gewone minima). En we spreken over mensen die écht professionele hulp of zorg nodig hebben (een veel kleinere groep dan de groep die dit voorheen nodig had). En volgens de krant heeft een échte burgemeester binnen afzienbare tijd geen werkkamer meer, maar slechts een iPad.

Natuurlijk is het nader definiëren van begrippen of woorden soms nodig om te kunnen vernieuwen. De Dikke Van Dale verandert immers ieder jaar. Maar wat ik wel lastig vind, is dat het door de aanduiding ‘écht nodig’ lijkt of de overige hulp niet nodig is. In ieder geval niet echt... En dat is niet zo.

De meeste mensen vragen niet zomaar om hulp als het niet écht nodig is. Dat veel zaken onbetaalbaar zijn geworden, is een ander verhaal. Dat we als samenleving dus veranderen, daar kan ik inkomen. Maar laten we voorzichtig zijn met het woordje ‘echt’. We hebben het nog altijd over échte mensen. Waar het kan, steken zij de handen uit de mouwen en - al dan niet met een beetje hulp uit hun eigen omgeving - pakken ze de regie zelf. Als het echt nodig is met wat professionele ondersteuning. En het werkt! Echt!

Dat bewijst MEE en ook Doe mee! keer op keer.

ED VERVOORN
Hoofdredacteur

PS: Doe mee! en laat weten wat u wel of niet ‘echt’ nodig hebt. Reageer via Twitter @Magazine_Doemee, via www.mee.nl/doemee of redactie@meenederland.nl

fotografie HANS OOSTRUM FOTOGRAFIE

Als ambassadeur van End Exclusion vraag ik aandacht voor kinderen met een handicap in ontwikkelingslanden. Als gehandicapte krijg je in Nederland goede medische zorg, hulpmiddelen en ondersteuning; gehandicapten in ontwikkelingslanden krijgen dit nauwelijks of niet. Daar wil ik wat aan doen!

Binnenkort vertrek ik naar Ethiopië om een aanzet te geven tot een bewegingsproject voor blinde en slechtziende kinderen op de Sebeta Blind School in Addis Abeba. Een flinke uitdaging voor al mijn kleine angsten.

Ik laat me raken door de blik in de oogjes die niet blind hadden hoeven zijn

Ik ben namelijk bang voor vliegen, maak me zorgen over de hygiëne en ik vraag me af hoe ik me daar red met mijn handicap. Maar het is ook een uitdaging voor mijn grote angsten. Wat krijg ik te zien? Armoede, onnodig lijden, honger? Wegzappen, er niet aan denken, het me niet laten raken: dat is onmogelijk als ik er middenin sta.

Maar ik ga mijn angsten niet uit de weg. Vliegangst? Druppeltje valerian. Diarree? Op een diëet van Imodium en cola. En een begeleider zorgt voor een vangnet rond handicapperikelen. En hoe moeilijk het ook is: ik laat me raken door de blik in de waterige oogjes die niet blind hadden hoeven zijn als ze goed waren behandeld. Ik bekijk het met ogen die vanwege goede zorg nog iets zien. Ik had geluk, zij niet. Maar ik neem mijn verantwoordelijkheid en ik help.

Wilt u mijn reis en project volgen of een bijdrage leveren? Kijk dan op www.facebook.com/TheEthiopiaVipXperience

ANNEMIEK VAN MUNSTER



Hooggeëerd publiek...

Van mei tot en met oktober toeren de CliniClowns weer door het land met Circus Boemtata! Tijdens deze voorstelling in een heuse circustent worden al uw zintuigen verwend. U komt ogen en oren te kort! Muziek, zang, dans, echte acrobaten en natuurlijk de CliniClowns; de show is speciaal ontwikkeld voor kinderen met een meervoudige of verstandelijke beperking tot en met 18 jaar. Het tentencomplex heeft

voor bezoekers met een beperking speciale voorzieningen en noodzakelijke faciliteiten zoals hoog-laagbedden en tilliften. Een gezellig en onbezorgd uitje voor gezinnen en instellingen dus. Entree is gratis en met voorstellingen in Amsterdam, Rotterdam, Deventer, Eindhoven, Utrecht en Drachten kunt u dit circus niet missen! Aanmelden kan via www.cliniclowns.nl/circusboemtata of telefoonnummer 033 469 90 44.



‘Als groep gaan we de uitdaging aan’

mike

Begin 2012 kwam Mike (15) voor het eerst een weekendje bij Matties4-Ever; een logeeropvang met als motto Logeren met een missie. Ondanks zijn dubbele beperking – PDD-NOS en het chronisch vermoeidheidssyndroom ME-CVS – werd Mike snel opgenomen in de hechte groep. Op 27 april gaan de jongeren een uitdaging aan: op de fiets van Parijs naar Utrecht. Je moet alles eens proberen, toch?!

in't kort

Inspirerende filmpjes

AAN HET WERK

MIK is een speciale omroep voor jongeren met een beperking. Op de website staan inspirerende filmpjes over werk en wat er komt kijken bij het zoeken van een baan. Elke week vertellen jongens en meiden waarom werken zo belangrijk is en hoe het hen gelukt is een baan te vinden. Bekijk de nieuwste afleveringen op www.omroepmik.nl.

25 jaar Stichting Downsyndroom

JUBILEUMFEEST!

De landelijke organisatie die zich inzet voor de belangen van mensen met downsyndroom en hun achterban, Stichting Downsyndroom, bestaat 25 jaar. De stichting draagt bij aan de verbetering van de kwaliteit van leven voor mensen met het downsyndroom op medisch, pedagogisch en sociaal gebied. Op 21 maart is het Wereld Downsyndroomdag, waarop integratie van deze groep mensen wereldwijd aandacht krijgt. Op zaterdag 23 maart is op diverse plaatsen in het land het jubileumfeest van de Stichting Downsyndroom.

www.downsyndroom.nl

Lopen voor de natuur

WANDELFEEST 2013

Mensen met én zonder beperking zijn zaterdag 20 april van harte welkom op het Wandelfeest. Er zijn wandelingen van 5, 10 en 20 kilometer en langs de route zijn heel veel optredens. Teams en individuele lopers krijgen een eigen pagina om sponsors te werven. Want ook deze derde editie wordt er gelopen voor het goede doel: toegankelijke natuur voor iedereen.

www.wandelfeest.nl

geert is dol op uitdagende sporten

Geert Schippers (35) hield aan een ongeluk met een deltavliegtuig een incomplete dwarslaesie over. Maar voor deze sportieveling was daarmee zijn hang naar uitdaging niet voorbij. "Voor mijn ongeluk deed ik bijna elke dag aan sport, even een rondje skaten of fietsen na het werk. Dat moest



dan altijd hard. Nu houd ik nog van uitdagende sporten maar het moet niet te extreem zijn. Ik wil mijn leven geen tweede keer op het spel zetten. Toen ik na mijn revalidatie op zoek ging naar sportmogelijkheden viel het mij op dat er vooral clubs zijn voor rolstoeltennis en -basketbal. Maar met een fysieke beperking kun je bijna geen sporten doen als wakeboarden of parachutespringen. Daarom organiseer ik nu zelf cursussen voor sportieve jongens en meiden die van uitdaging houden. Blowkanten (strandzeilen) kan iedereen die ten minste één arm heeft. En skydiven kan ook bijna iedereen. Voor het wakeboarden heb ik speciale stoeltjes laten laten waarin bijna iedereen past. Met de cursus 'Sport is leven' wil ik laten zien dat je met een beperking meer kunt doen dan de standaard dingen."

Ook zin in een sportieve uitdaging? Op onderstaande website vind je de clinics die Geert organiseert. www.sportisleven.nl



TROTSE OUDERS

Saskia van Tol beschrijft op treffende en humoristische wijze het leven met haar meervoudig verstandelijk gehandicapte zoon. Al vanaf zijn geboorte was er duidelijk iets mis met Mark, wat leidde tot een jarenlange zoektocht naar informatie en instanties die konden helpen.

De machteloosheid en frustraties, maar ook de leuke kanten: als moeder deelt ze haar ervaringen graag met lotgenoten.

OPGROEIEN MET
www.opgroeienmet.nl € 24,95

ISBN: 978 90902632 98



HERKENBAAR

Ouderdom komt met gebreken, luidt het gezegde. Dat geldt zeker voor mensen met een beperking. Zij leven dankzij de verbeterde zorg en leefomstandigheden nu langer dan vroeger, maar vaak krijgen ze vanaf hun veertigste al last van typische ouderdomskwalen. Hoe gaan ze daar mee om? In dit boek vertellen ze dat zelf.

VERDER IS ALLES GOED
www.uitgeverijpepijn.nl € 19,95

ISBN: 978 90787091 90



PRENTENBOEK

Marie-José Schelvis is moeder van een tweeling van vier jaar. Een van de twee dochters is fysiek en verstandelijk beperkt. Om haar dochter zonder handicap uit te kunnen leggen wat 'gehandicapt zijn' nu eigenlijk is, heeft ze een boek geschreven. Haar boodschap? Duidelijk maken dat kinderen die er anders uitzien niet eng of raar zijn. Een deel van de opbrengst van het boek gaat naar de NSGK.

M'N ZUSJE IS GEHANDICAPT
www.bentelin.nl € 14,95

ISBN: 978 90884209 79

Doe mee!
mag vijf exemplaren verloten onder de lezers. Stuur vóór 1 april een mail waarom u dit boek zou willen winnen naar redactie@meenederland.nl

Acteur Barry Atsma:

‘Rimmert is mijn inspiratiebron’

Alle twee zijn ze dol op aandacht en acteren: de broers Barry en Rimmert Atsma. Barry maakte van zijn hobby zijn beroep en schittert regelmatig op het toneel en het witte doek. Rimmert werd geboren met het downsyndroom, waardoor een bestaan als acteur voor hem een fantasie blijft. Barry: ‘Gelukkig realiseert hij zich niet dat ik het leven heb waar hij misschien van droomt.’

M

ijn broer Rimmert is nu 46, zes jaar ouder dan ik, maar hij heeft het niveau van een kind van vier”, begint Barry Atsma zijn verhaal. “Hij kan niet lezen, niet schrijven en heeft veel kinderlijke fantasieën. Hij is nooit naar school geweest.” Opvallend is dat de ouders van Barry bij de geboorte van Rimmert niet direct doorhadden dat ze een kind met Down hadden gekregen. Ook

de artsen zagen niks. Maar in de eerste weken na de geboorte werd duidelijk dat Rimmert achterliep in zijn ontwikkeling. “Hij had allerlei klachten en na drie maanden werd de diagnose downsyndroom gesteld. Dat was best een schok voor mijn ouders.”

GEEN SCHAAMTE

De eerste jaren van zijn leven woonde Rimmert thuis. “Mijn vader was accountant bij Unilever en voor zijn werk woonden we periodes in het buitenland, onder andere in Engeland, Griekenland en Brazilië. De zorg voor Rimmert kwam vooral neer op mijn moeder. Toen ik een jaar of tien was kreeg ik ook taken in de zorg voor Rimmert, maar dat heb ik nooit als vervelend ervaren. Vroeger vond ik het alleen maar leuk dat ik zo’n bijzondere broer had. Hij had toen veel energie, was flirterig en gaf overal een showtje. Feestjes bij ons thuis vond iedereen reuze gezellig, want Rimmert zorgde wel voor entertainment. Dansjes, zingen: hij kent geen schaamte. Nu nog neem ik hem wel eens mee naar premières. Dat vind hij hartstikke gaaf en het is prettig dat hij op de rode loper alle aandacht van mij afleidt.”

GEHECHT AAN ZEKERHEDEN

Mensen met het downsyndroom lijken altijd vrolijk, maar dat is volgens Barry niet zo. “Eigenlijk is Rimmert net als iedereen: een normaal mens met verschillende kanten. Hij is vaak blij, maar soms ook angstig en dan is het moeilijk om hem gerust te stellen. Bij hem zijn alle emoties extreem.” Barry vertelt verder: “Toen we verhuisden naar Engeland was dat lastig voor Rimmert. Alle nieuwe indrukken en die vreemde taal maakten hem onrustig. Hij heeft een eigen plek nodig met zijn eigen spullen. Hij is gehecht aan zekerheden en is ook een beetje neurotisch. Toen hij zeven jaar was, is hij in Nederland in Heimerstein gaan wonen, een tehuis speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking. In Brazilië is hij ons om de vier maanden komen opzoeken. Hij ging in het vliegtuig onder speciale begeleiding. Als we hem ophaalden van de luchthaven had hij er al een wereldreis opzitten; met de sexy stewardessen van de KLM had hij zich prima vermaakt!”

SCHETEN EN BLOTE BILLEN

Nu woont Rimmert in een gezinsvervangend tehuis van Ipse de Bruggen in Schiedam. “Een fijne plek waar hij mee-



“Feestjes bij ons thuis vond iedereen reuze gezellig, want Rimmert zorgde wel voor entertainment”

draait in het huishouden en af en toe werkt in de lunchroom. In het weekend gaat hij naar mijn ouders. De rolverdeling tussen hen is nu wat anders dan vroeger. Nu verzorgt mijn vader Rimmert vooral: hij wast zijn haar en knipt zijn nagels, het is soms net een beautysalon daar.” De gedachte dat Barry in de toekomst misschien de zorg voor Rimmert van zijn ouders moet overnemen, houdt hem wel bezig. “Mijn ouders zijn niet zo jong en gezond meer. Stiekem hoop ik dat hij mijn ouders niet overleeft. Als zij doodgaan is dat echt verschrikkelijk voor hem. Hij is zo gehecht aan mijn moeder. Mijn zus doet steeds meer in de zorg voor Rimmert. Zij is architect, woont dicht bij Schiedam en kan in het weekend makkelijker

tijd vrijmaken. Ik moet op zaterdag en zondag vaak werken. Met mijn zus heb ik de afspraak dat Rimmert om de maand een weekendje bij een van ons komt logeren. Als hij bij mij is, doet hij gewoon

mee met het gezin. Heel gezellig is dat: dan gaan we een stukje wandelen, een film kijken of naar de speeltuin. Hij heeft de grootste lol met mijn jongste dochter Charley van drie. Ze hebben mentaal ongeveer dezelfde leeftijd: grapjes over scheten en blote billen vinden ze allebei geweldig!”

MENSENKENNIS

Voor Barry is Rimmert een inspiratiebron: “Ik heb door hem geleerd mensen met een open blik te bekijken en ze met respect en rust te behandelen. Je moet de tijd nemen om iemand te leren kennen. Door Rimmert heb ik ook enorme mensenkennis die goed van pas komt in het acteervak.” Het is voor Barry niet pijnlijk dat hij van zijn passie wél zijn beroep heeft kunnen maken en zijn broer niet. “Het klinkt misschien cru, maar Rimmert is niet slim genoeg om te beseffen dat hij een ander leven heeft dan veel mensen van zijn leeftijd. Hij realiseert zich dus ook niet dat ik misschien juist dát heb waar hij van droomt. Vrienden van hem hebben een hoger IQ en bij hen zie je die frustraties wel. Voor hen is het moeilijker omdat zij snappen dat zij pech hebben gehad. Rimmert heeft wat dat betreft een heerlijk onbezorgd leven.”



Hoe was het vandaag op Facebook?

We kennen allemaal de vrijwel onbeperkte mogelijkheden van internet. Maar we weten ook wat de gevaren zijn. En dat die gevaren misschien groter zijn voor mensen met een verstandelijke beperking. Toch wegen de voordelen ruim op tegen de nadelen, zo vinden drie (ervarings)deskundigen. 'Met goede voorlichting en training in sociale weerbaarheid kun je de risico's terugbrengen tot een aanvaardbaar niveau.'

Internet maakt de wereld groter en geeft meer zelfstandigheid. Zelf de meterstanden doorgeven, opzoeken welke bus je moet nemen, op YouTube zien hoe je die lekkere maaltijd bereidt – geweldig! Sommige toepassingen zijn speciaal ontworpen voor mensen met een (licht) verstandelijke beperking en bedoeld om de kwaliteit van hun leven te vergroten.

Maar naast de vele voordelen zijn er ook risico's. Net als in de echte wereld zijn er op internet en sociale media 'foute mensen' te vinden. Het kan ook gebeuren dat iemand dagelijks veel langer achter de computer blijft zitten dan hij eigenlijk wil. En daardoor minder tijd over heeft om 'in het echt' met anderen te praten. Bovendien: mensen met een licht verstandelijke beperking zijn soms makkelijker te beïnvloeden of hebben moeite

hun grenzen aan te geven. Daarom zou het voor begeleiders een gewoonte moeten worden om niet alleen te vragen: 'Hoe was het vandaag op je werk?' maar ook: 'Hoe was het vandaag op Facebook?' Drie betrokkenen uit de praktijk geven hun visie op de geweldige mogelijkheden en de risico's van internet en sociale media. 

'LVB'ers hebben levenslang ondersteuning nodig, ook op internet'

Sanne van der Hagen is trainer/projectleider bij NoXqs Zorginnovatie. Deze organisatie is gespecialiseerd in de ontwikkeling van internetdiensten en producten voor mensen met een verstandelijke beperking.

"Onze organisatie ontwikkelt internetdiensten en producten die kwaliteit toevoegen aan het leven van mensen met een verstandelijke beperking. Toegang hebben tot internet en ermee om kunnen gaan biedt hun talloze mogelijkheden: ze krijgen toegang tot informatie en vermaak waar ze anders niet zo makkelijk aan had kunnen komen, ze kunnen contact houden met vrienden, familie en begeleiders. Daarmee vergroten ze hun zelfredzaamheid. Mensen met

een verstandelijke beperking zijn extra kwetsbaar en hebben daardoor vaak levenslang ondersteuning nodig, dat geldt ook voor het internetgebruik. Mensen met een licht verstandelijke beperking hebben – kort samengevat – vaak moeite met begrijpen en begrenzen en zijn erg beïnvloedbaar. Je kunt de risico's nooit helemaal wegnemen, maar met goede voorlichting en training in sociale weerbaarheid kun je ze wel tot een aanvaardbaar niveau terugbrengen.

Daarnaast is het belangrijk dat het regelmatig onderwerp van gesprek is met de begeleiders: 'Heb je lekker gegamed vandaag?' De fantastische mogelijkheden van internet zijn vele malen groter dan de gevaren. Zo hoorde ik het verhaal van een jongen die, ondanks aanvankelijke scepsis en tegenwerking van zijn begeleiders, in z'n eentje naar Singapore is afgereisd. Daar heeft hij iemand ontmoet die hij via het internet-spelletje Wordfeud had leren kennen."

'Veiligheid staat bij ons voorop'

Sheila Halley is projectleider van Rijnmond 2.0.

"Rijnmond 2.0 is een project van MEE Rotterdam Rijnmond dat vorig najaar begonnen is. Vrijwilligers worden gekoppeld aan mensen met een verstandelijke beperking die graag meer willen leren over internet en sociale media. Het niveau van de cursisten en de internetervaring die ze al hebben, kan verschillen. Daarom gaan we uit van de vraag waarmee een cursist komt. Zo hebben we iemand die al veel doet met computers en internet, maar nog wel hulp nodig heeft bij de beveiliging tegen virussen en een goede omgang met wachtwoorden. Een andere cursist, een vrij jong meisje, is door haar moeder opgegeven voor de cursus omdat ze door internetcontacten problemen heeft gehad met jongens. Veiligheid in de brede zin van het woord staat bij ons voorop. Daarnaast benadrukken we vooral de mogelijkheden die internet biedt: één cursist wil met familie in Amerika skypen, iemand anders wil de vacatures op het internet kunnen bekijken en een derde is op zoek naar een cursus om beter te leren lezen. Als je internet positief gebruikt, wordt je leefwereld een stuk groter. Zowel de cursisten als de vrijwillige trainers zijn erg enthousiast."

"Als je internet positief gebruikt, wordt je leefwereld een stuk groter"

'Ik weet dat ik niet alle mails moet openen'

Bidja (50) volgt de training van MEE Rotterdam Rijnmond.

"Ik wil heel graag zelfstandig dingen kunnen doen, zonder dat ik mijn zoon om hulp hoeft te vragen. Bijvoorbeeld mijn meterstanden doorgeven of bankzaken regelen, maar ook mailen met mijn broer in Paramaribo. Ik heb bij de training een mailaccount gekregen en inmiddels al mails gestuurd naar mijn broer en mijn zwager in Paramaribo. Dat maakte me heel blij. Ik vind het niet moeilijk om met de computer te leren werken, maar het is weleens lastig alles te onthouden. Daarom schrijf ik alles op. Ik heb op de cursus ook

geleerd dat je niet alle mails moet openen. Een mail van een bank hoeft bijvoorbeeld niet altijd echt te zijn. Ik wil graag ook mailen met mijn familie in Nederland. Gewoon over kleine dingen, even vragen hoe het gaat. Het echte kletsen doen we natuurlijk op familiefeestjes, dat vind ik heel gezellig. Ik wil ook nog graag leren hoe internetbankieren werkt, en de routeplanner. Dan weet ik hoe ik ergens naartoe moet lopen of rijden. En het lijkt me leuk om recepten te kunnen opzoeken, want ik hou van koken."

IEMAND MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING BEGELEIDEN OP INTERNET?

Houd dan deze tips in gedachten.

- Wees positief over internetgebruik.
- Wees betrokken bij het internetgebruik van uw familielid of vriend.
- Leg uit dat niet alles waar is wat op internet staat.
- Praat regelmatig over het belang van privacy op internet.
- Zorg dat een wachtwoord privé is.
- Praat over computervirussen.
- Praat over het gebruik van foto's en filmpjes.
- Praat samen over hoe je je gedraagt op internet.
- Maak afspraken over internetgebruik.

Wilt u weten of er ook een cursus internetgebruik bij u in de buurt is? **Informeer bij de MEE-organisatie bij u in de buurt.**

'Ik laat hem voor niemand in de steek'

Al negen jaar zorgt Sjaan Koenders voor haar man, die vanwege een hersenstaminfarct in een verpleeghuis woont. Die mantelzorg valt haar minder zwaar sinds ze een nieuwe vriend heeft: 'Ik heb weer energie. Mensen zien het ook aan me: ik ben weer hartstikke vrolijk!'

Binnen een kwartier was ik mijn man kwijt. Ik voelde me weduwe, een weduwe wiens man nog leeft." Sjaan Koenders (59) was net vijftig toen haar man Rob (nu 61) in 2004 werd getroffen door een hersenstaminfarct. "We kwamen net thuis van de supermarkt. Het leek of hij een epileptische aanval kreeg. Binnen een kwartier waren we in het ziekenhuis, waar bleek dat het goed mis was. De prognose was

helder en hard: 'Uw man kan nooit meer praten, lopen en eten.' Geestelijk is hij in orde, maar hij moet intensief verzorgd worden. We kunnen wel met elkaar communiceren. Met gebaren en oogcontact, en Rob heeft een speciaal toetsenbord dat uitsprekt wat hij typt."

NAAR DE BUREN

Sjaan had zich 'de tweede helft' van haar leven anders voorgesteld. De kinderen waren net het huis uit en ze was klaar om

te gaan genieten van wat meer vrijheid. Sjaan: "We woonden naast een verpleeghuis en maakten wel eens een grapje: 'Als we 85 zijn, verhuizen we nog één keer. Naar de buren.' Dat dat moment zoveel eerder zou komen, hadden we nooit verwacht. Al op zijn 52e ging Rob naar het verpleeghuis. De eerste jaren was ik bijna de hele week bij hem of hij bij mij. Op een gegeven moment raakte ik daar overspannen van. Op advies van maatschappelijk werk ben ik gaan minderen. Tegen-

woordig ben ik twee middagen bij Rob en haal ik hem op zondag naar huis. Ik heb ervoor gezorgd dat hij veel leuke dingen te doen heeft in het verpleeghuis: koersballen, kijken bij biljarten. Zo hebben we allebei weer een beetje ons eigen leven."

DUIM OMHOOG

Bij een eigen leven hoort voor Sjaan ook een partner. "Ik kan niet goed tegen alleen zijn", vertelt ze. "In september 2006 was ik met mijn dochter op vakantie.

"Toen ik mijn been in het gips had, kwam mijn vriend om mijn man op te halen. Dat vond ik zo fantastisch!"

Het was fijn om even tijd voor mezelf te hebben. Maar ik kreeg wel meteen een flinke huiltui. Ik vertelde mijn dochter dat ik graag een vriend wilde; iemand om leuke dingen mee te ondernemen. Gelukkig reageerde ze heel begripvol." Bij thuiskomst stelden Sjaan en haar dochter een profiel op voor een datingsite, waarin ze de situatie eerlijk omschreven. Ook heeft Sjaan haar man toen verteld dat ze op zoek wilde naar een vriend. "Ik vroeg: 'Vind je dat goed?' en hij stak zijn duim omhoog. Maar toen ik vroeg: 'Vind je het leuk?' deed hij zijn duim naar beneden. Logisch ook. Ik heb hem op het hart gedrukt: 'Ik laat je voor niemand in de steek!' En dat meende ik, ik wilde alleen ook zelf een leven."

MET Z'N DRIEËN

Anderhalf jaar geleden kwam Arie in Sjaans leven. Sjaan: "Toen ik hem vroeg of hij op mijn knappe foto was gevallen, antwoordde hij: 'Nee, op je verhaal.'" Arie is weduwnaar; zijn vrouw leed aan een hartkwaal en hij weet hoe het is om voor iemand te zorgen. Hij heeft geen probleem met de grote rol die Rob in het leven van Sjaan speelt. Sjaan: "Sterker nog, toen ik vorig jaar acht weken mijn been in het gips had, kwam Arie helemaal uit IJmuiden om Rob op te halen en naar mij te brengen. Ook deed hij toen de was voor Rob. Dat vind ik zo fantastisch!" En andersom zit het ook goed. In het begin had Rob het nog moeilijk met Sjaans nieuwe vriend, maar na een jaar zei hij zomaar op een zondag tegen Arie: "Zorg maar goed voor haar." Sjaan: "Sindsdien vraagt hij altijd of we het leuk

hebben gehad samen. Geweldig toch! We ondernemen veel met z'n drieën. Dan gaan we bijvoorbeeld naar het theater. We zijn alle drie op de 85e verjaardag van mijn moeder geweest. En Arie is zelfs meegegaan naar de familiedag van mijn schoonfamilie. Ik vind het fijn dat de mensen die het dichtst bij mij staan het accepteren."

HARTSTIKKE VROLIJK

Doordat Sjaan weer een leven heeft naast de mantelzorg voor Rob, kan ze die zorg makkelijker opbrengen. Sjaan: "Ik ben zo opgeknapt sinds ik Arie ken. Ik heb weer energie. Mensen zien het ook aan me: ik ben weer hartstikke vrolijk. Ook Rob zit goed in zijn vel, dat kan ik aan hem merken. Hij weet dat ik meen wat ik destijds tegen hem zei: ik laat je voor niemand in de steek."

NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL

NAH staat voor niet-aangeboren hersenletsel. De oorzaken kunnen traumatisch (bijvoorbeeld een verkeersongeluk) of niet-traumatisch (bijvoorbeeld een hersenbloeding of epilepsie) zijn. De gevolgen kunnen zeer uiteenlopend zijn. Voorbeelden zijn verlamming, verminderd denkvermogen, problemen met het geheugen, karakterverandering, verwarde spraak, concentratieproblemen, enzovoort. **Meer informatie? Kijk op www.nah.nl of op www.nah-stichting.nl.**

CURSUS NAH

Sjaan volgde bij MEE de cursus Hersenletsel, omgaan met veranderingen. Dat was een gespreksgroep voor partners van mensen met NAH. Sjaan: "We hebben veel kunnen delen en elkaar goed kunnen steunen. Die herkenning was fijn." **Wilt u weten welke cursussen u of uw partner kan volgen bij MEE op het gebied van NAH, neem dan contact op met de MEE-organisatie in uw regio.**

Alleen op pad!

Zelfredzaamheid is een hot item, maar op het vlak van vervoer is er nog weinig aandacht voor. Het project MEE op Weg brengt daar verandering in. Mensen met een beperking blijken vaak best zelfstandig deel te kunnen nemen aan het verkeer.

Na een aantal weken oefenen met een vaste vrijwilliger gaan zij gewoon met de fiets, bus of trein.

Het project MEE op Weg laat zien dat zelfstandig deelnemen aan het verkeer voor mensen met een beperking mogelijk is. Het project richt zich ook op ouders/verzorgers, chauffeurs, zorgaanbieders en leerkrachten. Buschauffeurs worden bijvoorbeeld getraind in de omgang met mensen met een beperking. De bedoeling van MEE op Weg is dat er een omslag in denken plaatsvindt: mensen met een beperking zijn niet alleen aangewezen op speciaal vervoer. Door zelfstandig te leren reizen – lopend, met de fiets of met het openbaar vervoer – krijgen ze een ook veel meer regie over hun leven. Kern van het project zijn de OV-maatjes: iemand met een beperking wordt gekoppeld aan een vrijwilliger. Samen maken zij een avonturenplan onder begeleiding van een consulent van MEE, waarin vragen worden beantwoord: waar wil je naartoe kunnen reizen, met welk vervoermiddel en hoe vaak wil je oefenen met je maatje? Meestal gaan OV-maatjes een keer of tien samen op pad. De eerste groep deelnemers heeft het project met succes afgerond: 60 procent is nu in staat om zelfstandig te reizen.

MEE op Weg is ontwikkeld door MEE IJsseloevers. Inmiddels wordt het project door vrijwel alle MEE-organisaties uitgevoerd. Kijk op www.mee.nl en zoek op 'mee-op-weg'



“Het is een kwestie van zelfvertrouwen”

Joey (10) heeft het syndroom van Asperger en een visuele beperking. Samen met Nathan (21) probeerde hij zijn angst om zelf op pad te gaan in de buurt te overwinnen.

Moeder van Joey: “Joey heeft nooit leren fietsen. Doordat hij slecht diepte ziet, ging het vroeger op zijn driewieler al vaak mis. Die negatieve ervaringen hebben hem bang gemaakt in het verkeer. Ook alleen ergens naartoe lopen vindt hij eng, maar dat verbloemt hij liever. Het is een stoere jongen met een hoog IQ. Het project MEE op Weg zou voor hem eigenlijk wat langer moeten duren. Pas nu Nathan hem weer vertrouwen in zichzelf heeft gegeven, kunnen ze echt werken aan het doel.”

Nathan: “Joey wilde graag alleen naar het winkelcentrum kunnen. Dat ligt ongeveer 400 meter van zijn huis. De eerste keer zijn we er samen naartoe gelopen. De route kende hij op zijn duimpje, maar oversteken bij stoplichten of zebapaden zorgde voor stress. Het idee van iets doen in je eentje en er alleen voor staan in lastige (verkeers) situaties, is spannend voor hem. Na vijf woensdagmiddagen lopen zijn we gaan fietsen. Hij zat wat wankel op de fiets en op tijd rem-

men lukte niet altijd. Zelf naar de winkels fietsen blijkt nog wat te hoog gegrepen. Maar lopend moet kunnen, het is echt een kwestie van zelfvertrouwen. Juist door hem vrij te laten, heb ik geprobeerd hem vertrouwen te geven. Als je weken met elkaar op pad gaat, groeit de onderlinge band. We zijn ook een keer samen met de bus naar de HEMA geweest. Zo’n uitje met jongens onder elkaar, daar genoot Joey van!”

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!”



“Mijn wereld is groter geworden!”

OP JE PLEK in je eigen stek

Zelf bepalen hoe, waar en met wie je kind met een beperking woont. Steeds meer ouders starten zelf een kleinschalig wooninitiatief. Op dit moment telt Nederland zo'n 300 van dit soort initiatieven. Vaak in de buurt, met zorg op maat.

Wat komt hier allemaal bij kijken?

W

ij zijn altijd begeleiders geweest. Het werd tijd om weer ouders te worden", bekent Mirjam van Rooij. Haar zoon (20) is autistisch en normaal tot hoogbegaafd.

Een combinatie waar de reguliere zorg weinig aandacht aan besteedt, merkte ze. "Hij heeft dezelfde problemen als minderbegaafde autisten, terwijl je niets aan hem ziet. Daarom stelt de omgeving te hoge eisen." Via MEE werd Mirjam betrokken bij een nieuw project in Breda van woningbouwvereniging Wonen Breeburg en zorgverlener Woondroomzorg. Ze was meteen enthousiast en sloot zich aan bij de ouders van de vijftien kersverse bewoners. MEE begeleidde hen tijdens het hele proces: van voorlichting tot ondersteuning bij het aanvragen van huursubsidie en pgb-indicaties. In september 2012 opende het Woondroominitiatief Breda zijn deuren. Hier heeft haar zoon nu zijn eerste, eigen appartementje.

WENNEN AAN WONEN

Dan het verhaal van Mark Sint, die met zijn gezin op Terschelling woont. Al gauw ont-

dekte hij dat er voor zijn zwaar autistische zoon Bruce (13) te weinig aanbod was op het eiland. Geen gerichte zorg, geen speciaal onderwijs. "We waren bang dat er maar één ding opzat: ons geliefde eiland verlaten", vertelt Mark. Samen met acht ouderrecht-paren richtte hij de Stichting Thuishaven Terschelling op. Hier valt onder meer een zorgpoli onder, met een consultatiebureau.

In 2014 wordt het eerste wooninitiatief geopend: een logeer- en trainingshuis, zoals Mark het noemt. "Hier kunnen eilandkinderen met een beperking 'wennen aan wonen'. Maar ook vakantiekinderen met een beperking zijn van harte welkom." Inmiddels zijn al twintig ouderrecht-paren bij de stichting aangesloten, en de interesse groeit.

STEEDS POPULAIRDER

Lourens van den Berg is adviseur bij het Landelijk Steunpunt Wonen (LSW) en herkent de motivatie van Mirjam en Mark.

"Het leven is één grote ontdekkingstocht, terwijl zorginstellingen vaak risico's vermijden en standaard oplossingen bieden. Ook daarom willen ouders meer regie."

Zowel bij MEE als het LSW kunnen ouders terecht voor ondersteuning. Lourens: "Mijn eerste advies aan ouders: denk na over jullie eigen zorgvisie. En nee, deze zorgvisie hoeft geen boekwerk te zijn met

huishoudelijke regeltjes als 'om tien uur naar bed'. Onder begeleiding van MEE ontwikkelden Mirjam en de andere betrokken ouders de zorgvisie van het Woondroominitiatief Breda. "Die ondersteuning van MEE bleek onmisbaar. Hoe krijg je anders zestien echtparen op één lijn?" De kern van hun zorgvisie lijkt veel op die van andere wooninitiatieven: normaal waar het kan, en bijzonder waar nodig. "Binnen Woondroom staat volwaardig burgerschap centraal. We kijken naar wat onze kinderen wél kunnen. Ze maken bijvoorbeeld zelf schoon, doen boodschappen en ko-

'Wij zijn altijd begeleiders geweest. het werd tijd om weer ouders te worden'



ken. Maar als het nodig is, helpt een begeleider bij het plannen van deze activiteiten. Autisten raken tenslotte snel het overzicht kwijt."

EXTRA SPONSORING

Ook geld is natuurlijk van groot belang. De zorg aan bewoners wordt in principe uit het Persoonsgebonden Budget (pgb) betaald. Lourens van den Berg adviseert ouders om de indicatie op tijd aan te vragen. Een deel van het pgb is voor één-op-één-zorg, een ander deel kan in de gezamenlijke pot. "Voor alle andere woonkosten is flinke sponsoring nodig", benadrukt hij. Zo krijgt de Stichting Thuishaven Terschelling subsidie van de provincie Friesland en de gemeente Terschelling. "Bijzonder is dat ons initiatief ook onder

veel andere eilanders leeft", vertelt Mark. "Zo haalden twee wandelaars met de Nijmeegse Vierdaagse 11.000 euro voor ons op." Het Woondroominitiatief Breda vond juist financiële steun bij bedrijven. Ook een sponsorloop bracht geld in het laatje.

HANDIG ONDERHANDELEN

Zodra de financiering rond is, komt de praktische invulling. Veel wooninitiatieven werken samen met een woningbouwvereniging. Maak hiermee goede afspraken, adviseert Mirjam. "Zoals over de huurprijs. Wij vinden dat onze bewoners recht op huursubsidie moeten houden. Tenslotte hebben sommigen maar een klein inkomen, bijvoorbeeld uit een dagbesteding." En er moet natuurlijk zorg geregeld worden. Meestal geldt: hoe meer be-

woners, hoe meer zorg je kunt inkopen. Hierbij zijn allerlei vormen mogelijk. Van loondienst tot inhuur-op-afroep. In Breda regelt het landelijke Woondroomzorg de zorg en praktische ondersteuning. Denk aan administratie, personeelsaanname en indicaties. Mark vindt zelf steeds meer zorgverleners 'van het vasteland' bereid om een dagdeel bij hun zorgpoli te werken. "Maar", waarschuwt Lourens, "laat je niet afschepen met hoge uurtarieven. Zorg in een eigen wooncomplex is veel goedkoper dan in een reguliere instelling. Onderhandel goed of zoek verder."

MEER ZORG MOGELIJK

Het is niet even gepiept, het opstarten van zo'n wooninitiatief. Maar het resultaat is onbetaalbaar, vinden betrokkenen. "Via een kleinschalig wooninitiatief haal je 30 procent meer zorg uit het pgb dan via de reguliere weg. Dat is niet niks. Ook zijn ouders meer tevreden over de zorg, onder andere door hun grote betrokkenheid," weet Lourens. Als bewoner is Mirjams zoon razend enthousiast over zijn nieuwe stek. "Hij leert steeds beter op eigen benen te staan, maar ook om zélf hulp te vragen. Bijvoorbeeld bij zijn administratie." En voor Bruce kan het nieuwe logeer- en trainingshuis op Terschelling niet snel genoeg geopend worden. "Nu slaapt hij soms bij zijn vaste begeleider", vertelt Mark. "Maar hij wijst regelmatig naar zijn koffertje: mag ik alweer logeren, papa?"

Op zoek naar een kleinschalig wooninitiatief? Kijk dan eens op www.meewoonwinkel.nl.

EEN WOONINITIATIEF STARTEN?

MEE heeft consultants die gespecialiseerd zijn in het begeleiden van kleinschalige wooninitiatieven. Zij geven voorlichting, kunnen het groepsproces met andere ouders begeleiden en kunnen als intermediair optreden. Bijvoorbeeld tussen de initiatiefnemers, de woningbouwcorporatie, de gemeente en zorgaanbieders. **Kijk voor meer informatie op www.mee.nl**

Siem Bor: 'Hier ontdekte ik dat ik veel meer kan dan ik dacht'

Na twintig jaar thuis te hebben gezeten met een dwarslaesie, besloot Siem Bor naar de dagbesteding te gaan. Voor hem een fijne invulling van zijn dagelijks leven, voor zijn vrouw Elly meer vrijheid. En boven alles bleek het goed voor hun relatie te zijn: 'We zouden allebei niet meer anders willen.'

Twintig jaar geleden trof het noodlot Siem Bor (nu 59). Als jonge vader van twee kinderen kreeg hij tijdens zijn werk op de vrachtwagen een ongeluk en liep hij een dwarslaesie op. Al die jaren verzorgt zijn vrouw Elly (nu 52) hem thuis. "We doen alles zelf en zien zelden of nooit een ziekenhuis van binnen; dat willen we graag zo houden", vertelt Elly. "Maar het thuiszitten van Siem legde na twintig jaar wel een enorme druk op onze relatie, we zaten altijd op elkaars lip en ik ging de vrijheid om iets voor mezelf te kunnen doen missen. Het werd zelfs zo erg dat ik in een depressie raakte." Toen vertelde iemand hun over de dagbesteding: een plek waar mensen die door hun beperking geen 'gewone baan' hebben, terecht kunnen. Op een dagbesteding kunnen zij toch weer meedoen aan de samenleving. Zo kunnen ze op een creatieve of inhoudelijke manier een zinvolle invulling geven aan hun leven. Bovendien ontmoeten ze op de dagbesteding weer andere mensen. Het leek Siem wel wat. En ook voor Elly

zou dit een manier kunnen zijn om na twintig jaar weer wat tijd en ruimte voor zichzelf te krijgen.

VOGELHUISJES

Siem ging kijken bij Activiteitscentrum Overweg in Dordrecht, waar hij kon kiezen uit een flink aanbod van activiteiten: van koken, schilderen en computeren tot fotograferen, bakken en houtbewerken. "Ik was er in het begin wat terughoudend over", vertelt Siem. "Moest het allemaal eerst zien. Maar ik was al snel verkocht. Achteraf had ik dit natuurlijk veel eerder moeten doen. Hier heb ik ontdekt dat ik veel meer kan dan ik altijd dacht. En ze hebben aangepaste klusmaterialen en begeleiding, waardoor het voor mij mogelijk is om zelf te zagen en te schilderen. Ik ben vijf dagen per week in de werkplaats. Meestal maak ik vogelhuisjes, maar ook wel eens andere objecten als daar vraag naar is." Dat Siem niet de enige is die vogelhuisjes maakt, blijkt uit de voorraad die staat opgesteld in de gang en

de werkplaats: de een nog mooier dan de ander. Een paar keer per jaar gaat de werkgroep ermee naar een markt om ze te verkopen en regelmatig krijgt iemand de vraag of hij een huisje in opdracht wil maken.

ALLES IS AANGEPAST

Al snel is duidelijk hoe zelfstandig Siem is als hij aan het klussen is. Zijn handen kan hij niet echt bewegen, maar zijn armen wel een beetje. En zo weet hij toch met ogenschijnlijk gemak de boor-, zaag- en schuurmachines te bedienen. Voor het schilderen is een speciale penseel gemaakt, die hij om zijn hand kan klemmen. "Alle apparaten in de werkplaats zijn aangepast, zodat iedereen ermee kan werken. De werkgroep heeft met hulp van groepsleider Willem oplossingen bedacht voor de problemen die we tegenkwamen bij het bedienen van de machines." Naast een fijne creatieve bezigheid biedt de werkplaats natuurlijk meer. "We kennen elkaar hier allemaal en zien elkaar zo vaak, dat



// Ik heb m'n man
weer een beetje
teruggekregen //





// Iedereen die hier komt heeft een beperking, maar bij iedereen is die weer anders //

er ook hechte vriendschappen zijn ontstaan", vertelt Siem blij. "Iedereen die hier komt heeft een beperking, maar bij iedereen is die weer anders. Zo kunnen we elkaar goed aanvullen. Als ik iets niet zelf kan, helpt iemand me daarbij, en andersom."

POTJE KAARTEN

Om twaalf uur wordt het ineens stiller om ons heen; de ruimte loopt leeg. Siem: "Tussen de middag lunchen we met zijn allen in de kantine. Je kunt zelf je lunch meenemen, maar je kunt ook iets bestellen uit de keuken. Daar bereidt een werkgroep van de dagbeste-

ding dagelijks verse soep met broodjes." Na de lunch gaan de meesten naar huis of terug naar hun activiteiten. Een klein groepje blijft zitten: "We spelen iedere dag een potje klaverjas met wie zin heeft. En daarna gaan we nog een paar uurtjes de werkplaats in."

VASTE OPPASDAG

Tussen de bedrijven door houdt Siem de telefoon goed in de gaten, want hij en Elly kunnen elk moment voor de tweede keer opa en oma worden. "Dat is natuurlijk heel spannend", vertelt Elly trots. "En weet je wat zo leuk is? Nu ik wat meer vrijheid heb, kan ik ook meer tijd met de kleinkinderen doorbrengen. Ik pas nu één keer per week op mijn kleinzoon van drie en daar geniet ik enorm van. Maar niet alleen die vrijheid is prettig; ik heb ook mijn man weer een beetje teruggekregen. Als hij nu thuiskomt, vertelt hij honderduit over wat hij heeft meegemaakt. Dat is natuurlijk wel een wereld van verschil met vroeger, toen hij amper de deur uitkwam en zelden andere mensen zag. Nee, we zouden allebei nooit meer anders willen!" ○

VORMEN VAN DAGBESTEDING

Dagbesteding is er voor mensen die door hun beperking niet in staat zijn om een reguliere baan te hebben. Op de dagbesteding kunnen zij, met de mogelijkheden die ze hebben, meedoen in de samenleving: ze werken vrijwillig onder begeleiding, zijn taakgericht bezig en ontmoeten andere mensen. Voor familie en verzorgers betekent dagbesteding een ontlasting in de (vaak zware) zorgtaken. In veel gevallen betekent dit dat mensen met een beperking daardoor gewoon thuis kunnen blijven wonen. Er zijn verschillende vormen van dagbesteding, afgestemd op mogelijkheden en interessegebieden:

- **Arbeidsgerichte dagbesteding:** begeleid, vrijwillig werken in een bedrijf of instelling, zoals een supermarkt, een manege, een recyclingbedrijf of een verzorgingshuis.
- **Arbeidsmatige of activerende dagbesteding:** bijvoorbeeld kantinewerkzaamheden, werkzaamheden op een zorgboerderij, in het groenonderhoud, of op een atelier.
- **Ervarings- of belevingsgerichte dagbesteding:** deze activiteiten zijn gericht op sfeer, regelmaat en ontspanning. Voorbeelden zijn wandelen, zwemmen, snoezelen of spelletjes spelen.



'Zonder mijn voeten ben ik pas écht onthand'

Sander Gangabisoensingh (38) is geboren zonder armen. Maar zijn voeten functioneren als armen, handen én voeten tegelijk. Hij doet er bijna alles mee; van haren kammen en koken tot computeren. 'Ik geef geen hand, maar mijn voet.'

Hoe heb je geleerd om je voeten zo te gebruiken? "Van nature, zonder begeleiding. Automatisch stopte ik als baby een rammeelaar tussen mijn tenen. Van het een kwam het ander."

Ben je met schrijven 'links-' of 'rechtsvoetig'? "De pc-muis bedien ik met mijn rechervoet, maar ik schrijf met links. De pen houd ik tussen mijn grote en tweede teen. Ook typen doe ik met een pen. Ik zit dan ter hoogte van de tafel: op een gewone stoel, met een verlaagd werkblad."

Welke handeling betekende een overwinning? "Aan- en uitkleden kon ik niet zelf. Vroeger bij gymles hielpen vriendjes me bijvoorbeeld. Maar op mijn negentiende ontdekte ik een aankleedhulpmiddel: een soort glijstang aan de muur. Vrij simpel eigenlijk, terwijl die me volledig zelfstandig maakt."

Je klinkt als een flinke doorzetter. "Dat heb ik aan mijn opvoeding te danken. Thuis werd ik niet anders behandeld. Daarom ging ik naar een reguliere basisschool en middelbare school. En nee, ik ben nooit gepest. Ik heb altijd vrienden gehad."

Wat heb je moeten opgeven? "Autorijden. Het is wel mogelijk, maar de aanpassingen aan de auto krijg ik niet allemaal vergoed. En tijdens het koken, een hobby van me, loop ik soms tegen probleempjes aan. Vaak verzin ik daar wel wat op."

Noem eens zo'n uitvinding. "Aardappels schillen is lastig. Nu houd ik met een vork de aardappel vast, terwijl ik met de dunschiller schil. Dit zonder mezelf ooit gesneden te hebben..."

Wat doe je om zo lenig te blijven? "Gewoon, de dagelijkse dingen. Al maak ik me soms wel zorgen. Ik word tenslotte ook ouder. Als ik merk dat ik stijver word, ga ik meer sporten. Fietsen; buiten of op de hometrainer."

Wat mis je? "Hoe het voelt om iemand te omarmen. Maar ik ben er niet moedeloos van, want mijn familie en vrienden geven mij gewoon een knuffel. En als het gepast is, geef ik bij een kennismaking geen hand, maar mijn voet."

Waar ben je trots op? "Dat ik een volwaardige baan heb, als technisch klantenservicemedewerker bij UPC. Ik heb een lager bureau en in het toilet hangt zo'n aankleedhulpmiddel. Maar verder ben ik als mijn collega's." ○



Remco & Thomas

MEE

R

emco de Jong (33) is een druk man: hij mountainbiket, houdt van uitgaan, woont zelfstandig, heeft de zorg voor een huisdier én

werkt met veel plezier op camping De Krabbeplaat in Brielle. Omdat Remco een IQ van 76 heeft en dyslectisch is, zit hij deels in de Wajong en volgt daarnaast een leer/werktraject op de camping. "Ik ben daar medewerker groenvoorziening en technische dienst. Dat betekent dat ik heel verschillende werkzaamheden heb. Ik voer de beesten, houd het terrein schoon, onderhoud het groen en sloop met mijn collega's caravans die achtergebleven zijn. Mijn werkdagen zijn nooit hetzelfde en altijd erg leuk. Dat komt mede door mijn collega Thomas, die me dagelijks begeleidt en me alles heeft geleerd. Ik zie hem ook wel eens buiten het werk om, maar dan proberen we het zo min mogelijk over het werk te hebben en over wat er nog moet gebeuren. Ik ben het liefst zo zelfstandig mogelijk. Daarom woon ik op mezelf, samen met mijn huisdier: albinoslang Wurgje." ○