

TIJDSCHRIFT VAN MEE Doe mee!

2015
LENTE

TIMO, & RENÉ

'Voetballen is
en blijft ons ding!'

ANNEMARIE VAN DER SAR

'Tijdens mijn revalidatie heb
ik geknokt als een topsporter'

HET MOOISTE WAT ER IS

Getalenteerde kunstenaars
tonen hun werk

JETTA KLIJNSMA

'Niemand wordt gelukkig
van thuiszitten'

KIES VOOR GEZOND

'Wanneer je je fit voelt,
kun je meer aan!'

mee

**DOWNLOAD
DE APP VAN
DOE MEE!**
met vele digitale
extra's

te gast carola

Elke editie van Doe mee! schuift er een cliënt aan van MEE die als gastredacteur meedenkt over de inhoud. Deze keer is dat Carola de Vries (43) uit Waalwijk.

"Ik lijd aan fibromyalgie en ME. Twee chronische ziekten die in Nederland niet erkend worden door de reguliere artsen. Op een handvol professoren na. Ik ben gewend om altijd pijn te voelen. Hoe meer ik doe, hoe meer pijn ik voel. Dát en het feit dat de ziekten niet serieus worden genomen, maken het heel vervelend. Op een gegeven moment bereikte ik het punt dat ik niet meer kon werken. Toen zag ik het even niet meer zitten. Ik werd depressief.

Niet dat ik dat direct doorhad, maar toen ik me daar eenmaal bewust van werd ben ik heel hard gaan werken om mijn leven weer op de rails te krijgen. Dat is gelukt. En hoe! Met behulp van de cliëntondersteuning en netwerkversterking van MEE heb ik mijn leven nu op zo'n manier ingericht dat ik weer volop mee kan doen. Ik heb veel geleerd over dit proces en heb er een boek over geschreven!"

Carola de Vries (43)

Carola lijdt aan fibromyalgie en ME. Hierdoor heeft ze aanzienlijk minder energie dan een gezond iemand en voelt ze altijd pijn. Met de juiste medicijnen en het nauwkeurig plannen van haar activiteiten weet ze de ziekte dragelijk te houden.



'Mediteren, ik raad het iedereen aan'



'Ik schrijf alles van me af'



'Door mijn zelf opgezette lotgenotengroep voel ik me weer nuttig'

'Dankzij de hulp van mijn netwerk ben ik er weer'

tekst: MIEKE VAN POLL fotografie: REMCO BOHLE

inhoud

INTERVIEW

VOETBALVROUW ANNEMARIE VAN DER SAR:

'Na mijn hersenbloeding was de steun van mijn netwerk goud waard'

CLIËNTONDERSTEUNING

NIEUWE START

'Ik kies nu voor mezelf. Daarmee kies ik indirect ook voor de mensen om mij heen'

PARTICIPATIEWET

STAATSECRETARIS JETTA KLIJNSMA:

'De decentralisaties dragen juist bij aan de meerwaarde van cliëntondersteuning'

WERK

KUNST ALS UITLAATKLEP

'Door creatief bezig te zijn, kan ik mijn hoofd lekker leegmaken'

REPORTAGE

GEZONDE LEEFSTIJL

Deelneemster Kimberley: 'Deze zomer moet en zal ik weer in mijn roze jurkje passen'

en verder

IN 'T KORT

Column, nieuwtjes, tips en boeken

CLIËNTONDERSTEUNING

Indicatie Wlz? MEE helpt!

STANDPUNT

Werken in de horeca, ideaal toch?

WMO

Wethouder De Jonge van Rotterdam

'Onafhankelijkheid vinden wij erg belangrijk'

ONBETAALBAAR

'Beter een goede buur dan een verre vriend!'

WIJ DOEN MEE

Timo: 'Ik loop mijn vader er inmiddels uit!'



24



20



DOWNLOAD
DE APP VAN
DOE MEE!
met vele digitale
extra's

colofon

Doe mee! is een tijdschrift van MEE. Doe mee! verschijnt drie 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, Annemiek van Munster en Femke Taat

GASTREDACTIE Carola de Vries (gast), Miriam Ohlale (gast) en Mabel Fasen (gast)

HOOFDREDACTEUR Annette Abels en Fanny Leseman

REDACTIERAAD Marjolijne Lewis, Simone van Ruth en Auke Blom

REDACTIEADRES redactie@meenederland.nl

CONCEPT EN REALISATIE mooi mag., Pauline Mulder en Susanne Mullenders,

www.mooi mag.com

ART DIRECTION Tein Traniello, www.tein.nl

BEELDBEWERKING Willem Grafische Bewerkingen

DRUK Senefelder Misset Doetinchem

Wilt u uw abonnement op Doe mee! opzeggen, neem dan contact op met uw regionale MEE-organisatie. Een abonnement op de ingesproken versie van Doe mee! kunt u gratis bestellen bij Dedicon via klantenservice@dedicon.nl of 0486 486 486. Het gesproken abonnement stopzetten kan ook via Dedicon. Doe mee! verschijnt ook in digitale vorm, gratis te downloaden via de App Store of Google Play. 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

Vergeet dit
niet: u staat
er niet alleen
voor!



fotografie: SAKELZINGA

Ik ben net een kleuter, die in haar behoefte aan zelfredzaamheid constant roept: "Zelluf doen!"

Tot ik onlangs voor een kleine ingreep naar het ziekenhuis moest en hulp moest vragen. Vervelend, dacht ik eerst. Eigenlijk best heel fijn, blijkt nu. Net zoals ik het fijn vind om anderen te helpen, blijken anderen het ook fijn te vinden om mij te helpen. De een kan meer zelf dan de ander, maar vroeg of laat hebben we allemaal iemand nodig. Een steuntje in de rug, even meedenken, sparren of ondersteunen. En dat is niet erg, zoals ik ergens las: "Als je de hulp van een ander vraagt, dan betekent dat niet dat je faalt, het betekent dat je accepteert dat je er niet alleen voor staat."

In deze Doe mee! staan verschillende verhalen die ook over hulp vragen gaan. In MEE-terminen: Sociale Netwerk Versterking. Zo word ik bijvoorbeeld blij van het verhaal van onze gastredacteur Carola de Vries. In haar aanvankelijk eenzame strijd tegen pijn en vermoeidheid, heeft zij door hulp in te schakelen toch haar leven weer op de rit gekregen: "Dankzij de hulp van mijn netwerk ben ik er weer." En Annemarie van der Sar, de vrouw van voormalig Oranjescheur Edwin van der Sar, vertelt in een interview over haar ervaringen na een hersenbloeding: "Vraag om hulp! Er blijken altijd meer mensen te zijn die je willen helpen dan je denkt."

Er verandert veel in de zorg, en misschien ook wel voor u. Maar weet dat u met uw hulpvraag altijd bij uw gemeente terecht kunt. Die regelt een onafhankelijke cliëntondersteuner, als u die nodig heeft. In dit nummer vertelt een wethouder hoe de cliëntondersteuning in de gemeente Rotterdam geregeld is. En het verhaal van onze gastredacteur illustreert hoe belangrijk haar cliëntondersteuner was om de regie over haar leven weer terug te krijgen. Er verandert veel, maar vergeet dit niet: u staat er niet alleen voor!

FANNY LESEMAN

hoofdredacteur

Heeft u een verhaal of een idee voor in Doe mee!?

Mail het ons: redactie@meenederland.nl

fanny

Ik strijd altijd voor dat waarin ik geloof en ik geef niet makkelijk op. Maar nu begin ik bijna door mijn munitie heen te raken. Het zit namelijk zo: vanaf 1 mei moeten alle bewoners van onze woonvorm voor twaalf uur in bed liggen. Vorig jaar mei deelde de nachtzorg namelijk mee dat ze geen mensen meer naar bed wilde brengen. We moesten maar een andere oplossing verzinnen. Maar welke? Misschien dat we straks in

onze pyjama naar de bioscoop kunnen of moeten we ons bezoek maar liggend in bed ontvangen. Bizar? Ja, maar het is straks de enige manier om 's avonds nog iets leuks te doen. Door deze regel kan ik binnenkort niet meer tot in de late uurtjes schrijven

Straks moet ik in mijn pyjama naar de bioscoop

en mijn buurman moet zijn schaakclub vaarwel zeggen. Natuurlijk zorgde de mededeling vorig jaar al voor reacties van bewoners. Maar ons protest werd weggewuifd. De cliëntenraad kwam in opstand en heeft het vervroegen van de bedtijden een jaar weten uit te stellen. Het afgelopen jaar hebben we gebruikt om een oplossing te vinden. Maar het jaar is bijna om en we zijn nog geen stap verder. Tijdens de laatste vergadering van de cliëntenraad werden we daar mee geconfronteerd. "We kunnen niet veel kanten meer op, hè", concludeerde ik ter plekke. Mijn hond Bindi stond op en likte mijn wang. "Waarom doet ze dat?", vroeg een mederaadslid. "Omdat ze voelt dat ik verdrietig ben." Wat is het soms lastig om afhankelijk te zijn van de zorg van anderen...

ROBIN CORBEE (24)

IS SPASTISCH EN ZIT IN EEN ROLSTOEL. ONLANGS VERSCHEN HAAR TWEDE BOEK ZUSTERS VAN DE ZEE.



Vakantie voor iedereen

Even weg uit de sleur van alledag... Wie wil dat nou niet op zijn tijd? Stichting Wielewaal maakt dat mogelijk voor iedereen. De stichting organiseert de meest uiteenlopende activiteiten, uitjes en vakanties voor mensen met een beperking. Het aanbod varieert van avontuurlijke zomervakanties tot actieve logeerweekenden die geschikt zijn voor kinderen, jongeren en volwassenen met een lichamelijke en/of verstandelijke beperking. Ook zijn er diverse locaties in het land die dagopvang aanbieden tijdens schoolvakanties. Doordat er in deze weken met vakantiegerelateerde thema's gewerkt wordt, is de opvang niet alleen leuk, maar ook heel leerzaam. Tijdens reguliere weken worden er voor kinderen vanaf vier jaar logeerweekenden georganiseerd. Dat betekent een weekend vol leuke activiteiten, waarbij iedereen mee kan doen op zijn of haar eigen niveau. Alle activiteiten worden begeleid door enthousiaste, geschoolde vrijwilligers en professionals van Wielewaal. www.wielewaal.nl



'Ik ga met zoveel mogelijk BN'ers op de foto. Ze willen altijd'

Afzal Siddique heeft een licht verstandelijke beperking, een chronische ziekte, trombose-benen én een vrolijk en opgewekt karakter. Dat laatste komt hem goed van pas bij zijn grootste hobby: op de foto gaan met BN'ers. Dit heeft hij inmiddels zo vaak gedaan, dat hij zelf bijna een BN'er is! Onlangs verloor hij bij een brand de meeste foto's van zijn collectie. Toch zit hij niet bij de pakken neer: "Ik ga snel weer een nieuw fotoboek maken en met zoveel mogelijk mensen op de foto. Gelukkig willen ze altijd!"

afzal

in't kort

Korting op zorg

MEERKOSTEN IN MINDERING

Het leven met een chronische ziekte of beperking brengt over het algemeen veel extra kosten met zich mee. Wie aantoonbaar veel uitgaven voor zorg, hulpmiddelen en voorzieningen heeft gehad afgelopen jaar, kan in aanmerking komen voor regelingen die deze meerkosten compenseren. Op de website www.meerkosten.nl vindt u al deze regelingen en andere vormen van inkomensondersteuning. Hier leest u ook hoe u voor een tegemoetkoming in aanmerking komt.

Special Award 2015

BIJZONDERE KUNST(ENAARS)

Begin dit jaar konden kunstenaars met een beperking hun beste werken inzenden om mee te dingen naar de Special Award 2015. Dit is een landelijke beeldende kunstwedstrijd voor kunstenaars met een verstandelijke, psychische en/of lichamelijke beperking. De wedstrijd stond open voor alle technieken; van beeldhouwen, schilderen en grafiek tot textiel, film en fotografie. Van de inzendingen wordt deze zomer een reizende tentoonstelling samengesteld. In het najaar worden de winnaars bekendgemaakt tijdens een eindtentoonstelling. www.specialarts.nl/award Meer over kunst, kijk op pagina 16-17.

Vier nieuwe wetten

WONEN, LEVEN, WERKEN

Sinds 1 januari is er van alles veranderd op het gebied van zorg. Het is goed om u te realiseren dat er vier wetten zijn waar u mee te maken kunt hebben als u (langdurig) zorg nodig heeft. Dat zijn de Wet langdurige zorg (Wlz), de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo 2015), de Participatiewet en de Jeugdwet. Wat deze wetten precies inhouden en wanneer u met welke wet te maken heeft, vindt u op de informatiebladen van www.iederin.nl, www.zorgverandert.nl en www.hoeverandertmijnzorg.nl

hedda

knokt voor meer onderzoek naar doofblindheid

Hedda de Roo kwam er op haar achttiende achter dat haar nachtblindheid veroorzaakt wordt door een erfelijk syndroom: het Syndroom van Usher. Daardoor zullen haar zicht en waarschijnlijk ook haar gehoor progressief achteruit gaan. In januari 2013 startte zij samen met een arts de Stichting Wetenschappelijk Onderzoek Doofblindheid (SWODB). Hun doel is om geld in te zamelen voor wetenschappelijk onderzoek. "Het aantal mensen met een

vorm van doofblindheid blijft groeien, maar de financiële middelen voor onderzoek nemen af. Dat is natuurlijk een slechte zaak." Het onderzoeksgebied waarop de stichting zich richt, is veel breder dan het Syndroom van Usher alleen. De stichting richt zich op onderzoek naar alle vormen van doofblindheid en op zowel het behandelen, genezen als het leren leven met een dergelijke beperking. Hedda zelf is ondanks haar beperking bijna afgestudeerd voor haar master klinische psychologie. Daarnaast steekt ze ontzettend veel tijd in de stichting. "Dat is zwaar, want ik vraag wel veel van mezelf. Maar ik probeer altijd positief te blijven en vind het zo ontzettend belangrijk dat er meer onderzoek gedaan wordt. Ik zal me hiervoor blijven inzetten. Niet alleen voor mezelf, maar ook voor alle lotgenoten die niet goed voor zichzelf op kunnen komen."

Meer informatie of doneren?

Kijk op www.SWODB.nl



IK KOOK!

Een boek met dertig lekkere recepten die te bereiden zijn door mensen met een verstandelijke beperking. In korte, duidelijke taal en vooral heel veel beeld legt auteur Lise Weuts stap voor stap uit hoe je bijvoorbeeld een omelet bereidt. Op de afwasbare pagina's kun je met een bijgeleverd stiftje afvinken welke stappen je doorlopen hebt.

KIJK IK KOOK!

Lise Weuts

€ 29,99

Uitgeverij Lannoo

ISBN: 9789401406208



GEVOELEN S UITEN

Met de oefeningen en activiteiten uit het boek Leuk vinden – Lief vinden, leren kinderen met autisme hun affectieve vaardigheden te verbeteren. Ze leren gebaren en handelingen die hun helpen hun gevoelens te uiten en andermans emoties te herkennen. Daardoor vergroten zij hun zelfvertrouwen en zullen zij zichzelf meer accepteren.

WERKBOEK LEUK

VINDEN – LIEF VINDEN

Tony Attwood

& Michelle Garnett

€ 19,95

www.nieuwezijds.nl

ISBN 9789057124068



VERLIES WORDT WINST

Het herseninfarct dat auteur Henk Trost overkwam, betekende het einde van zijn carrière als consultant maar luidde een zinnvoller en gelukkiger leven in. Hij vertelt in zijn boek over de moeilijke weg die hij bewandeld heeft, maar beschrijft ook de interessante en komische gebeurtenissen die daardoor op zijn pad kwamen. Dit boek laat zien dat als je verlies een functie geeft, het winst wordt.

EEN HERSENINFARCT ALS 'WAKE UP CALL' IN MIJN LEVEN

Henk Trost

€ 21,30

www.bol.com

ISBN: 9783710309816

Doe mee! mag 3 exemplaren van Leuk vinden – Lief vinden verloten. Winnen? Stuur een mail naar redactie@meenederland.nl





Annemarie van der Sar:

'Ik heb heel veel geluk gehad'

De vrouw van 130-voudig voetbalinternational Edwin van der Sar werd op 36-jarige leeftijd getroffen door een hersenbloeding. Hierdoor liep ze hersenbeschadiging op. Na een intensieve revalidatie waarin ze net als haar man leefde als een topsporter, vertelt ze Doe mee! over de impact ervan op haar leven. 'De steun van mijn netwerk is goud waard geweest!'

Ik weet het nog precies: het was 23 december 2009, mijn vaders 65e verjaardag. We zouden die middag naar hem toe gaan. Ik was nog even snel boven de bedden aan het opmaken in ons nieuwe huis in Nederland. Daar zouden we definitief gaan wonen als Edwin zou stoppen met zijn voetbalcarrière. Ineens knapte er iets in mijn hoofd. Letterlijk. Het enige wat ik nog kon, was een soort brul uitslaan." Aan het woord is Annemarie van der Sar (41), de vrouw van voormalig keeper van het Nederlands elftal, Edwin van der Sar. "We woonden nog in Engeland omdat Edwin destijds voor Manchester United speelde. Hij had een lichte knieblesure waarvan hij herstelde. En omdat het voor de kinderen kerstvakantie was, waren we met het hele gezin in ons huis in Nederland. Dat Edwin thuis was toen het gebeurde, is echt mijn geluk geweest."

OPTATER

Want bij een hersenbloeding is het belangrijk snel te handelen. De bloeding moet zo snel mogelijk onder controle zijn; zo kunnen de gevolgen voor de lange termijn beperkt worden. "Gelukkig hoorde Edwin mijn schreeuw. Hij vond me op bed. Ik had ontzettende hoofdpijn, moest overgeven en kreeg mijn armen niet eens meer omhoog. Voor Edwin was het duidelijk dat er serieus iets mis was. Ik ben met spoed naar het LUMC gebracht. Daar heb ik drie weken gelegen. Van die periode herinner ik me bijna niets. Je bent er wel, maar je bent er eigenlijk ook niet. Ik had ook geen idee wat ik had en waarom ik daar lag. Kijk, je hersens hebben echt een optater gehad, hè?! Het enige wat ik nog weet is dat ik naar huis wilde."

VOLLEDIG ONTREGELD

De bloeding stopte bij Annemarie gelukkig vanzelf en na twee weken moest ze onder begeleiding van artsen uit bed om te kijken welke functies nog intact waren. Een emotionele fase volgde. "Het meest confronterend was dat mijn hoofd niet meer werkte zoals ik gewend was. Het is toch je hele motor die alles aanstuurt. En die motor was volledig ontregeld: wilde ik mijn been verzetten, dan lukte dat niet. En wilde ik iets zeggen, dan wist ik niet hoe ik dat moest doen. Mijn hoofd werkte gewoon niet meer. Bizar. En heel emotioneel. Al kreeg ik maar een kaartje van iemand, dan zat ik alweer te snikken. Bovendien had ik toen nog steeds geen besef van de impact van wat me was overkomen."

"Mijn vrienden zeiden nooit: 'Ach meid, wat ben je zielig.' Maar: 'Ach meid, als je vandaag niet meegaat, dan vragen we je volgende week weer mee!'"

NAAR HUIS

Dat bleek toen Annemarie drie weken later werd ontslagen uit het ziekenhuis. Met een rollator was ze weer enigszins mobiel, maar om verder aan te sterken moest ze naar een revalidatiecentrum. "Dat wilde ik echt niet! Ik dacht dat ik wel naar huis zou kunnen. Alleen. Want Edwin moest terug naar Manchester United in Engeland en de kinderen moesten daar weer naar school. Ik snapte wel dat

ik niet mee kon naar Engeland, maar ik dacht dat ik me wel zou kunnen redden in ons huis in Nederland. Maar dat vonden de artsen niet goed. Logisch natuurlijk. Mijn vader en zijn vrouw Tineke – mijn moeder is overleden – boden toen aan om met mij mee naar huis te gaan en de dagelijkse zorg op zich te nemen. Op die voorwaarde mocht ik van de artsen weg. Mijn schoonouders zijn toen met Ed en de kinderen meegegaan naar Engeland. Heel lief en heel bijzonder!"

HEFTIGE BUITENWERELD

In eerste instantie was Annemarie vooral heel blij dat ze naar haar eigen huis kon. Maar het viel niet mee. Al in de auto besepte ze dat ze



Edwin van der Sar Foundation

De Edwin van der Sar Foundation zet zich in voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). De foundation stimuleert mensen om in beweging te komen, zowel tijdens de revalidatie als daarna. De foundation wil concrete handvatten bieden voor mensen die nu hulp en ondersteuning nodig hebben. Waar mogelijk werkt de foundation samen met landelijke partners. Zo heeft het samen met De Hersenstichting het initiatief genomen voor het project Meet me @ the Gym: Fitvak sport- en beweegcentra kunnen het keurmerk 'Hersenletsel' behalen, waarmee ze mensen met niet-aangeboren hersenletsel een sportprogramma op maat bieden. Een ander belangrijk project van de foundation is het NAH zwemmen op zwemlocaties in heel Nederland. Het zwemmen is zeer geschikt voor het verbeteren van motoriek en evenwicht, maar het biedt ook gezelligheid en lotgenotencontact. www.edwinvandersarfoundation.nl www.meet-me-at-the-gym.nl

HERSENBLOEDING

Bij een hersenbloeding stroomt er bloed in of rond de hersenen. Het bloed hoopt zich op en duwt het hersenweefsel weg. Hierdoor beschadigt het hersenweefsel. Deze beschadiging noemen we niet-aangeboren hersenletsel.

Meer informatie: www.nah.nl en www.hersenstichting.nl

LEES VERDER OP PAGINA 8 ►



“Edwin zei: ‘Focus nu maar alleen op jezelf, dat is het enige wat nu telt.’ Dat heb ik gedaan. En met succes”



een lange weg te gaan had: “De hoeveelheid prikkels die ik kreeg... daar kon ik helemaal niet meer tegen! Kijk, ik had natuurlijk drie weken in mijn ziekenhuiskamertje gelegen. Dus die buitenwereld was heftig. Ik bleef de eerste tijd het liefst binnen. Dat was lekker veilig. En ik had nog overal hulp bij nodig, moest alles opnieuw leren. Tineke hielp me met douchen en aankleden. En mijn vader en zij zorgden dat drie keer per dag het eten klaarstond. Eens per week kreeg ik een half-uurtje fysiotherapie om te revalideren. En dat was het. Het was dan ook heel frustrerend om te merken dat ik na een paar weken minder kon dan toen ik in het ziekenhuis lag. Ik herstellde gewoon niet goed.”

KNOKKEN ALS EEN TOPSPORTER

Het was Edwin die vanuit Engeland zijn netwerk mobiliseerde. “Edwin kent natuurlijk heel veel mensen op het gebied van sportrevalidatie. Daaruit heeft hij een team samengesteld dat me geholpen heeft terug te komen.” Met behulp van onder andere een fysiotherapeut en een neuropsycholoog heeft Annemarie geknokt als een topsporter om weer de oude te kunnen worden. “Edwin heeft dat heel erg gestimuleerd. Die zei: ‘Focus nu maar alleen op jezelf, dat is het enige wat nu telt.’ Dat heb ik gedaan. En met succes. Eind maart dacht ik: ‘Oké, ik draai weer mee.’ Toen ben ik terug naar Engeland gegaan, naar mijn gezin!”

‘HOPPAKEE’

Toch merkt Annemarie dat ze niet meer dezelfde persoon is als vroeger: “Ik was altijd zo van ‘Hoppakee, kom maar op!’. Ik regelde altijd alles in huis. Vriendjes van de kinderen konden bijvoorbeeld altijd mee-eten. Maar dat is veranderd: ik moet bewuster leven, op tijd mijn rust pakken. Ik ervaar al gauw te veel prikkels en kan me veel slechter concentreren dan vroeger. Ook coördineren gaat me minder goed af. Dat merkte ik bijvoorbeeld toen we van Engeland terug naar Nederland

verhuisden in 2011. Vroeger regelde ik dat altijd. Maar nu moest ik om hulp vragen. Nou ja, dat is dan ook zo... dat heb ik wel geleerd.”

GOUD WAARD

“Als ik terugkijk heeft deze periode de relatie van Edwin en mij verrijkt. We waren samen toen het gebeurde en ik ben er natuurlijk goed uitgekomen. Ik was er vroeger altijd voor Edwin, nu was hij er voor mij. En ik denk ook dat de kinderen er sterker door zijn geworden. Natuurlijk was het voor hen een spannende tijd. Ze waren nog maar 9 en 11 toen ik de hersenbloeding kreeg. Ze hebben alles zien gebeuren en ze hebben me daarna een paar maanden moeten missen. Maar Edwin heeft dat fantastisch opgevangen! En ik ben heel dankbaar voor de hulp van ons netwerk. Dat onze ouders zich een paar maanden volledig in dienst van ons gezin hebben gesteld, was echt heel bijzonder. Maar ook de hulp van onze vrienden. Die zeiden nooit tegen me: ‘Ach meid, wat ben je zielig.’ Nee, die zeiden: ‘Ach meid, als je vandaag niet meegaat, dan vragen we je volgende week weer mee!’ Die steun is echt goud waard geweest. Dat wil ik andere mensen ook echt meegeven: vraag om hulp! Er blijven altijd meer mensen te zijn die je willen helpen dan je denkt.”

BELANG VAN BEWEGEN

Nadat Edwin gestopt was met zijn voetbalcarrière, wilden Edwin en Annemarie graag iets doen voor een doel dat dicht bij hen zelf lag. Zo ontstond de Edwin van der Sar Foundation. Die realiseert beweegprojecten voor mensen met hersenletsel. Beweging is een belangrijk middel om je hersenen en lichaam te blijven prikkelen en zorgt voor verbetering van hersenfuncties. Bovendien geeft het zelfvertrouwen en bevordert het sociaal contact. Annemarie licht toe: “Ik heb aan den lijve ondervonden wat het belang van bewegen is voor mensen die net als ik hersenletsel hebben opgelopen. Ik wil hun meegeven dat ze nooit moeten opgeven. Nooit! Probeer altijd het positieve eruit te halen. Kijk, als ik zelf niet zo goed hersteld was, kon ik dit niet doen. Deze gebeurtenis heeft me doen beseffen dat ik heel veel geluk heb gehad.”

INDICATIE WET LANGDURIGE ZORG? MEE HELPT!

Heeft u een indicatie voor de Wet langdurige zorg van het CIZ en heeft u vragen over de keuze van een zorgaanbieder of zorgvorm? Of heeft u misschien al zorg van een zorgaanbieder, maar wilt u die veranderen? Dan kunt u terecht bij een onafhankelijke cliëntondersteuner van een MEE-organisatie in uw buurt.

Onlangs is in de Wet langdurige zorg (Wlz) vastgelegd dat u bij allerlei vragen over uw zorg hulp kunt krijgen van een onafhankelijke cliëntondersteuner. Die kan u helpen bij het organiseren van de zorg en hulp die u nodig heeft om uw leven zo goed mogelijk in te richten. Vaak heeft u te maken met verschillende organisaties, instanties en wet- en regelgeving. De cliëntondersteuner zorgt voor samenhang in het zorgaanbod en stemt waar nodig af met de mensen uit uw netwerk.

Informatie, advies en ondersteuning

Een cliëntondersteuner biedt u informatie en advies, ondersteuning bij het opstellen, evalueren en bijstellen van uw persoonlijke plan en zorgplan, het kiezen van een zorgaanbieder en eventueel bemiddeling wanneer u er niet uitkomt met de zorgaanbieder. De ondersteuning die MEE biedt, is onafhankelijk van zorgaanbieders en zorgkantoren.

Waarom?

Wanneer u zich laat informeren, adviseren en begeleiden door een cliëntondersteuner, dan kunt u de keuzes maken die het beste bij uw persoonlijke situatie passen. Uw wens staat centraal.

Wanneer?

Iedereen met een Wlz-indicatie kan gebruikmaken van een cliëntondersteuner. Een cliëntondersteuner kan u bijvoorbeeld helpen bij:

- * Informatie en advies: een cliëntondersteuner kan u informeren en adviseren over uw rechten, de verschillende ondersteuningsvormen, het zorgaanbod in uw regio en de wachttijden.
- * Het kiezen van een passende ondersteuningsvorm: door informatie en advies te geven kan een cliëntondersteuner u helpen te kiezen voor een zorginstelling, een volledig pakket thuis (VPT) of een modulair pakket thuis (MPT).
- * Het kiezen van een geschikte zorgaanbieder: cliëntondersteuners kunnen u bemiddelen of begeleiden naar een zorgaanbieder. Uw wens staat centraal.
- * De invulling van uw zorgvraag: ondersteuning bij het opstellen, evalueren en bijstellen van uw persoonlijk plan, zorgplan of budgetplan (voor Pgb) en indien nodig bemiddeling met de zorgaanbieder.
- * Ondersteuning bij uw zorgplanbespreking: u kunt ondersteuning vragen bij het gezamenlijk voorbereiden van uw zorgplanbespreking, maar ook om u tijdens het gesprek bij te staan. ○

Als u een Wlz-indicatie heeft aangevraagd bij het CIZ en uw aanvraag is nog in behandeling, dan kunt u tot die tijd bij uw gemeente vragen om cliëntondersteuning. Als uw Wlz-indicatie eenmaal is toegekend, dan krijgt u cliëntondersteuning via het zorgkantoor. Het zorgkantoor heeft hiervoor contracten met MEE en Zorgbelang afgesloten. Het doel van deze afspraken over cliëntondersteuning is, dat de positie van cliënten versterkt wordt.

Zie voor de MEE-organisatie bij u in de buurt: www.mee.nl.

MEE EN NAH

Ook MEE ondersteunt mensen met niet-aangeboren hersenletsel en hun netwerk. Bijvoorbeeld met rouw- en verliesverwerking of lotgenotencontact. Ook zijn er NAH-café's in diverse regio's. Informeer bij een MEE-organisatie in uw buurt.

Vraag over vervoer zorgt voor heel nieuwe start

Door de ziekten fibromyalgie en ME liet het lichaam van gastredacteur Carola de Vries (43) haar in de steek. Bewegen werd steeds lastiger en ze kwam nauwelijks nog buiten. Ze voelde zich down en dacht dat het zou helpen als ze weer wat mobieler zou zijn. Ze vroeg bij MEE een gesprek aan over hulp bij vervoer. Dit zorgde voor een ommekeer in haar leven.

Als ik voor het eerst bij een cliënt op gesprek ga, ga ik er zo blanco mogelijk in. Tijdens dat eerste gesprek bespreek ik de kwesties die er spelen en hoor ik het verhaal van de cliënt aan. Van plannen of oplossingen is dan zeker nog geen sprake." Aan het woord is Miriam Ohlale, cliëntondersteuner bij MEE. In de zomer van 2013 sprak zij Carola voor het eerst. Samen zouden ze kijken naar haar mobiliteitsprobleem. Voor zowel Miriam als Carola een gesprek dat bij is gebleven. Niet alleen omdat Carola en Miriam direct een klik hadden, maar ook omdat dit gesprek het begin vormde van een heel bijzonder proces.

ULTIMATUM

"Toen Miriam die zomer bij mij thuiskwam, was ik op mijn slechtst", vertelt de nu vrolijke Carola. "Mijn man Henk had me een ultimatum gesteld. Of ik zou gaan werken aan mezelf en weer de vrouw worden met wie hij getrouwd was, óf hij zou weggaan. Hard wellicht, maar ik weet dat hij dat alleen zei uit pure wanhoop. Ik was aan het eind van mijn latijn. En zelf had ik dat nauwelijks door. Ja, ik was down... Mijn lichaam liet me in de steek en ik zag geen uitweg. Hoewel: ik dacht er in die maanden ook wel eens aan om er helemaal uit te stappen. Sterker nog, ik

heb met al mijn pillen uitgesteld aan tafel gezeten. Ik was van plan ze allemaal in te nemen. Gelukkig kwam mijn neef op dat moment binnen. Hij wist me ervan te weerhouden. Maar nog had ik niet door dat ik echt depressief was. Achteraf heel gek natuurlijk."

TIJDLIJN

Tijdens het eerste gesprek voelt Miriam direct dat er meer aan de hand is dan Carola doet voorkomen. Miriam tast in het begin vooral af. Door gebeurtenissen visueel te maken met zogenaamde flappen – grote papieren waarop met stift getekend of geschreven kan worden – probeert ze Carola bewust te maken van haar situatie. "Toen ik van Miriam een tijdlijn moest maken, gebeurde er iets met mij", herinnert Carola zich. "Ik moest vertellen over mooie en minder mooie momenten in mijn leven en kwam er gaandeweg achter wat ik allemaal had meegemaakt. Dat verklaarde een hoop." Dat gold ook voor Miriam: "Toen Carola begon te ver-

tellen, wist ik direct: hier is meer aan de hand dan alleen een mobiliteitsprobleem. En dat bleek ook uit die tijdlijn. Deze vrouw heeft in elke fase van haar leven negatieve momenten beleefd en die nooit verwerkt. Maar dat verwoordde ze niet zo."

"Uiteindelijk bleek er veel meer aan de hand dan alleen een mobiliteitsprobleem"

"Er is zoveel positiefs op me afgekomen, dat is haast onvoorstelbaar"

'IK WAS ZWITSERLAND'

Door veel met elkaar te praten, zorgde Miriam ervoor dat Carola zich bewust werd van haar problemen en inzicht kreeg in haar rol in het leven. "Het was bij mij thuis altijd de zoete inval", vertelt Carola. "Mensen konden hier tijdelijk wonen, iedereen kon blijven eten en bij mij zijn verhaal doen. Ik was degene die brandjes bluste binnen de familie, die anderen probeerde te begrijpen en nooit partij trok. Ik was Zwitserland! Maar door mijn ziekte trok ik dat niet meer."

MEEDENKBIJEENKOMST

Miriam vult aan: "Met behulp van de visie en werkwijze van de Sociale Netwerk Versterking die we bij MEE inzetten, kregen we Carola's thema's boven tafel. Vervolgens heb ik meegedacht aan een plan voor de toekomst: we hebben gekeken bij welke mensen uit haar netwerk ze zich veilig voelde en wie haar konden helpen. Toen hebben we een MEEdenkbijsamenkomst georganiseerd. Daar is bepaald wat Carola en haar netwerk zelf konden doen en wat ze eventueel aanvullend nodig had van professionele zorg."

De netwerkondersteuners zijn dierbaren die Carola op verschillende gebieden helpen. Deze mensen – zoals haar man, zoon en een vriendin – heeft ze met behulp van Miriam benaderd. Best lastig: Carola was immers meestal degene die hielp en niet degene die om hulp vroeg. "Nu is dat anders", vertelt Carola. "Natuurlijk, ik blijf de zorgzame Carola maar ik kies nu voor mezelf. Ik moet wel. Omdat ik weet dat ik daarmee indirect voor de mensen om mij heen kies."

STEVIGE BASIS

Dat Carola haar leven nu met behulp van haar netwerk inricht op haar manier is natuurlijk al een prestatie op zich.

Maar dat ze alles zelf heeft bereikt, met alleen de inzichten die Miriam haar heeft helpen te verkrijgen, is precies wat Miriam toejuicht. "Achteraf kunnen we ook gerust zeggen dat Carola's proces een voorbeeldproces was. Carola heeft elke stap samen met haar netwerk zó bewust gezet, dat ik weet dat er een stevige basis is gelegd voor de toekomst. Dat is de kracht van deze methode."

Carola voegt daaraan toe: "Ja, er is zoveel positiefs op me afgekomen, dat is haast onvoorstelbaar." "Ja, mooi he", knikt Miriam. "En dat eigenlijk naar aanleiding van een vraag over taxivervoer en een scootmobiel. De vraag achter de vraag blijkt veel belangrijker te zijn!"

MEER INFORMATIE

Om de ziekte fibromyalgie onder de aandacht brengen en zo lotgenoten te helpen, schreef Carola een boek. Lees er meer over op pagina 23.

NETWERKONDERSTEUNING IN WAALWIJK:

Cliëntondersteuning valt met ingang van 1 januari 2015 onder de verantwoordelijkheid van de gemeente. Carola woont in Waalwijk. De gemeente Waalwijk besteedt veel aandacht aan het creëren van een persoonlijk netwerk. Een campagne van de Noord-Brabantse gemeente laat zien dat mensen zich vaak op eigen kracht kunnen redden door hun netwerk in te zetten. Op de website www.helpendehandwaalwijk.nl staan ervaringsverhalen, meer informatie over de campagne en tips. Benieuwd hoe cliëntondersteuning in uw gemeente is georganiseerd? Vraag ernaar bij het Wmo-loket van uw gemeente.

Bekijk in de app het filmpje waarin Carola haar verhaal in het kort vertelt

IDEAAL TOCH? EEN BEPERKING EN EEN BAAN IN DE HORECA...

(Of toch niet altijd...?)

Horecagelegenheden waar mensen met een verstandelijke beperking of autisme werken: ze zijn er steeds meer. Vaak zijn het mooie initiatieven, want ze geven de medewerkers de kans om leuk en zinvol werk te doen én ze passen bij het streven naar een samenleving waarin iedereen meedoet. Ook voor de ondernemer zijn er voordelen: de medewerkers doen hun werk nu nog bij wijze van dagbesteding en ontvangen dus geen salaris. Sterker nog: de overwegend commerciële bedrijven – meer dan 170 inmiddels – ontvangen geld uit pgb of zorg in natura voor de geboden werkplekken. Maar er zullen dingen veranderen nu de Participatiewet een feit is. Is een beperking en een baan in de horeca dan nog wel zo'n ideale combinatie?

'We zullen altijd een leerbedrijf blijven'

Thijs Swinkels is eigenaar van lunchcaféketen Brownies&Downies. "Ik heb mijn veertien zaken zo opgezet dat ik niet afhankelijk ben van zorg- of overheidsgeld. Ik betaal op dit moment nog geen loonkosten voor medewerkers met een beperking. Het geld dat ik ontvang vanuit de pgb's en zorg in natura vloeit naar hen terug in de vorm van extra begeleiding, verbeteringen in het taxivervoer en een aangepast kassysteem. Brownies&Downies is een commercieel bedrijf, maar ik heb er bewust voor gekozen om te werken met mensen met een verstandelijke beperking. Tijdens een stage in mijn studie kwam ik in aanraking met deze doelgroep en vond dat zo leuk dat ik er meer mee wilde doen. Die kans kwam toen ik besloot een horecazaak te beginnen. We streven ernaar om mensen zodanig te begeleiden dat ze, waar mogelijk, kunnen doorstromen naar betaald werk. En dat lukt ook regelmatig. Ook in de nieuwe situatie zullen we een leerbedrijf blijven. Waarschijnlijk zal ik straks inderdaad voor een aantal medewerkers wat loon moeten gaan betalen, maar dat vind ik geen enkel probleem."

'Dagbesteding zou omgezet moeten worden naar betaalde banen'

Quirijn van Woerdekom is beleidsmedewerker bij Ieder(in), een netwerk voor mensen met een beperking of chronische ziekte. "Tot nu toe konden horecamedewerkers met een beperking aan het werk onder het mom van dagbesteding. Veel van deze mensen ontvangen nu nog een Wajonguitkering, maar met de invoering van de Participatiewet worden zij gekeurd. Bij die keuring wordt onderzocht of zij kunnen werken en zo ja, voor hoeveel procent ze inzetbaar zijn.

Aangezien ze in feite nu al aan het werk zijn, is de kans groot dat het UWV vindt dat zij inderdaad kunnen werken. Maar het aantal banen dat volgens de afspraken moet worden gecreëerd voor mensen met een arbeidsbeperking – 125.000 in tien jaar – is absoluut onvoldoende om iedereen aan werk te helpen. Het is dus belangrijk dat arbeidsmatige dagbesteding zo veel mogelijk wordt omgezet in betaald werk.

Van de andere kant moet er ruimte zijn voor creatieve oplossingen. Gemeenten moeten toestaan dat zorg en begeleiding vanuit de Wmo kunnen worden ingezet op de werkplek. En we moeten dagbesteding gaan zien als maatschappelijke tegenprestatie voor het ontvangen van een bijstandsuitkering."

'Wie neemt ze aan als er loonkosten moeten worden betaald?'

René Peters, wethouder sociale zaken, jeugd, onderwijs en integratie in Oss: "De vraag is hoe je zinvol werk voor iedereen kunt realiseren. Stel dat straks, na een keuring van het UWV, wordt vastgesteld dat mensen die nu bij zaken als Brownies&Downies werken, geen volledige uitkering meer krijgen. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat zij dan voor 30 procent betaalde arbeid moeten zoeken. En dat kan wel eens lastig worden. Want wie gaat hen aannemen als er loonkosten moeten worden betaald? Met loonkosten alleen ben je er namelijk nog niet: deze groep mensen heeft ook extra begeleiding nodig. Ik zou het erg jammer vinden als mensen die nu lekker aan het werk zijn dan thuis komen te zitten. Als hun een zinvolle dagbesteding wordt onthouden, kunnen er bovendien allerlei problemen ontstaan die de samenleving ook veel geld kosten. Of het nu werk heet of arbeidsmatige dagbesteding: het belangrijkste vind ik dat mensen zinvol werk kunnen blijven doen waar ze plezier in hebben en waardoor ze zich nuttig voelen. Daar heeft iedereen baat bij."

'Het belangrijkste vind ik dat ik dit werk kan blijven doen'

Lisa Warnas (24) heeft een lichte vorm van autisme en werkt één dag per week in lunchcafé ZiZo in Utrecht en drie dagen in De Koekfabriek. Ze ontvangt geen salaris, maar vindt dat niet echt een probleem. "Ik heb lange tijd stage gelopen bij V&D en vond het contact met klanten altijd heel leuk. Bij ZiZo doe ik van alles, van broodjes maken tot bedienen. En ook hier vind ik het klantcontact erg leuk. Omdat ik op loopafstand woon, kom ik hier ook wel eens zelf iets drinken, bijvoorbeeld samen met mijn moeder. Het is hier gewoon heel gezellig. Mijn werk bij De Koekfabriek is weer heel anders, maar zeker zo fijn. Samen met anderen bak ik er bijzondere koekjes die worden verkocht aan commerciële horecazaken. Ik heb een Wajonguitkering en krijg geen salaris. Het zou leuk zijn om ooit een betaalde baan te hebben, maar het belangrijkste vind ik dat ik dit werk kan blijven doen. Ik heb het erg naar mijn zin." ○

Staatssecretaris
Jetta Klijnsma:

‘Niemand wordt gelukkig van thuiszitten’

Zoveel mogelijk mensen aan de slag helpen. Dat is de missie van Jetta Klijnsma, staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

‘Wie kan werken moet daarvoor de kans krijgen, of je nu een beperking hebt of niet.’



WIE IS JETTA KLIJNSMA?

Jetta Klijnsma (Hoogeveen, 1957) werd eind 2008 staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid in het kabinet Balkende IV. Na de val van dit kabinet werd zij Tweede Kamerlid, om in november 2012 weer terug te keren als staatssecretaris in het kabinet Rutte. Klijnsma is getrouwd en heeft geen kinderen.

Jetta Klijnsma herinnert zich haar eerste baan nog goed. Ze was net afgestudeerd aan de universiteit, maar omdat de banen in de jaren tachtig niet voor het oprapen lagen, ging ze aan de slag als secretaresse. Klein probleem was wel dat zij met haar aangeboren spastische benen niet alle taken kon verrichten die bij de functie hoorden. Het was bijvoorbeeld niet mogelijk om koffie te halen en rond te brengen. Geen punt, zei Klijnsma's werkgever toen, dan houdt Jetta het bij het type- en telefoonwerk en haar collega's doen de koffie. Ruim dertig jaar later zegt Klijnsma hierover: "En zo moet het precies: het werk zo inrichten dat het kan worden gedaan door mensen met een beperking. Die kunnen namelijk ook heel veel dingen wél."

DE VUIST OP TAFEL

Klijnsma merkt dat deze manier van denken gelukkig steeds gewoner wordt. Zeker als ze het vergelijkt met het Nederland waarin zij

opgroeide. "Toen ik twintig was, was de wereld bijna niet begaanbaar voor mensen met een beperking. Zij werden – met de beste bedoelingen hoor, want dat waren toen de gangbare opvattingen – afgezonderd in instellingen. Maar deze mensen pikken dat niet meer. Die zeggen: 'Hallo, wij willen ook meedoen in de samenleving.' Ik wil hen daarbij helpen en doe er alles aan om het pad naar de arbeidsmarkt te effenen." Ze slaat met haar vuist op tafel: "Het is mijn overtuiging dat je nooit een groep mensen aan de kant mag zetten. Ik spreek veel mensen met een beperking, en zij zijn vaak zo blij als ze eenmaal zijn begonnen met werken. Het leven is echt niet leuk als je alleen maar thuiszit."

EXTRA BANEN

Om iedereen aan het werk te krijgen, hebben werkgevers beloofd dat zij de komende jaren 100.000 extra banen creëren voor mensen met een beperking. De overheid zorgt nog eens voor 25.000 banen.

Deze banen zijn bestemd voor mensen die niet in staat zijn zelfstandig het wettelijk minimumloon te verdienen. Wajongers en mensen die op de wachtlijst staan voor de sociale werkvoorziening, komen hiervoor als eerste in aanmerking. Klijnsma gaat jaarlijks controleren of die banen er ook echt komen. Als dit niet het geval is, treedt de Quotumwet in werking. Die verplicht werkgevers (met 25 of meer werknemers, red.) om banen beschikbaar te stellen voor mensen met een beperking. Klijnsma hoopt en verwacht echter dat deze wet nooit in werking hoeft te treden. "Het is een stok achter de deur. Ik heb er alle vertrouwen in dat het gaat lukken. In het land zie ik al talloze mooie voorbeelden van werkgevers die mensen met een beperking een kans willen geven. Maar

het is wel nieuw voor velen van hen. Daarom krijgen zij allerlei ondersteuning, zoals jobcoaching, loonkostensubsidie, een no-riskpolis – waarbij het UWV het loon doorbetaalt bij ziekte – en werkplek-aanpassingen."

PARTICIPATIEWET

Met de invoering van de Participatiewet in januari dit jaar, is er één regeling gekomen voor alle mensen die een opstap naar de arbeidsmarkt nodig hebben. Voorheen was dit verspreid over de bijstand, Wajong en sociale werkvoorziening. Gemeenten zijn verantwoordelijk voor deze groep mensen. Klijnsma: "Gemeenten bepalen welk instrument het beste bij de persoon in kwestie past, variërend van dagbesteding tot regulier werk. Natuurlijk zijn er mensen bij wie de

„We zitten nog in de overgangsfase: er verandert veel en niet alles gaat meteen van een leien dakje „

weg naar de arbeidsmarkt lang en ingewikkeld is, maar gemeenten gaan iedereen die zich meldt, serieus helpen." Dit geldt ook voor kwetsbare jongeren die (nog) geen recht hebben op een uitkering, omdat ze te jong zijn of nog bij hun ouders wonen, aldus Klijnsma. "Het is niet de bedoeling dat gemeenten minder in deze jongeren investeren, omdat het geen besparing van uitkeringslasten oplevert om hen aan werk te helpen. Sommige gemeenten moeten hierin wel wat enthousiaster worden. Maar we zitten nog in de overgangsfase: er verandert

veel en niet alles gaat meteen van een leien dakje."

HUIDIGE WAJONGERS

Alle huidige Wajongers blijven bij het UWV en behouden hun uitkering. Oorspronkelijk zouden de Wajongers die kunnen werken, overgaan naar de gemeente. "Maar dat heeft als gevolg dat er voor de hoogte van de uitkering wordt gekeken of je eigen vermogen hebt of samenwoont. Daarom hebben we dat veranderd", aldus Klijnsma. Het UWV gaat de komende drie jaar wel beoordelen of de huidige Wajongers echt hun hele leven niet kunnen werken. Als dat zo is, krijgen zij tot aan hun pensioen een volledige Wajong-uitkering van 75 procent van het minimumloon. Naar verwachting geldt dit voor 100.000 van de circa 240.000 Wajongers. Wajongers die wél kunnen werken, komen in aanmerking voor een van de extra banen die gecreeërd worden. "Als ze een baan krijgen, gaan ze er financieel op vooruit omdat ze dan het minimumloon gaan verdienen. Lukt dit niet, dan gaat hun uitkering in 2018 van 75 procent naar 70 procent van het minimumloon. Maar de inzet is dat het UWV hen zo snel mogelijk naar werk begeleidt. Het kabinet heeft hiervoor 95 miljoen euro extra vrijgemaakt."

BESCHUT WERK

Voor mensen die echt niet kunnen functioneren bij een gewone werkgever, is er beschut werk. Er is geld voor 30.000 plaatsen in de sociale werkplaatsen, tegenover de 100.000 die er nu zijn. Klijnsma heeft het bij voorkeur over ombouw van de sociale werkvoorziening – en niet over afbouw. "Het is ons doel om zoveel mogelijk mensen te laten participeren in reguliere banen. Maar beschut werk blijft bestaan voor de mensen die dat nodig hebben. Juist onder de Participatiewet zie ik een belangrijke

rol weggelegd voor deze bedrijven. Zij hebben de kennis, ervaring en het netwerk om de capaciteiten van mensen met een beperking te vertalen naar geschikt werk. Het kabinet heeft 30 miljoen euro extra uitgetrokken voor de vernieuwing van de sociale werkbedrijven."

DECENTRALISATIE

Gemeenten worden niet alleen verantwoordelijk voor werk en inkomen, maar ook voor jeugdzorg en de zorg voor langdurig zieken en ouderen. Een deel van deze taken hadden zij al, een deel nemen zij over van de rijksoverheid. Dit heet decentralisatie. "Gemeenten zitten het dichtst bij de mensen en kunnen de zorg effectiever, minder bureaucratisch en goedkoper leveren. Daarnaast maken we één geheel van alle verschillende regelingen en uitkeringen. Want mensen hebben vaak niet alleen een inkomen nodig, maar soms ook een traplift of een rolstoel. En het is natuurlijk ook niet handig als één gezin bijvoorbeeld met vier verschillende vervoersaanbieders te maken heeft."

ONMISBAAR

MEE blijft volgens Klijnsma onmisbaar als cliëntondersteuner. Ook Wajongers kunnen hier een beroep op blijven doen. "De huidige Wajongers houden de ondersteuning die zij al hebben. En de 'nieuwe' jonggehandicapten kunnen net als iedere andere burger een beroep doen op hun gemeente. De decentralisaties dragen juist bij aan de meerwaarde van cliëntondersteuning, omdat gemeenten de ruimte krijgen voor samenhangende hulp, op alle terreinen van het leven. En MEE kan hierbij een belangrijke rol vervullen. Het kabinet monitort iedere twee jaar of dit in de praktijk goed functioneert. Bovendien zijn er landelijk en lokaal cliëntenraden om gemeenten bij de les te houden."

KUNST

als spiegel van de gedachten

Zingen, gedichten schrijven, beeldhouwen, schilderen of tekenen...

Creatief bezig zijn is een manier om te laten zien wie je bent.

Maar het is ook een manier om emoties te tonen én een uitlaatklep voor een hoofd vol gedachten. Ook voor mensen met een verstandelijke beperking of autisme. Drie getalenteerde kunstenaars tonen hun werk.

'Zingen is het mooiste wat er is'

Sharon Peeters (29): "Ik kon eerder zingen dan praten. Toen ik drie jaar was, brabbelde ik al Engelse liedjes mee op de radio. Muziek hoort gewoon bij me. Soms word ik er rustig van in mijn hoofd, maar ik kan zingend ook mijn emoties kwijt. Ik moet alleen oppassen dat ik me niet teveel terug trek in mijn eigen wereld. Door mijn autisme kan dat wel eens gebeuren.

Sinds vijf jaar ben ik zangeres bij United by Music. Die organisatie geeft getalenteerde mensen met een verstandelijke beperking de kans om op te treden voor een groot publiek. Bijna elke week sta ik op het podium. In cafés, op festivals of in een kerk bijvoorbeeld. Vaak in Nederland, maar ik ben ook in Amerika geweest. Een paar jaar geleden heb ik een duet gezongen met Jim Bakkum tijdens het Knoop Gala. Wow, dat was zo fantastisch! Op YouTube kun je het optreden nog zien. Ik ben echt fan van hem.

En wat ik dan zing? Nou, blues, jazz, rock&roll, er staat eigenlijk heel veel op mijn repertoire. Het nummer Mother Nature van Koko Taylor vind ik bijvoorbeeld te gek. Maar ik zing ook nummers van Anouk en Madonna. Elke maandag op zangles oefen ik een paar nummers. Vooral om mijn techniek te verbeteren. Ik ben ambitieus, maar dromen voor de toekomst heb ik niet echt. Dat ik elke dag kan zingen, vind ik al het mooiste wat er is."

Bekijk in de app een filmpje met het optreden van Sharon met Jim Bakkum



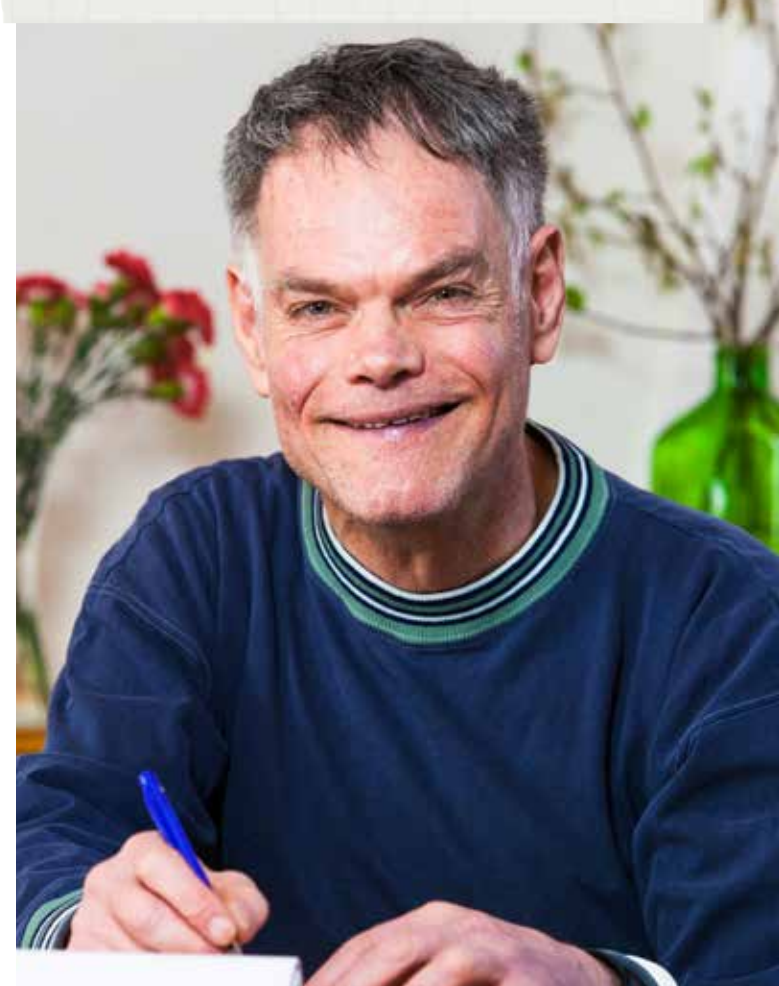
'In mijn werk draait het om details'

Chris Weijers (35): "Het is te veel van het goede om mezelf een kunstenaar te noemen. Ik ben een bescheiden jongen en twijfel vaak of mijn tekeningen en keramiek goed genoeg zijn. Maar ja, creativiteit is een breed begrip. Als mensen zeggen dat ik talent heb, ga ik enorm stralen. Het Lloyd Hotel in Amsterdam heeft twee tekeningen van mij gekocht. Een buitenaanzicht van het gebouw en een nagetekende hotelkamer met sauna. Daar ben ik hartstikke trots op! Ik teken veel gebouwen. Daarbij gaat het om lijnen en vormen; dat zijn mijn grote uitdagingen. Het draait om de details. Het moet helemaal kloppen. Anders begin ik soms helemaal opnieuw. Dat oog voor detail komt waarschijnlijk doordat ik een lichte vorm van autisme heb. Op mijn negende begon ik al met tekenen. Toen merkte ik dat ik anders keek dan leeftijdsgenoten. Ik heb soms wel dertig dingen tegelijk in mijn hoofd. Een chaos dus. Door creatief bezig te zijn, kan ik mijn hoofd lekker leegmaken.

Ik ga vier dagdelen per week naar De Wijde Doelen, een kunst-atelier in Utrecht voor mensen met een beperking. Daar teken ik veel in kleur. Thuis meestal in zwart-wit. Als ik geen gebouwen teken, dan teken ik dieren. Ook van keramiek maak ik veel dieren. Inmiddels heb ik een hele keramische diertuin gemaakt. De gezichtsuitdrukking van de beesten probeer altijd een eigen draai te geven. Mijn laatste werk? Twee apen op een tak. Hoewel, de tak is klaar, de apen komen nog."

'Mijn gedichten zijn mijn gedachten'

Alfredo Haighton (63): "Ik ben ontzettend trots! Want afgelopen jaar won ik Het Groot Poëziefest van Het Andere Gedicht. Uit handen van dichteres en juryvoorzitter Anne Vegter kreeg ik een cheque van 500 euro. Wat een eer! De jury vond dat ik in mijn gedicht, Gefranjeerde tulpen, speelde met taal alsof er ooit een woordenboek op mijn hoofd is gevallen. Ergens klopt dat wel. Ik praat veel en vaak heel lang. Door mijn autisme spelen zich in mijn hoofd continu verhalen af. Alles wat ik voel, ruik of zie kan inspiratie zijn voor een nieuw verhaal. De tulpen in de Keukenhof, een vogel in de tuin of mooie mensen om me heen. Het punt is alleen dat ik mijn gedachten niet geordend kan verwoorden. Els Bloemen, mijn begeleidster, helpt me daarbij. Soms praat ik wel twee uur met haar. Els schrijft die verhalen daarna op als een gedicht, maar letterlijk in mijn woorden. Ze laat gewoon veel weg, waardoor het leesbaar wordt. Inmiddels hebben we samen 170 gedichten gemaakt. Een plaatselijk krantje publiceert om de week een gedicht en ik draag ze ook wel eens voor op de streekradio. Misschien gaan we er zelfs een boek van maken. Dat zou heel waardevol zijn. Andere mensen kunnen dan ook weer plezier hebben van alle indrukken die ik opdoe." ○



Cliëntondersteuning in Rotterdam:

'Onafhankelijkheid vinden wij erg belangrijk'

Gemeenten hebben sinds 1 januari de verantwoordelijkheid om onafhankelijke cliëntondersteuning te organiseren en te financieren. Iedere gemeente doet dat op eigen wijze. Hugo de Jonge, wethouder Onderwijs, Jeugd en Zorg van de gemeente Rotterdam licht toe hoe het in zijn stad geregeld is.

Het belang van onafhankelijke cliëntondersteuning staat voor hem als een paal boven water, zegt wethouder Hugo de Jonge van Rotterdam. "Niet voor iedereen is die cliëntondersteuning nodig, maar voor veel mensen is het fijn als er een onafhankelijk persoon is die hen helpt om de hulpvraag te verhelderen en mee te zoeken naar de juiste hulp."

Hoe is de cliëntondersteuning in Rotterdam nu geregeld? "Wij hebben besloten alle mensen die voor MEE werkzaam waren, per 1 januari op te nemen in onze wijkteams, met als speciale taak cliëntondersteuning. Ieder wijkteam is qua omvang en deskundigheden afgestemd op de betreffende wijk; gemiddeld heeft een wijkteam zo'n zestien leden. Rotterdam heeft 42 van die wijkteams, verdeeld over veertien gebieden. In elk van die gebieden hebben we een VraagWijzer ingericht voor zaken die vallen onder de Wet maatschappelijke ondersteuning. Aan de balie, per telefoon of per e-mail kunnen mensen bij de VraagWijzer terecht met vragen over bijvoorbeeld wonen, hulp, geld of welzijn. Voor jeugd vragen hebben we het bestaande loket van het Centrum Jeugd en Gezin aangehouden."

Hoe functioneert deze nieuwe werkwijze? "Het is nu nog wat te vroeg om de balans op te maken, maar onze eerste indruk is positief. In de wijkteams zie je enorme energie om ondersteuning dicht bij huis te organiseren. Met de VraagWijzer is hulp en ondersteuning beter toegankelijk dan in het verleden. Voorheen moest je bijvoorbeeld maar net weten dat je bij MEE moest zijn voor cliëntondersteuning. Het was voor sommigen best een zoektocht om daar terecht te komen. Voor elke vraag was er zo'n beetje een aparte organisatie. Nu kunnen mensen met al hun vragen terecht bij de VraagWijzer. Dat er nu een centraal punt is voor iedereen is een grote vooruitgang."

De wet schrijft voor dat cliëntondersteuning 'onafhankelijk, kosteloos en laagdrempelig' moet zijn. Is dat in Rotterdam het geval? "Jazeker. De laagdrempeligheid hebben we met de inrichting van de VraagWijzer gerealiseerd en uiteraard is onze cliëntondersteuning gratis. Onafhankelijkheid vinden wij erg belangrijk. Binnen wijkteams is het daarom zo geregeld dat degene die voor cliëntondersteuning zorgt, nooit dezelfde is als degene die een indicatie of beschikking afgeeft. Een cliëntondersteuner moet helemaal aan de kant van de cliënt kunnen zitten, en niet tegelijk vertegenwoordiger hoeven zijn van de gemeente, die oog moet hebben voor het budget."

Aan de andere kant moeten we reëel zijn: er wordt weleens het beeld geschetst van de cliëntondersteuner als advocaat van een cliënt die anders niet goed zou worden geholpen. Dat is het niet het geval. Alle medewerkers van de wijkteams doen hun werk goed en hebben de taak om naast de cliënt te staan. Lang niet in ieder geval is de inzet van een cliëntondersteuner nodig."

Maar die mogelijkheid moet wel altijd expliciet worden geboden aan mensen die via de Wmo hulp krijgen. Gebeurt dat in Rotterdam? "Ja, voor zover ik weet wel, al zit ik natuurlijk niet bij die gesprekken. Ons uitgangspunt is: tijdens het eerste keukentafelgesprek moeten mensen worden gewezen op de hulp die ze gratis kunnen krijgen van een onafhankelijke cliëntondersteuner."

Moet die ondersteuner niet al bij dat eerste gesprek zitten? "Dat is in de praktijk lastig te organiseren, ook omdat je niet bij voorbaat weet of die cliëntondersteuning nodig is. Zo'n keukentafelgesprek is vaak het eerste gesprek van een langer traject, dus die ondersteuner kan ook daarna nog prima worden ingezet, als dat nodig blijkt."

Hebt u in de praktijk gezien hoe belangrijk cliëntondersteuning is? "Daar zijn talloze voorbeelden van. Ik ben diverse malen onder de indruk geraakt van de professionaliteit van de medewerkers van MEE. Ze doen belangrijk werk in de levens van mensen, wat voor ons reden was om door te gaan met de financiering. Ik weet bijvoorbeeld van een oudere meneer die kampte met diverse problemen: beginnende dementie, medische problemen én ouderenmishandeling. Hij kreeg daardoor in de thuissituatie niet de ondersteuning die nodig was. In zo'n geval zie je hoe belangrijk het is als een onafhankelijke cliëntondersteuner snel en adequaat de juiste hulp regelt om, in dit geval, deze meneer op een veilige plek onder te brengen."

Cliëntondersteuning is er niet alleen voor wonen en zorg, maar ook voor vragen over bijvoorbeeld passend onderwijs, werk en inkomen. Wordt het in Rotterdam al zo breed ingezet? "Die brede taakopvatting moet nog groeien. We zijn soms geneigd om cliëntondersteuning vooral in te zetten voor mensen met een licht verstandelijke beperking, maar inderdaad: bij alle doelgroepen met een ondersteuningsvraag richting de gemeente, moet die ondersteuning beschikbaar zijn. In de praktijk is dat overigens niet zo eenvoudig, want veel problemen spelen op het werkerterrein van meerdere mensen. Neem bijvoorbeeld passend onderwijs. In dat geval is niet alleen de inzet van een cliëntondersteuner aan de orde, maar heb je ook te maken met een onderwijsconsulent en een leerplichtambtenaar. Een goede afstemming van de cliëntondersteuning op andere zorg- en dienstverlening is in Rotterdam nog wel een punt van aandacht. Alles moet nog beter op elkaar ingespeeld raken." ○

"Mensen moeten al aan de keukentafel worden gewezen op de gratis hulp van een onafhankelijk persoon"

“Als je je fit
voelt, kun je
meer aan”

Kies voor gezond!

Twee keer per week is ze in de sportschool te vinden én ze let beter op haar voeding. Kimberley Trip (16) neemt samen met tien andere jongeren deel aan het door MEE Drenthe geïnitieerde project Gezonde LeefStijl. En heeft daarbij een concreet doel voor ogen: ‘Deze zomer weer in mijn roze jurkje passen!’



n de sportzaal van Fysiotherapiepraktijk De Molengaard in Assen zijn al enkele deelnemers aanwezig als Kimberley op haar fiets aankomt. “Kleed je maar snel om, Kimberley”, zegt fysiotherapeut Harry Jan Keizer.

Elke maandag en woensdag sport Kimberley hier na schooltijd. Ze volgt het project Gezonde LeefStijl, een samenwerkingsverband tussen Fysiotherapie De Molengaard, Diëtistenpraktijk Drenthe, belastbaarheidscoach Uwant2move en MEE Drenthe. MEE-consulent Grietje Westerhof vertelt over het project: “Gezonde LeefStijl is opgezet voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. We weten dat bij deze jongeren zwaarlijvigheid relatief veel voorkomt. Vaak ligt hier een combinatie van factoren aan ten grondslag zoals frustratie-eten door een laag zelfbeeld, medicijngebruik en onvoldoende kennis van een gezonde leefstijl. Door overgewicht en een ongezonde leefstijl tegen te gaan, hopen we uiteindelijk de kansen van de jongeren op de

arbeidsmarkt te verbeteren. Want als je je fit voelt, kun je meer aan. Dat is ook de reden dat dit project wordt ondersteund door de gemeente Assen.”

DOORDOUWER

Als Kimberley haar sportkleding aan heeft, zoekt ze met lichte tegenzin een spinningfiets op: “Niks an, dat fietsen!” Niet veel later heeft ze echter wel een lekker tempo te pakken onder aanmoediging van Mike en Rianne, twee vaste stagiaires die de deelnemers motiveren bij dit project. Toch adviseert Mike haar even later een tandje minder hard te fietsen. Samen met belastbaarheidscoach René van Remmerden heeft hij net haar hartslagmeterresultaten bekeken en ze moet iets minder snel bewegen voor een optimale vetverbranding. Tijd om wat te drinken. En dan blijkt achter de ‘Niks an dat fietsen’-pose wel degelijk een doordouwer te zitten. Kimberley: “Ik zit op de praktijkschool in Assen en kreeg daar vorig jaar een brief over dit project. ‘Ga ervoor!’, zei mijn

moeder direct. Ik heb me uiteindelijk aangemeld omdat ik zelf ook wat lichter wilde worden en een betere conditie wilde krijgen.” Op de vraag of er veel veranderd is sinds de start van het project, is ze duidelijk: “Door de sterrenmap die we van de diëtiste hebben gekregen, weet ik veel beter wat gezond en ongezond is. Zo dacht ik altijd dat een croissantje gezond was, maar daar zitten heel veel verzadigde vetten in!” In de sterrenmap wordt dit uitgelegd met groene en rode sterren. De groene sterren staan voor gezonde producten en de rode voor de minder gezonde. “Ook ben ik wel eens samen met de diëtiste boodschappen gaan doen. Inmiddels ben ik al best veel afgevallen. Ik merk dat ik veel minder moe ben dan voorheen!”

SUPPORT VAN THUIS

“Hier, vangen!” Als Kimberley bij het balspel wordt geroepen door mededeelnemster Geke Hessels (18), beaamt diëtiste Stijn van der Graaf dat Kimberley een doordouwer is. “Ze pakt het goed op en krijgt door dat ze zelf keuzes kan

maken. Ze beseft bijvoorbeeld dat als ze op school pizza maken, ze die niet helemaal op hoeft te eten. Ook hebben we net als bij de andere deelnemers vooraf een concreet doel besproken. Wat wil je bereiken? Zonder hijgen de trap op? Een maat kleinere spijkerbroek? Voor Kimberley werd het: 'Deze zomer weer in mijn

roze jurkje passen'. En ik ben ervan overtuigd dat dit gaat lukken met haar inzet en support van thuis." Dit laatste is zeker ook essentieel. De moeder van Kimberley licht toe: "Natuurlijk proberen we haar te supporten. Zo liet ik mijn vriend nog wel eens friet halen als ik moe was. Maar dat doen we niet meer. De gezonde keuzes die we maken, motiveren haar enorm. Al gaat het natuurlijk wel eens mis. Zo is ze bij een logeerpartijtje onlangs helemaal losgegaan en kwam ze direct een kilo aan! Toch moet ze het zélf ervaren. Gelukkig kwam het besef wel. Ze zei tegen me: 'Ik moet er zelf echt wat aan doen, mam...'"

VERLEIDINGEN

Ook Geke kent de verleidingen van snoep en ongezond eten: "Op school ga ik wel eens met vriendinnen naar de winkel. Maar zij zijn heel dun en kunnen eten wat ze willen. Dan is het best moeilijk om het zelf niet te doen. Maar", zegt ze dan strijdvaardig, "ik ben weer gemotiveerd. Dat was een tijd minder omdat ik veel blessures had, maar ik weet weer waar ik het voor doe: leuke kleding aankunnen en zelfverzekerder worden over mijn figuur. Ik heb van

deze doelen een moodboard gemaakt. Dat hangt thuis op de koelkast. Als ik in de verleiding kom, zie ik dat moodboard en weet ik weer wat mijn doelen zijn. En mijn ouders en broer motiveren mij ook. Zo helpt mijn moeder me met het invullen van de sterrenmap. En ik ben een extra dag in de week gaan sporten. Dat

motiveert ook. En ik merk dat ik het sporten nu veel langer kan volhouden dan voorheen!" Ervarend leren dus, want dan beklijft het en kan de knop om. Belastbaarheidscoach René van Remmerden legt uit: "Wij als ondersteunend team zijn bij dit project slechts voorbijgangers. Als wij er met elkaar voor kunnen zorgen dat de deelnemers

positieve ervaringen opdoen met gezonde voeding en bewegen, dan hebben ze daar hun hele leven wat aan."

VOLHOUDEN

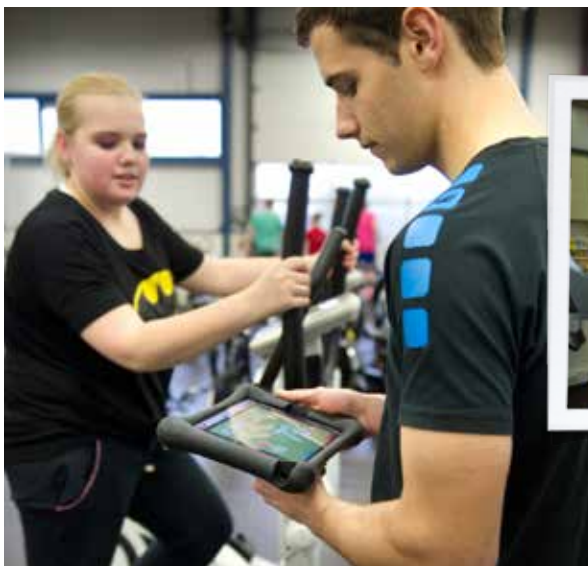
De sportles is afgelopen. Maar wat nu als dit project stopt? Kunnen de deelnemers hun gezonde leefstijl dan zelfstandig vol te houden? Grietje: "Wij weten dat veel van de jongeren niet zo makkelijk zelf naar een sportvereniging gaan. Daarom gaan we binnenkort 'speeddaten' met sportverenigingen uit de buurt." Weten Geke en Kimberley al welke sport ze willen gaan beoefenen? Geke: "Sowieso een teamsport, dan kun je elkaar motiveren." Kimberley: "Ik weet het nog niet..." Wat ze in elk geval wél weet is dat ze blijft sporten. Ze moet en zal haar doel bereiken! 

"We hebben met de deelnemers vooraf een concreet doel besproken. Wat wil je bereiken?"



GEZOND MET STEFFIE

Op de nieuwe website Kijkopgezond.nl leren mensen met een (verstandelijke) beperking op een leuke en begrijpelijke manier hoe je gezonde keuzes kunt maken en meer kunt bewegen. Zo wordt in de Beweegtest nagegaan of bezoekers voldoende bewegen. Daarmee kunnen bezoekers zelf aan de slag met oefeningen als De Krachtpatser en leren ze met hulp van games alles over gezonde voeding. Zij worden hierbij begeleid door Steffie die ingewikkelde zaken uit het dagelijkse leven op een begrijpelijke manier uitlegt. www.kijkopgezond.nl
www.steffie.nl



'Door mijn boek voel ik me weer nuttig!'

tekst MIEKE VAN POLL fotografie REMCO BOHLE

Het begon als een dagboek, maar inmiddels heeft Carola de Vries (43) haar gedachten en ervaringen kunnen verwerken in een heus boek. Met haar boek wil ze de ziekte fibromyalgie onder de aandacht brengen om zo anderen te helpen en bewust te maken van de consequenties van deze slopende ziekte.

H

et begon met een dagboek; was je nooit van plan een boek te schrijven? "Nee. Het was mijn schoonzusje die zei: 'Je moet van je dagboek een boek maken zodat

ook anderen wat aan je verhaal hebben.' Dat vond ik een goed idee. Ik belde de eerste de beste uitgeverij en zij wilden het uitgeven. Wel vroegen ze me het boek nog persoonlijker te maken."

En daar heb je geen moeite mee? Dat jouw verhaal nu openbaar is? "Totaal niet. Toen het dagboek 'af' was, had ik alle ervaringen die erin stonden ook afgesloten. Het was

klaar. Inmiddels is het alsof ik het verhaal van iemand anders vertel."

Is het boek is belangrijk voor je?

"Naast mijn gezin is dit boek het allerbelangrijkste voor me. Onbetaalbaar! Dat boek staat voor zoveel in mijn leven. Het is een stukje van mezelf geworden. Niet alleen omdat ik er mijn hart en ziel in heb gestoken maar ook omdat ik me nu weer nuttig voel. Er zijn zoveel mensen die me mailen over dit boek!"

Waarover mailen deze mensen je? "Laatst mailde nog een vader. Hij schreef dat hij zich zorgen maakte om zijn dochter. Ze was net gediagnostiseerd met fibromyalgie. Ik heb een gesigneerd exemplaar van mijn boek gestuurd

met een begeleidend schrijven aan zijn dochter: dat ze in haar handjes mocht knijpen met zo'n vader!"

Ben je van plan nog een boek te schrijven?

"Ik ben al met de volgende twee bezig! Schrijven is iets wat ik graag doe, goed kan en wat ook thuis lukt. Ideaal dus voor mij." 

Bestel
het boek
direct
via de
app

**FIBROMYALGIE -
VECHTEN MET
DE DRAAK IN MIJ**

Carola de Vries
Uitgeverij Boekscout.nl

€ 16,95

ISBN: 9789402207866

Timo Lek (17) heeft hemiplegie, een halfzijdige verlamming als gevolg van een hersenbeschadiging. Hij kan zijn hand, arm en been aan de linkerzijde slecht aansturen.

Vermoedelijk is dit ontstaan door zuurstoftekort bij zijn geboorte. Toch voetbalt hij sinds zijn zevende. "De eerste jaren speelde ik bij de F-jes van KDO in De Kwakel. Bij die club speelde mijn vader René ook al jaren. Rond mijn tiende ging dat niet meer. Ik loop een beetje mank en had jarenlang een spalk om mijn been waardoor ik niet hard kon rennen. Ik ben toen naar een G-team in Amsterdam gegaan. Maar toen ik naar het vwo ging, kostte dat te veel reistijd. Mijn vader besloot om bij KDO zelf een G-team op te richten, en met succes! We hebben nu zo'n 34 spelers. Ik speel inmiddels in het seniorenteam. Een heel divers team! De een heeft het syndroom van Down, een andere speler is spastisch. En er spelen mannen met autisme en een verstandelijke beperking in. Voor mij is het soms best moeilijk om dingen duidelijk te maken, maar dat gaat nu heel goed. We zijn een echt vriendenteam geworden. Ook het voetballen zelf gaat goed, alhoewel het bij G-voetbal niet echt om het winnen gaat. Mijn vader is elke maandagavond bij de training aanwezig. Dan doet hij ook altijd mee met het partijtje. Ik loop hem er inmiddels uit: ik heb geen spalk meer, dus loop best hard. En hij is ook al 57, hè? Maar hij is nog steeds best goed, hoor. Ja, voetballen is en blijft echt ons ding!" ○

Fonds Gehandicaptensport heeft zich samen met partners Ajax en Aegon ingezet voor de campagne 'Als1team'. Door hun inspanningen konden dit voetbalseizoen ruim twintig nieuwe G-teams starten bij amateurvoetbalverenigingen in het hele land. www.als1team.nl/g-wise

Timo & René

MEE