

TIJDSCHRIFT VAN MEE

Doe mee!

2013
ZOMER

DINGENA & JOEL

'Deze speeltuin is ideaal om te oefenen met bewegen'

JAAP EN AALTJE VAN ZWEDEN:

'Een kind met autisme maakt je een rijker mens'

1-0 VOOR SPORTERS

Sporten kan je leven veranderen

PROJECT NAVIGATOR

Niet de zoveelste hulpverlener

JA OF NEE?

Werkgevers moeten verplicht mensen met een beperking aannemen!

MEE

te gast niels

Elke editie van Doe mee! schuift er een cliënt van MEE aan, die als gastredacteur meedenkt over de inhoud. Deze keer is dat Niels van Beelen uit Schagen. "Ik werk sinds februari twee dagen in de week op de communicatieafdeling van MEE Noordwest-Holland. Via Supporters voor Supporters, een project van MEE en voetbalclub AZ, heb ik deze werkervaringsplek gekregen. Ik doe vooral klussen die passen bij mijn beperking; een lijst van 3.000 e-mailadressen nakijken op spelfouten is voor mij redelijk eenvoudig vanwege mijn oog voor detail. Logisch nadenken en details opmerken: daar ben ik goed in! Door mijn Asperger heb ik weinig drang om met mensen te praten. Ik leef meer in mijn eigen hoofd dan in de buitenwereld. Met mijn sociale vaardigheden gaat het steeds beter. Ook heb ik mijn hbo-opleiding communicatie afgerond. Die studiejaren waren niet altijd makkelijk, want door mijn slapeloosheid liep ik overdag vaak als een zombie rond. Maar ik ben trots op mijn diploma; het geeft me een grotere kans op een leuke baan."

Niels van Beelen (25) Niels heeft Asperger, een vorm van autisme. Daarnaast heeft hij last van slapeloosheid. Samen met zijn jongere broertje en ouders woont hij in Schagen.



Ben van de poezen:
Wokkel



Boeken en films!



Fantasiewereld van
Warhammer

"Ik kan goed logisch nadenken en details opmerken"

inhoud

INTERVIEW	6
TOPDIRIGENT JAAP VAN ZWEDEN 'Blijf als ouder een happy detective en onderzoek wat je kind wél kan'	8
LEREN	12
OP NAAR EEN MOOIE TOEKOMST! Zo veel mogelijk jongeren met een beperking aan het werk helpen - dát is het doel van het project Navigator	14
STANDPUNT	16
JA OF NEE? Werkgevers moeten verplicht mensen met een beperking aannemen! Betrokkenen geven hun mening	16
RELATIES	10
ROZE BRIL Wie verstandelijk beperkt is en homo-seksueel, is eigenlijk dubbel anders.	14
REPORTAGE	16
WAT HEB JIJ MEEGEMAAKT? Opleiding Ervaringsdeskundige van start: 'Ze leren praten en vooral héél, héél goed luisteren'	10

en verder

IN 'T KORT	4
Column, nieuwtjes, tips en boeken	10
VRIJE TIJD	19
Sport is goed voor iedereen	20
ONBETAALBAAR	
NIELS HEEFT ASPERGER: 'Ik leef in mijn eigen wereld; de wereld in mijn hoofd'	
WIJ DOEN MEE	
JOËL: 'Ook ik kan in deze speeltuin gewoon veel leuke dingen doen'	

tekst: FABIËNNE LANSINK, MOOI MAG. fotografie: BEELDREDAKTIE



14

6



10



16

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, Niels van Beelen (gast), Remco Fritz (gast), Brigitte Bax (gast) **HOOFD-REDACTEUR** Ed Vervoorn **REDACTIERAAD** Marjolijne Lewis, Simone van Ruth, Auke Blom, Kyra van der Meulen

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

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

'We zullen meer zelf moeten gaan doen, samen met mensen in onze omgeving'

ed



Goede doelen zijn in ons land helemaal ingeburgerd. Wie heeft er nooit gehoord van War Child of Artsen zonder Grenzen? Dichter bij huis zijn er bijvoorbeeld het NSGK, het Lili-ane Fonds of het Fonds verstandelijk gehandicapten. Startpagina.nl alleen al geeft links naar ruim honderd goede doelen. We zijn ermee vertrouwd en er is geen geeflustiger volk dan de Hollanders. Da's mooi... Waar mensen het zelf niet redden en ook de overheid niet bij kan staan, dragen wij samen ons steentje bij. In dat licht bezien zal het aantal charitatieve doelen in de nabije toekomst nog wel toe gaan nemen. Want we hebben te maken met krimpende budgetten. We zullen meer zelf moeten gaan doen, al dan niet samen met de mensen in onze omgeving. Dat lijkt niet altijd even eenvoudig, maar het kan ook verrassend uitpakken. Zo zorgen vijf vrouwen in mijn straat voor de maaltijden van een oude dame; het onderling contact is er door toegenomen. Een ander voorbeeld: ouders die een woonvoorziening opzetten voor hun verstandelijk gehandicapte kinderen. Een deel van de zorg hiervoor moet zelf gefinancierd worden. Omdat het PGB hier niet helemaal in voorziet, steekt de Pim Foundation een helpende hand uit naar ernstig zieke en gehandicapte kinderen. Daarvoor organiseert zij jaarlijks een actie, in de vorm van een bijzonder fietsproject. Het is prachtig om te zien wat men samen voor elkaar krijgt. Het ondersteunen van specifieke goede doelen is geen taak van MEE. Maar wij waarderen deze positieve inzet wél! Ik vind dit initiatief van de Pim Foundation voor kinderen met een beperking prachtig. Het is kleinschalig van opzet, een aantal ouders van de kinderen doet zelf ook mee, en de lijnen zijn kort. En laat ik zelf nou ook gek zijn op racefietsen... Ik doe dus mee aan de beklimming van de beruchte Stelvio, op 28 juni in Italië.

ED VERVOORN
Hoofdredacteur

PS: Op www.mee.nl/doemee leest u hoe mijn voorberendingen tot en met het bereiken van de top van de Stelvio (48 haarspeldbochten!) verlopen.

fotografie: HANS OOSTRUM FOTOGRAFIE

Handicaps verenigen. Mensen met een beperking voelen vaak een band met lotgenoten; een gevoel van vertrouwen en respect. Er is vaak meteen een klik. Ongeacht de aard van je handicap; je hoort bij dé club. Alsof we allemaal postzegels verzamelen. Als ik tijdens een dagje skiën bij SnowWorld – ja, als echte fanatiekeling ski ik ook in de zomer – naast een zitskiër in de lift zit, kan ik het niet laten om over onze handicaps te beginnen. "Hoe doe jij dat nou? Skiën zonder benen?"

Handicaps verenigen, maar hier is sprake van een klik van het foute soort!



Clublid of niet, niet iedereen zit op een praatje over handicaps te wachten. Later op die dag zit ik in de trein tegenover een vrouw die eerst een 'interesse'-vraag stelt over mijn handicap, gevolgd door een poging om te zoeken naar dé klik.

Maar ze misbruikt haar lidmaatschap - onze vertrouwensband - en maakt van mij een afvallemmer waarin zij haar leed kan storten. Mevrouw vertelt dat haar onderbeen is afgezet. Eerder heeft ze al een kind verloren en haar man wordt ook hulpbehoevend. Ik hum en knik.

Handicaps verenigen, maar hier is sprake van een klik van het foute soort! Waar kan ik mijn lidmaatschap van onze club opzeggen? Maar dan denk ik terug aan de zitskiër, zat hij wel op mijn vragen te wachten? Mocht de club een lid missen, dan is hij het wellicht... Vanwege mijn poging om te komen tot een klik.

ANNEMIEK VAN MUNSTER



fotografie HUNTENDWARSPOP

Popfestival voor iedereen MET OF ZONDER BEPERKING

Op 23 en 24 augustus vinden de 23e editie van het Achterhoekse openluchtfestival Huntendwarspop én de tweede editie van Huntendwarspop plaats in het Dru Park in Ulft. Huntendwarspop is in het leven geroepen door Stichting Dwarswerk. Doel: het festival toegankelijk maken voor muziek-liefhebbers – met of zonder beperking.

Nog niet alle namen van de optredende artiesten zijn bekend, maar we mogen vast verklappen dat Bløf, Ilse de Lange en Boemklatsch op zaterdag het podium zullen betreden. Kaarten zijn voor mensen met een beperking tegen gereduceerd tarief verkrijgbaar op www.huntendwarspop.nl.



'Typisch Karin: veel geduld en een grote glimlach'

Onlangs was Karin Huurman (44) 12,5 jaar in dienst bij woonzorgcentrum 't Kampje in Loenen aan de Vecht. Karin heeft een verstandelijke beperking. Op haar werk is ze een zeer gewaardeerde collega. Ze zorgt er onder meer voor dat de bewoners elke dag hun koffie en thee krijgen. Typisch Karin: tijd voor iedereen, veel geduld en een grote glimlach. Deze foto is gemaakt tijdens de playbackshow waar Karin jaarlijks aan meedoet.

karin

Op zoek naar vriendjes KOM JE SPELEN?

Wanneer kinderen met elkaar spelen, kunnen ze even 'gewoon' kind zijn. Helaas is het voor kinderen met een beperking vaak lastiger om speel-vriendjes in de buurt te vinden. Daarom is er nu www.mijnkameraadje.nl, een website waarop ouders het profiel van hun kind kunnen plaatsen, met als doel een geschikt speelkameraadje voor hem of haar te vinden. De website vindt matches, maar ouders kunnen ook zelf een kameraadje zoeken via de profielen.

Vrije tijd VERVEEL JE NIET!

Wie het lastig vindt om een leuke hobby te bedenken, kan de hulp inschakelen van Steffie. Zij legt stap voor stap in woord en beeld uit wat er allemaal te doen is en stelt vragen om erachter te komen welke activiteit bij iemand past. Voor iemand die graag buiten speelt met anderen kan frisbeeën, zwemmen of klussen een idee zijn. Dankzij Steffie hoeft niemand zich te vervelen!

www.inmijnvrijetijd.nl

Onbezorgd op vakantie BIJZONDERE ADRESSEN

Voor een gezin met kind met een beperking kan het ingewikkeld zijn op vakantie te gaan. Een vakantie locatie moet voorzien zijn van bepaalde aanpassingen, dus vaak is een regulier vakantiehuysje geen optie. Voor deze gezinnen staan er op vier locaties in Nederland Ronald McDonald vakantieverblijven met volledig aangepaste appartementen en faciliteiten. Daar kunt u onbezorgd vakantie vieren tegen een aantrekkelijke prijs. www.ronaldmcdonaldvakantie.nl. Ook op www.meevakantiewijzer.nl vindt u informatie over aangepaste vakanties.



nienke

tekst MARIKE OOMS

GEHOLPEN DOOR HET BEELDHORLOGE

Omdat Nienke Bunt een verstandelijke beperking heeft, lukt het haar niet om klok te kijken. Meerdere keren per dag én nacht belde ze haar vader Ben, om te vragen wanneer ze wat moet doen. Daar bedacht hij een oplossing voor: samen met diverse partijen ontwikkelde hij het Beeldhorloge. Dit horloge werkt met pictogrammen, foto's en een alarm, en vertelt de drager wanneer hij wat moet doen. Sinds zij het horloge draagt is Nienke veel zelfstandiger en heeft ze meer zelfvertrouwen. En vader Ben? Die kan weer gewoon hele nachten doorslapen! Nienke: "Ik heb het horloge nu twee jaar en ben er heel blij mee! In het huis waar ik woon moet ik altijd om half zes de tafel dekken. Eerst werd ik hiervoor opgehaald, maar dat hoeft nu niet meer. Ik weet zelf wanneer ik er moet zijn en ga er zelf naartoe. Ook als ik ga sporten, vertelt het horloge me wanneer ik mijn tas moet inpakken. De agenda voor het horloge

vult mijn vaste begeleider in. Samen met haar kies ik plaatjes voor de verschillende dingen die ik moet doen. Sinds ik het horloge heb, weet ik altijd wat ik wanneer moet doen en kom ik overal op tijd!" **Meer informatie en bestellen kan op www.beeldhorloge.nl**



ONVERSLAANBAAR!

Tien jaar lang was rolstoeltenisster Esther Vergeer onverslaanbaar. Zij won alles wat er te winnen viel. Een bloedvatenafwijking zorgde ervoor dat ze op achtjarige leeftijd in een rolstoel belandde. Dankzij de sport kon zij toch haar dromen omzetten in daden. Eddy Veerman schreef dit boek waarin de spontane en openhartige - maar ook onzekere - Vergeer haar levensverhaal vertelt.

KRACHT & KWETSBAARHEID
Arko Sports Media, € 19,95
ISBN 9789054722366



WONDERKIND

Een liefdevol verhaal van een moeder over de opvoeding van haar ernstig gehandicapte dochter. Ze beschrijft de mooie momenten, de mijlpalen, maar ook het gevecht voor goede zorg, de schuldgevoelens, de twijfels en de zorgen. Sanne Kloosterboer, auteur van het boek, vertelt prachtig over hoe je samen het leven met een beperking kunt omarmen.

WONDERKIND
A.W. Bruna Uitgevers, € 14,95
ISBN13: 9789400501768



NIEUWE WEGEN

Auteur Sjak Janssen vertelt in dit autobiografische verhaal over een fietsongeluk waardoor hij in een coma belandt. Na zijn ontwaken kan hij dankzij zijn vrienden en langdurige revalidatie langzaam weer deelnemen in de wereld van muziek en theater. Op zijn werk ondervindt hij helaas steeds minder acceptatie en hij wordt uiteindelijk ontslagen. Een verhaal over nieuwe wegen, zelfrespect en acceptatie van je 'anders-zijn'.

DE LEEGTE VOORBIJ
Uitgeverij Elikser, € 18,50
ISBN13: 9789089542861

Doe mee!
mag drie exemplaren verloten van Wonderkind én De leegte voorbij. Stuur vóór 1 juli een mail waarin u aangeeft welk boek u zou willen winnen en waarom u het boek wilt winnen: redactie@meenederland.nl

Aaltje van Zweden:

'We wilden juist horen wat Benjamin wél kan'

Het liefst had ze dit interview samen met haar man gedaan, maar de agenda van topdirigent Jaap van Zweden liet dat niet toe. Dus voert zij het woord: Aaltje van Zweden - Van Buuren, vrouw van een razend drukke BN'er, oprichter van stichting Papageno en moeder van vier kinderen. Een van hen, Benjamin, is autistisch en heeft een verstandelijke beperking: 'Intuïtief wist ik al tijdens de zwangerschap dat het een ander kindje zou worden.'

Na jaren in 't Gooi doorgebracht te hebben, woont het gezin Van Zweden sinds dit jaar in Amsterdam. Alexander (18) en Benjamin (23) wonen nog thuis. Dochter Anna-Sophia (28) en zoon Daniël (25) zijn het huis uit. Vader Jaap reist als topdirigent

de hele wereld over en dus runt Aaltje de dagelijkse hectiek: van de opvoeding van de kinderen tot de stichting Papageno én dit interview.

DE MEDISCHE WERELD

"Door onze ervaringen met Benjamin ben ik een beetje wars geworden van het medische circuit. De diagnose autisme werd pas na vijf jaar gesteld en daardoor hebben we lange tijd in onzekerheid geleefd. Mijn zwangerschap voelde al anders. Er was geen reden om ongerust te zijn, maar intuïtief wist ik dat het een ander kindje zou worden. Toen Benjamin geboren was, vroeg ik direct: 'Is alles in orde?' Niet dus. Een nare periode volgde. Binnen één week na zijn geboorte hadden we al verschillende diagnoses te horen gekregen, die vervolgens ook steeds herroepen werden. De communicatie met de artsen verliep heel onhandig. Die spanning en onduidelijkheid waren zwaar. Eenmaal thuis viel een aantal dingen echt op: Benjamin was moeilijk te troosten en hij at anders. Na tal van hersenscans, bloed- en stofwisselingsonderzoeken werd eindelijk duidelijk dat hij klassiek autisme heeft en een verstan-

delijke beperking. Artsen vertelden dat hij nooit een normale relatie zou kunnen opbouwen met mensen, ook niet met zijn ouders en broers en zus. In de onderzoeken en op het medisch kinderdagverblijf waar Benjamin naartoe ging, lag de focus op wat hij níet kon. Terwijl wij juist wilden horen wat hij wél kon. We hebben toen een rigoureuze stap gezet: we zijn Benjamin zelf thuis gaan begeleiden."

OPVOEDING

"Ouders van een autistisch kind in de Verenigde Staten hadden een therapie ontwikkeld die Jaap en mij aansprak. Samen met Benjamin zijn we toen naar Amerika gegaan en in twee weken leerden we alles over thuisbegeleiding. Via een oproep op posters die we bij Albert Heijn ophingen, stelden we een team samen van twaalf vrijwilligers. Bij toerbeurt zijn zij dag in dag uit aan de slag gegaan met Benjamins spraak en motoriek. Alle oefeningen draaiden om contact en communicatie. Buitenstaanders vonden dat we onze andere kinderen tekort deden, maar ik vond dit de beste oplossing. Benjamin naar een



"Jaap en ik hebben jaren geleden al een netwerk van vrijwilligers om ons heen verzameld"

instelling sturen - dat zag ik totaal niet zitten. En wat hebben kinderen aan een moeder die niet happy is? Van de vrijwilligers en van de thuisbegeleiding kreeg ik een positief gevoel en energie. Dat de opvoeding van de kinderen en dus ook van Benjamin vooral op mij neerkwam, was vanaf het begin duidelijk. Jaap kan door zijn werk simpelweg lastig afspraken maken over zijn aanwezigheid. Om te overleggen over van alles en nog wat bel ik een aantal keren per dag met hem. Het verschil tussen Jaap en mij zie je vaker tussen mannen en vrouwen: ik ben geduldig, invoelend en voorzie sneller problemen, terwijl Jaap ongeduldiger en makkelijker is."

MUZIEK

"Muziek speelt een belangrijke rol in het leven van ons gezin. Natuurlijk omdat Jaap dirigent is, maar ook omdat muziektherapie zoveel betekent voor Benjamin. Elke week komt muziektherapeut Jan langs om samen met hem instrumenten te bespelen en te zingen. Spelenderwijs je motoriek oefenen, je talent ontwikkelen: dat gun ik ieder kind. Daarom hebben we zeventien jaar geleden Stichting Papageno opgericht.

De stichting zorgt er onder andere voor dat muziekdocenten bijscholing krijgen over de omgang met bijzondere doelgroepen. We organiseren ook muziekworkshops op scholen en hebben daarnaast een netwerk van therapeuten die individuele muziektherapie bij kinderen thuis kunnen geven."

ZELFONTWIKKELING

"Door Benjamin ben ik veerkrachtiger geworden. Weerbaarder ook. Ik kan nu beter dan vroeger tegenslagen verwerken. Een kind met autisme heeft een enorme impact op je leven, maar het maakt je ook een rijker mens. Voordat Benjamin er was had ik mezelf nooit als doortastend en volhardend omschreven, maar door de opvoeding is dat doorzettingsvermogen naar boven gekomen. Nu nog moet ik Benjamin helpen met aankleden. Hij kan niet alleen de straat op en wil graag voorgelezen worden uit Nijntje. Aan de andere kant is hij ook een jongeman geworden, met 23 jaar levenservaring en kennis van de wereld. De opvoeding van Benjamin was een aantal jaren lang het hoofddoel in mijn leven. Door de Stichting Papageno op te richten, kon ik daarnaast gelukkig ook op professioneel

vlak mijn ei kwijt. En toen Benjamin 14 jaar was, ben ik begonnen met de Master Kunsteducatie aan de Hogeschool van Amsterdam. Inmiddels geef ik er zelf les."

HULP UIT NETWERK

"We hebben altijd veel zelf gedaan. Toen hij klein was, hielp onze familie regelmatig, maar dat vond ik op een gegeven moment bezwaarlijk worden. We hebben altijd vrijwillige thuishulp gehad en door de thuisbegeleiding hadden Jaap en ik natuurlijk een netwerk van vrijwilligers om ons heen verzameld. Sommige vrijwilligers zijn vrienden geworden waar Benjamin regelmatig een weekend gaat logeren of zelfs mee op vakantie gaat. Ik kan de verzorging van Benjamin makkelijk aan anderen overlaten, zolang hij maar in ons eigen kringetje en in een vertrouwde omgeving blijft. Hem loslaten vind ik vreselijk moeilijk. Als ik naar mijn hart luister, blijft Benjamin gewoon zijn hele leven thuis wonen. Maar dat is natuurlijk egoïstisch. Jaap en ik willen hem voorbereiden op een plek in de maatschappij. Het geeft ons rust om te weten dat hij het ook goed heeft als wij er straks niet meer zijn. Geen geïsoleerde instelling, maar een plek met interactie met de buurt. Maar voorlopig is zijn leven hier bij ons in het gezin: met 's ochtends een gebakken ei en om drie uur 's middags een kopje thee." ○

Meer informatie over Stichting Papageno vindt u op www.stichtingpapageno.nl.

'BLIJF ALS OUDER EEN HAPPY DETECTIVE'

Jaap van Zweden reageert vanuit de Verenigde Staten waar hij is voor zijn werk op het interview dat we hadden met zijn vrouw: "Vlak na de geboorte van Benjamin wisten Aaltje en ik ons geen raad. Een kind met een beperking brengt veel spanningen teweeg binnen je gezin. We waren zo jong. Het vraagt veel offers en we moesten een enorme stap naar achteren zetten: niet aan onszelf denken maar aan ons kind. Na jaren van emoties en laveren door stormen, kom je tot het inzicht dat een zoon als Benjamin een enorme verrijking is. We hebben geleerd dat je een kind met een beperking nooit moet onderschatten. Blijf als ouder een happy detective en onderzoek wat je kind wel kan."



SAMEN NAVIGEREN naar een mooie toekomst!

Zo veel mogelijk jongeren met een beperking aan het werk helpen en zo een betere kwaliteit van leven geven – dát is het doel van Navigator, een project van MEE Drenthe, scholen, UWV, gemeente en bedrijfsleven in en om Assen. Hoe dat werkt? Dat vertellen Jan de Goede, teamleider van cluster4-school De Atlas, en Erna Roelfsema, navigator van MEE Drenthe.

M

aart 2012: Erna Roelfsema van MEE Drenthe wordt voor drie dagen per week als navigator toegevoegd aan het schoolteam van

Jan de Goede. Jan: "Wij zijn een cluster 4-school. We geven les aan kwetsbare jongeren tussen twaalf en achttien jaar; jongeren met gedragsmatige of psychiatrie problemen. In het kader van het project wordt er een navigator is het

niet mooier als deze 3 regels naar de eerste kolom gaan - nu wat wankel evenwicht

DEELS ZELF DE REGIE

Een navigator is niet een zoveelste hulpverlener, vertelt Erna: "Ik heb juist de taak om alle betrokken ketenpartners – bijvoorbeeld UWV-medewerkers, hulpverleners, therapeuten, mensen uit het bedrijfsleven – met elkaar te verbinden. Ik begeleid dus niet zelf, maar ik heb wel degelijk contact met de leerlingen. Ik doe de intake, maak een analyse van hun kwaliteiten en probeer samen met hen antwoord te geven op de vraag: wat is een haalbaar en fijn toekomstper-

spectief? Daartoe spreek ik met alle belangrijke mensen uit het netwerk van de leerlingen, waarbij ze zelf deels de regie krijgen. Ze kunnen bijvoorbeeld aangeven: 'Die leerkracht kent me al sinds mijn achtste, dus die moet erbij zijn.'"

SPIN IN HET WEB

Dat vooronderzoek mondt uit in een plan, dat per kind verschilt. Jan: "Eén kind, één plan. In het plan wordt een doel voor de toekomst geformuleerd en de navigator gaat na welke ondersteuning het kind nodig heeft om dat doel te bereiken. De ene leerling heeft bijvoorbeeld bijstand nodig in de thuissituatie, de andere heeft

behoefte aan therapie of behandeling. Hoe die ondersteuning er ook concreet uitziet, de navigator heeft als taak het systeem rondom het kind te versterken." Erna legt uit waarom dat zo belangrijk is: "Als navigator ben ik een soort spin in het web: ik zorg ervoor dat ketenpartners niet langs elkaar heen werken en hou het totaaloverzicht. Het mooie aan dit project is dat de navigator langdurig aan de jongere gekoppeld blijft, namelijk totdat hij of zij 27 wordt. Op die manier gaat er in overgangssituaties – bijvoorbeeld van school naar werk of dagbesteding – geen kennis verloren doordat een oude begeleider afscheid moet nemen en een totaal nieuwe begeleider het overneemt."

NIET LOSLATEN

Jan en Erna zijn beiden enthousiast over het project Navigator. Jan: "We zijn nu in staat de leerlingen ook na hun achttiende te begeleiden, iets wat normaal gesproken heel moeilijk is. We hoeven ze niet meer los te laten. Zo wordt de kans op een fijne toekomst groter." Erna beaamt dat: "Ik merk dat leerlingen er blij van worden dat ze toe werken naar een concrete toekomst. Ze krijgen een echt perspectief en hebben niet het gevoel voorbereid te worden op een leven met een uitkering." Een mooi neveneffect van Navigator is dat het een vliegwielfunctie heeft: mensen worden geïnspireerd tot nieuwe initiatieven. Erna: "Een bevlogen leerkracht op De Atlas heeft een horecaproject opgezet in het kader van Navigator. Hij heeft gesprekken gevoerd met de horeca-branchevereniging, waaruit blijkt dat het bedrijfsleven zit te springen om jongeren uit het speciaal onderwijs. Nu wordt er gewerkt aan speciale lesstof, een officiële certificering voor de leerlingen, én aan scholing van leerkrachten. Het is mooi als deze kwetsbare jongeren een serieus en reëel toekomstperspectief krijgen!" ○



*Pascal de Jong

"Toeet! Straks sta ik met mijn vrachtwagen voor de deur!"

Erna Roelfsema is navigator van Pascal de Jong (16), leerling op De Atlas. Al zo lang hij zich kan heugen, heeft hij een droom: hij wil vrachtwagenchauffeur worden. Of het hem gaat lukken de nodige diploma's te behalen, weet hij niet, maar samen met Erna zet hij stappen in de goede richting. Erna heeft een aantal tussenstations gecreëerd en haalbare doelen gesteld. Ook heeft Erna hem ingeschreven voor De Werkschool (zie het kader hieronder). Sinds een jaar loopt hij stage bij een transportbedrijf, waar hij allerlei taken heeft: laden, lossen, opruimen, schoonmaken. Hij vindt het er fantastisch. Inmiddels kent hij het bedrijf zo goed dat hij nieuwe leerlingen kan helpen begeleiden. Binnenkort hoopt hij via De Werkschool zijn heftruckdiploma te halen: een mooie stap richting het einddoel. Pascal: "Erna helpt me mijn doel te bereiken. Met haar kom ik steeds een stapje verder. Je zult zien: straks sta ik met mijn vrachtwagen voor de deur: toeoeet!"

MAATWERK

Navigator is een initiatief van MEE Drenthe. Rijksuniversiteit Groningen doet onderzoek en maakt een handleiding, waarmee ook andere MEE-organisaties navigators kunnen gaan inzetten. Bij een ondersteuningsvraag op het gebied van arbeidsparticipatie kijkt MEE altijd in de breedst mogelijke zin naar de situatie van een cliënt én naar wat een werkgever nodig heeft. Vraag naar de mogelijkheden bij de MEE-organisatie bij u in de buurt.

DE WERKSCHOOL

Een van de mogelijkheden binnen het project Navigator is De Werkschool: een landelijke formule voor jongeren tussen de zestien en eenentwintig jaar, die willen navigeren richting een baan waarvoor een diploma minder telt dan in de praktijk aangeleerde vaardigheden. Deze leerlingen volgen een leerwerktraject: ze lopen stage, krijgen een werkervaringsplaats en worden zo – voornamelijk in de praktijk – opgeleid voor een baan.

1-0 voor sporters!

Sport is goed. Het draagt bij aan ieders gevoel van zelfstandigheid en onafhankelijkheid, waardoor mensen zich fysiek en mentaal minder geremd voelen en meer uit het leven kunnen halen. Redenen genoeg voor iedereen om zich een paar keer per week flink in het zweet te werken!

'Ik won drie medailles, best knap!'

Lucas de Jong won eerder dit jaar een gouden medaille met skiën tijdens de Special Olympics World Winter Games in Zuid-Korea. De 47-jarige sportieveling met een verstandelijke beperking vertelt: "De eerste keer dat ik op ski's stond, was op een proefbaantje in een winkelcentrum. Dat vond ik zó leuk dat ik het vaker ben gaan doen en nu train ik elke week in Nederland en soms in het buitenland. Het leuke van skiën vind ik het buiten zijn. En ik vind het fijn om samen met anderen actief te zijn. In februari won ik drie medailles tijdens de World Winter Games in Zuid-Korea. Eén daarvan was goud! Dat was heel leuk, en ik vind het best knap van mezelf dat ik gewonnen heb."

'Beweglessen zijn leuk én leerzaam'

Enrique (12), zoon van Ans Snijders, krijgt bewegles bij Sportcentrum Oudenrijn in Utrecht. Ans: "Omdat Enrique het downsyndroom heeft en daardoor last heeft van zijn luchtwegen, was het niet makkelijk een geschikte sport voor hem te vinden. Alle buitensporten vallen automatisch af. Gelukkig startte docente Eelke Witjes bij ons om de hoek beweglessen voor kinderen met een verstandelijke beperking. Enrique vindt de lessen geweldig, hij gaat er elke week met plezier naartoe! Hij heeft een betere conditie, traint zijn evenwicht, leert beter te communiceren en heeft veel schik met de andere kinderen."

'Ik sta elk weekend op het veld'

André Schouten heeft een licht verstandelijke beperking en is scheidsrechter bij 'gewone' jeugdwedstrijden. "Ik werd gevraagd om scheidsrechter te worden, maar moest eerst flink afvallen omdat ik 185 kilo woog. In een kliniek heb ik gezond leren leven en ben ik 80 afgevallen. Inmiddels heb ik mijn scheidsrechtersdiploma gehaald en nu sta ik elk weekend op het veld te fluiten. Ik vind het geweldig om met kinderen te werken én het is fijn om in beweging te zijn. Mijn leven is veranderd; ik voel me fitter en onderneem veel meer leuke dingen."

'Sporten kan iemands leven veranderen'

Jacqueline van der Linde is sportconsulent bij MEE Rotterdam Rijnmond:

"Wij helpen mensen met een beperking op weg naar een geschikte sport. Sporten zorgt niet alleen voor een betere conditie, maar ook voor zelfvertrouwen, ritme en sociale contacten. Een jaar geleden kwam hier een licht verstandelijk beperkte mevrouw die álles kwijt was en diep in de put zat. Door te gaan sporten is ze een ander mens geworden. Ze is afgevallen, doet vrijwilligerswerk, heeft een positief zelfbeeld en slaapt weer gewoon. Dat is waar wij het voor doen, dat geeft zo veel voldoening!"

OP DE TRIBUNE...

Voor wie niet kan sporten of er echt niet van houdt, kan het wél leuk zijn om een wedstrijd bij te wonen. Diverse grote stadions hebben rolstoelplaatsen en blindentribunes, vanwaar de wedstrijd via een koptelefoon te beluisteren is. In onder andere de stadions van Ajax, ADO Den Haag, NAC Breda, FC Utrecht en Feyenoord zijn blindentribunes te vinden. De stadions van PSV en Vitesse hebben deze tribunes nog niet, maar ze zijn wel – net als de rest – rolstoeltoegankelijk en hebben rolstoelplekken.

Voor iemand met een beperking kan het lastig zijn om een geschikte sport of sportclub te vinden. Er zijn diverse organisaties en MEE-consulenten die daarbij kunnen helpen. **Informeer bij uw regionale MEE-organisatie naar de mogelijkheden bij u in de buurt.**



*Op de foto is te zien hoe voetballers van UVS in Leiden het seizoen afsluiten met de G-penaltybokaal.


J A O F N E E

Werkgevers moeten verplicht mensen met een beperking aannemen!

Werkgevers worden vooralsnog niet verplicht mensen met een arbeidsbeperking in dienst te nemen. Het zogeheten quotum arbeidsgehandicapten ging van tafel met het sociaal akkoord van half april. Dat wil zeggen: voorlopig.

Organisaties van werkgevers en werknemers krijgen tot 2016 de tijd om te laten zien dat ze mensen met een beperking wel degelijk aan een baan kunnen helpen.

Als dat niet lukt, komt de verplichting alsnog.

Over de verplichting om mensen met een arbeidsbeperking aan werk te helpen, wordt al jaren gedebatteerd. Het gaat dan niet alleen om mensen met een verstandelijke of lichamelijke handicap, maar om iedereen 'met grote afstand tot de arbeidsmarkt', zoals beleidsmakers het vaak uitdrukken. Het lukt al jarenlang niet om meer mensen uit deze groep aan een baan te helpen. Sommige werkgevers zien er het nut niet van in, andere weten niet waar ze (potentiële) werknemers kunnen vinden, en weer andere lopen vast in de wirwar van papieren en regels waarmee ze te maken krijgen als ze iemand met een beperking willen aannemen. Toch maar een verplichting dan? Vier betrokkenen geven hun visie. 

'Werkgever moet de voordelen zien'

Bert van Boggelen is kwartiermaker van De Normaalste Zaak, een platform van bedrijven die mensen met een arbeidsbeperking in dienst hebben of willen nemen.

"Mensen met een beperking moeten niet als verplicht nummer worden aangenomen. Dat werkt alleen maar stigmatiserend. Wij willen dat bedrijven de voordelen van werknemers met een beperking gaan inzien, vooral door collega-werkgevers dat te laten vertellen. Je kunt allerlei pluspunten bedenken: mensen met autisme zijn heel precies, mensen met een lichamelijke beperking zijn vaak doorzetters, et cetera.

Natuurlijk moet het ook zakelijk interessant zijn. De papieren rompslomp moet eenvoudiger worden en bedrijven die werknemers met een beperking hebben, moeten bijvoorbeeld meer kans maken in aanbestedingstrajecten. Ik zie de ontwikkeling de goede kant op gaan: steeds meer werkgevers staan ervoor open en steeds meer consumenten rekenen een bedrijf erop af. Zij zien dat de overheid steeds minder zorgt voor mensen met een beperking en willen niet dat deze groep buiten de boot valt."

'Ik wil niet aangenomen worden om een boete te voorkomen'

Niels Beelen, gastredacteur van deze Doe mee!, volgde de hbo-opleiding journalistiek en heeft momenteel een baan via een werkervaringsproject.

"Het is beter dat bedrijven beloofd worden als ze iemand met een beperking aannemen, dan dat ze een boete krijgen als ze het niet doen. In dat laatste geval zullen werkgevers minder investeren in werknemers met een beperking. Ikzelf wil aangenomen worden om mijn schrijfvaardigheden, mijn fantasie en mijn oog voor detail. Een verplichting moet daarbij geen rol spelen.

Door de vorm van autisme die ik heb, heb ik moeite met socialiseren en kan ik niet stoppen met denken. Daardoor heb ik last van slapeloosheid en kan ik me moeilijk concentreren. Ik zou daar zeker over praten in een sollicitatiegesprek. Maar ik wil niet dat iemand mij aanneemt omdat hij anders een boete krijgt. Ik heb gekozen voor een werkervaringsplek omdat ik niet helemaal tevreden was over mijn stages. Ik wil mijn fouten verhelpen voor ik een echte baan ga zoeken."

'Een vrijwillige maar niet vrijblijvende stimulans'

Leen van Dijke is vanuit bouwbedrijf VolkerWessels samen met enkele andere bouwbedrijven en Rijksopdrachtgevers bezig met de 'social return prestatieladder', een instrument dat bedrijven die werknemers in dienst hebben met een achterstand tot de arbeidsmarkt, voorsprong geeft bij het binnenhalen van opdrachten.

"Werkgevers hebben de afgelopen jaren van alles toegezegd, maar nooit gerealiseerd. Daarom kan ik me voorstellen dat de politiek ons nu een laatste kans geeft en anders alsnog met een verplichting komt. Laten we die kans gebruiken. Veel beter dan zo'n verplichting is een maatregel die wel vrijwillig is, maar niet vrijblijvend. Daarvoor hebben wij de social return prestatieladder ontwikkeld. Bedrijven die mensen met een achterstand tot de arbeidsmarkt in dienst hebben, krijgen daarmee voorsprong op hun concurrenten als het gaat om het binnenhalen van opdrachten. Rijksopdrachtgevers zoals ProRail, de Rijksgebouwendienst en Rijkswaterstaat staan er voor open om met dit instrument te gaan werken, maar ook grote particuliere opdrachtgevers zoals Schiphol. Als werkgever zet je jezelf op achterstand als je géén werknemers met een beperking hebt. En voor die werknemers zelf heeft het ook voordelen: er wordt niet met hen geleurd, maar werkgevers gaan naar hen op zoek. En natuurlijk niet om hen vervolgens maar in een hoekje te laten zitten – ze moeten wel degelijk aan de slag. Ook met het oog op het aanstaande tekort aan technisch personeel is dit een instrument dat alle betrokkenen voordeel biedt."

'Liever een regulier bedrijf dan de sociale werkplaats'

Wethouder Henk Kool van Den Haag maakt zich sterk voor een verplichting.

"Ik heb ernstige twijfels of werkgevers vrijwillig mensen met een beperking in dienst gaan nemen. Wat mij betreft komt er alsnog een verplichting. Wel met flexibiliteit en maatwerk, want bedrijven en regio's verschillen onderling. Met een verplichting zorg je er in ieder geval voor dat geen enkel bedrijf dit onderwerp langer links kan laten liggen. Maar ik vrees dat die verplichting er niet meer komt, dus in Den Haag blijven wij ondernemers verleiden mensen met een beperking aan te nemen.

Ik kan begrijpen dat die mensen zelf om hun kwaliteiten aangenomen willen worden en niet vanwege een verplichting, maar per saldo ben je beter af bij een reguliere werkgever dan in de gouden kooi van de sociale werkplaats. Als je eenmaal over de drempel van een bedrijf bent, is het voor de werkgever lastig om weer afscheid van je te nemen. Bovendien heb je vanuit een regulier bedrijf betere kansen om je positie te verbeteren en je verder te ontwikkelen."

MEE benadrukt dat de arbeidsparticipatie van mensen met een beperking niet altijd vanzelf gaat. Of er nu wel of niet sprake is van een verplichting voor bedrijven. Goede ondersteuning voor mensen met een beperking én voor werkgevers die deze mensen in dienst nemen is een belangrijke randvoorwaarde.

MEE biedt cliënten de volgende ondersteuning:

- Aanleren vaardigheden (sollicitatie-, weerbaarheids-training etc.)
- Ondersteuning bij overgang van school naar werk en in contacten met werkgevers
- Ondersteuning tijdens de arbeidsperiode ('vinger aan de pols'), ook bij problemen thuis

MEE biedt werkgevers de volgende ondersteuning:

- Informatie en voorlichting over (mensen met) beperkingen
- Training in herkennen en omgaan met beperkingen
- Ondersteuning in probleemsituaties



DUBBELANDERS

WIDDEK? DOBBEL

Wie verstandelijk beperkt is en daarbij ook nog eens als man op mannen valt of als vrouw op vrouwen, is eigenlijk dubbel anders. Lang niet altijd makkelijk: voor de persoon zelf niet, maar ook niet voor zijn begeleiders.

Alles begint bij openheid, zo blijkt.

De meneer met het syndroom van Down was altijd opgewekt en kon anderen goed aan het lachen maken. Toen begeleiders zagen dat hij een mannelijke medebewoner een kus gaf, zagen ze daar dan ook wel de humor van in. Maar Peter van Eijk, destijds begeleider, had zo z'n twijfels. "Ik ben met die meneer gaan praten en gaandeweg kwam eruit dat hij homo was. Hij wist wel wat hij voelde, maar niet goed hoe hij dat onder woorden moest brengen. We hebben hem in contact kunnen brengen met andere homoseksuele mensen met een beperking."

LACHERIG

Van Eijk werkte veertien jaar lang als begeleider van mensen met een verstandelijke beperking en zette enige jaren geleden de website gehandicapten.info op. Een van de dingen die hij met de website wil, is "informatie geven voor iedereen met of zonder beperking. Zonder taboes." – dus ook informatie over homoseksualiteit bij mensen met een beperking. "Mijn ervaring is dat begeleiders er vaak wat lacherig over doen. Over seksualiteit en seksuele behoeften van mensen met een beperking zijn we de afgelopen jaren langzamerhand opener geworden, maar over homoseksualiteit wordt nog weinig gepraat. Je kunt als homo, bi of lesbiënne met een beperking echt eenzaam zijn als je er nauwelijks over kunt praten. Bovendien is er vaak een vrij vol schema met dagbesteding en dergelijke, waardoor mensen nauwelijks in uitgaansgelegenheden komen."

Van Eijk geeft op zijn site onder meer informatie over de ontmoetingscafés van het COC, de belangenvereniging voor homoen biseksuelen. Zo'n soos is vaak een feest der herkenning en erkenning, zegt ook Bram Abbink van het LFB, landelijk platform door en voor mensen met een ver-

standelijke beperking. "Daar zie je ineens dat er meer mensen zijn zoals jij en zo vind je aansluiting."

HOE KOM IK UIT DE KAST?

Het LFB, het COC en kenniscentrum Vilans organiseerden samen het project Zonder Stempel, dat vorig jaar werd afgerond. Abbink: "Het belangrijkste doel van Zonder Stempel was om mensen met een verstandelijke beperking die homoseksuele gevoelens hebben, te bereiken. Via de website zonderstempel.nl en via nieuwsbrieven hebben we informatie gegeven over activiteiten die specifiek voor deze doelgroep zijn, maar ook over vragen als:

'Begeleiders moeten als het ware met een roze bril leren kijken naar hun homoseksuele cliënten'

hoe kom ik uit de kast? We kunnen niet precies nagaan hoeveel mensen we hebben bereikt, maar we hebben wel veel positieve reacties gekregen. Bijvoorbeeld van mensen die voor het eerst in een soos van het COC waren geweest."

De drie samenwerkingspartners zijn momenteel bezig een vervolgproject op te zetten, waarbij ze vooral de begeleiders in de zorg willen bereiken. "In de ouderenzorg bestaat de Roze Loper", vertelt Abbink. "Dat is een soort keurmerk voor een homovriendelijke ouderinstelling. Zoiets zou er ook moeten komen in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking."

Net als Van Eijk kent Abbink de verhalen over begeleiders die uitingen van homoseksualiteit bij cliënten niet herkennen of er niets mee willen doen. "In veel huizen waar mensen met een beperking wonen, is nog weinig begrip voor homoseksuele gevoelens. Dat uit zich vaak in kleine dingen, bijvoorbeeld dat de mogelijkheden om tijd door te brengen met iemand op wie je verliefd bent of met wie je een relatie hebt, net wat anders zijn dan voor hetero-clieënten. En begeleiders spreken soms tegen vrouwelijke cliënten over vriendjes en tegen mannelijke cliënten over vriendinnetjes, in plaats van neutraal over partners. Begeleiders moeten als het ware met een roze bril leren kijken naar de mogelijkheden van hun cliënten."

ERVARINGSVERHAAL

LFB, COC en Vilans willen het liefst dat mensen met een beperking samen met een coach voorlichting geven aan begeleiders. "Een ervaringsverhaal komt het sterkst binnen bij begeleiders. Uiteindelijk streven we naar een landelijke infrastructuur voor de uitwisseling van ervaringen. Duo's van begeleiders en mensen met een beperking kunnen dan in hun eigen organisatie ambassadeur zijn voor dit onderwerp."

Ook Van Eijk ziet begeleiders in instellingen als een belangrijke doelgroep. "Zij zouden meer initiatief moeten nemen om dit onderwerp in hun eigen organisatie op de kaart te zetten. Begeleiders zijn soms bang dat hun positie of hun reputatie in gevaar komt, bang voor wat anderen over hen zullen denken als zij dit onderwerp aansnijden. Dat is jammer. Als je homo, lesbisch of bi bent, raakt dat aan de kern van wie je bent. Dat begeleiders dááover praten is honderd keer belangrijker dan dat ze rapporteren, observeren en alle andere dingen doen waar ze in de dagelijkse gang van zaken vaak zo druk mee zijn." ○

Opleiding Ervaringsdeskundige 'Vertel eens, wat heb jij meegemaakt?'

Jouw persoonlijke verhaal vertellen om anderen te helpen. Dat is het werk van ervaringsdeskundigen. Ze zijn de schakel tussen cliënten en zorgorganisaties. Elf studenten met een licht verstandelijke beperking doen mee aan de eerste opleiding Ervaringsdeskundige. Doe Mee! volgde een les.

Wie is er ooit door een vriend in de steek gelaten", vraagt Annemarie Heuver. Ze is hoofddocent en verzorgt de opleiding Ervaringsdeskundige. Dit doet ze samen met Ellis Jongerius, die zelf een licht verstandelijke beperking (LVB) heeft en ervaringsdeskundige is. Het blijft een paar tellen stil. "Oh ik", mompelt iemand zachtjes. "Vaak genoeg." Er wordt instemmend geknikt; iedereen heeft het weleens meegemaakt. Ook Carola (20). "Ik ontdekte dat een vriendin over me roddelde. Vanaf dat moment kon ik haar niet meer vertrouwen. Dat deed pijn." Meteen schieten er een paar vingers de lucht in. De één deed veel voor iemand, maar kreeg er steeds minder voor terug. Een ander verhuisde zó vaak dat hij telkens vrienden kwijtraakte.

"En zo heeft ieder zijn eigen verhaal", vat Annemarie samen, terwijl haar blik over de groep glijdt. "Je deelt je eigen ervaring, de ander herkent zich erin en vertelt zijn verhaal. Praten en vooral héél, héél goed luisteren. Dat doet een ervaringsdeskundige ook."

HERKENBARE THEMA'S

Gecertificeerde ervaringsdeskundigen zitten bijvoorbeeld in een cliëntenraad of commissie van een zorgorganisatie. Ze vertellen wat mensen met een beperking belangrijk vinden. Er is steeds meer vraag naar deze praktische experts. Daarom startten de stichting Regie over het eigen leven en Fontys Hogeschool Sociale Studies in Eindhoven de eerste opleiding Ervaringsdeskundige. Na een geslaagde proef begon in januari 2013 een nieuwe lichter. Elf LVB'ers, afkomstig van

negen samenwerkingsorganisaties. MEE is een van de officiële partners en denkt onder andere mee over het lesprogramma. "Meer regie over je eigen leven krijgen, zodat je jezelf en anderen kunt helpen. Dat is de basis van deze opleiding", vertelt Annemarie. Het programma bestaat uit vier herkenbare thema's: leren, belangrijke veranderingen in je leven, begeleiding en erbij horen. Elke week telt één lesdag, verdeeld over 21 weken. Ook volgen de studenten stages. Na een eindtoets, waarop ze goed voorbereid worden, volgt een certificaat.

IETS BEREIKEN

In de klas van Annemarie en Ellis is het een bont gezelschap. Carola geeft toe dat ze makkelijker vrienden wil maken. "Daarvoor moet ik eerst mezelf beter leren kennen. Zo weet ik ook wat ik ►



Praten en vooral héél, héél goed luisteren - dat doet een ervaringsdeskundige ook //

van anderen verwacht." Als ze het certificaat op zak heeft, wil ze binnen haar eigen woongroep als ervaringsdeskundige aan de slag. Medestudent Marleen (26) was tot drie jaar terug drugsverslaafd. "Ik had de verkeerde vrienden. Door naar een andere stad te verhuizen, ben ik van ze losgeraakt en afgekickt. De beste stap in mijn leven." Ze wil haar ervaring delen om andere verslaafden te helpen. Ook Thei (22) zet zijn negatieve ervaringen op een positieve manier in. "Er werd altijd tegen mij gezegd: je hebt een te laag IQ, je kan niets. Daarom wil ik anderen leren om voor zichzelf op te komen en iets te bereiken." Vooral het jeugdwerk trekt hem. Op vrijwillige ba-

sis is hij al vertrouwenspersoon bij een voetbalclub voor re-integrerende jongeren met een beperking.

HUP, JE KUNT HET!

De studenten leren welke persoonlijke ervaringen belangrijk zijn. Voor hen zelf, maar ook om met anderen - zoals cliënten, begeleiders en zelfs bestuurders - te delen. "Eruit halen wat erin zit", noemt Annemarie het. En dat is soms best confronterend. Zo vroeg ze eens waar de groep aan dacht bij het woord 'leren'. "Een meisje begon zacht te huilen. Ze associeerde school met zorgen, zenuwen, slechte cijfers. Ook dit soort gevoelens leer je delen." Anne-

marie is trots dat haar studenten inmiddels zulke grote sprongen hebben gemaakt. Ze kunnen hun ervaringen beter benoemen en krijgen meer grip op hun eigen leven, merkt ze. "Een studente was van haar paard gevallen, maar overwon haar valangst door zichzelf toe te spreken: 'hup, je kunt het!' Zó knap. De hele groep luisterde ademloos." Ook nemen leerlingen zelf initiatieven. Marleen geeft bijvoorbeeld presentaties over haar verslavingsverleden aan studenten van andere Fontys-opleidingen. Thei ontwikkelde een gespreksmodel. Dit helpt hem om een diepgaand gesprek met iemand te voeren.

ERBIJ HOREN

Inmiddels is het kwart voor twee 's middags en rondt Annemarie de les langzaam af. "Wat denken jullie, hebben LVB'ers juist veel of weinig vrienden?" Nou, dat hangt niet af van je beperking, maar van je persoonlijkheid. Daar is de klas het snel over eens. Nog belangrijker is het beeld dat iemand van je heeft. Sommigen accepteren je, anderen niet. Thei steekt zijn hand op. "Maar het ligt ook aan je eigen houding. Vind je jezelf oké, dan straalt je dat uit. Ik heb dyslexie, maar mijn vrienden hebben me altijd met lezen geholpen." Tijd voor de huiswerkopdracht, want ook dat hoort erbij. Annemarie: "Denk de komende week eens na over het volgende. Wat geeft je het gevoel erbij te horen? Waar wil je bij horen? En wat doe je zelf om erbij te horen?" Goede vragen om eens bij stil te staan. ○

OPLEIDING ERVARINGSDESKUNDIGE

Per cursus kunnen twee MEE-cliënten (LVB'ers van 21 jaar en ouder) uit Noord-Brabant, Limburg en Zeeland deelnemen aan de Fontys-opleiding in Eindhoven. Na de aanmelding volgt een selectieprocedure. Benieuwd of in uw regio een vergelijkbare opleiding of cursus start? Neem contact op met de MEE-organisatie bij u in de buurt: www.mee.nl.

// Een meisje associeerde school met zorgen, zenuwen en slechte cijfers //



'Mijn hersenen werken de hele dag op volle toeren'

De autistestoornis Asperger is voor Niels van Beelen (25) geen hindernis. Hij geniet van zijn verbeeldingskracht en zijn denkvermogen is onbetaalbaar. Het liefst wil hij schrijver worden. Op die manier kan hij zijn ingewikkelde fantasieën delen met anderen.

H

oe uit Asperger zich bij jou?

"Ik kan niet stoppen met denken. Dat betekent niet dat ik slim ben, maar ik ben vaak

met meerdere taken en verhalen tegelijk bezig. Ik vind het moeilijk om me te concentreren op één ding. Opdrachten en projecten afmaken, is daarom lastig. Naast Asperger heb ik ook last van slapeloosheid. Dat verergerde toen ik op de middelbare school zat. Gemiddeld slaap ik nu iets van vier uur per nacht. Vanwege mijn autisme en slapeloosheid werkt mijn geheugen niet zo goed;

mijn ervaringen vergeet ik snel. Door op te schrijven wat ik heb gedaan en wat mijn gevoelens zijn, kan ik ze later beter herinneren."

Je hebt onlangs je hbo-diploma behaald. Welke dingen kun je juist goed?

"Fantasieren, verhalen bedenken, logisch denken en details opmerken. Mijn hersenen werken de hele dag op volle toeren. Leren uit boeken is geen probleem, het is meer dat ik niet zo snel iets van iemand anders aanneem. Mijn eigen ideeën vind ik het belangrijkste. Ik leef in mijn eigen wereld; de wereld in mijn hoofd."

Begrijpen de mensen om je heen jouw manier van denken?

"Mijn ouders en vrienden kunnen goed met me omgaan, maar ik heb moeite om mijn complexe ideeën uit te leggen. Niemand kan mijn verhalen echt volgen, dat is soms jammer."

Zou je jouw manier van denken willen veranderen?

"Nee, want ik beleef plezier aan mijn fantasieën. Wel zou het fijn zijn om me beter te kunnen concentreren. Goed slapen is daarvoor belangrijk. Ik heb diverse oefeningen, diëten, pillen en drankjes geprobeerd om de slapeloosheid te verhelpen, maar niks werkt.

De medicijnen die ik nu slik, zorgen ervoor dat ik overdag helderder ben."

Hoe zie je de toekomst?

"Ik wil graag werk doen waarin mijn kwaliteiten tot hun recht komen. Schrijver worden - dat lijkt me wel wat. Ik kan mijn gedachten dan omzetten in woorden en overbrengen op anderen. Tijdens mijn stage bij het Noordhollands Dagblad, schreef ik columns en artikelen waarop ik goede reacties kreeg. Ik ben gek op verhalen vertellen." ○

Dingena & Joël

K

limmen, schommelen, voetballen: net als ieder kind is Joël (12) dol op spelen. Soms

kost het hem alleen nét even wat meer inspanning. Sinds zijn geboorte heeft Joël over zijn hele lijf last van spasticiteit. Vooral in zijn benen is het zichtbaar: los lopen gaat moeizaam.

Moeder Dingena (49): "In 2008 is Joël geopereerd aan zijn spieren en sindsdien gaat het een stuk beter. Hij loopt met een rolator, maar kleine stukjes in huis of in de klas kan hij ook zonder. Zijn zitbalans is ook verbeterd en hij kan nu de trap op en af. De operatie was erg spannend want je weet niet hoe zo'n ingreep uitpakt. Voor mij was de intensieve revalidatie het jaar erna ook een hele beproeving. Joël móest oefenen met bewegen. De speeltuin was de ideale plek om het noodzakelijke met het aangename te combineren. We gaan sinds die tijd regelmatig naar Fort Drakensteijn in het Prinses Beatrixpark in Schiedam, een speeltuin die ook toegankelijk is voor rolstoelgebruikers. Voor een kind met spasmen is het hier heerlijk ontspannen spelen. De schommels hebben een rugleuning en de zwevende banden zijn geschikt voor kinderen zoals Joël." ◉

De speeltoestellen van Fort Drakensteijn zijn aangepast én veilig en er is een invalidentoilet. Kijk op www.nuso.nl en www.speeltuinbende.nl voor aangepaste speeltuinen bij u in de buurt.