

# Meedoen in de samenleving: wat hebben mensen met een licht verstandelijke beperking daarvoor nodig?

---

Een onderzoek in opdracht van het Regionaal Platform Ervaringskennis Regio Nijmegen



Datum: 20 december 2016

Geschreven door: Antoinette Meys, Zorgbelang Gelderland/Utrecht



## **Het Regionaal Platform Ervaringskennis**

### **Wie zijn wij?**

De geschiedenis van het Regionaal Platform Ervaringskennis is begonnen in 2013 met een burgerinitiatief van mensen uit de cliëntenraden in de regio Nijmegen.

In 2014 hebben alle WMO-raden uit de regio zich aangesloten bij het initiatief en in de loop van de tijd zijn vele cliëntenorganisaties en de WMO-Denktank actief hierbij betrokken.

We hebben elkaar gevonden in de gedeelde visie dat het belangrijk is de ervaringen en tips van mensen die gebruik maken van zorg, hulp en/of ondersteuning uit de WMO binnen het sociaal domein, de Jeugdwet en de Participatiewet een stem te geven. Ook ervaringen op het raakvlak van de Wet Langdurige Zorg liggen binnen ons werkveld.

Het RPE doet geen wetenschappelijk onderzoek, maar gaat op professionele en kwalitatieve wijze op zoek naar ervaringen van mensen in de WMO. Het gaat er ons dan ook niet om, vast te stellen wat 'waarheid' is. Het gaat om subjectieve, persoonlijk gekleurde kennis van mensen, die voortkomt uit wat ze hebben meegemaakt. Hiermee geven we het perspectief van de gebruiker van de WMO-voorzieningen een plaats in de driehoek regiogemeenten, aanbieders en gebruikers en kan men in de praktijk, in de uitvoering, in het beleid en bij de inkoop in de regio met de adviezen aan de slag gaan.

Op onze website [www.rpe-rvn.nl](http://www.rpe-rvn.nl) vindt u de rapportages van de thema's.

Het RPE kent een open en platte structuur met een stuurgroep die bestaat uit vrijwilligers uit WMO-raden, cliëntenorganisaties en cliëntenraden. Betaalde coördinatoren zorgen voor de professionele opzet, begeleiding en rapportage van de thema's.

### **In de stuurgroep zitten:**

Vincent van Dongen, ervaringsdeskundig belangenbehartiger De Kentering

Peter Eggen, ervaringsdeskundige en lid WMO-Denktank Nijmegen

Jan Hendrikse, voorzitter WMO-Raad Druten

Ton van Hout, lid adviescommissie JMG, lid cliëntenraad Participatiewet,  
penningmeester RPE

Jos Kersten, directeur Zelfregiecentrum Nijmegen, lid adviesgroep JMG

José Laheij, landelijk bestuurslid KansPlus, voorzitter stuurgroep RPE

Madeleine Smeulders, ervaringsdeskundige en lid WMO-Denktank Nijmegen

Joke Stoffelen, Zorgbelang Gelderland

Tjeu Verstappen, lid adviesgroep JMG

Gerard Wesseling, secretaris/ penningmeester WMO-Raad Wijchen,  
secretaris/penningmeester KansPlus ledengroep Nijmegen

## Inhoud

1	Inleiding .....	5
	Meedoen in de samenleving .....	5
	Hoe hebben we dit onderzocht? .....	5
	Leeswijzer .....	6
2	Meedoen: wat is dat voor jou? En wat is daarin belangrijk? .....	7
	Werk .....	7
	Begeleiding op maat .....	7
	Tempo van leren en werken .....	7
	Leren en ontwikkelen .....	8
	Job coaching .....	8
	Diploma's .....	8
	Onzekerheid .....	8
	Waardering .....	8
	Stempels .....	8
	Vrijwilligerswerk .....	9
	Sociale contacten en ontmoetingsplekken .....	9
	Acceptatie en respect .....	9
	Overschatting en onderschatting .....	10
	Hobby's, sport, activiteiten in de vrije tijd .....	11
3	Wat heb je nodig om mee te kunnen doen? Wat gaat daarin goed en welke belemmeringen kom je tegen? .....	12
	Werk .....	12
	Vrije tijd .....	12
	Vervoer .....	13
	Acceptatie .....	13
	Zelfstandigheid en voor jezelf opkomen .....	13
	Wonen .....	14
	Administratie en regelzaken .....	14
4	Samenvatting en tips uit de ervaringsverhalen .....	15
	Wat vinden deelnemers belangrijk om mee te kunnen doen? .....	15
	Wat is er nodig om mee te kunnen doen? .....	15
	Werk .....	15
	Wonen .....	15

Sociale contacten .....	15
Hobby's, sport en vrijetijdsbesteding.....	15
Vervoer .....	16
Administratie.....	16
Tot slot.....	16

## 1 Inleiding

Voor u ligt het advies van het Regionaal Platform Ervaringskennis (RPE) over het onderwerp: **'Meedoen in de samenleving: wat hebben mensen met een licht verstandelijke beperking daarvoor nodig?'**

Dit onderwerp is één van de thema's waarover het RPE in 2016 in gesprek is gegaan met de mensen om wie het gaat. In dit geval dus mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB).

### Meedoen in de samenleving

Waarom moeten we het over 'meedoen in de samenleving voor mensen met een licht verstandelijke beperking' hebben?

Het zou toch normaal moeten zijn dat iedereen kan meedoen?

Er is zelfs een VN-verdrag over de rechten van mensen met een beperking aangenomen waarin staat dat iedereen moet kunnen deelnemen in de samenleving en dat iedereen erbij hoort. 'Iedereen' betekent dus: ongeacht je beperkingen kunnen beslissen over je eigen leven, meedoen als gelijke, niet gediscrimineerd worden en toegang hebben tot dezelfde voorzieningen en diensten als mensen zonder beperking.

Als we dit willen en belangrijk vinden, dan moeten we een open gesprek voeren en vooral goed luisteren naar de individuele verhalen van mensen met een licht verstandelijke beperking. Daarom zijn we in gesprek gegaan over de volgende vragen:

1. Waar denk je aan bij 'meedoen in de samenleving?' Wat is daarin voor jou belangrijk?
2. Wat heb je nodig om mee te kunnen doen? Wat gaat goed en wat ervaar je als belemmerend?



### Hoe hebben we dit onderzocht?

In de regio Nijmegen hebben we op verschillende plekken met mensen met een licht verstandelijke beperking gesproken.

Zowel in groepsgesprekken als één op één. Bij de groepsgesprekken waren begeleiders aanwezig. Zij hielpen waar nodig bij het gesprek. Alle gesprekken zijn gevoerd door Antoinette Meys van Zorgbelang Gelderland/Utrecht. Zorgbelang is een cliëntenorganisatie.

We hebben de volgende gesprekken gehouden:

1. Bij Trias<sup>1</sup> in Nijmegen: een groepsgesprek met zeven mensen.  
En één - op - één - gesprekken met zes mensen.



<sup>1</sup> Trias ondersteunt mensen met een verstandelijke beperking. Bij Trias kunnen mensen elkaar ontmoeten, krijgen ondersteuning en er zijn speciale cursussen. Trias is deelnemer van het Zelfregiecentrum Nijmegen.  
<http://www.triasnijmegen.nl/trias/>

De leeftijd van de deelnemers bij Trias lag tussen 26 en 63 jaar.

2. Bij Onder de Bomen<sup>2</sup> in Groesbeek: een groepsgesprek met zes mensen. De leeftijd van de deelnemers lag tussen de 21 en 34 jaar.
3. Bij Driekracht<sup>3</sup> in Wijchen: een groepsgesprek met tien mensen van de inloop op dinsdagavond. De leeftijd van de deelnemers lag tussen 38 en 69 jaar.
4. Bij 's Heeren Loo<sup>4</sup> in Druten: vier jonge vrouwen gesproken in een groepsgesprek. De leeftijd van de deelnemers lag tussen 22 en 33 jaar.

Bij alle gesprekken hebben we gekozen voor een open benadering. Geen vragenlijst afwerken maar zoveel mogelijk horen wat voor de deelnemers belangrijk is als het om meedoen gaat. Daar komen veel verschillende onderwerpen uit. En voor elke individuele deelnemer liggen er verschillende accenten.

Dit rapport geeft daarmee een beeld van wat deze deelnemers belangrijk vinden.

We beseffen dat er nog veel meer onderwerpen aan bod kunnen komen bij het thema meedoen. Dit rapport biedt aanknopingspunten om daarover in gesprek te gaan!

Want als er één ding belangrijk is om iedereen te laten meedoen, dan is het: *kijk en luister naar wie je voor je hebt!* Dat is de belangrijkste tip die we u alvast meegeven aan het begin van dit rapport.

We danken alle mensen die met ons in gesprek wilden gaan voor hun openheid en inbreng.

## Leeswijzer

In deze inleiding (hoofdstuk 1) leest u welke twee kernvragen we hebben onderzocht. En aan wie we deze vragen hebben gesteld.

Hoofdstuk 2 gaat over de thema's die deelnemers onder 'meedoen' belangrijk vinden en wat deze thema's voor deelnemers betekenen.

Hoofdstuk 3 beschrijft wat mensen met een licht verstandelijke beperking nodig hebben om mee te kunnen doen, wat er goed gaat en welke belemmeringen ze daarbij tegen komen.

Hoofdstuk 4 geeft een samenvatting en tips vanuit de ervaringsverhalen.

---

<sup>2</sup> Onder de Bomen biedt beschermd wonen, dagbesteding en ambulante begeleiding voor mensen die graag (weer) zelfstandig willen leren wonen. <https://onderdebomen.nl/>

<sup>3</sup> Driekracht biedt ambulante ondersteuning voor mensen met een verstandelijke beperking <http://www.driekracht.nl/>

<sup>4</sup> 's Heeren Loo ondersteunt mensen met een verstandelijke beperking bij wonen, werken, dagbesteding en vrije tijd. <http://www.sheerenloo.nl/>

## 2 Meedoen: wat is dat voor jou? En wat is daarin belangrijk?

De antwoorden die we op deze vragen kregen omvatten verschillende thema's. Bij elk thema geven we een korte omschrijving en voorbeelden.

*"Een baan met een salaris, geen vrijwilligerswerk, opleidingen, leren"*

*"Vrijwilligerswerk vind ik ook bij meedoen horen"*

### Werk

De meeste mensen die we spraken hebben werk of willen graag werk. Dat geeft een gevoel van meedoen, erbij horen. Je hebt iets om handen. En je hebt contact met anderen.

En het gevoel dat je nuttig bent.

Dit geldt voor werk gedetacheerd vanuit het werkbedrijf maar ook voor arbeidsmatige dagbesteding.

*"Ik werk 36 uur per week bij de gemeente Wijchen"*

*"Ik werk 2 dagen per week bij een peuterspeelzaal"*

*"Ik maak bussen schoon bij BRENG"*

*"Ik werk gedetacheerd via het Werkbedrijf"*

*"Ik werk bij ouderen met dementie. Ik help met verzorgen en schoonmaken en ik doe spelletjes met ze."*

*"Ik zou graag met kinderen willen werken. Maar zonder diploma's mag je niets met kinderen doen. Je mag alleen maar bekers afwassen of fruithapjes klaarmaken."*

### Begeleiding op maat

Daarbij gaat het om:

- Uitleg krijgen over wat je moet doen
- Iemand die het kan voordoen
- Begeleiding bij conflicten

*"De begeleiding let op of ik niet te hard van stapel loop."*

*"Als andere medewerkers mij pesten of slaan, dan ga ik naar de begeleiding."*

*"Als ik geen goede uitleg krijg, dan doe ik gewoon niks. Of ik doe het expres verkeerd."*

### Tempo van leren en werken

Er wordt niet altijd goed rekening gehouden met het tempo. Alles moet steeds sneller.

Dat is op het werk zo maar ook in de rest van de maatschappij. En dat maakt meedoen moeilijker.

*"Houd er rekening mee dat ik meer tijd nodig heb om iets aan te leren!"*

### **Casus: Meedoen en begeleiding op het werk**

Man (29 jaar) wil graag verder komen in zijn werk. Hij is toe aan een nieuwe uitdaging en heeft daar ook ideeën over.

*Opleiding tot ervaringsdeskundige*  
Hij heeft het aanbod gekregen om de opleiding tot

ervaringsdeskundige te doen bij de LFB \*. Dat wil hij graag maar hij moet nog horen of daar geld voor is. \* LFB = Landelijke Federatie

*Belangenbehartiging*

*Werken bij het Zelfregiecentrum (ZRC)*

Hij zou ook wel in het ZRC willen werken – bijvoorbeeld een deel van zijn tijd. Nu krijgt hij niet genoeg werk voor de 36 uur die hij per week moet werken. Dan zou hij die uren alvast in het ZRC willen inzetten. Maar hij is te duur. Het moet onderzocht worden of het toch kan.

*Inzet van de begeleider*

Hij vindt dat de jobcoach meer voor hem zou kunnen doen. En dat hij zich aan zijn afspraken moet houden. Bijvoorbeeld laten weten hoe laat hij denkt te komen in plaats van alleen maar een dag te noemen. En even bellen als hij te laat is.

### **Leren en ontwikkelen**

Maar er zijn ook mensen die juist sneller vooruit zouden willen komen en daarbij naar hun idee niet goed geholpen worden. Zoals een man van 29 die duidelijke ideeën heeft over wat hij zou willen. Maar dat gaat hem niet snel genoeg.

### **Job coaching**

De ervaringen met jobcoaches zijn heel wisselend.

Een jonge vrouw kreeg begeleiding die haar onvoldoende steun gaf. Ze werd overschat, ervoer veel dwang en kwam niet aan het werk. Dit zorgde ervoor dat ze tien maanden thuis zat. En niet lekker in haar vel! Daarna kwam er een andere jobcoach die haar binnen een week aan het werk had. Ze werkt nu met veel plezier bij een zeefdrukkerij tegen 30% loonwaarde.

### **Diploma's**

Sommige mensen hebben slechte ervaringen opgedaan op school. Toch willen ze zich ontwikkelen. Bijvoorbeeld een niveau 1 of 2 opleiding halen in de zorg of horeca. Maar wie wil deze opleiding betalen?

### **Onzekerheid**

Werken met loonwaarde geeft aan de ene kant een goed gevoel. *“Mijn werk is geld waard.”*

Maar er is ook onzekerheid: *“Wat als ik dat niet kan waarmaken? Als de druk te groot wordt? Of als ik een terugval krijg? Kan ik dan op de Wajong uitkering terugvallen? Dat is mijn vangnet en dat heb ik nodig.”*

### **Waardering**

*“Ik krijg weleens te horen: waarom werk jij eigenlijk, jij hebt toch een uitkering?”*

*“Ik wil werken en daarvoor ook waardering krijgen. Dat zit niet altijd in geld maar ook in de dankbaarheid van de mensen voor wie ik zorg.”*

*“Wat niet leuk is: als er personeelsfeest is en ik word niet uitgenodigd. Of ik krijg geen kerstpakket. Dan voel ik dat ik er niet echt bij hoor.”*

### **Stempels**

Een jonge vrouw wilde werken in een patatzaak.

*“Dat kun jij toch niet, want je woont bij 's Heeren Loo!”*



## Vrijwilligerswerk

Een aantal mensen doet vrijwilligerswerk.

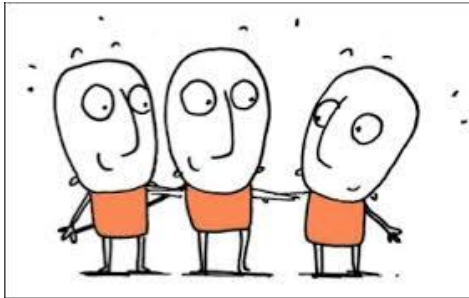
Naast hun betaalde werk of als een andere vorm van werk.

Ze zijn bijvoorbeeld actief in Onderling Sterk of in de participatieraad.

Of ze werken als gastheer bij Cardo of begeleiden activiteiten bij Trias.

Iemand is hulpdiscjockey en zit in een activiteitencommissie.

## Sociale contacten en ontmoetingsplekken



Contacten met anderen zijn belangrijk. Daarbij gaat het om vriendschap, ontmoeting, samen uitgaan, erbij horen, steun van anderen. Het gaat om familie, burens, vrienden en kennissen. Soms wil je contact met mensen zonder beperking, omdat je zoveel mogelijk gewoon wil leven. Maar het kan ook fijn zijn om mensen te ontmoeten van je eigen niveau met wie je samen dingen kunt doen of iets kunt leren.

Sommige deelnemers geven aan dat ze zich weleens eenzaam voelen. Dan helpt het om naar de inloop te gaan bijvoorbeeld bij Driekracht in Wijchen of bij Trias in Nijmegen.

Of je kunt aan cursussen en activiteiten deelnemen, zoals: sociale vaardigheden training, kookles, werldeetcafé.

In Druten zijn geen activiteiten of ontmoetingsplekken buiten kantooruren voor mensen met een licht verstandelijke beperking. *“Dat missen wij. Dan moet je altijd met de bus naar bijvoorbeeld Nijmegen of Beuningen. En wij zijn kwetsbaar, want ze maken misbruik van onze vriendelijkheid.”*

Deelnemers van de inloop in Wijchen vertellen:

*“We vieren nu ook samen Oud en Nieuw. En we helpen elkaar ook met bijvoorbeeld een nieuwe mobiele telefoon. Apps downloaden, whatsapp en Facebook gebruiken, dat soort dingen.”*

## Acceptatie en respect

Om mee te kunnen doen is het nodig dat mensen je accepteren zoals je bent. Maar dat gebeurt niet altijd. Sommige deelnemers geven voorbeelden:

*“Als je hier in Wijchen rondloopt en ze weten dat je van Driestroom bent, dan word je op een bepaalde manier bekeken.”*

*“Of ze kijken juist van je weg, willen niks van je weten.”*

*“Ik ben vroeger veel gepest en geplaagd. Dat heeft me veel pijn gedaan. En ik kon mezelf daardoor niet goed accepteren.”*



*“Ik was vroeger thuis al derderangs. Mijn ouders snappen mijn beperking niet. En nu heeft de een dementie en de ander Parkinson, dus nu snappen ze mij al helemaal niet meer.”*

*“Ik kom uit een warm nest. Thuis en op school nooit gepest.”*

*“Mijn kinderen worden gepest in de buurt. Dat doet mij veel pijn als ouder. Ik weet niet goed wat ik daaraan kan doen.”*

*“Ik heb geleerd dat je mensen moet nemen zoals ze zijn. Homo, beperking, maakt niet uit.”*

## Overschatting en onderschatting

Veel deelnemers krijgen te maken met overschatting.

*“Aan iemand met het syndroom van Down kun je zien dat hij verstandelijk beperkt is, maar aan veel van ons niet. En dan snappen mensen dus niet dat je iets niet begrijpt.”*

Je moet dan hulp vragen. Bijvoorbeeld in de supermarkt , omdat je iets niet kunt vinden. Of in de bus, omdat je niet begrijpt wat de buschauffeur heeft omgeroepen. Of op straat omdat je de weg niet weet.



*“Ik durf het wel, maar ik wil niet afhankelijk zijn van anderen.”*

*“Ik doe het gewoon, want ik heb het nodig!”*

Onderschat worden is ook erg naar. Daar heeft iedereen ook wel voorbeelden van.

*“Sommige mensen behandelen je als een klein kind. Dan zeg ik: doe normaal tegen mij!”*

*“Ik zei tegen de dokter: hallo ik zit hier hoor! Ik ben uw patiënt.*

*Als het nodig is, kunnen mijn ouders meedenken over de behandeling.”*

*“Als ik kom optreden met de band, vragen ze soms: wat kom jij doen? Dan zeg ik: wat denk je?”*



## Hobby's, sport, activiteiten in de vrije tijd

Sport is belangrijk! Veel mensen geven voorbeelden van sport en bewegen.

Dat gebeurt zelfstandig en in clubverband. Sommige mensen gaan naar een gewone sportschool of voetbalclub. Andere mensen hebben heel positieve ervaringen met G-sport.

*"Ik fiets veel en fitness 3x per week."*

*"Ik ben bij de wandelclub."*

*"Ik wandel 15 kilometer per dag, dus 90 kilometer per week!"*

*"Ik speel Boccia. Dat is een soort jeu de boules. Heb ik op Werkenrode geleerd en daardoor kom ik nu op allerlei plekken in Nederland en soms ook in België."*

Voorbeelden van hobby's en activiteiten in de vrije tijd:

- Muziekles, spelen in een band, zingen en optreden
- Toneelgroep; meedoen aan het Waalzinnig Festival
- Kookles, eetcafé

*Wat zou je missen als Trias er niet zou zijn?*

*"Gezelligheid en activiteiten. Bijvoorbeeld kookles, muziekles, inloop."*

Een deelnemer merkt een belangrijk verschil tussen Trias van 20 jaar geleden en nu. Vroeger als er ruzie of onenigheid was, dan nam de begeleider automatisch de zwakkere in bescherming en de sterkere kreeg de schuld. Nu gaat de begeleider met alle partijen in gesprek: wat is er aan de hand?

*"Hier bij Trias mag je je mening zeggen zolang je een ander geen pijn doet!"*

### 3 Wat heb je nodig om mee te kunnen doen? Wat gaat daarin goed en welke belemmeringen kom je tegen?

#### Werk

- (aan)gepast werk
- Gevarieerd werk – ook al is het eenvoudig werk, mensen willen op een bepaald moment toch ook eens iets anders doen. Dat wordt niet altijd goed opgepakt.
- Begeleiding op het werk:
  - duidelijke aanwijzingen over hoe je het werk moet uitvoeren
  - structuur
  - hulp bij pesten en conflicten.
- Goede werkomstandigheden bijvoorbeeld een aangepaste stoel of beeldscherm of een ruimte met minder prikkels.
- Een baan met salaris, geen uitkering.
- Zekerheid: is er een vangnet als het niet lukt? Kan ik dan nog rekenen op de wijng of WSW-uitkering of kom ik in de bijstand? En heb ik dan nog begeleiding om op terug te vallen?

*“Duidelijkheid en structuur heb ik nodig. Anders raak ik uit de koers!”*

#### Vrije tijd

Clubs en verenigingen staan niet altijd open voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Toch zijn er ook deelnemers die naar een gewone sportschool of voetbalclub gaan. *“Neem ons serieus. En doe normaal tegen ons. Niet zo’n zeurtoontje alsof we zielig zijn.”*

Belangrijk is ook dat er aanbod is waar niet per sé het presteren voorop staat. Sommige deelnemers zijn heel positief over G-sport.

Enkele deelnemers zeggen: *“Als ik een nieuwe hobby of sport zoek, ga ik eerst zelf kijken op internet. Dan bespreek ik het met de begeleider en maak zelf een keuze. De begeleider helpt soms met aanmelden. Of gaat een keer mee.”*

Er zijn deelnemers die vinden dat er meer activiteiten en meer plekken om heen te gaan moeten komen voor deze groep. Zeker buiten Nijmegen – zoals in Groesbeek, Druten en Wijchen – is er weinig te doen in de avonden en weekenden. Daar is wel aanbod voor zwaarder gehandicapte mensen maar niet voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Een van de deelnemers geeft een duidelijk advies aan de gemeente:

*“Zorg dat je voldoende aanbod houdt voor de grootste groep!”*

## Vervoer

Pinnen, een treinkaartje kopen, de Ov-chipkaart opladen.

Dat zijn dingen die voor mensen met een verstandelijke beperking vaak lastig zijn.

Maar die je wel nodig hebt om mee te kunnen doen.



## Acceptatie

Dat anderen je accepteren zoals je bent is niet vanzelfsprekend. Dat ervaren mensen met een verstandelijke beperking elke dag. Een deelnemer verwoordt het zo:

*“Er zijn mensen die normaal zijn en mensen die niks kunnen. Wij zitten er tussenin. Ik zou liever gewoon zijn of niks kunnen!”*

Belangrijk is dan dat je terecht kunt bij de begeleiding. Je verhaal kwijt kunnen, stoom afblazen en iemand die met je meedenkt. De meeste deelnemers zijn erg tevreden over hun begeleiders. Maar ze maken zich ook zorgen over de bezuinigingen. Daardoor krijgen begeleiders niet altijd genoeg tijd meer!

## Zelfstandigheid en voor jezelf opkomen

Sommige deelnemers zeggen:

*“Je moet zelfbewust zijn, verantwoordelijkheid dragen en meer regie nemen over je eigen leven. Dat heb je nodig om verder te komen. En begeleiders kunnen je daarbij helpen door je de spiegel voor te houden.”*

Een deelnemer zegt:

*“De regie moet steeds meer bij de cliënt komen te liggen!  
De begeleiding is in dienst van de cliënt en moet de cliënt helpen met wat hij wil.  
Maak de cliënt wakker!”*



## Wonen

Er is niet voldoende aanbod van betaalbare huurwoningen. Dat geldt voor mensen met een licht verstandelijke beperking, maar ook voor andere groepen zoals jongeren en ouderen.

Mensen die zelfstandig willen wonen moeten daar ook de kans voor krijgen.

Gemeenten en woningbouwverenigingen moeten zorgen voor meer aanbod, bijvoorbeeld ook gemengd ouderen en jongeren of andere groepen.

## Administratie en regelzaken

Begeleiding bij administratie en contact met instanties. Veel brieven bijvoorbeeld van de gemeente of de belastingdienst zijn in te moeilijke taal geschreven. Dan heb je iemand nodig die uitleg kan geven.

Dat doen begeleiders maar ook familieleden of mentoren en bewindvoerders.

*“Mijn persoonlijk begeleider maakt samen met mij het begeleidingsplan. Dat gaat over: wat wil je leren voor je toekomst? En de andere begeleider is voor de gesprekken: hoe is je dag geweest?, ben je boos/blij/verdrietig? En om te helpen met koken. Of een nieuw mobieltje kopen. Mijn moeder is bewindvoerder. Die past op het geld. En mijn broer helpt ook met regelzaken.”*

## **4 Samenvatting en tips uit de ervaringsverhalen**

### **Wat vinden deelnemers belangrijk om mee te kunnen doen?**

Mensen met een licht verstandelijke beperking willen graag meedoen!

Ze willen “net als de rest” zijn. Werken voor hun geld, een huis hebben, sociale contacten, sporten en hobby’s of andere activiteiten in de vrije tijd.

En ook belangrijk is: voor vol aangezien worden en serieus genomen worden.

De meeste deelnemers zijn erg tevreden over hun begeleiders. Die bieden een luisterend oor, zetten je aan het denken, geven advies of gaan een keer mee naar iets wat nieuw voor je is.

Bij Trias in Nijmegen of de inloop van Driekracht in Wijchen kun je andere mensen met een licht verstandelijke beperking ontmoeten en samen iets doen of leren. Het is fijn als je zo’n plek in de buurt hebt.

### **Wat is er nodig om mee te kunnen doen?**

#### **Werk**

Betaald werk, arbeidsmatige dagbesteding en vrijwilligerswerk op maat

Begeleiding: instructie, overzicht, structuur

Begeleiding bij conflicten en pesterijen

Rekening houden met het tempo van leren en werken

Variatie en uitdaging – ook bij eenvoudig werk

Mogelijkheden om je te ontwikkelen

Zekerheid over het inkomen: een vangnet om op terug te vallen

Duidelijkheid over veranderingen in de zorg en de gevolgen daarvan

#### **Wonen**

Ontwikkel voldoende aanbod aan betaalbare huurwoningen

Denk ook aan het mixen van verschillende groepen, bijvoorbeeld mensen met een licht verstandelijke beperking, jongeren en ouderen

#### **Sociale contacten**

Acceptatie en gewoon behandeld worden: Neem ons serieus en doe normaal tegen ons!

Niet overschatten of onderschatten: Leg het nog eens uit als we het niet meteen begrijpen!

Begeleiding bij pesterijen, ruzies en conflicten: Niet meteen partij kiezen maar het uitpraten!

Individuele begeleiding

Sociale vaardigheidstraining

Genoeg plaatsen om elkaar te ontmoeten

#### **Hobby’s, sport en vrijetijdsbesteding**

Rekening houden met beperkingen (bijvoorbeeld door extra begeleiding of aanpassingen) maakt meedoen in een gewone club mogelijk

Maar er is ook in elke gemeente en breed aanbod nodig dat is aangepast (zoals G-sport, Trias, Driekracht)

## Vervoer

Begeleiding en training om met OV te leren reizen  
Andere vormen van vervoer aanbieden

## Administratie

Individuele begeleiding voor administratie, formulieren en contacten met instanties  
Gemeente moet zelf het goede voorbeeld geven en informatie geven die voor ons te begrijpen is!

## Tot slot

Meedoen is altijd maatwerk! Je kunt geen lijstje afvinken en zeggen: als ik het rapport met deze ervaringsverhalen heb gelezen, dan weet ik hoe het zit!

We hopen dat dit rapport uitnodigt om in gesprek te gaan met mensen met een licht verstandelijke beperking over de vragen:

- Wat herken je in de ervaringsverhalen?
- Wat zou je nog willen aanvullen?
- Wat heb jij nodig?
- Welke acties/maatregelen moeten er genomen worden?

