



INZET

INtensieve ZElfstandigheidsTraining



Wat is INZET?

INZET staat voor intensieve zelfstandigheidstraining. Het is een 15-daags klinisch programma waarbij we op een leuke, veilige en uitdagende manier aan de slag gaan. Samen werken we aan je persoonlijke doelen. Je logeert, met maximaal 6 andere jongeren die meedoen aan het programma, bij Adelante in Valkenburg a/d Geul.

Voor wie?

Jij bent tussen de 16 en 21 jaar oud. Jij hebt een revalidatieindicatie en een hulpvraag. Jij wil, ondanks je beperking of aandoening, een zo normaal en zelfstandig mogelijk leven leiden, net als je leeftijdsgenoten.

Dit programma is helaas niet geschikt wanneer je psychische problemen hebt.



Waarom zou je aan INZET meedoen?

Je bent 16+ en op weg naar zelfstandigheid. Een periode waarin je steeds meer je eigen leven wilt gaan leiden en eigen verantwoordelijkheid wilt dragen. Soms gaat dat niet vanzelf en kun je een steuntje in de rug gebruiken. Misschien denk je soms ook dat je er genoeg van hebt dat je altijd hulp nodig hebt. "Kon ik het maar beter zelf!" Herken je jezelf hierin en wil je je weg naar zelfstandigheid een boost geven maar ga je vooral ook graag een uitdaging aan? Dan is INZET écht iets voor jou!

We geven je hier een aantal voorbeelden van doelen waar je zoal aan kunt werken tijdens het programma:

- Ik wil zelfstandig leren reizen.
- Ik wil alleen naar de winkel of de stad kunnen gaan.
- Ik wil 's ochtends, zonder hulp van mijn ouders, me zelf klaar maken om naar school te gaan.
- Ik wil leren mijn huiswerk te plannen.
- Ik wil leren een vraag te stellen aan iemand die ik niet ken.
- Ik wil leren op tijd te komen.
- Ik wil aan mijn ouders laten zien wat ik kan.
- Ik wil zelf betalen.
- Ik wil mijn vrije tijd zelf in kunnen vullen en weten wat ik kan doen.
- Ik wil leren hoe ik vrienden kan maken en grenzen kan aangeven over wat ik wel of niet fijn vind.
- Ik wil zelf verantwoordelijk zijn voor mijn medicatie.
- Ik wil zelf mijn was kunnen doen, mijn kamer netjes kunnen houden en misschien ook wel zelf koken.



Hoe gaan we aan de slag?

Samen met jou en je ouders/verzorgers gaan we in gesprek over jouw doelen en wat jij wil leren of wil uitproberen. Je zult ontdekken dat er heel veel mogelijk is. Je kunt vaak zelf meer dan je denkt. Soms kan het zijn dat je ontdekt dat iets voor jou niet haalbaar is, ondanks dat je het heel graag wil. Samen gaan we dan op zoek naar wat jouw kan helpen om toch zo zelfstandig mogelijk te leven. Als jij meedoet aan Inzet, betekent het dat je ouders ook meedoen. Ook zij moeten leren jou de ruimte te geven om te kunnen vallen, weer opstaan en je kunnen loslaten!

Ook jij werkt tijdens het programma aan jouw eigen doelen en je zult merken dat sommige dingen voor alle jongeren belangrijk zijn. Je werkt dan ook op het ene moment 1-op-1 met een begeleider of behandelaar maar gaat op andere momenten met de hele of in kleine groepjes aan de slag. Daarnaast vinden we het ook belangrijk om te praten over welke invloed jouw gedachten en gevoelens hebben op wat je wel of niet doet.

Wat doe je elke dag tijdens INZET?

Tijdens het programma woon je samen met leeftijdsgenoten bij Adelante (Herberg??). Iedereen heeft een eigen slaapkamer en de woonkamer, keuken en (deels) ook de badkamer worden gedeeld. Je maakt samen afspraken over de verdeling van de taken en hoe jullie met elkaar om te gaan. Denk bijvoorbeeld in de ochtend aan het dekken van de tafel, koken, het tijdstip van douchen maar misschien moet jij ook rekening houden met school of stage. Na een gezamenlijke lunch ga je vervolgens aan de slag met je persoonlijke doelen. Je hebt het misschien niet altijd in de gaten maar je bent eigenlijk de hele dag aan het oefenen.

In de weekenden en avonden doen we activiteiten die passend zijn bij jouw leeftijd, bijvoorbeeld uit eten, sporten of naar de film gaan.

Wie begeleiden jou?

Tijdens het programma begeleiden meerdere professionals de groep. Denk aan ergotherapeuten, een psycholoog, een maatschappelijke werker, een fysiotherapeut en ook pedagogisch medewerkers spelen een belangrijke rol. Afhankelijk van het programma, zijn ze aanwezig. Waar nodig zetten we specifieke expertise in.



Hoe wordt je gezin erbij betrokken?

Voor ouders plannen we gedurende het programma twee ouderbijeenkomsten in en tijdens het tussenliggende weekend vindt een gezinsdag plaats. Op deze dag gaan we, samen met jullie als gezin, ervaringsgericht aan de slag. Daarnaast vindt er gedurende het programma minimaal één persoonlijk gesprek plaats met je ouders.

Aan het einde van het programma vindt er een adviesgesprek met jou en je ouders plaats. Je werkt tijdens INZET aan jouw doelen en daarin willen we je ouders meenemen. We willen de kans vergroten dat jullie na afloop van het programma thuis samen verder kunnen werken aan jouw doelen en dat je wat je geleerd hebt, ook blijft doen. En het kan zo zijn dat je ouders soms iets minder of anders moeten gaan doen, om jou hierin te stimuleren.



Ervaringen

"Ik had nooit gedacht dat ik zelf iemand zou durven opbellen zonder dat iemand mij helpt."

"Het contact met andere ouders heb ik als heel waardevol ervaren: ik wist van mijzelf niet dat ik daar behoefte aan had."

"Je moet aan zo veel dingen denken als je gaat koken, ik doe dit toch liever samen dan alleen."

"Ik kan gewoon net als iedereen in mijn eentje met de trein reizen."

"Het was zo gezellig met de andere jongeren."

"We hadden ons niet gerealiseerd dat er van ons als ouders ook wat verwacht werd."

"Mijn ouders laten me nu ook alleen naar de winkel gaan."

"Ik weet nu dat ik bij drukte sneller boos wordt en dat ik dan even rust moet pakken."



ACTIE!

TICKETDEAL

55% KORTING

12€ 10€

ACTIE!

**20% EXTRA KORTING
OP ALLE LEGO**

**SPEED
GOED
KOPER**

ACTIE!

TICKETDEAL

55% KORTING

12€ 10€

ACTIE!

**20% EXTRA KORTING
OP ALLE LEGO**

**SPEED
GOED
KOPER**

Welke kosten zijn aan het programma verbonden?

De kosten voor dit therapeutische programma worden volledig door de zorgverzekering vergoed. Het eten, drinken en de slaapplek tijdens het programma zijn hierbij inbegrepen.

Hoe kun je je aanmelden?

Om te kunnen deelnemen aan INZET heb je een verwijzing van een revalidatiearts nodig (revalidatieindicatie). Voor (eventuele) deelname zal er nog een dagdeel besteed worden aan intake/diagnostiek/kennismaking waarin we gezamenlijk bekijken of INZET kan voldoen aan jouw vragen/verwachtingen.

Meer informatie/contact

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met het servicebureau van Adelante in Valkenburg a/d Geul. Het servicebureau is van maandag t/m vrijdag geopend van 8:30 tot 17:00 uur en bereikbaar via 045-5282600. Meer informatie over Adelante vind je op www.kind-en-jeugd.adelantegroep.nl.

Het revalidatieprogramma INZET wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van het JFK Kinderfonds?????

OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

www.adelantegroep.nl



adelante

haal het beste uit jezelf

Onderstestraat 29
6301 KA Valkenburg a/d Geul
t 045 - 528 26 00
www.adelantegroep.nl