

MEE

Ondersteuning bij leven met een beperking

Jaargang 16 — nummer 3 — oktober 2011

MEE nieuws

Relatiebureau DateMEE:
**'Eerst kijken of het
klikt, daarna zien we
wel verder'**

In dit nummer onder andere:

Yvanka wil graag een kindje:
**'Ik zie mezelf wel als een
moeder'**



'We willen erover praten,
hoe moeilijk het ook is'

'Er wordt veel ruimte geboden
om ervaringen uit te wisselen'

Thema: Over zorgkoeien en
hulphonden

Zonder mantelzorgers en vrijwilligers gaat heel veel mis!



v.l.n.r. John Vaneman (Drenthe), Truus Dolstra (Groningen), Nyncke Bouma (Friesland)

Trots zeiden twee ouders die ik laatst sprak dat hun dochter helemaal op eigen kracht was afgestudeerd op de universiteit, in een buitengewoon moeilijk vak, iets technisch met computers. Ze heeft een zeer goed stel hersenen, want anders studeer je niet af en zeker niet in deze richting. Ze heeft alleen de pech, dat ze sommige dingen juist helemaal niet kan. Zoals zaken goed plannen of dingen regelen. En als mensen niet aardig tegen haar zijn, raakt ze in paniek en slaat ze dicht. Voor zichzelf opkomen lukt haar niet.

Die kennissen van mij zijn dag en nacht met hun dochter bezig: iedere keer weer helpen met zaken op een rij zetten, uit laten huilen bij tegenslagen en weer lichtpuntjes aanreiken als ze het niet meer zag zitten, helpen met geldzaken, haar opvangen, contacten met de universiteit onderhouden. Het liep allemaal via hen want hun dochter overzag dat allemaal niet.

Ze zijn trots op hun dochter, en terecht. Maar hun eigen rol drukken ze een beetje teveel weg, en dat heb ik ze ook gezegd. Ze zijn te bescheiden, net als heel veel van die 3,5 miljoen mensen die zorgen voor hun hulpbehoevende partner, ouder, kind, vriend of buur te bescheiden zijn. En dat geldt ook voor de ruim 400.000 vrijwilligers in de zorg. Ze zijn van onschatbaar groot belang voor een waardevolle samenleving en verdienen alle steun.

En die steun krijgen ze van MEE. Onze consulenten zoeken samen met cliënt

en mantelzorgers naar manieren om de gevolgen van de bezuinigingen nog een beetje dragelijk te maken. Bijvoorbeeld door te kijken of er vormen van respijtzorg zijn, die verlichting kunnen bieden; door te kijken wat welzijnswerk zou kunnen doen; door mensen te helpen beter de weg te vinden; door trainingen en cursussen aan te bieden en ga zo maar door.

Dat is ons werk en dat moet zo blijven. Ook als MEE door de gemeenten betaald gaat worden, zoals het kabinet graag wil. Want de helft van de gemeenten heeft geen zicht op mantelzorgers en hun ondersteuningsbehoefte. Onze expertise blijft dus nodig. En o ja, die kennissen van mij: die weten inmiddels uitstekend de weg naar MEE te vinden als hun dochter of zichzelf als mantelzorgers in de knel komen te zitten!

John Vaneman
Directeur/bestuurder MEE Drenthe

In dit nummer



4 Relatiebureau DateMEE:
'Eerst kijken of het klikt,
daarna zien we wel verder'



10 Yvanka wil graag een kindje:
'Ik zie mezelf wel als een moeder'



6 Lotgenotengroep 'Samen Misbruik de Baas'
'We willen erover praten,
hoe moeilijk het ook is'



12 MEE verzorgt cursus Omgaan met
een chronische ziekte
'Er wordt veel ruimte geboden om
ervaringen uit te wisselen'



8 Thema:
Over zorgkoeien en hulphonden



14 Tien vragen aan...
Jeske Osinga

Kort nieuws

Layer Zonder Drempels

Layer zonder drempels is een app, die mensen met een beperking toegang geeft tot heel veel praktische informatie over de omgeving: waar vind je een rolstoeltoilet of een gehandicaptenparkeerplaats? Waar vind je een restaurant met braillemenu of visstek waar je veilig met je rolstoel aan de waterkant kan staan?

De app is gratis te downloaden op een smartphone en geeft toegang tot NaviDisa, een snel-groeiende database met locatiegebonden informatie (POI). De informatie wordt voor een belangrijk deel aangedragen door mensen met een beperking zelf. Meer informatie: www.layerzonderdrempels.nl

Beter leren lezen

MEE Friesland heeft voor mensen met een lichte verstandelijke beperking een nieuwe methode ontwikkeld om beter te leren lezen. Deze methode maakt gebruik van materialen uit het dagelijks leven. De cursus wordt gegeven aan groepen van maximaal tien personen. Er wordt niet gewerkt met lesboeken. Er wordt gebruik gemaakt van materiaal uit de dagelijkse praktijk van de cursisten: stukjes uit de krant of een tijdschrift of een brief van de woningbouwvereniging. Iedere week is er een les die twee uur duurt. In totaal zijn er twintig lessen. Aan de cursus zijn geen kosten verbonden omdat de cursus mede mogelijk wordt gemaakt door steun van de gemeentes Dantumadeel en Dongeradeel en het SOM-fonds. Voor meer informatie: MEE Friesland, Sandra van der Stege (s.vanderstege@mee friesland.nl)

Herkenning

MEE Friesland gaat een groep woonconsulenten en een groep technisch adviseurs van woningbouwvereniging Accolade uit de regio Heerenveen/Joure een training geven over hoe herken ik of iemand een lichte verstandelijke beperking heeft en hoe kan ik met iemand met een lichte verstandelijke beperking communiceren. De woonconsulenten en technisch adviseurs hebben rechtstreeks contact met huurders en op deze manier hoopt Accolade problemen met huurachterstand en bijvoorbeeld overlast te verminderen of zelfs te voorkomen. Als deze trainingen succesvol zijn zullen ze ook uitgezet worden naar de andere regio's waar Accolade actief is. Voor meer informatie over deze samenwerking of over mogelijkheden om een dergelijk samenwerking ook elders op te zetten, kunt u contact opnemen met regiomanager Marc van der Stigchel, 06 - 53 35 62 00.

Column

Beschermd

Een cordon van sterke jongens staat om mij en mijn vrienden heen. Schouder aan schouder voorkomen ze dat voorbijgangers met hun feeststemming en alcoholbloed te dicht in de buurt komen. Feestende mensen hebben nogal snel de neiging iemand in een



rolstoel over het hoofd te zien of te vergeten dat ze ons niet met rolstoel en al aan de kant kunnen duwen omdat zij er langs willen.

Het feest waar we zijn bleek minder rolstoeltoegankelijk dan ons was beloofd. Een tent met alleen mul zand en geen plek om veilig met de

rolstoel te staan. Het werd drukker en drukker. Mijn man was de eerste die met brede schouders voorkwam dat mensen zich langs mij heen probeerden te dringen. Toen hij naar mij wijzend gebaarde dat hij echt niet van zijn plaats zou komen om ze er langs te laten, kregen ook de jongens in de omgeving dat door. Ons rijtje rolstoelen werd steeds meer ingesloten door een paar onvermurwbare schouders die ons beschermden.

De maatschappij lijkt anders. Bezuinigingen. De politiek lijkt onverdraagzaam naar mensen met een beperking. We vechten voor het behoud van voorzieningen en financiën. Alleen dan kunnen we functioneren. Maar hebben we de uitzonderingspositie die voorzieningen geven wel altijd nodig? Kunnen we ons bestaan alleen zekerstellen door te vechten tegen de bezuinigingen? Krijgen we een inclusieve samenleving door alle voorzieningen? Of kan het ook anders?

Het cordon van schouders op het feestje ontstond vanzelf. Zonder dat ze ons vroegen, zonder overleg konden we er zijn en werden we beschermd en geholpen...

Willemijn

Willemijn van Berkum is, zoals ze zelf zegt, 'professioneel gehandicapt'. Daarnaast werkt ze in deeltijd als consulente bij MEE Drenthe en schrijft ze een column voor MEE nieuws.



Relatiebureau DateMEE:

‘Eerst kijken of het klikt, daarna zien we wel verder’

MEE Drenthe heeft onlangs DateMEE opgericht, een relatiebemiddelingsbureau speciaal voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Een van de ingeschreven van het eerste uur is Martijn van Dalen (30).

Martijn leeft een mooi leven: hij heeft een fijn huis, een prettige baan en leuke vrienden. Toch vindt hij zijn geluk niet compleet want het ontbreekt hem (nog) aan een vriendin, een maatje met wie hij gezellige dingen kan ondernemen. Samen uit eten, naar de bioscoop of gewoon een avondje op de bank voor de tv. "Ik zoek niet een bepaald type vrouw of zo. Als ze maar een beetje hetzelfde niveau heeft als ik. En ze moet niet jaloers zijn, want dat ben ik ook niet."

Vastigheid

Prettig gezelschap. Dat is wat er onmiddellijk in je opkomt als je met Martijn een gesprek voert. Hij praat gemakkelijk en met veel flair over wie hij is en wat hij doet. "Ik ben een echte dierenliefhebber", vertelt hij onder meer. "Naast mijn werk in de groenvoorziening ben ik vrijwilliger op een kinderboerderij. Ik verzorg er de beesten, ik onderhoud het terrein en ik begeleid kinderen. In het verleden heb ik ook stage gelopen in Emmen, in het dierenpark. Prachtig mooi was dat." Martijn omschrijft zichzelf als iemand die zich alleen uitstekend kan vermaken, maar die ook graag met anderen optrekt. "Ik woon zelfstandig, ik doe betaald werk en ik heb een eigen auto", zegt hij. "Ik ben dus van niemand afhankelijk en ik ga er regelmatig op uit. Soms alleen, maar net zo vaak met vrienden of familie. Ik heb ook eigenlijk best veel en leuke contacten, maar toch zou ik graag een vriendin willen. Daarom heb ik me ingeschreven bij Relatiebureau DateMEE."

Hoewel Martijn gaat voor de vastigheid wil hij niet te hard van stapel lopen bij de eerste ontmoeting. "Eerst maar eens zien of het klikt en daarna zien we wel verder", geeft hij de juiste volgorde weer. "Ik vind het vooral belangrijk dat we goed kunnen praten; als dat niet gaat dan wordt het niks. Dat weet ik uit eigen ervaring, want ik heb al een keer een afspraak gehad via DateMEE. Ze was best aardig hoor, die dame, maar ze vertelde zo weinig uit zichzelf, dat ik niet met haar verder wilde."

Open

Martijn wil graag ingeschreven blijven staan bij DateMEE, ook al is de eerste match niet onmiddellijk geworden wat hij ervan gehoopt had. "Ik vind de contacten met MEE Drenthe erg prettig", vertelt hij. "En het kan maar zo zijn dat ik binnenkort weer een match heb. In ieder geval sta ik er helemaal open voor."

Meer informatie

DateMEE is een Drents initiatief. Bij MEE-Groningen kunnen mensen met een (verstandelijke) beperking, die vragen hebben rondom 'dating' terecht voor een individueel traject. Voor wie op eigen gelegenheid wil gaan daten bestaat er een aantal betrouwbare sites voor date-contacten:

www.datemate.eu;
www.handicapdate.nl;
www.handicap-dating.nl;
www.invalidendating.nl;
www.internetdaters.nl/beperking/aypa-dating;
www.sensitives.nl;
www.41205.com;
www.vriendstap.nl
www.zednet.com.

Relatiebureau

MEE helpt bij contact leggen

"Veel mensen met een licht verstandelijke beperking verlangen naar een relatie", zegt Marike Hoekstra, consulent Participatie & Integratie. "Maar waar ze precies een geschikte partner moeten zoeken en hoe ze vervolgens het contact tot stand moeten brengen, blijkt vaak een probleem. Speciaal voor deze groep mensen heeft MEE Drenthe het Relatiebureau DateMEE opgericht. Iedereen die zich inschrijft krijgt een persoonlijke en op maat gesneden begeleiding.



Dat betekent bijvoorbeeld dat we elke intake bij de cliënt thuis doen. We bespreken dan uitvoerig alle punten die van belang zijn voor een relatie en brengen die in kaart. Als er vervolgens een match plaatsvindt, begeleiden

we altijd de eerste twee gesprekken tussen de beide cliënten." DateMEE is feitelijk een aanvulling op andere, reeds bestaande, diensten en projecten die MEE te bieden heeft op het gebied van contact en ontmoeting. Hoekstra: "We verzorgen al een tijdje de cursus Vriendschap, Relaties en Seksualiteit. En onlangs hebben we een workshop georganiseerd met als thema Contact leggen. Nog een andere dienst die een link heeft met dit specifieke terrein, is Assertiviteitstraining, waarbij we de deelnemers onder andere leren om – ook binnen relaties – 'nee' te zeggen. Het volledige diensten – en productaanbod van MEE Drenthe is overigens terug te vinden op onze website: www.meedrenthe.nl."

Oproep

Op dit moment staan er meer mannen dan vrouwen bij Relatiebureau DateMEE ingeschreven. Dus voor alle dames met een licht verstandelijke beperking die op zoek zijn naar een leuke man: meld je aan, je bent van harte welkom!



Lotgenotengroep 'Samen Misbruik de Baas'

'We willen erover praten, hoe moeilijk het ook is'

Als je iets ergs hebt meegemaakt helpt het om erover te praten, dat weet iedereen. Vreemd genoeg denkt men hier bij seksueel misbruik vaak anders over. Dan klinken er adviezen als 'Je moet het niet oprakelen, het gaat nu toch goed.' Insa en Alinda deden mee aan de lotgenotengroep 'Samen Misbruik de Baas' en weten het heel zeker: praten helpt je verder.

Het is fijn elkaar weer te zien, vinden Insa en Alinda. Het interview voor MEE nieuws voelt een beetje als een reünie en ze vinden het dan ook heel jammer dat Fokje, die er ook bij zou zijn, ziek is. Alle drie willen ze graag vertellen hoe blij ze zijn dat ze aan de lotgenotengroep hebben meegedaan.

Goed gevoel

"Ik had het niet gedacht, maar deze groep heeft mij een heel goed gevoel gegeven", begint Insa. "Bij mij vond het misbruik plaats in mijn huwelijk. Het was zo erg dat ik moest vluchten met mijn twee kinderen. Daarna ben ik nooit goed opgevangen, niet door familie en niet door de instanties. Daarom verwachtte ik niet zoveel van dit contact met lotgenoten, maar na een tijdje ging ik steeds meer uitkijken naar de bijeenkomsten. Hier kon ik alles vertellen wat ik wilde en er was niemand die zei dat het niet zo gebeurd was. Ik vond het ook bijzonder dat we op zoveel verschillende manieren over seksueel misbruik konden praten en dat het eigenlijk niet gaat om seks, maar om dingen als schuldgevoel, schaamte en zelfvertrouwen. Je gaat er dan toch op een andere manier naar kijken."

Klasgenoot

Net als Insa kreeg Alinda weinig steun bij het verwerken van haar ervaringen: "Op mijn 16de werd ik misbruikt door een klasgenoot. Ik heb het op school verteld en daar losten ze het probleem op door die jongen vooraan in de

klas te zetten en mij achteraan. Ik zag hem dus nog elke dag! Ik snap nu nog niet hoe ik dat heb volgehouden. In het begin kreeg ik wel wat hulp: ik had gesprekken met een mentor en ik ging naar een soort jongerengroep. Maar toen ik er later nog steeds last van had, bijvoorbeeld toen ik een vriend kreeg, vond mijn omgeving dat ik het beter kon laten rusten. 'Je moet geen oude koeien uit de sloot halen', zeiden ze. Ondertussen zat ik wel mooi met al die gedachten en gevoelens die ik niet kwijt kon. De lotgenotengroep heeft me echt geholpen om het allemaal weer op een rijtje te zetten."

"En over die oude koeien zei onze begeleidster ook nog iets grappigs," bedenkt Insa, "weet jij het nog?" Alinda knikt: "Ja, die oude koeien liggen te stinken in die sloot, dus natuurlijk moeten we ze eruit halen!"

Meer Informatie

Naast cursussen en lotgenotengroepen kan MEE mensen, die te maken hebben met seksueel misbruik, ook in een individueel traject hulp en ondersteuning bieden.

Consultatie Seksueel Misbruik Noord Nederland is een bureau waar iedereen terecht kan, die te maken heeft met seksueel misbruik. Het bureau biedt gespecialiseerde hulpverlening aan mensen met een beperking en aan mensen uit hun netwerk. Voor meer informatie: www.consultatieseksueelmisbruik.nl

Lotgenoten- contact

Cursus voor slachtoffers van misbruik

Naar schatting meer dan 60 % van de vrouwen met een verstandelijke beperking krijgt te maken met seksueel misbruik. Een onvoorstelbaar groot percentage, maar toch zijn er nauwelijks gespreksgroepen of cursussen voor deze specifieke groep. "Erg jammer", vindt consulent Marjon Boersma van MEE Friesland, "want deze vrouwen hebben alle steun nodig om het misbruik een plekje te kunnen geven. Bij MEE zijn



we daarom heel enthousiast over de lotgenotengroep 'Samen misbruik de baas'. Dit is een cursus die slacht-

offers met een verstandelijke beperking met elkaar in contact brengt. In tien bijeenkomsten van 2,5 uur worden vrouwen geholpen om ervaringen met elkaar te delen en te verwerken. Centraal staan herkenning, erkenning, herstel van contact – met zichzelf en met anderen – en herstel van de regie over hun leven. Elke bijeenkomst heeft een vaste structuur en een thema, zoals schuld, schaamte, vertrouwen. Als inleiding op het thema lezen we eerst een soort gedicht voor, waarin herkenbare gevoelens omschreven worden. Daaruit volgt een opdracht die de vrouwen aanzet tot nadenken over hun eigen verhaal. Dat kan soms confronterend zijn, als ze meer begrip krijgen over wat ze hebben meegemaakt en welke impact het op hun leven heeft. We beginnen en eindigen de bijeenkomst altijd met het 'rugzakje', waarin we al deze emoties bespreken: hoe voel je je nu en hoe ga je straks weer verder. In die gesprekken geven de vrouwen steeds weer aan hoe bevrijdend het voor hen is om op deze manier met lotgenoten te kunnen praten. Hoe moeilijk het ook is."

Thema: Over zorgkoeien en

Dat dieren invloed hebben op mensen is iedereen bekend en zal niemand verbazen. Omgaan met dieren geeft rust, door ertegen te praten, ze te verzorgen en te aaien. Contact met dieren is heel basaal, je kunt zijn zoals je bent. Dat geldt dus ook voor mensen met een beperking. Dat dieren op verschillende manieren en met succes worden ingezet voor mensen met een beperking is misschien minder bekend. Dieren als hulpverleners, daarover gaat het op deze pagina's.

Boerderijdieren in de zorg

Op een zorgboerderij krijgen mensen met een beperking de mogelijkheid om mee te helpen op een 'gewone' boerderij. Werken in de buitenlucht en het verzorgen van de boerderijdieren levert voor mensen met verschillende soorten handicaps of problemen vaak bijzondere en positieve effecten op. De ervaring iets te betekenen voor de dieren die je verzorgt werkt motiverend en helpt om meer rust en zelfvertrouwen te krijgen. Mensen, die meehelpten worden begeleid door de vaste medewerkers van de boerderij. Meer informatie is te vinden op:

- www.zorgboeren.nl
- www.zorgboeren-groningen.nl
- www.zorgboerderijendrenthe.nl
- www.zorgboerenfryslan.nl

Helpende honden

Een hulphond geeft mensen met een lichamelijke, auditieve of visuele beperking de mogelijkheid om zelfstandiger te functioneren. Maar ook bij mensen met epilepsie, diabetes, autisme en (beginnende) dementie worden steeds vaker hulphonden ingeschakeld. Er zijn diverse trainingsprogramma's voor wat een hulphond moet kunnen, afhankelijk van de hulpvraag.

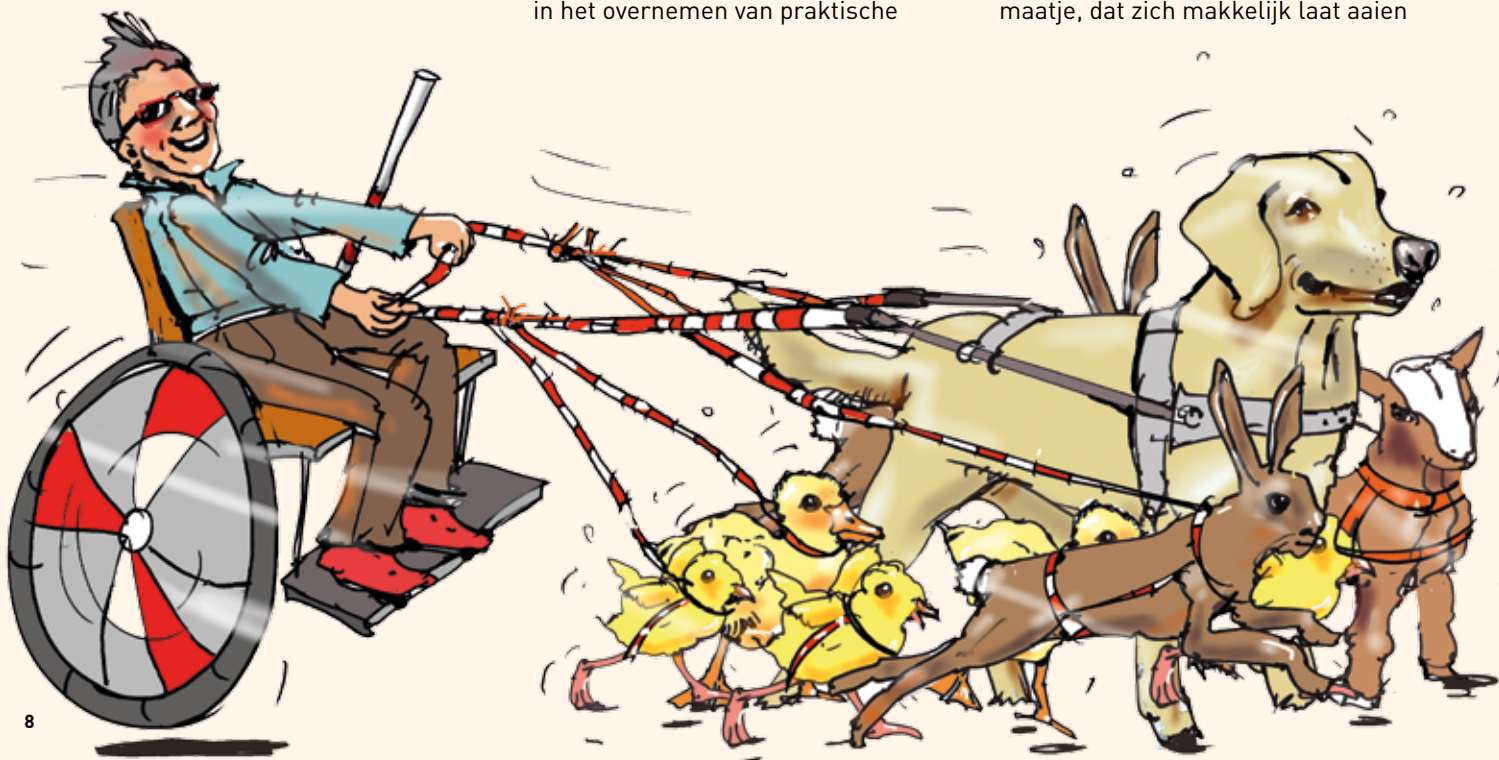
Het meest bekend zijn de blindengeleidehonden. Maar ook bij dove mensen worden steeds vaker hulphonden ingezet. Zij worden opgeleid om aan te geven wanneer de telefoon of de deurbel gaat, wanneer de baby huilt etc.

Voor cliënten met motorische beperkingen worden honden getraind in het overnemen van praktische

handelingen zoals het openen van deuren, het bedienen van het licht, iets uit een tas pakken, iets van de grond oprapen, etc. Deze speciale honden worden ADL-honden genoemd, ze assisteren bij Activiteiten in het Dagelijks Leven.

Assistentie van een hulphond maakt mensen minder afhankelijk van hun omgeving. Bovendien kan een hulphond belangrijk zijn in het proces van zelfacceptatie en (zelf)vertrouwen. Een hond vergroot ook het contact met andere mensen; met een hond in de buurt is er plotseling een hoop gesprekstof.

Ook voor kinderen met autisme blijkt de inzet van een zogenaamde therapiehond zeer effectief te zijn. De hond biedt veiligheid en is een maatje, dat zich makkelijk laat aaien



hulphonden

en knuffelen, ook als het misschien soms wat onhandig of hardhandig benaderd wordt. Bij woede of angst zal de hond het kind juist opzoeken om het te ondersteunen, waardoor het kind sneller herstelt en de aanvallen kunnen verminderen. Verder waken ze over de veiligheid van het kind. Bij kinderen die de neiging hebben tot weglopen kan de hond het kind blokkeren en het weer in het hier en nu halen.

Meer informatie is te vinden op:

- www.hulphond.nl
- www.therapiehond.nl
- www.geleidehond.nl
- www.hhfrrl.nl

TIP!

Je eigen hond als helpende hond
Het PAWS trainings- en begeleidingscentrum van de KNGF Geleidehonden geeft trainingen aan ouders van kinderen met ASS. In de training leren ouders hun eigen huishond vaardigheden waarmee de hond het gedrag van hun kind kan beïnvloeden. De hond moet dan wel over enkele specifieke karaktereigenschappen beschikken. Het is belangrijk dat hij zich gemakkelijk laat aaien en knuffelen.

Paarden en handicaps

In Nederland bestaat een aantal maneges die zich hebben toegelegd op de begeleiding van mensen met een beperking. De paarden op deze maneges zijn getraind en geschikt voor de doelgroep en er zijn hulpmiddelen aanwezig voor bijvoorbeeld het op- en afstappen.



Deze maneges werken met gediplomeerde rij-instructeurs en zijn aangesloten bij de Federatie Paardrijden Gehandicapten.

Behalve voor ontspanning of sport kan paardrijden doelgericht worden ingezet als onderdeel van een therapeutische behandeling. Er zijn verschillende therapieën mogelijk, gericht op het ontwikkelen van de spieren, het evenwicht en de motoriek van mensen. Ook wordt vaak met paarden gewerkt om het (zelf) vertrouwen te vergroten.

Voor ernstig (meervoudig) gehandicapte kinderen is het mogelijk om paard te rijden met een huifbed: een ijzeren frame met een soort hangmat waarop het kind kan liggen. De cadans en de warmte van de pony's masseren het kind. Hierdoor kunnen de kinderen zich volledig ontspannen, stijve spieren worden soepel, spasticiteit wordt tijdelijk minder en de vitale functies van het lichaam worden gestimuleerd. Het kind kan zich vrij bewegen, zonder voelbare hulpmiddelen of aanraking.

Meer informatie is te vinden op:

- www.verenigingfpg.nl
- www.equitherapie.org
- www.huifbedrijven.com

Zwemmen met dolfijnen

Dolfijnondersteunende therapie blijkt een zeer succesvolle, veelbelovende behandelingsmethode te zijn, die kinderen bovendien erg plezierig vinden. Het speelse contact met de dolfijn vormt een stimulans om oefeningen te proberen en zich te ontwikkelen. De therapie is geschikt voor verstandelijk- of motorisch beperkte kinderen. Ook kinderen met autisme of niet-aangeboren hersenletsel na vroeggeboorte of hersentrauma komen voor deze veelbelovende therapie in aanmerking. Op dit moment wordt deze vorm van therapie, met speciaal hiervoor getrainde dolfijnen en therapeuten nog uitsluitend gegeven op het eiland Curaçao.

Meer informatie is te vinden op:

- www.cdtc.an
- www.stichtingdolfijntherapie.nl

Yvanka wil graag een kindje:

'Ik zie mezelf wel als een moeder'

Ze is bijna 23 jaar en doet niets liever dan zorgen voor haar drie oppaskindjes. Buiten wandelen, spelen met de blokken, flesje geven: voor Yvanka is het allemaal gesneden koek. Maar hoe lief haar oppaskinderen ook zijn, het zijn toch kinderen van iemand anders. Samen met haar vriend droomt ze over een kind van zichzelf. "Ik weet zeker dat ik er heel goed voor zou kunnen zorgen!"

Als de interviewer aanbelt wordt de deur geopend door een jonge moeder, tenminste, zo lijkt het. Met haar oppaskind op de arm ziet Yvanka eruit alsof de rol van het moederschap haar op het lijf geschreven is. "Zo voelt het ook", lacht ze een beetje als ze ernaar gevraagd wordt. "Ik pas al sinds mijn twaalfde op kinderen van vrienden en kennissen en ik vind het heerlijk. Ik voel me op mijn gemak bij hen."

Vanzelf

Het verlangen naar een kind is groot bij Yvanka, maar heeft ze wel nagedacht hoe ze haar leven met een baby straks gaat inrichten? "Dat is iets waar ik nu inderdaad mee bezig ben", knikt ze. "Een tijdje geleden ben ik bij MEE geweest om uit te zoeken of ik in aanmerking kwam voor begeleid wonen en ik had toen een gesprek met een consultant die me ook van alles vroeg over kinderen krijgen. Ze wilde weten hoe ik het voor me zag, mijn leven met een kindje. Op dat moment had ik eigenlijk nog geen idee. Ik dacht altijd dat het vanzelf zou gaan. Voor mijn oppaskinderen zorg ik toch ook hele dagen, zonder enig probleem?"

Maar door die gesprekken bij MEE weet ik nu dat kinderen best veel geld kosten, wat betekent dat ik bijvoorbeeld minder vaak kleding voor mezelf kan kopen. En ik weet ook dat ik minder tijd zal hebben voor mijn hobby's jazzballet en streetdance. Dat is toch wel jammer, want ik vind dansen geweldig. Mijn consultant vroeg verder nog hoe mijn vriend en ik het gaan regelen, als we eenmaal een kind hebben. Gaan we trouwen of niet, waar gaan we wonen, hoe gaan we ons geld verdienen, enzovoort. Ik denk dat we nog een tijdje wachten met alle beslissingen, want we zullen eerst wat meer moeten sparen. Heel misschien ga ik nog een cursus doen bij MEE, zodat ik nog meer kan leren over het opvoeden van kinderen."

Sinds enige tijd heeft Yvanka een eigen woning en het gaat prima met haar. "Ik vind het super om op mezelf te wonen. Ik pas veel op, heb mijn eigen huishouden en kan gemakkelijk een paar keer per week gaan dansen. Toch zou ik alles willen ruilen voor een kindje; moeder worden blijft gewoon mijn grootste wens."

Meer informatie

MEE Friesland heeft het initiatief genomen voor de werkgroep 'kinderwens en ouderschap' (van mensen met een verstandelijke beperking). De groep bestaat uit een aantal deskundigen, die op alle aspecten rondom kinderwens ondersteuning kunnen bieden. Het bijzondere is dat de steun van de werkgroep kan worden ingeroepen door iedereen in Friesland. Voor meer informatie kunt u bellen met MEE Friesland.

MEE Groningen heeft een gespreksgroep, Kinderen: wel of niet? Ga naar www.mee groningen.nl en zoek op 'gespreksgroep'.

MEE Drenthe biedt voorlichting op scholen aan ouders en professionals. Onderwerpen die aan de orde komen zijn o.a. respect voor de kinderwens, opzetten van professionele zorg en een sociaal netwerk, dilemma's van de omgeving. Daarnaast biedt MEE Drenthe de Cursus Vriendschap, Relaties en Seksualiteit: voor jongvolwassenen vanaf 18 jaar met een (lichte) verstandelijke beperking die meer willen weten over vriendschap, relaties en seksualiteit. Er zijn aparte mannen- en vrouwengroepen.

Kinderen krijgen Richtlijn Kinderwens en Ouderschap

Regelmatig krijgen MEE-consulenten te maken met mensen met een verstandelijke beperking die een kinderwens hebben of die vragen hebben over het ouderschap. MEE heeft hiervoor de 'Richtlijn Kinderwens en Ouderschap van mensen met een verstandelijke beperking' ontwikkeld. Hierin wordt omschreven wat consulenten kunnen doen tijdens het ondersteuningsproces. Als consulent bij MEE Groningen past Gysele Geux de richtlijn vaak toe: "Het uitgangspunt van MEE is dat wij naast de cliënten staan. Wij respecteren hun wensen, óók als het gaat om het krijgen van kinderen. Wat we met behulp van de richtlijn vooral beogen, is hulp bieden bij het maken van een bewuste keuze, bij voorkeur vóórdat er sprake is van een zwangerschap. Voorlichting op scholen en aan ouderverenigingen is hiervoor een belangrijk middel. Daarnaast zijn we ook bij de individuele begeleiding gespitst op het onderwerp kinderen. Als blijkt dat een cliënt een kinderwens heeft, proberen we daar met haar (of hem) over in gesprek te gaan. Eigenlijk gaat het hierbij om vraagverduidelijking: wat betekent de kinderwens precies voor de cliënt, welke verwachtingen heeft zij ervan? Door hierover te praten kan de cliënt gaan beseffen hoe groot de invloed van een kind zal zijn op haar leven. Een mooie praktijkoefening vormt de oefenpop, die cliënten een paar dagen mee naar huis kunnen krijgen. Als ze daar een tijdje voor moeten zorgen realiseren ze zich pas echt hoe het kan zijn."



Naast persoonlijke ondersteuning verzorgt MEE ook cursussen en trainingen op dit gebied. Voor cliënten die zwanger zijn heeft MEE verschillende begeleidings- en ondersteuningsmogelijkheden, vaak in samenwerking met andere instanties.

Tip: een digitaal exemplaar van de richtlijn is te downloaden van www.meenederland.nl



MEE verzorgt cursus Omgaan met een chronische ziekte

‘Er wordt veel ruimte geboden om ervaringen uit te wisselen’

Pijn, afnemende gezondheid, somberheid en gevoelens van machteloosheid. Het is een kleine greep uit de problemen waarmee mensen met een chronische ziekte of aandoening te maken (kunnen) krijgen. Sinds enige jaren verzorgt MEE Groningen voor deze groep mensen een cursus onder de titel Omgaan met een chronische ziekte. Paulien Bats (43) heeft Multiple Sclerose (MS) en was deelnemer van de cursus.

Paulien was amper twintig toen de eerste verschijnselen van de ziekte zich openbaarden. "Ik kreeg vlekken voor mijn ogen en ik had last van extreme vermoeidheid", blikt ze terug. "In de loop der jaren verergerden die klachten en kreeg ik last van allerlei ander lichamenlijk ongemak, waarvan duizeligheid en misselijkheid wel de ergste waren. Na een hele serie ziekenhuisbezoeken waarin ik helemaal binnenstebuiten werd gekeerd, volgde de definitieve diagnose." Vanzelfsprekend is Paulien niet blij met de status van haar gezondheid, maar haar nuchterheid en Groningse instelling van niet zeuren maar poetsen, houden haar aan de gang. "Als ik zou toegeven aan met name mijn vermoeidheid, dan zou ik mijn dagen alleen nog maar in bed en op de bank slijten", geeft ze aan. "Maar omdat ik net als ieder ander een zo leuk en normaal mogelijk leven wil lijden, heb ik er heel bewust voor gekozen om dat niet te doen."

Ontspannen

Toch, ondanks haar stevige levensinstelling, besloot ze een tijdje geleden om zich op te geven voor de cursus Omgaan met een chronische ziekte. Paulien: "Ik ben lid van de MS Vereniging Nederland en ik werd gevraagd om me beschikbaar te stellen voor het voeren van ervaringsgesprekken met andere leden. Ik was onmiddellijk enthousiast, maar tegelijkertijd vond ik het noodzakelijk om mijn perspectief te verbreden en me te oriënteren op de belevingswereld van mensen die met een soortgelijke situatie als de mijne te kampen hebben. De cursus van MEE Groningen leek me daarvoor een prima mogelijkheid. Bovendien

had ik de gedachte dat ik er ook voor mezelf nog het nodige van op kon steken." Samen met vier andere deelnemers – allen met een heel verschillende medische achtergrond – volgde Paulien de cursus. "Er waren in totaal vier bijeenkomsten", vertelt ze. "De eerste drie waren thematische bijeenkomsten en de laatste was een zogeheten terugkomsessie, waarin we met alle betrokkenen de cursus geëvalueerd hebben. Over de inhoud en de opzet van de cursus ben ik zeer te spreken: de organisatie ervan was uitstekend en naast de kennisoverdracht gaven de beide cursusleiders – die een heel ontspannen sfeer wisten te creëren – veel ruimte aan de deelnemers om ervaringen uit te wisselen. Wat het belangrijkste is dat ik geleerd heb? Dat sommigen het veel zwaarder met hun ziekte kunnen hebben dan ik voor mogelijk had gehouden."

Meer informatie

Stichting September geeft patiënteninformatie uit in de vorm van zorgboeken en zorgcd-roms. Elk zorgboek en elke cd-rom gaat over één aandoening. De zorgboeken en cd-roms bieden heldere, betrouwbare informatie, geven antwoord op heel veel vragen en zijn zo laag mogelijk geprijsd. Er zijn ook zorgboeken over chronische ziekten: www.boekenoverziekten.nl Ook de informatiecentra van MEE hebben veel informatie over chronische ziekten.

Voor informatie over cursussen en trainingen:

- MEE Friesland Ineke Meijers (058) 284 49 11
- MEE Drenthe Roelienke Gort (0592) 30 39 99
- MEE Groningen Clara de Graaff (06) 31 67 00 17

Cursus Leven met een chronische ziekte

Het hebben van een chronische ziekte of aandoening is heel ingrijpend. Niet alleen vanwege de lichamelijke beperkingen en psychische belasting, maar ook omdat de gevolgen ervan diep doordringen in je dagelijks leven. "Je positie in de samenleving verandert totaal," verklaart consulent Anneke Offringa van MEE Groningen, "want je bent opeens afhankelijk van anderen. Voor de meeste mensen is het moeilijk om dat te accepteren. Om hen daar een beetje bij te helpen hebben we bij MEE Groningen



nu de cursus Omgaan met een chronische ziekte. In deze cursus reiken we de deelnemers methodes en vaardigheden aan om beter om te gaan met de verschillende aspecten die hun ziekte met zich meebrengt.

In de eerste van de in totaal vijf bijeenkomsten maken we een inventarisatie van de onderwerpen waar de deelnemers zelf over willen praten. We bespreken veel praktische zaken, zoals wetgeving, regelingen en de communicatie met instanties. Daarnaast richten we ons op sociale en psychische problemen waar de deelnemers tegenaan kunnen lopen, zoals onbegrip van hun omgeving, omgaan met teleurstellingen, hulp vragen en accepteren en de relatie met hun partner. Naast alle informatie die wij hierover kunnen geven, zit de kracht van deze cursus ook in het met elkaar delen. Door te luisteren naar elkaars' verhalen en daar hun eigen kijk op te geven, hebben de deelnemers elkaar echt wat te bieden. Ze kunnen elkaar het gevoel en het besef geven dat hun leven niet voorbij is, maar dat ze ondanks de veranderde situatie toch verder kunnen."

A portrait of a woman with short, curly, reddish-brown hair and purple-rimmed glasses. She is smiling and wearing a green long-sleeved top under a black and white patterned vest. The background consists of vertical strips of colorful fabric in shades of blue, orange, and green, some with patterns.

Tien vragen aan...
Jeske Osinga

1. Wie ben je, wat doe je?

Jeske Osinga, dat is mijn naam. Ik ben 37 jaar en ik woon in Hurdegaryp, een dorp dat ongeveer tien kilometer ten oosten van Leeuwarden ligt. Samen met mijn man Marc heb ik drie kinderen: twee zoons van respectievelijk 13 en 12 jaar, en een meisje, een pleegdochter van 2. Mijn dagelijkse bezigheden betreffen vooral de zorg voor het gezin: ik organiseer, regel en stroomlijn van 's morgens vroeg tot 's avonds laat. Ik doe dat met heel veel plezier, maar het kost ook flink wat energie, vooral omdat ik volledig doof ben en ik voor de zorg en opvoeding van mijn jongste dus niet mijn gehoor kan inschakelen. Dat betekent dat ik extra alert moet zijn en voortdurend moet opletten; je kunt wel selectief luisteren, maar niet selectief kijken.

2. Als artsen de vraag zou worden voorgelegd wat de aard van je beperking is, wat zouden ze dan zeggen?

Dat mijn gehoorzenuwen onherstelbaar beschadigd zijn waardoor geluidsprikkels mijn hersenen niet kunnen bereiken. Ik heb die beschadiging opgelopen doordat het volle gewicht van een plank met boeken op mijn hoofd viel. Ik was 19 toen het gebeurde, dus ik heb nog een behoorlijke tijd kunnen horen. Mijn articulatie en toonhoogte zijn dan ook nog uitstekend; ik kan me goed uitdrukken en ik ben prima te verstaan.

3. Hoe ziet je dag eruit?

De gezinsorganisatie is volledig afgestemd op de kinderen. Het zwaartepunt van de dag is de ochtend, als iedereen uit bed moet

en de oudste twee naar school gaan.

4. Hoe zie je jezelf?

Ik ben positief ingesteld en ik sta met beide benen stevig op de grond. Verder ben ik vasthoudend maar reëel: ik doe er alles aan om te bereiken wat ik wil, maar ik heb het vermogen om bij te sturen wanneer een doel niet haalbaar blijkt.

5. Beperkt de beperking jou of beperk jij je beperking?

Ik beperk mijn beperking. Ik zie kansen en mogelijkheden waar anderen alleen maar obstakels en problemen zien. Een goed voorbeeld is het pleegouderschap dat ik samen met mijn man ben aangegaan: velen in mijn omgeving dachten dat het voor iemand met mijn beperking geen haalbare kaart zou zijn, zelfs Pleegzorg Nederland – de toewijzende instantie – had aanvankelijk zijn twijfels. Maar zelf heb ik er geen moment over gedubd of ik het wel kon. En mijn vertrouwen bleek terecht: het gaat uitstekend met onze kleine meid.

6. Grenzen bestrijden, accepteren of verleggen?

Grenzen verleggen. Ik probeer altijd net even dat ene stapje extra te maken; kijken of het lukt.

7. Hulpmiddel: noodzakelijk kwaad, heel gewoon of grootste vriend?

Heel gewoon. Ik maak veel gebruik van verschillende hulpmiddelen die het communiceren voor mij gemakkelijker maken, zoals liplezen, gebarentaal, sms en e-mail. Ik ben daar zo aan gewend geraakt dat ik er totaal niet meer bij nadenk. Verder heb ik nog een trilpieper die me

onder meer waarschuwt wanneer de telefoon of de deurbel gaat. Ook dat is voor mij al jaren heel gewoon.

8. Welke persoon of gebeurtenis was belangrijk voor je in het omgaan met je beperking?

Mijn vriendin Marja. Zij is de enige vriendin die mij nog kent uit de tijd dat ik nog kon horen; alle andere vriendinnen van toen hebben afgehaakt. Ook de ontmoeting met mijn man Marc is heel belangrijk voor me geweest; hij heeft me vanaf het begin volledig geaccepteerd zoals ik ben. Dat vind ik best bijzonder, vooral omdat hij een passie heeft voor muziek en hij die door mijn beperking niet met mij kan delen. Verder heb ik nog veel gehad aan de Stichting Plotsdoven, waar ik een cursus en een vervolgcursus Nederlands met Gebaren gevolgd heb. Beide cursussen heb ik later ook zelf nog gegeven.

9. Heb je tips voor iemand met een beperking?

Als je iets wilt bereiken, geef dan niet zo maar op. Maar blijf ook niet willens en wetens doorgaan; weet wanneer je moet stoppen.

10. Wat is je grootste wens die je ook echt waar wilt maken?

Eigenlijk heb ik die niet; ik ben erg gelukkig met mijn leven, zeker nu we sinds een half jaar een dochter erbij hebben; dat maakt mijn geluk compleet. Wat ik nog wel een keer zou willen is een reis maken met de Trans Siberië Express, dwars door Rusland van Moskou naar Vladivostok. Lijkt me erg leuk. Maar ik heb geen idee of dat er ook echt nog een keer van gaat komen. Ik zie wel.

In een hoekje met een... 'Lezen en meer'

Hoe verzorg je een baby?

Hoeveel slaapt je baby? Hoe geef je borstvoeding en hoe doe je hem in bad? Hoe zorg je ervoor dat je baby veilig en gezond is? Wat doet het consultatiebureau? Deze dingen staan stap voor stap - in eenvoudig Nederlands - beschreven in Hoe verzorg je een baby? Inclusief handige tips! Het boek is geschreven voor mensen met een (lichte) verstandelijke beperking. Ook andere moeders voor wie 'gewone' babyboeken te moeilijk zijn, bijvoorbeeld tienermoeders, of moeders die moeite hebben met lezen (van de Nederlandse taal), vinden nuttige informatie in Hoe verzorg je een baby?

- **Lieke Meerrens,**
Hoe verzorg je een baby?
Uitgeverij Eenvoudig
Communiceren,
ISBN 978 90 8696 098 9,
www.gewonetaal.nl, € 16,50

MEE nieuws is een gratis blad voor mensen met een beperking en de mensen in hun omgeving. MEE nieuws is ook verkrijgbaar in gesproken vorm op Daisy CD-ROM info, te bestellen bij MEE Friesland of via meenieuws@meefriesland.nl

MEE nieuws is ook te lezen op de websites van MEE. De adressen staan hieronder.

Redactieraad:
MEE Groningen
Roelie van Aalderen
Rosita Kenter

MEE Friesland
Sietske de Jong
Tineke Radema

MEE Drenthe
Mienke Dokter
Ellen Sijnstra

Tekst:
Roel Kuiper
Elsbeth Mulder

Fotografie:
Reyer Boxem
Henk Veenstra

Eindredactie:
Veldboer & Van Beek,
Aalden

Vormgeving:
Rob van der Loos,
Lichtenvoorde

Illustraties:
Corien Bögels

Druk:
Van Gorcum, Assen

Oplage:
10.000 exemplaren

Uitgave:
MEE Groningen
MEE Friesland
MEE Drenthe

Redactieadres:
MEE Friesland
Postbus 639
8901 BK Leeuwarden

Extra nummers zijn gratis verkrijgbaar bij MEE

Op verhaal gekomen

Scheiding door Autisme/Asperger

Sijtje Kooi is ruim 40 jaar getrouwd geweest met een man die het syndroom van Asperger heeft. Ze vertelt op indringende wijze waar zij in haar huwelijk van 40 jaar tegen aanliep. Sijtje Kooi: "In 1987, ik was net 50 jaar, hoorde ik het woord voor het eerst. Asperger is een vorm van autisme. Mijn verhaal gaat over verdriet en boosheid en veel frustratie, maar ook over een uiteindelijk weten. Als een reiger leefde ik jarenlang in een stille polder, uitkijkend naar iets of iemand voor hulp. Nu zijn ze er, de deskundige steunpilaren en ook de lotgenoten. Mensen waar je van op aan kunt en waar je jezelf kan worden. Zo komen er langzaam, ondanks eenzaamheid, gevoelens van opluchting en bevrijding."

- **Sijtje Kooi,** *Op verhaal gekomen,*
Uitgeverij Calbona,
ISBN: 9789071343728

Angsthaas

Angsthaas is een kleine knuffel, naar een ontwerp van Ebel Vereijken, een meervoudig gehandicapte kunstenaar



van zestien uit de stad Groningen. "Als je even de tijd neemt en beter naar me kijkt, dan zie je dat ik Anders ben. Ik ben een Haasje met beperkingen. Maar naast

kwetsbaar ben ik ook heel sterk. Ik ben namelijk de stoerste Angsthaas van de hele wereld!"

Angsthaas is ontwikkeld door Lotje & Co en wordt op beperkte schaal uitgedeeld aan zorgintensieve kinderen en hun naasten. Er verschijnt dit najaar ook een sprookjesboek, 'Angsthaas en de Anderen.'

- **Willemijn Vereijken, Angsthaas.**
Angsthaas is te koop voor € 4,95 door een mail te sturen naar: info@willemienvereijken.nl. Ga voor meer informatie naar www.willemienvereijken.nl

MEE

MEE Groningen
Koeriersterweg 26a
Postbus 1346
9701 BH Groningen
Tel. (050) 527 45 00
Fax (050) 527 58 59

E-mail
mee@meegroningen.nl

Website
www.meegroningen.nl

Regiokantoor
Veendam (0598) 69 86 70

MEE Friesland
Hoofdbureau
Leeuwarden
Sixmastraat 66
8932 PA Leeuwarden
Postbus 639
8901 BK Leeuwarden
Tel. (058) 284 49 44

E-mail
info@meefriesland.nl

Website
www.meefriesland.nl

Regiobureaus
Dokkum
Drachten
Heerenveen
Sneek

MEE Drenthe
Eemland 3
9405 KD Assen
Ermerweg 88g
7812 BG Emmen
Het Haagje 129
7902 LE Hoogeveen

Tel. (0592) 30 39 99
Fax (0592) 30 39 69

E-mail
post@meedrenthe.nl

Website
www.meedrenthe.nl

Regiokantoren
Assen
Emmen
Hoogeveen