

A photograph of two men standing on a balcony with a green metal railing. The man on the left is wearing a blue beanie, a brown shearling jacket, and a blue patterned scarf. The man on the right is wearing glasses and a blue plaid shirt. Both are smiling and looking at each other. Hand-drawn black zigzag lines are around the man on the left, and a hand-drawn black squiggle is around the man on the right.

**‘Ik leer steeds
weer nieuwe
dingen’**

Zelf meedoen

Ondersteund door SDW



Inhoud

In deze brochure lees je over de ondersteuning van SDW. We vertellen je hoe we jou kunnen helpen aan de hand van realistische verhalen. We bieden ondersteuning van jong tot oud op alle levensvragen,

4

Meedoen en zelf keuzes maken

Wat we belangrijk vinden bij SDW en hoe we te werk gaan.

6

Kind

Je kind begrijpen. Begeleiding en behandeling in de ontwikkeling.

8

Opvoeden

Stevig in je schoenen staan als ouder.

10

Jongeren

Volwassen worden op mijn manier.

12

Werk & activiteiten

Elke keer een stapje verder.

14

Wonen

Dit is mijn thuis.

16

Behandeling

Sterker worden door leren omgaan met problemen.

18

Vrije tijd

Ontspanning en gezelligheid.

21

Ervaringsdeskundig

Jezelf leren kennen en anderen helpen.

22

Stel je vraag

De route naar zorg bij SDW



Meedoen en zelf keuzes maken

Ondersteund door SDW

5

Zo zelfstandig mogelijk meedoen in de samenleving, ongeacht je beperking. Dat is waar SDW zich sterk voor maakt. We hebben hierbij het uitgangspunt: thuis tenzij, zelf tenzij, digitaal tenzij. Samen onderzoeken we welke ondersteuning bij jou past. Je maakt daarbij zelf keuzes. Zodat je eigen regie hebt over wat je belangrijk vindt. En kunt zijn wie je bent.

Bij SDW kun je terecht als je een ontwikkelingsachterstand of verstandelijke beperking hebt en in West-Brabant woont. Je kunt aan ons vragen stellen over persoonlijke ontwikkeling, opvoeden, wonen, werken, en leven. Het maakt niet uit hoe oud je bent om ondersteuning van SDW te kunnen krijgen.

Talenten ontdekken

In onze ondersteuning kijken we naar wat je wél kan en waar je goed in bent. Samen kijken we waar je tegenaan loopt en wat je moeilijk vindt. Naar wat je al kunt en wat je wilt leren. Wat heb jij nodig om zo zelfstandig mogelijk verder te kunnen?

Wat je zelf kunt, doe je zelf. We onderzoeken of er (digitale) middelen zijn die jou kunnen helpen. En of jouw netwerk of een vrijwilliger als SDW Partners in Zorg ingezet kunnen worden. Waar onze professionele ondersteuning nodig is, helpt SDW.



Bekijk de video 'Wij zijn SDW!' op het YouTube-kanaal van SDW.



Lees meer over
ontwikkelen van
en ondersteuning
aan kinderen.



**“Op het kinderdagcentrum is
Daan opgebloeid en gegroeid.”**

Jouw kind begrijpen

Soms ontwikkelt een kind zich anders dan zijn leeftijdgenootjes. “Pas vanaf zijn tweede verjaardag zagen we dat Daan zich op bepaalde gebieden anders ontwikkelde dan zijn neefjes en nichtjes. We dachten dat hij misschien wat meer tijd nodig had. Toen het consultatiebureau sprak van een ontwikkelingsachterstand en het advies gaf voor behandeling op een kinderdagcentrum, was dat toch schrikken.”

Op gemak voelen

“We wilden natuurlijk wat het beste was voor Daan en meldden hem aan bij een kinderdagcentrum van SDW. Dat was spannend, maar achteraf gezien een goede stap. De begeleiders en behandelaars zijn lief voor Daan en bewegen met hem mee. Hij voelt zich er op zijn gemak en we zien dat hij groeit. We worden als ouders goed meegenomen in Daans voortgang en we voelen de ruimte om vragen te stellen en onze zorgen te uiten. Daarnaast krijgen we regelmatig tips hoe we thuis het beste kunnen aansluiten op wat hij nodig heeft.”

Nieuwe stap

“Het is mooi om te zien hoe Daan gegroeid is! Nu maken we de volgende spannende stap: Daan gaat naar het basisonderwijs. Hij loopt nog steeds met bepaalde dingen achter op zijn leeftijdgenootjes, maar daarvoor krijgt hij ambulante zorg van SDW in de klas. We zien deze nieuwe stap positief tegemoet.”

SDW onderzoekt wat er aan de hand is wanneer je kind zich anders ontwikkelt dan leeftijdgenoten. Met maatwerk begeleiden en behandelen we je kind om zich verder te ontwikkelen, in het reguliere of speciale onderwijs of op onze kinder(dag)centra.

Stevig in je schoenen staan als ouder

8

Een kind opvoeden is lastig. Maar als jouw kind of jij een ontwikkelingsachterstand of verstandelijke beperking hebt, dan is het meestal nog moeilijker. “Ik had eerder al ambulante ondersteuning van SDW om zelfstandig te leren wonen”, vertelt Priscilla. “Die ondersteuning had ik niet meer nodig. Maar toen ik zwanger werd en mijn vriend de relatie verbrak, raakte ik in paniek. Ik wilde het kindje graag zelf grootbrengen, maar was bang dat ik geen goede moeder zou zijn.”

Zelfverzekerder

“Ik meldde me op aanraden van de Wmo-consulent aan bij het team Ouders met Kinderen (OMK). Zij hebben mij stap voor stap geholpen met allerlei vragen die ik had over de opvoeding van mijn dochter Daisey. Maar ook hoe ik de opvoeding van Daisey kan combineren met huishoudelijke en administratieve taken die er natuurlijk ook zijn. Het was fijn dat we ook keken naar waar ik juist goed in ben. Zo kwam naar boven dat ik eigenlijk heel zorgzaam ben. Ik werd zelfverzekerder als moeder.”



“Ik was erg onzeker of ik wel een goede moeder was. Ik ben nu sterker als moeder.”



Op adem komen

"We hebben het ook gehad over buddy-pleegzorg van SDW. Dan kon Daisey wel bij mij blijven opgroeien, maar twee weekenden per maand zou ze dan naar een pleeggezin gaan, zodat ik weer even op adem kon komen. Dat is nu toch niet nodig."

Hulp van netwerk

"Ik heb namelijk ook met de begeleiding gekeken hoe mijn netwerk eruit ziet. Ik kwam tot de ontdekking dat er best wat mensen in mijn omgeving zijn die mij kunnen helpen. Ik moet alleen wel om hulp vragen. Dat heb ik met de begeleiding voorbereid en nu komt er iemand helpen met de post en administratie. Ook kan ik iemand vragen om op de kleine te passen als dat nodig is. Dat geeft mij lucht en ik voel me sterker."

SDW helpt bij vragen bij opvoeden, zodat jij als ouder sterker in je schoenen komt te staan. Opvang op de naschoolse of vakantie-opvang of het logeerhuis biedt jou ademruimte. Als het nodig is, kunnen we (buddy-)pleegzorg inzetten.





Volwassen worden op mijn manier

“Ik ken Franka nu al bijna een jaar. Zij is begeleider bij SDW, maar het voelt eigenlijk meer als een soort buddy”, vertelt de 15-jarige Isa. “Vorig jaar ging het namelijk niet zo goed met mij. Ik had geen vrienden, voelde me niet op mijn gemak in de klas en was vaak verdrietig. In mijn hoofd was ik de hele tijd druk met piekeren. Ik dacht dat ik niets kon en zat het liefst alleen op mijn kamer te gamen. Toen ik niet meer naar school wilde gaan, hebben mijn ouders hulp ingeroepen.”



“Ik dacht dat ik niets kon en zat het liefst alleen op mijn kamer te gamen. Met Franka ontdekte ik waar ik wel goed in ben.”

Praten tijdens wandelen

“Toen was Franka daar. Ik vond het in het begin best moeilijk om met haar te praten. Ik dacht dat het toch niet zou helpen. Maar we gingen vaak een stukje wandelen en het werd steeds makkelijker om dan te vertellen hoe ik me voelde en waar ik me onzeker over voelde. Franka kan goed luisteren en zij nam me serieus. Het luktte op om met Franka te praten.”

Dezelfde interesses

“We praatten ook over wat ik zou willen en waar ik goed in ben. Ik wist best veel over gamen en computers. Samen zijn we toen gaan kijken bij een computerclub in de buurt. Alleen zou ik dat nooit gedurfd hebben. Maar het was leuk om jongeren te leren kennen met dezelfde interesse.”

Contact maken

“Op school vind ik het nog steeds moeilijk om met klasgenoten een gesprek aan te gaan, maar ik ben al minder gespannen en angstig dan een jaar geleden. Van Franka heb ik geleerd hoe ik beter contact kan maken. Bijvoorbeeld als ik iets van iemand nodig heb of wanneer ik moet samenwerken. En dat ik niet met iedereen vrienden hoeft te worden.”

Rust in mijn hoofd

Met Franka en mijn ouders heb ik laatst gesproken over mijn ‘volle’ hoofd. Franka helpt me goed, maar het blijft onrustig in mijn hoofd. Franka vroeg me eens na te denken over medicijnen die kunnen helpen om me fijner te voelen. Franka helpt dan om een afspraak te maken met een dokter van de GGZ. Ik heb er over nagedacht en het lijkt me wel wat. Het zou fijn zijn als ik wat meer rust in mijn hoofd krijg.”



**“Ik mag veel zelf doen en
het geeft niet als het wat
langer duurt.”**

Elke keer een stapje verder

Pamela sloot haar tijd op het speciaal onderwijs af met stages op verschillende werkplekken. Bij serviceteam Parrotia voelde ze zich echt op haar plek. "Ik dacht: 'Hier ga ik werken!' Het is een klein team waar ik echt mezelf kan zijn. Ik heb veel verschillende werkzaamheden die ik op mijn eigen tempo mag doen. Die afwisseling vind ik leuk. Ik heb een aantal vaste taken die ik al helemaal zelf uit kan voeren. En als ik het even niet meer weet, dan kan ik de begeleiding altijd om hulp vragen."

Zinvol aan het werk

Op het dagcentrum is Hamza bezig met het tellen en inpakken van bruistabletten. "Het was even zoeken naar een passende vorm van werk en activiteiten voor Hamza, maar daar heeft SDW goed met ons en vooral met Hamza meegekeken. Niet zomaar bezighouden, maar zinvol aan het werk zijn in een voor hem veilige omgeving. Hij wordt gestimuleerd om iedere keer weer een stapje verder te gaan, zoals nu met het tellen."

Wat vindt Hamza er zelf van? "Ik vind het leuk hier! Er is altijd begeleiding die mij helpt met nieuwe opdrachten. Ik zit ook in een leuke groep, we maken er vaak een gezellige boel van. En als ik me moet kunnen concentreren, zoals nu met het tellen, dan zet ik gewoon een koptelefoon op."



Prikkelen van de zintuigen

Voor sommige cliënten zijn beleavingsgerichte activiteiten passender. Zoals voor Bregje, die met een ernstig meervoudige beperking vooral baat heeft bij het stimuleren van haar zintuigen. "De begeleiding weet onze dochter te prikkelen met muziek, geuren of door verschillende vormen en materialen te laten voelen. En wel op zo'n manier dat Bregje ervan ontspant. We merken dat zij fijne dagen beleeft op het dagcentrum en dat geeft ons ook rust."

SDW biedt vier vormen van werk en activiteiten, namelijk beleavingsgerichte, activerende, arbeidsmatige activiteiten en begeleid werk. Samen kijken we welke vorm passend is en welke werkzaamheden en activiteiten aansluiten bij de interesses en talenten van de cliënt.





**“Hier kan ik mezelf zijn
en ontspannen.”**

Wonen met plezier

Rick: "Sinds een paar jaar woon ik zelfstandig in mijn eigen appartement dat ik huur van de woningcorporatie. Ik heb een licht verstandelijke beperking. Daardoor kosten sommige dingen mij wat meer moeite, die voor anderen heel vanzelfsprekend zijn."

Begeleiding aan huis

"Ik wil graag net als iedereen mijn eigen leven leiden. Daarom krijg ik ambulante ondersteuning. De begeleiders begrijpen wat mijn beperking inhoudt. En wat ik nodig heb om zelfstandig te kunnen zijn zonder in de problemen te komen. Geen constante begeleiding, maar ik sta er ook niet alleen voor."

De stap naar een woonlocatie

Maike woont met plezier in het omgebouwde tuinhuis van haar ouders. "Ik woon al mijn hele leven bij mijn ouders, nu in het tuinhuis. Maar ik kan hier niet heel mijn leven blijven wonen. Mijn ouders worden ouder en de zorg voor mij is best zwaar voor hen. Daarom wil ik op mezelf wonen."

"We zijn met een cliëntadviseur bij een aantal woonlocaties van SDW gaan kijken. Nu sta ik op de wachtlijst voor een eigen kamer met badkamer in een groepswoning. Ik heb namelijk begeleiding in de buurt nodig. Het mooie is dat ik vanuit mijn nieuwe woning gewoon op de fiets naar mijn werk en mijn ouders kan blijven gaan!"



SDW heeft verschillende woonlocaties in West-Brabant. Hier woon je in een groep of zelfstandiger in een appartement of studio. Ook bieden we ondersteuning aan huis als je zelf een woning huurt. We kijken altijd naar wat je zelf kunt, waarmee mensen om jou heen kunnen helpen en waarbij je hulp van SDW nodig hebt.

Sterker worden door leren omgaan met je problemen

16

"Ik heb een licht verstandelijke beperking. Voor mij betekent dat dat ik het soms moeilijk vind om alles goed te begrijpen. Ik heb vaak extra uitleg nodig en het kost mij meer energie dan anderen", legt Sam uit.

Omgaan met stress

"Ik vind het ook moeilijk om met stress om te gaan. Daardoor word ik soms erg onzeker. Een tijd geleden werd ik ook steeds heel bang. Ik durfde nauwelijks naar buiten, ik was bang dat er iets ergs zou gebeuren. Daardoor ging ik niet meer naar mijn werk en ik zag bijna niemand meer. Ik voelde me toen alleen en ellendig."

Meedenken

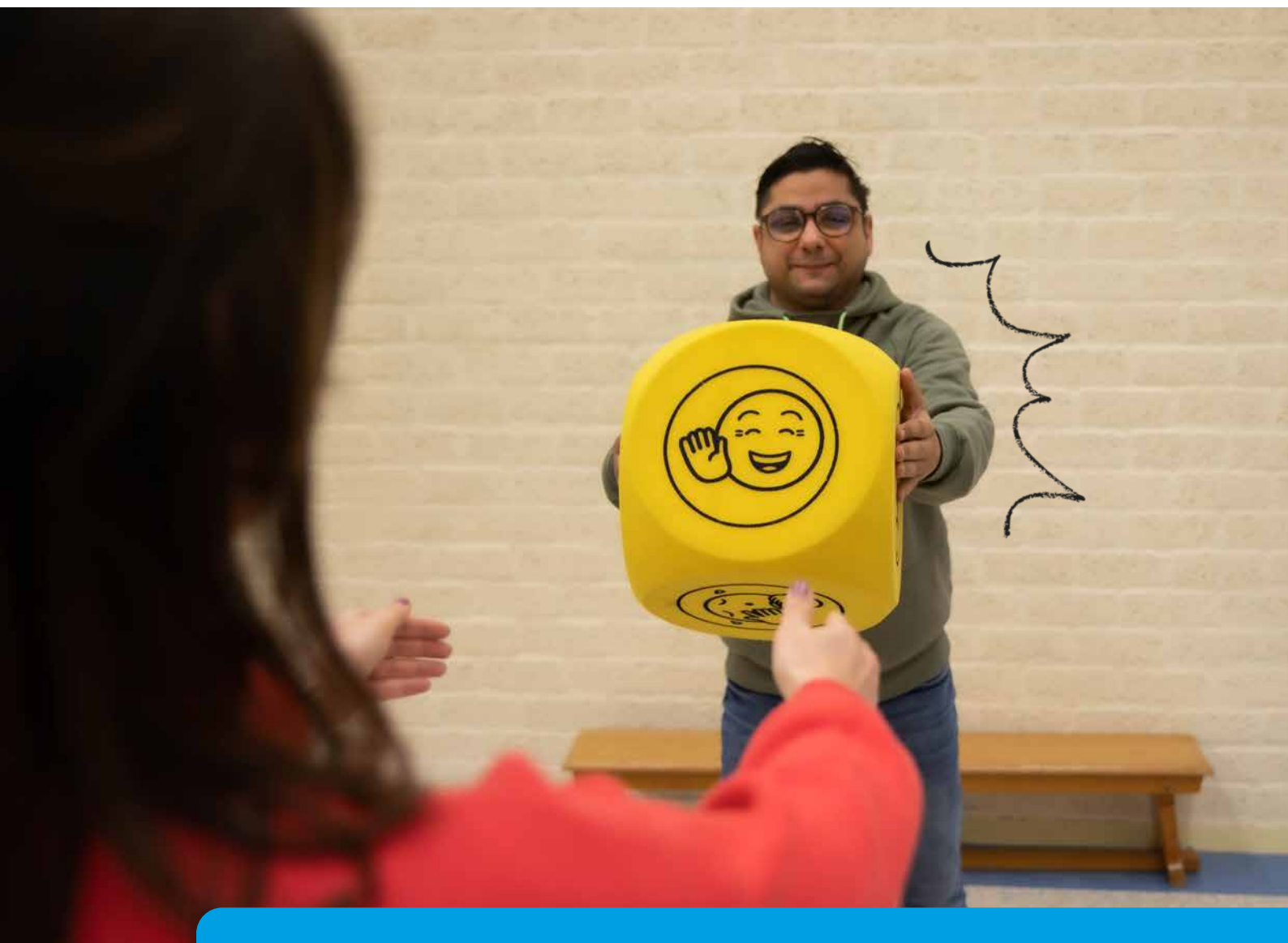
"Mijn begeleider zag mij achteruit gaan en regelde een gesprek met een gedragsdeskundige van SDW. De gedragsdeskundige sprak met mij over wat er aan de hand was en dacht mee over de hulp die ik nodig had."

"Nu krijg ik hulp van een therapeut van SDW die ervaring heeft met mensen zoals ik. Ik leer hoe ik rustig kan worden als ik bang ben. En ik oefen in kleine stapjes om weer dingen te doen."

Vooruit gaan

"Door de behandeling voel ik me sterker worden. Ik ga vooruit! Ik ga weer naar mijn werk en spreek af met vrienden. Met de therapeut leer ik ook over mezelf. Ik leer waar ik door mijn beperking tegenaan loop en hoe ik daarmee om kan gaan. En dat ik me niet hoeft te schamen dat ik extra uitleg nodig heb om iets te kunnen."

"Ik krijg hulp van een therapeut die ervaring heeft met mensen zoals ik."



De afdeling Behandeling van SDW leert je omgaan met je beperking. En met problemen waar je tegenaan loopt door je beperking. Of we helpen je om bepaalde vaardigheden te verbeteren. We hebben hiervoor gedragsdeskundigen, therapeuten en een medisch team in dienst.



Lees meer over de afdeling Behandeling
en wat zij voor jou kunnen betekenen.



**“Als het boekje van de
vrijtijdsbesteding binnen
komt, is het feest.”**

Ontspanning en gezelligheid

“Voor mij is mijn vrijetijd invullen niet altijd makkelijk. Net als anderen heb ik ook behoefte aan iets leuks in het weekend. Even erop uit om te ontspannen”, zegt Mark. “Voorheen wist ik niet goed wat er in de regio te doen was en het lukte mij niet goed om hier zelf naar te zoeken. Een collega van mijn werk vertelde mij over de vrijetijdsbesteding van SDW. Daar heb ik ontdekt wat er allemaal te doen is.”

Ontmoeten en vrienden maken

“Dit jaar doe ik mee aan ABCDate. Daar kan ik chatten met anderen met een verstandelijke beperking. En de ontmoetingsavonden zijn erg gezellig. Ik ben niet op zoek naar een relatie, maar ik zou wel graag meer vrienden willen. Dat kan via ABCDate.”

Iets leuks in het weekend

“Als de activiteitenbrochure op de mat valt, is het feest! Daarin kan ik kijken wat er allemaal te doen is in de buurt. In de brochure vond ik een g-voetbalteam in de buurt. Daar ben ik lid van geworden. Dat is superleuk! Ik leer nieuwe mensen kennen en ik ben actief bezig. Voor het jaarlijkse clubfeest word ik ook uitgenodigd en we hebben soms een toernooi met andere clubs uit de regio. Ik doe écht mee! Op maandag heb ik nu een hoop te vertellen, dankzij de vrijetijdsbesteding van SDW.”



Leuke dingen doen in je vrije tijd is belangrijk voor iedereen! De afdeling vrijetijdsbesteding van SDW weet goed wat er voor iemand met een verstandelijke beperking of ontwikkelingsachterstand te doen is in de regio. Ook organiseren we zelf activiteiten en dagjes weg en kunnen onze cliënten lid worden van ABCDate.



Jezelf leren kennen en anderen helpen

"Ik woon al jaren bij SDW en ik werk op de Colweghe. Dat vind ik heel leuk, maar toch wilde ik ook wat anders. Samen met mijn begeleider heb ik gekeken naar wat ik goed kan, dus welke talenten ik heb. Ik vind het bijvoorbeeld leuk om anderen te helpen. Zo kwamen we bij de ervaringsdeskundigen uit", legt Annemiek uit.

Anderen helpen

"Een ervaringsdeskundige is een cliënt die de eigen ervaringen gebruikt om anderen te helpen. Bij Bureau MET! ben ik eens gaan kijken hoe ze dat doen. MET! betekent Mijn Ervaring Telt. Bij Bureau MET! hoorde ik over de opleiding tot ervaringsdeskundige. Die hoef je niet te volgen, maar mij leek het wel interessant. Ik werd uitgekozen om deze opleiding vanuit SDW te mogen volgen."

“Ik heb meer
zelfvertrouwen
gekregen en
durf nu sneller
iets te zeggen.”

Meer zelfvertrouwen

“Bij deze opleiding en bij Bureau MET! heb ik veel geleerd over mijzelf. Samen met klasgenoten heb ik gepraat over wie ik ben en welke ervaringen ik heb. We leerden hoe we die ervaringen in kunnen zetten om anderen te helpen. En dat je goed moet kunnen luisteren als je iemand wilt helpen. Ik ben ook zelfstandiger geworden en heb meer zelfvertrouwen. Daardoor durf ik sneller iets te zeggen, bijvoorbeeld tegen de begeleiders. Ook heb ik geleerd om zelfstandig met de trein te gaan.”

21

Leer meer over
Bureau MET!



Iedereen heeft eigen ervaringen. Die doe je op doordat je zelf iets meemaakt. De ervaringsdeskundigen van SDW hebben een (licht) verstandelijke beperking. Daardoor maken zij dingen mee of lopen ze tegen zaken aan. SDW helpt hen om daar inzicht in te krijgen. Om meer over zichzelf te leren. En om de kennis die ze daarbij hebben opgedaan in te zetten om ook anderen te helpen.



Stel je vraag!

Heb jij na het lezen van deze brochure vragen aan ons?
Stel ze gerust aan Startpunt. We maken graag kennis met jou!

22

stap 1



Startpunt

Je hebt een vraag of je wilt ondersteuning van SDW. Bel of mail naar SDW Startpunt:

E-mail: **startpunt@sdwzorg.nl**

Telefoon: **088-259 3010**

stap 2



Kennismaken

We maken kennis met jou en mensen die belangrijk voor je zijn. We kijken wat jouw wensen en doelen zijn, waar middelen of mensen in jouw omgeving mee kunnen helpen en welke hulp van SDW voor jou passend is.



stap 3



Keuzes en afspraken

Samen vullen we de papieren in die nodig zijn om goede zorg van SDW te krijgen.

stap 4

START

Welkom

De hulp van SDW aan jou kan starten. Je maakt kennis met jouw persoonlijk begeleider. De persoonlijk begeleider is er om al jouw vragen te beantwoorden. En om je te helpen bij het behalen van je doelen.



Heb je een vraag of idee? Laat het ons weten!

Telefoon: 088-259 3010

E-mail: startpunt@sdwzorg.nl

www.sdw.nl

 **SDWzorg**

 **sdwzorg**

 **[company/sdw-zorg](https://www.linkedin.com/company/sdw-zorg)**