

*eigen*zinnige *Marco*

Zideris Magazine

oktober 2020 3

In dit nummer:

*Dagbesteding
Het Kaarsenatelier*

*Leefplezier en
woongeluk
van cliënten*

*Thuis op de
kinderboerderij*



★ Zie je de 10 verschillen?



Redactie Zideris Magazine
Bureau Organisatieondersteuning
Postbus 30, 3910 AA Rhenen
088 513 2513
communicatie@zideris.nl

Redactie
Ineke Balijon
Linette Commandeur
Loes Groeneveld
Mark van der Geijs
Ibtissam el Kandoussi
Lotte van der Meer
Chantal van de Scheur

Fotografie
Ineke Balijon
Niek Stam fotografie
Medewerkers Zideris
Basisvormgeving
DplusM. Eindhoven

Opmaak
GAW ontwerp+communicatie,
Wageningen

Druk
Drukkerij Modern bv, Bennekom

Volgend nummer
Kopij voor Zideris Magazine
is van harte welkom!
Stuur jouw verhaal naar,
communicatie@zideris
of naar Zideris
t.a.v. Redactie Zideris Magazine
Postbus 30, 3910 AA Rhenen
De redactie behoudt zich het
recht voor ontvangen kopij
niet te plaatsen, te redigeren
of in te korten.

Zideris eigenzinnige zorg

metinhoud

- 4 *Het Kaarsenatelier en UniPlastic*
produceren samen duurzamer
- 6 *LeefPlezier en WoonGeluk*
Blog van Bernadette
- 7 *Ontmoeten en verbinden*
- 8 *Clïënt en vrijwilliger*
Mischa en Thierry samen op pad
- 10 *Kunst, gedicht, muziek*
Kees van Welie
- 11 *Client en vertegenwoordiger*
Jauke en Beja
- 12 *Fotopagina*
Buitenzorg in beeld
- 14 *Clïënt aan het werk*
Tom heeft een belangrijke taak
- 16 *Nieuws*
- 17 *Zideris online*
- 18 *Clïënt in Beeld*
Patricia en haar liefde voor dieren
- 20 *Mee met.....*
Zideris vloggers Luuk en Mllou
- 22 *Kunst, gedicht, muziek*
Mariëtte Coenen

Even voorstellen



Ongeveer 1,5 jaar geleden ben ik als stagiaire bij Zideris aan de slag gegaan. Het was mijn eerste stage in de gehandicaptenzorg en ik wist niet wat ik ervan kon verwachten. Ik liet het op me afkomen. Mijn stage ben ik begonnen op de woonlocatie aan de Generaal Foulkes-weg (ook wel bekend als de Hucht). Ik voelde me al snel thuis op de woning en genoot van de aanwezigheid van de bewoners.

Inmiddels werk ik al een jaar als Assistent Begeleider op de Hucht. Werken op de Hucht voelt voor mij nooit als een verplichting. Ik geniet als ik aan het werk ben van de aandacht die ik van de bewoners krijg en die ik aan de bewoners kan geven. Ik voel me thuis bij Zideris. Niet alleen door mijn collega's, maar ook door de bewoners. Wanneer ik na een dienst naar huis ga en de vraag krijg "wanneer werk je weer bij ons?" voel ik me blij en gewaardeerd. Iedereen telt mee bij Zideris en dat merk je.

Toen ik zag dat de redactie op zoek was naar nieuwe redactieleden werd ik gelijk enthousiast. In het lezen van verhalen kan je voor jezelf helemaal een beeld schetsen en wanneer je deze verhalen dan mag schrijven geeft dit een extra mooi gevoel.

Dagelijks maken wij als medewerkers en bewoners zoveel mooie en waardevolle momenten mee. Ik hoop deze met jullie te delen als redactielid.

Heel veel leesplezier!

Ibtissam el Kandoussi

Het Kaarsenatelier en UniPlastic produceren samen duurzamer



Sinds medio maart worden bij dagbesteding het Kaarsenatelier in Wageningen op een duurzame manier kaarsen geproduceerd. Cliënt Marco werkt bij zowel het Kaarsenatelier als Zideris dagbestedingslocatie UniPlastic. Samen met begeleider Stephanie Hellegering vertelt hij enthousiast over zijn werkzaamheden.

“Marco is heel actief bij ons en bij UniPlastic,” vertelt Stephanie, begeleider bij het Kaarsenatelier. “Hij kan goed zelfstandig werken, binnen de door ons aangegeven kaders. Bij ons maakt hij kaarsen en houdt hij zich bezig met gieten. Daarbij is het belangrijk dat de lont van de kaars goed strak in het midden wordt gezet.” Marco knikt: “ja, anders lekt het eraf. En het is belangrijk de pot goed te roeren, voordat het koolzaadwas erin zit. Zo blijven de kleuren goed”, aldus Marco.

Plastic ophalen en sorteren

Ook de kandelaar waarmee de kaars wordt gemaakt is milieuvriendelijk. De kandelaar wordt namelijk gemaakt van gerecycled plastic. Dit plastic wordt door Marco opgehaald bij bedrijven. Dit is één van zijn klusjes bij UniPlastic. “Ik haal het plastic op en sorteer deze op kleur”, zo vertelt Marco. “We maken van het opgehaalde plastic nieuwe producten,” zegt Stephanie.

Een echte doener

Stephanie vraagt aan Marco wat hij het leukste vindt. “Echt het doen,” zegt Marco. “Het uitsorteren van plastic, het sorteren van



doppen naar kleur, maar ook het koffie zetten en bloempotten schoonmaken!” “Ja, Marco kan bij UniPlastic en bij het Kaarsenatelier echt doen wat hij leuk vindt. Hij is een echter doener. Dat maakt niet alleen hem blij, maar bezorgt mij ook een glimlach op mijn gezicht,” aldus Stephanie.

De voordelen van koolzaadwas geproduceerde kaarsen t.o.v. parafine

Marco weet goed de voordelen van koolzaadwas ten opzichte van parafinewas in de productie van kaarsen te benoemen. “Koolzaadwas is milieuvriendelijker, omdat het tot 90% minder roet afgeeft dan parafine kaarsen. De kaarsen worden

ook goed verdragen door mensen met luchtwegproblemen. Verder is koolzaadwas plantaardig, natuurlijk en niet getest op dieren. Bovendien bevat het geen genetisch gemanipuleerde of giftige stoffen en is het uitwasbaar.”



LeefPlezier en WoonGeluk

We bevinden ons nog steeds in coronatijd. Hoe moeilijk deze periode ook is voor iedereen... we moeten samen door. Want samen staan we sterker, ook als deze periode en daar ziet het wel naar uit nog een tijd voortduurt.

Dat we samen sterker zijn zie ik dagelijks terug bij Zideris op de diverse locaties. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de vakantieweken voor cliënten. Normaal gesproken een hoogtepunt voor veel van onze cliënten. Vanwege het coronavirus konden veel activiteiten niet doorgaan zoals we gewend zijn. Met een beetje creativiteit werd er een alternatief programma samen-gesteld. Activiteiten zoals de mini-truckerdag, skelterraces, spelletjesochtend, ritjes met de huifkar en het bezoek van knuffelboerderij Roels Beestenboel werden coronaproof georganiseerd. En was het toch nog genieten voor de cliënten.

Uiteraard hebben we ook met teleurstellingen te maken. Zo hebben we moeten besluiten om voor het tweede jaar op rij de Zideris Kersttocht af te lasten. Maar ook daar proberen we naar passende, eigenzinnige alternatieven te zoeken waarbij we een glimlach op het gezicht van onze cliënten en bewoners toveren.

Want, daar doen we het uiteindelijk toch allemaal voor. Of je nu als (persoonlijk) begeleider actief bent, werkzaam bent als manager of in een ondersteunende functie, het LeefPlezier en WoonGeluk van onze cliënten staat centraal in alles wat we doen!

*Bernadette Ottenschot,
directeur*

Gentle Teaching

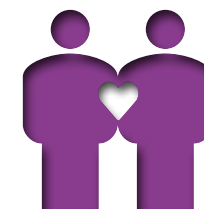
Ontmoeten en verbinden

Het overlijden van opa...

“De moeder van Willem vertelde ons dat het niet goed ging met opa”, vertelt Jacqueline, de begeleider van Willem. “Tijdens onze teamvergadering hebben we besproken hoe we Willem konden helpen als zijn opa zou komen te overlijden. Willem heeft autisme. Daardoor vindt hij onverwachte dingen en grote groepen mensen lastig. Ook vindt hij het moeilijk om met verdriet om te gaan. Ik heb Willem aangeboden dat wanneer zijn opa zou overlijden ik met hem mee kon gaan naar de begrafenis, als hij dit wilde. Zo zou hij op die verdrietige dag kunnen aangeven wanneer het hem te veel zou worden. Hij zou er over nadenken belofde hij. Een paar dagen later kwam moeder vertellen dat opa overleden was. Willem zei direct tegen zijn moeder dat hij graag wilde dat ik met hem mee ging naar de begrafenis. In eerste instantie vond moeder dit niet fijn. Ik heb uitgelegd dat ik mee zou gaan voor Willem, om er voor hem te zijn.



Op de dag van de begrafenis vond Willem het heel fijn dat ik naast hem stond. Even die knipoog, de arm, hem laten weten dat ik er voor hem was. Na de begrafenis wilde Willem direct gaan. En dat kon, zo had Willem zelf de regie in handen en dat gaf hem rust. Zijn moeder zei bij het afscheid nog tegen me dat ze toch erg blij was dat ik er bij was geweest, voor Willem. Dat raakte me. Het was heel mooi en fijn dat Willem me het vertrouwen gaf, zodat ik er voor hem kon zijn.”



“Het bezoeken van de bioscoop is ons favoriete uitje”



→ *Sinds drie jaar hebben Mischa en Thierry elkaar helemaal gevonden. Ze vinden het leuk om samen op pad te gaan en diverse uitjes te ondernemen.*

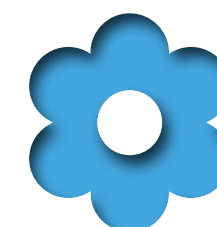
Thierry en zijn vrijwilliger Mischa hebben elkaar ontmoet via de organisatie ‘Handje Helpen’. ‘Handje Helpen’ is een maatschappelijke organisatie waar mensen zich als vrijwilliger kunnen aanmelden om onder andere mensen met een beperking een helpende hand te bieden in hun dagelijks leven. Zoals het ondernemen van sociale activiteiten.

Thierry heeft veel hobby’s: “Ik houd van fietsen, film kijken en ijsjes eten. Ik vind het leuk om uitstapjes te maken. In mijn eentje, maar met familie of begeleiding is het natuurlijk leuker. Een vrijwilliger die speciaal voor mij komt om op pad te gaan, dat vind ik ook erg leuk”, aldus Thierry.

“Eens in de drie weken doen we samen wat leuks”, zegt Mischa. “Het komt goed uit dat Thierry veel dingen leuk vindt. Vaak gaan we fietsen. We gaan dan bijvoorbeeld naar de ijssalon, 10 kilometer verderop. Als de ijssalon gesloten is, gaan we bij mooi weer een drankje drinken op het terras”.

“Ook zijn we tijdens een rondje fietsen eens gestopt bij het keverevenement in Wilnis. Dit was de moeite waard. Verschillende oude auto’s stonden daar op een parkeerplaats tentoongesteld. Het evenement trok veel publiek.”

De bioscoop is de plek waar ze elkaar het vaakst ontmoeten. Thierry gaat daar met het openbaar vervoer heen en Mischa komt vaak op zijn fiets. “Ja, we kunnen allebei enorm genieten van een goede film. We zijn echte liefhebbers, het bezoeken van de bioscoop is ons favoriete uitje”, besluit Mischa.



Voor de coronacrisis uitbrak, bezocht Kees wekelijks Marlette Bink bij Zideris in Rhenen. Marlette is vakagoog /vaktherapeut beeldend vormen. Dit was door de corona niet langer mogelijk. De oplossing was snel gevonden. Kees ging creatief aan de slag op zijn woning en maakte daar prachtige schilderijen.



Creatief op de woning met Kees van Welie

Kees vertelt enthousiast: “Door de corona kon ik niet meer naar Zideris toe. Op donderdag ging ik altijd op de fiets naar Rhenen. Eerst naar Marlette en vervolgens direct door naar Theresia Elderhorst (vakagoog /therapeut muziek), want ik zit in de drumband van Zideris”.

“Door de coronacrisis kon ik niet meer drummen en had ik in het weekend weinig meer te doen. Anders ga ik in het weekend regelmatig naar de stad, ik koop daar wat van mijn zakgeld, of ik ga op bezoek bij bekenden.

Ook dat was door corona niet mogelijk. Ik was daarom blij dat Marlette schilderdoeken bij mij thuis langs kwam brengen. Nu schilder ik op mijn kamer. Ik houd er van om Boeddha's te schilderen. Daar word ik rustig van. Ik heb veel schilderijen gemaakt. Het liefst zou ik deze schilderijen verkopen, maar niet allemaal. Sommige schilderijen doe ik echt niet weg; die hangen op mijn kamer”. “Ik ga binnenkort weer naar het atelier van Marlette. Daar kan ik dan weer fijn schilderen”.



“Wij zijn van het kletsen”

Beja de Vries en Jauke Broers

Jauke woont sinds juni 2019 bij Zideris locatie Hollandia in Veenendaal. “Zijn vrienden woonden hier al en het leek Jauke het leukst om hier ook te wonen”, vertelt zijn moeder Beja. “Het ging bijzonder goed. We hadden gezegd dat hij de weekenden thuis kon slapen, maar hij heeft het zo naar zijn zin dat hij dat nooit gedaan heeft. Zijn appartement is echt zijn huis, zijn eigen plek.”

Ons bijkletsmoment

“Toen Jauke nog thuis woonde wandelden we graag samen. We liepen dan vaak het bos

in, want Jauke is dol op de natuur. We konden zo twee uur wandelen. Vaak liepen we dan naar het bosrestaurant in Overberg. Even een kop koffie of een biertje op het terras en daarna weer naar huis.” “Dat wandelen hebben we erin gehouden. We proberen elke keer weer een ander rondje te maken. We zijn allebei nogal van het kletsen dus we praten heel wat af samen. Het is echt ons bijkletsmoment. Jauke heeft een brede interesse, van natuur tot science fiction, dus we hebben altijd voldoende gespreksonderwerpen.”

Anders vasthouden

“Toen Jauke nog thuis woonde regelde ik alles voor hem of samen met hem. Nu hij bij Zideris woont neemt de begeleiding me steeds meer uit handen. Dat is fijn, maar ook wel even wennen. Iemand zei ooit tegen mij: ‘het is niet loslaten, maar het is anders vasthouden’. En zo voel ik dat ook. Gelukkig heb ik een heel goed contact met de begeleiding en zijn het prettige mensen. De lijntjes zijn kort en ik ben altijd welkom. Ik heb dan ook nooit het gevoel dat ik ‘op bezoek’ ben. Ik ben thuis bij Jauke.”

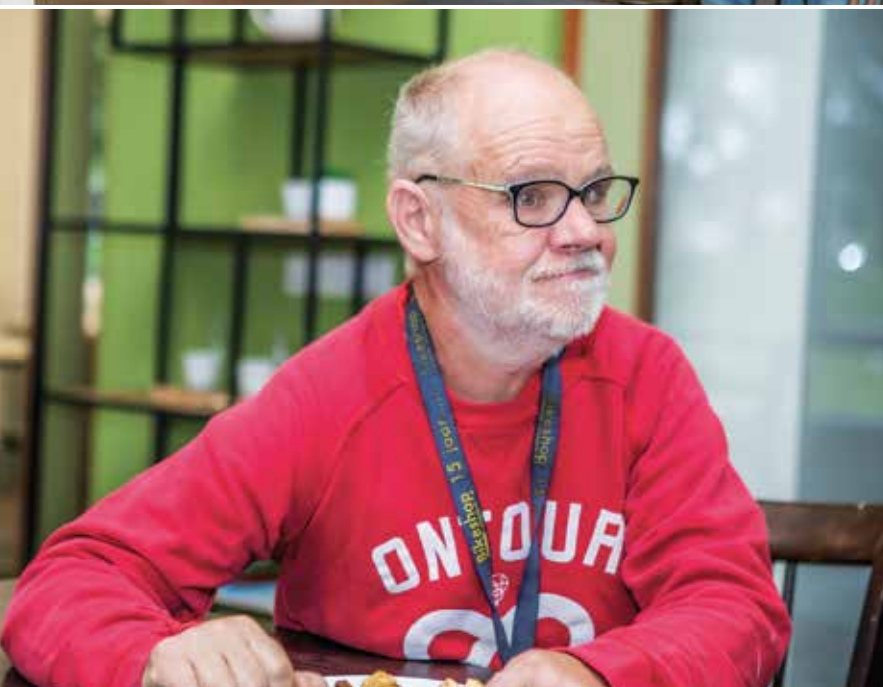
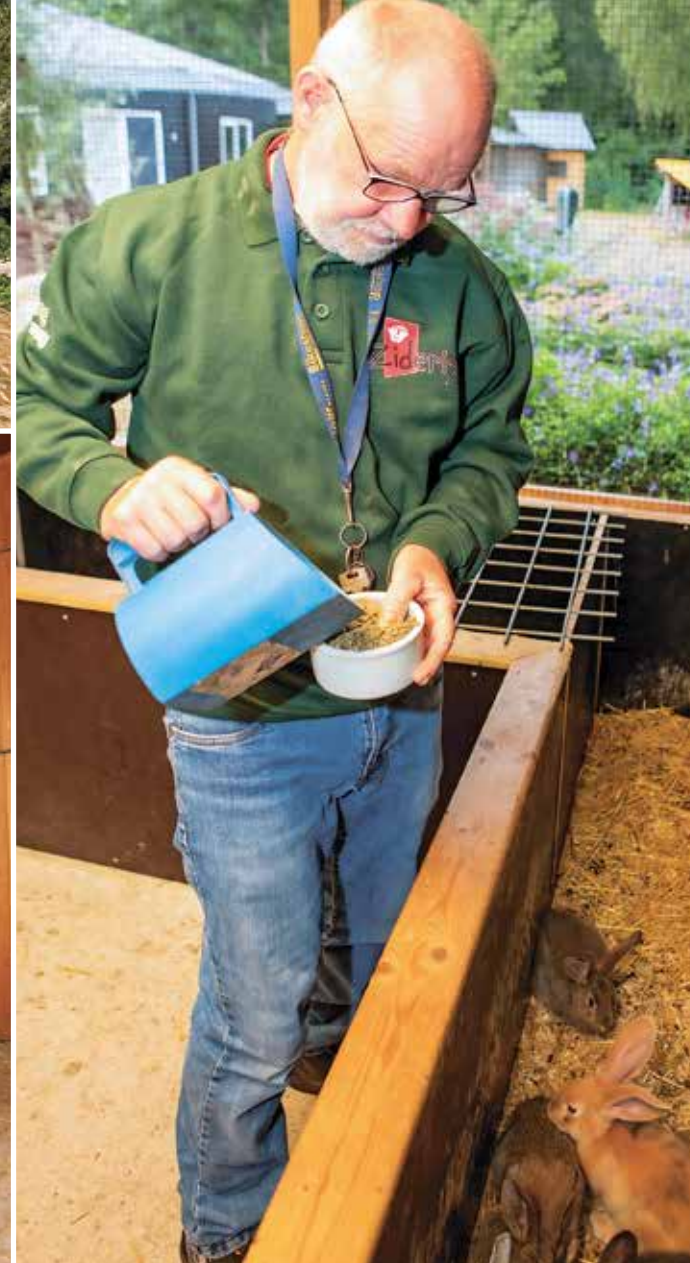


Foto-impressie *Dagbesteding Buitenzorg in Veenendaal, locatie Dragoner*

In 2020 heeft Stichting Buitenzorg in Veenendaal een tweede locatie geopend: Dragoner. Op deze dagbestedingslocatie werken onder meer cliënten van Zideris.

Fotografie door Govert Govers



Zideris eigenzinnige zorg



Tom thuis op de kinderboerderij

Tom woont op de Massijslaan, de woonlocatie van Zideris in Bilthoven. Vijf dagen per week werkt Tom bij de Schaapskooi, een kinderboerderij in Bilthoven. Op 18-jarige leeftijd is hij daar begonnen als cliënt stagiair. Inmiddels werkt hij er nu al zeven jaar met veel plezier en enthousiasme.

Op de knusse kinderboerderij laat Tom trots alle dieren zien: “We hebben konijnen, kippen, pauwen, schapen, geiten, pony’s, cavia’s, chinchilla’s, reptielen en parkieten. Ook logeert hier een papagaai. Haar naam is Tara. Ze is van een vrijwilliger. Bij de pagegaai staat een bordje ‘ik praat graag’, maar Tara heeft nu helaas niet veel te zeggen.”

“Binnenkort komen er twee varkens: een beer en een zeug. We verwachten dan ook dat er over enige tijd biggetjes rondlopen”, zegt Tom. Zijn begeleider Marieke vervolgt: “We hebben hier ooit twee varkens met de namen Nick en Simon gehad. Deze varkens ploegden het terrein om en ontsnapten vaak. Tom vindt de kippen de leukste dieren door hun mooie veren.”

Belangrijke taak voor Tom

Marieke vertelt dat Tom een belangrijke taak heeft op de kinderboerderij: “Op het planbord schrijft hij achter elke dierennaam op wie welk dier moet verzorgen. Als iemand afwezig is zet hij een vraagteken neer.”

Onkruid wieden op het Plukdoolhof

Nadat ze de dierenboerderij hebben gezien, neemt Tom Linette (van de redactie) mee naar het Plukdoolhof. “Hier wieden ik het onkruid”, vertelt hij enthousiast. “Er staan appelbomen en ik raap appels voor de dieren.”

Linette is opgelucht na het bezoek aan het Plukdoolhof: “We waren bijna verdwaald, maar gelukkig weet Tom altijd de weg naar de uitgang.”



Altijd voor alles in

“Naast onkruid wieden en appels rapen, doe ik nog veel meer”, vertelt Tom. “Ik loop met de pony’s en ik vul de waterbakken voor de dieren”. Marieke knikt instemmend en zegt: “Tom is altijd voor alles in als de taken worden verdeeld. Hij vindt vrijwel alle werkzaamheden op de kinderboerderij leuk.” Tom straalt bij deze woorden.

Kwaliteitsrapport

Kwaliteit is een heel belangrijk onderwerp voor ons. We werken er elke dag hard aan, en zijn trots op de resultaten van ons werk. Wil je graag zien hoe het ervoor staat met de kwaliteit binnen Zideris? Bekijk dan ons kwaliteitsrapport 2019 op zideris.nl/kwaliteit. Ook hebben onze vloggers Luuk en Milou in twee vlogs het kwaliteitsrapport uitgelegd. Ook deze vlog kun je bekijken op onze website of via de QR code.



kwaliteitsrapport

2019



Oogst uit eigen moestuin in Epe



In Epe zitten onze cliënten en begeleiders niet stil. Bij dagbesteding 't Schip zijn de cliënten flink aan de slag gegaan in de moestuin. Dit heeft geresulteerd in een mooie oogst met onder meer aardappels en boontjes uit eigen tuin. Ook zijn er diverse mooie producten gemaakt in de houtwerkplaats

Zideris Kersttocht 2020 gaat niet door

Ook dit jaar stond de Zideris Kersttocht en Kerstmarkt weer op de agenda. Om precies te zijn op vrijdag 20 december a.s. op de Cuneraweg 12 in Rhenen.

Door het coronavirus en de gevolgen hiervan hebben wij moeten besluiten dat de Kersttocht en de Kerstmarkt van Zideris dit jaar NIET doorgaan.

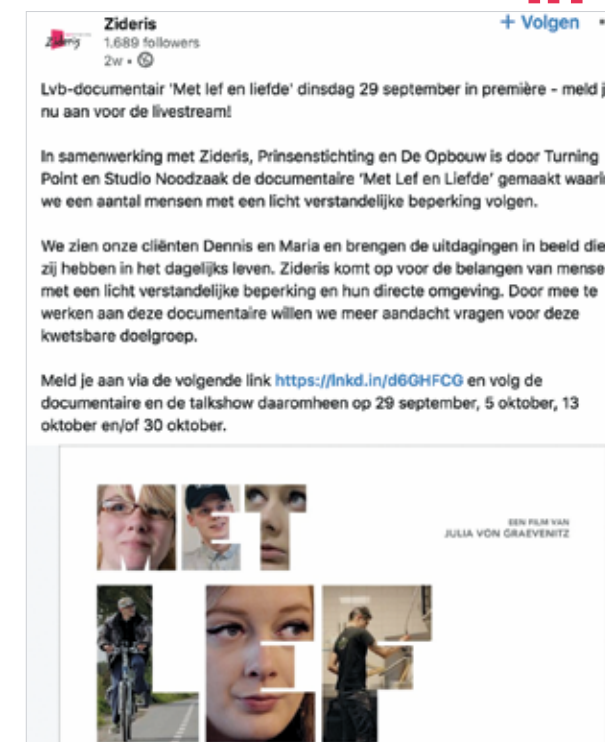
Ontzettend jammer, maar de gezondheid van onze cliënten en medewerkers staan voorop. Hopelijk kunnen we volgend jaar weer als vanouds genieten van het verhaal, de optredens, de lekkernijen en mooie producten. Zet daarom alvast de datum in je agenda: 17 december 2021.

Voor dit jaar is de Kersttochtcommissie aan het kijken of we op een andere manier een lach op de gezichten van onze cliënten kunnen toveren.



Zideris

@Zideris.eigenzinnige.zorg · Geestelijke-gezondheidsdienst



@OntdekZideris nu ook op Instagram

Patricia en haar liefde voor dieren



Patricia is woonachtig op locatie De Eger in Uithoorn. Ze is erg ondernemend. Zo is Patricia dol op dieren, knutselen en de natuur.

In de weekenden gaat Patricia, samen met haar broer, regelmatig naar haar moeder toe. De broer van Patricia woont op een andere locatie van Zideris.

Een en al liefde voor paarden

“Op zaterdag ga ik paardrijden. Dit doe ik met veel plezier. De paarden zijn zo lief voor elkaar. Ook mag ik de paarden borstelen. En ik mag de paarden wel een wortel geven, maar geen suikerklontjes, want daar krijgen ze een dikke buik van”, glimlacht Patricia.

Mandela's kleuren

Patricia is ook erg creatief. “Ik knutsel, kleur en schrijf vaak. Ik heb namelijk heel veel kleurboeken en kleurpotloden/stiften.” “Vooral mandela's inkleuren vindt Patricia leuk. Hier wordt ze rustig van”, vertelt haar begeleider.

Spelletjes spelen en wandelen

Op dinsdag gaat Patricia naar de Soos. “Ik speel hier veel spelletjes. En ik kan hier gezellig praten met mijn vriendinnen. Daarnaast wandel ik graag als het mooi weer is.” Patricia kijkt graag naar de bloemen die er staan en kent van diverse bloemen de namen. “Ja, onder andere de tulp, narcis en de viooltjes weet ik te herkennen. Het mooiste vind ik om dieren te zien, zoals konijnen en eenden. Bij mijn moeder thuis heb ik twee konijnen: Mitsie en Tico en ik heb een vogeltje: een kraaitje.”

Grapjes maken met een medebewoner

Patricia heeft het erg naar haar zin bij Zideris: “Ik vind het erg gezellig met mijn medebewoners en de begeleiding. Met één medebewoner maak ik altijd grapjes.”

“Ik mag paarden geen suikerklontjes geven. Anders krijgen ze een dikke buik”

★ Mee met

De vloggers van Zideris: *Luuk* en *Milou*

De redactie ging een dagje mee op stap met onze (zorg)vloggers en leerden hoe een vlog tot stand komt.

Vlogplan Maken

Voor elke vlog maken we een (vlog)plan. Wie, waarom, waar en wat willen we laten zien.

Wat hebben we daarvoor nodig? We leggen de eerste contacten en vaak gaan we al één of twee keer langs voordat we daadwerkelijk gaan filmen.



Inventarisatie materiaal

Voor het vloggen hebben we de beschikking over een rugzak vol met filmmateriaal. Zo hebben we allebei twee statieven, waaronder een gimbal. Dit is een soort statief dat ervoor zorgt dat we altijd recht filmen met weinig schokken in beeld. Erg fijn! Verder hebben we altijd een powerbank, de laptop, externe harde schijven en een koptelefoon bij ons. We checken altijd of we alles bij ons hebben voordat we beginnen met filmen.



Start filmen

We hebben alles bij ons. Het filmen kan beginnen!

Editen van de vlog

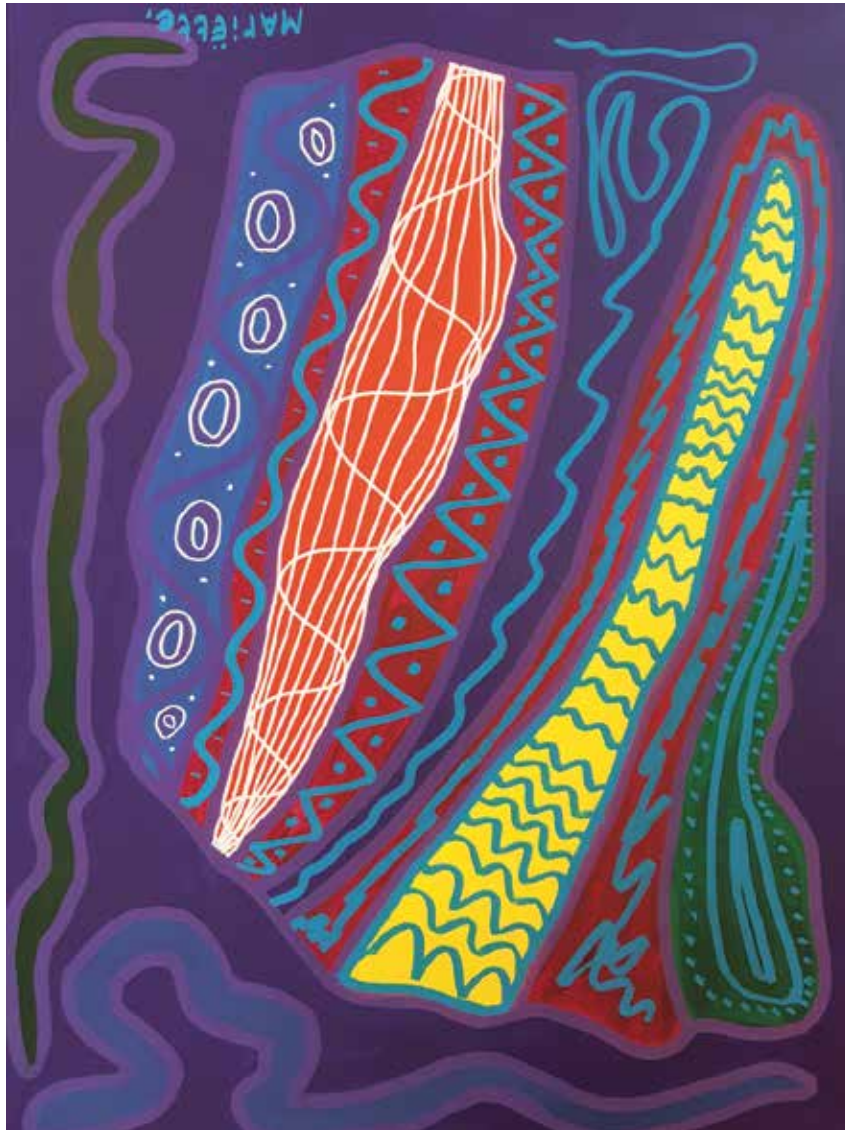
Nadat alles gefilmd is, gaan we beginnen met de montage, ook wel het editen van de vlog genoemd. We volgen de volgorde die in het vlogplan staat beschreven. We voegen muziek en effecten toe daar waar nodig en dan zijn we bijna klaar. Het maken van de film duurt vaak langer dan het filmen!



Plaatsen van de vlog op YouTube

We plaatsen de vlog op YouTube. Nadat alles klaar is en alle betrokkenen akkoord zijn met de vlog en alle toestemmingsformulieren binnen zijn, gaat de vlog online. Verder zorgen we ervoor dat de vlog op meerdere plekken wordt geplaatst voor maximaal bereik. Denk aan sociale media en de Zideris website.

Voor de coronacrisis uitbrak, bezocht ook Mariëtte Coenen wekelijks Marlette Bink bij Zideris in Rhenen. Mariëtte woont op woonlocatie Grebbeweg 125 en heeft wekelijks een 'creatief uurtje' bij Marlette.



Creatief op de woning met Mariëtte Coenen

Het wekelijks halfuurtje beeldend vormen was één van de activiteiten die tijdens de coronacrisis niet door kon gaan. Maar, daar werd al snel een oplossing voor gevonden. Marlette bracht Mariëtte de spullen die ze nodig had om te schilderen. Zij ging daar in de ontmoetingsruimte mee aan de slag.

Geheel op eigen wijze schilderde ze eerst de binnenvoorstelling en daarna de rand eromheen.

Op deze wijze heeft Mariëtte zeker vier schilderijen gemaakt.

Samenwerking Stichting Downsyndroom - Zideris

Een checklist voor broers en zussen om onderwerpen bespreekbaar te maken

In 2019 zijn Zideris en Stichting Downsyndroom een samenwerking aangegaan. Het doel van deze samenwerking is bij te dragen aan een positieve beeldvorming over en het versterken van de positie van mensen met het Syndroom van Down. In deze editie van Zideris Magazine lees je meer over hoe je als cliënt (en begeleider) kunt omgaan met 'ouder' worden. Deze informatie is zinvol voor ouder wordende cliënten met en zonder Downsyndroom.

Door Regina Lamberts
Directeur Stichting Downsyndroom

Wanneer je een broer en/of zus hebt met een verstandelijke beperking zijn er misschien wel onderwerpen die je graag binnen de familie wilt bespreken. Sommige onderwerpen zijn makkelijk te bespreken. Andere zijn ingewikkelder. Om je te helpen hebben we twee verschillende lijsten gemaakt, die je terugvindt op <https://www.downsyndroom.nl/home/levensloop/tiener/>.

De eerste lijst (vanaf pagina 2) is heel uitgebreid. Je kan telkens aankruisen wat voor jou van toepassing is. De checklist kan je gebruiken om het gesprek aan te gaan met familie. De tweede lijst (pagina 5) is een korte checklist met vragen over je eigen ideeën. Voor iedere vraag kan je nadenken of je hierover genoeg weet. De vragen waar je weinig van weet, of waarvan je de mening van anderen zou willen weten, die kan je thuis bespreken.

De formulieren zijn door de Stichting Downsyndroom gemaakt. Vanzelfsprekend wordt er veel over Downsyndroom gesproken. Maar als je Downsyndroom vervangt door beperking, dan is het te gebruiken voor broers en zussen van alle mensen met een verstandelijke beperking. Omdat het belangrijk is dat je de checklist geheel naar eigen wens kan maken, zijn ze in Word te downloaden. Download de checklist en Scroll naar onderen tot kopje "broers en zussen".



Op de foto staat Tijmen Haagsma met zijn zus Jikke. Tijmen woont op de Zideris woonlocatie Tarthorst in Wageningen. (Fotografie: Nico Haaksman)

*daad*zinnig

Dit is Zideris

Zideris is een kleinschalige zorgorganisatie met een eigen gezicht, eigen visie en eigen karakter. Wij bieden persoonlijke begeleiding en mensgerichte ondersteuning aan jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking.

Je mag zijn wie je bent.

Je groeit naar vermogen.

Je vindt persoonlijk geluk.