



INZET

INtensieve ZELfstandigheidsTraining



“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan” Als tiener word je steeds zelfstandiger. Je wilt steeds meer je eigen leven leiden, met meer verantwoordelijkheid. Hierbij krijg je echter nog veel hulp van anderen. Het liefst wil je jouw leven meer zelf bepalen, plannen en organiseren. En daarbij minder afhankelijk hoeven zijn van anderen. Geldt dat ook voor jou? Wil jij jouw zelfstandigheid een boost geven en ga je graag een uitdaging aan? Dan is INZET écht iets voor jou!

Wat is INZET dan?

INZET staat voor intensieve zelfstandigheidstraining. Een 15-daags programma waarbij we op een leuke, veilige maar uitdagende manier, met vallen en opstaan, aan de slag gaan. Samen werken we aan jouw persoonlijke doelen. Je logeert met de andere jongeren (maximaal 8) die meedoen aan het programma bij Adelante in Valkenburg a/d Geul .



Waarom zou ik aan INZET mee moeten doen?

Bij INZET krijg je de ruimte om te ontdekken wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Gedurende 15 dagen ga je vooral veel ervaring opdoen en ontdekken wat voor jou belangrijk is. Het is een unieke kans om samen met andere jongeren en een enthousiast team, jezelf en je mogelijkheden te ontdekken.

Hoe doen we dat?

Samen met jou en je ouders/verzorgers gaan we in gesprek over jouw doelen en wat jij wil leren of uitproberen. Je zult ontdekken dat veel mogelijk is, dat je zelf meer kunt dan je denkt. Soms kun je ook ontdekken dat iets voor jou niet haalbaar is, ondanks dat je het heel graag zou willen. Ons belangrijkste motto is dan ook: "Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan!" (Pippi Langkous).

Als jij meedoet aan INZET, betekent dat dat je ouders ook meedoen. Gedurende het programma zijn er een aantal vooraf vastgestelde momenten waarin we ook met je ouders aan de slag gaan. Op deze manier vergroten we de kans dat jullie na afloop van het programma thuis samen verder kunnen werken aan de doelen en dat je wat je geleerd hebt, ook blijft doen.

Elke jongere werkt tijdens het programma aan zijn eigen doelen en je zult merken dat sommige dingen voor alle jongeren belangrijk zijn. Je gaat dan ook zowel 1 op 1 met een begeleider of behandelaar aan de slag en werkt op andere momenten in de groep of in kleine groepjes.

Wat doe je elke dag tijdens INZET?

's Ochtends ga je bij Adelante in Valkenburg a/d Geul naar school of loopt stage. In de middag ga je aan de slag met je persoonlijke doelen. Voorbeelden van dit soort doelen zijn bijvoorbeeld een telefonische afspraak maken, hulp vragen, zelfstandig koken, het plannen van je huiswerk, je mening geven, boodschappen doen, jouw dag organiseren en reizen met het openbaar vervoer.

Naast deze doelen wordt er in groepsverband stilgestaan bij wie jij bent en hoe je emoties bij jezelf herkent en uit. Daarnaast zijn er individuele gesprekken, met en zonder je ouders. Voor ouders zijn er thema-bijeenkomsten gepland en tijdens het tussenliggende weekend vindt een gezinsdag plaats. Het programma is behoorlijk intensief, maar je zult ervaren dat deze weg naar zelfstandigheid ook heel leuk is.

Hoe ondersteunt Adelante jou?

Tijdens het programma begeleiden meerdere professionals de groep. Ergotherapeuten, leerkrachten, een psycholoog, een maatschappelijke werker en pedagogisch medewerkers spelen een belangrijke rol en zijn, afhankelijk van het programma, aanwezig. Waar nodig wordt specifieke expertise ingezet. Tijdens INZET zijn we er ook om je te ondersteunen in je persoonlijke ontwikkeling, waarbij emoties en gevoelens zeker aan de orde komen. Juist als je gaat ontdekken wat je wel en niet kunt, word je geconfronteerd met je gevoelens en de manier waarop je hiermee omgaat. Wij helpen je hierbij en zoeken samen met jou naar wat jou kan helpen als iets moeilijk is en hoe je dit kenbaar kunt maken naar je omgeving. Op deze manier zul je jezelf beter leren kennen. Dit is vaak niet het doel waarmee je aan INZET begint, maar wel heel belangrijk voor je verdere toekomst.



Gedeelde ervaringen

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

"Het contact met andere ouders heb ik als heel waardevol ervaren: ik wist van mezelf 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."

Welke kosten zijn aan het programma verbonden?

De kosten voor dit therapeutische programma worden volledig door de verzekering vergoed. Hier zit ook het eten, drinken en een slaapplek tijdens het programma in.

Hoe kun je je aanmelden?

Om te kunnen deelnemen aan INZET heb je een verwijzing van een revalidatiearts nodig. 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.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