



# *De Driestroom*

voor mensen met een verstandelijke beperking

**Begeleiding bij zelfstandig wonen**

## Begeleiding bij zelfstandig wonen

**Woont u zelfstandig of wilt u zelfstandig gaan wonen? Heeft u daar begeleiding bij nodig? Dan kunt u die regelen bij De Driestroom.**

*In deze brochure staat wat begeleiding bij zelfstandig wonen is. We geven antwoord op de vragen:*

- *Hoe werkt begeleiding bij zelfstandig wonen?*
- *Voor wie is het bedoeld?*
- *Wat is de inloop?*
- *Wat is het trainingshuis?*
- *Waar kunt u meer informatie krijgen?*

*We laten ook mensen aan het woord die begeleiding van De Driestroom krijgen. Zo ziet u wat er allemaal mogelijk is. Natuurlijk maakt u daarbij uw eigen keuzes. U heeft recht op de ondersteuning die het beste bij u past.*

### **Zelfstandig, maar niet helemaal alleen**

Zelfstandig wonen is prettig, maar ook best moeilijk. U moet veel dingen kunnen. Bijvoorbeeld goed zorgen voor uzelf, goed zorgen voor uw woning, de administratie regelen en problemen oplossen die u tegenkomt.

Als u iets niet of nog niet zelf kunt, kunnen begeleiders van De Driestroom u daarbij ondersteunen. U bepaalt zelf op welke punten die begeleiding nodig is.

U woont zelfstandig en maakt uw eigen keuzes. De begeleiding van De Driestroom verandert daar niets aan. Wat wel verandert, is dat u er niet helemaal alleen voor staat. U krijgt ondersteuning bij het oplossen van de problemen die u ervaart. Dit zorgt er ook voor dat er niet telkens nieuwe problemen ontstaan.

Wij gaan ervan uit dat u al veel kunt en ook nog het nodige wilt leren. U kunt ook samen met de begeleiding naar de toekomst kijken. Wat wilt u bereiken? Wat wilt u veranderen?

### **"Ik was altijd aan het schoonmaken"**

Karin woont zelfstandig in een flat in Arnhem. Haar flat ziet eruit om door een ringetje te halen. Karin krijgt ongeveer één uur in de week begeleiding van een persoonlijk begeleider.

*Karin: "Er komt veel op je af als je alleen gaat wonen. Ik was bijvoorbeeld altijd aan het schoonmaken. Met mijn begeleidster heb ik een lijstje gemaakt van activiteiten verspreid over de week. Daardoor heb ik meer rust. Ze helpt me ook met het uitzoeken van de post en andere moeilijke dingen."*



*Karin van den Brink*



Familie Heymans

## Voor volwassenen met een indicatie

Voor begeleiding bij zelfstandig wonen moet u minstens 18 jaar zijn. U kunt begeleiding krijgen als u alleen woont, maar ook als u met een partner of gezin woont.

### Een indicatie

Voor begeleiding bij zelfstandig wonen heeft u een indicatie nodig. Dat moet een indicatie zijn voor de functie Ondersteunende begeleiding. U heeft dan recht op begeleiding bij allerlei zaken die met wonen te maken hebben. Voor specifieke wensen heeft u de indicatie Activerende begeleiding nodig. Een specifieke wens is bijvoorbeeld leren koken.

### Zorgverleningsovereenkomst

Voor de begeleiding sluit De Driestroom met u een zorgverleningsovereenkomst. Hierin worden alle afspraken over ondersteuning vastgelegd. Als cliënt van De Driestroom krijgt u ook een gedragscode. Hierin staat wat van u wordt verwacht.

### Woonplaats

De Driestroom werkt in de regio Arnhem, Nijmegen en het land van Maas en Waal. Als u buiten dit gebied woont of gaat wonen, dan kunt u de begeleiding regelen bij een andere zorgorganisatie.

### *"Het is fijn daar samen over te kunnen praten"*

De familie Heymans woont in een eengezinswoning in een rustige wijk in Nijmegen. Iedere donderdag gaat het gezin naar de inloop in Dukenburg. Gezellig een spelletje doen en een kopje koffie drinken. De twee dochters gaan allebei naar de lagere school. De ouders krijgen ondersteuning van verschillende begeleiders bij de huishouding, de opvoeding en de administratie.

*Antoinette: "Ik maak een lijstje voor de boodschappen en ga dan met de begeleidster naar de winkel. De begeleidster kookt eten voor één of twee dagen, de rest van de week doe ik het zelf. Met de andere begeleidster praat ik over het opvoeden van de kinderen. Dat gaat dan bijvoorbeeld over de puberteit en ADHD. Het is fijn daar samen over te kunnen praten. Ik heb ook een vriendin in de buurt. Haar man helpt ons met de computer. Die gebruiken we allemaal."*

*Jan: "Ik doe de post en krijg daar begeleiding bij. Het is mooi dat ik vragen kan stellen en advies krijg."*

## Afspraken over de begeleiding

### Duidelijke afspraken

U beslist zelf waar u begeleiding bij wilt. Dat bespreekt u met uw begeleider. De begeleider kan daar ook advies over geven. De afspraken die u samen over de begeleiding maakt, komen in een begeleidingsplan te staan.

In het plan staat waaruit de begeleiding bestaat. Bijvoorbeeld het samen doornemen van de post of het zoeken van werk. Ook doelen voor de toekomst staan in het plan. Dat kan bijvoorbeeld zijn dat u wilt leren zelfstandig uw geld te beheren.

### "Ik kook elke dag voor mezelf"

Rene woont in een mooie gerenoveerde woning in Arnhem. Hij krijgt begeleiding vanuit het kantoor op de Hoefbladlaan in Arnhem Zuid.

Rene: "Ik kom vaak bij de inloop en op het kantoor. Beetje koffie drinken en kletsen. Ik wandel er meestal naartoe. Als de begeleidster bij me thuis komt, dan bekijken we vaak de papieren, de post, de belasting en mijn financiën. Dat is voor mij belangrijk. De rest kan ik zelf. Ik kook elke dag voor mezelf."

### Begeleiding op afspraak

Bij De Driestroom krijgt u één of meer vaste begeleiders. U kunt zelf uw voorkeur voor een begeleider of begeleidster aangeven.

De Driestroom probeert daar rekening mee te houden.

De begeleiders werken op afspraak. U spreekt van tevoren af wanneer en hoe lang uw begeleider bij u komt. Dat kan variëren van één keer per maand tot meerdere keren per week. Op die momenten is er aandacht voor uw vragen en problemen. Tussen de afspraken kunt u als dat nodig is met uw begeleider bellen.

### Geen begeleiding dag en nacht

Bij zelfstandig wonen is de begeleiding 's avonds en in het weekend niet bereikbaar. Als u dan meteen hulp nodig heeft, moet u daar zelf voor kunnen zorgen. Bijvoorbeeld door een familielid, uw huisarts of de politie te bellen. Als u kiest voor zelfstandig wonen, is er dus niet voortdurend begeleiding aanwezig en beschikbaar.

### Samenwerking met organisaties

Soms hebben cliënten problemen op gebieden waar andere organisaties heel deskundig in zijn. Bijvoorbeeld problemen met geld of drugs. We verwijzen dan meestal door naar die andere instanties. We werken ook met die instanties samen.



**"Ze zijn er echt voor mij"**

Rachenie woont samen met haar dochter en zoontje in een klein appartement in Nijmegen. Ze krijgt drie uur per week begeleiding.



**Begeleiding bij...**

Welke begeleiding u nodig heeft, hangt af van uw mogelijkheden, beperkingen en wensen. Dat is voor iedereen anders. Hieronder staat op een rij welke begeleiding wij vooral geven. Het kan ook zijn dat u begeleiding wilt bij dingen die niet in de lijst staan. Dat kan, als ze maar te maken hebben met zelfstandig wonen.

Weet u al welke begeleiding u zelf wilt? U kunt hieronder bij ieder onderdeel een kruisje zetten. Kunt u het zelfstandig? Of heeft u er (nog) begeleiding bij nodig? De lijst kun u bewaren en bespreken met de begeleider.

*Rachenie: "Ik heb veel met de begeleiding gepraat toen ik zwanger was van mijn zoontje. Ik heb zelf besloten het kind te houden. Daarna heb ik echt heel veel steun van mijn begeleidsters gehad.*

*Mijn kinderen houden me op de been. Als ik naar ze kijk, kan ik weer lachen. Maar opvoeden is ook zwaar. Ik heb ook vragen: Wat moet ik doen als mijn dochtertje telkens bij mij in bed wil slapen? Of als ze niet wil eten? Het is fijn daarover te kunnen praten.*

*Ik ben wel eens heel kwaad geweest en belde dan ook mijn afspraken met begeleidsters af. Als ik dan weer belde, waren ze niet boos. Ze zeggen: we horen het wel als je tot rust bent gekomen. Ze zijn er echt voor mij.*

*Ik wil graag een groter huis. Daar zijn we nu naar op zoek. Als mijn zoontje wat ouder is, wil ik een opleiding gaan doen."*

	<b>zelfstandig</b>	<b>met begeleiding</b>
de dingen op de dag goed plannen		
geldzaken regelen		
de post ordenen		
formulieren invullen		
afspraken maken met instanties en hulpverleners		
bezoeken van instanties en hulpverleners		
contacten leggen en vrienden maken		
hobby's en vrijetijdsbesteding vinden		
dagbesteding of werk vinden		
het huis opruimen en schoonmaken		
boodschappen doen		
koken		
kinderen opvoeden		
dagelijkse problemen oplossen		
...		
...		

## Mensen ontmoeten bij de inloop

De inloop is een ontmoetingsplek voor cliënten die zelfstandig wonen. Daar kunt u tijdens openingstijden binnenlopen en andere cliënten ontmoeten. Er is ook begeleiding aanwezig. Veel mensen die eerder in een groep of thuis woonden, komen graag naar de inloop. Natuurlijk bepaalt u zelf of u er gebruik van wilt maken. Het is niet verplicht. De inloop is een gebouw in de wijk waar cliënten van De Driestroom wonen.

### **"Ook het omgaan met andere mensen is belangrijk"**

Martin woont in het trainingshuis in Nijmegen. Daar leert hij hoe hij in de toekomst zelfstandig kan wonen.

*Martin: 'Ik vind het goed dat er een trainingshuis is. Het is belangrijk om goed met geld, huishouden en instanties te kunnen omgaan. Ook het omgaan met andere mensen is belangrijk.'*

De inloop is op bepaalde tijden voor alle cliënten vrij toegankelijk. U kunt dan terecht voor een praatje, een kop koffie en gezellige activiteiten. Wat u bij de inloop nog meer kunt doen, is afhankelijk van de wijk. Soms is het bijvoorbeeld ook mogelijk er 's avonds warm te eten. Niet alle wijken hebben een inloop. De adressen staan aan het eind van deze brochure op een rij.

## Oefenen in het trainingshuis

Als u nu nog thuis of in een groep woont, is zelfstandig gaan wonen een grote stap. Voor mensen voor wie die overgang te groot is, heeft De Driestroom in Nijmegen een trainingshuis opgezet. Daar kunt u leren om zelfstandig te wonen.

In het trainingshuis maakt u kennis met de vaardigheden die u nodig heeft bij zelfstandig wonen. De begeleiding is afgestemd op uw mogelijkheden. U leert bijvoorbeeld praktische dingen als koken en schoonmaken. Ook leert u hoe u zelf oplossingen kunt vinden voor problemen die u tegenkomt. U woont samen met 3 anderen en de training duurt 2 jaar. Daarna gaat u zelfstandig wonen, met begeleiding in het zogenaamde springplankhuis. Vervolgens huurt u een woning van De Driestroom. Als dat goed gaat komt de woning na een jaar op uw eigen naam.



## Meer informatie

### Zorgloket van De Driestroom

Wilt u meer informatie over begeleiding bij zelfstandig wonen? Wilt u zich aanmelden voor begeleiding? Wilt u ondersteuning bij het vinden van een geschikte woonvorm bij De Driestroom? Neem dan contact op met het Zorgloket van De Driestroom.

### Zorgloket De Driestroom

Telefoon: (0481) 36 60 56

Website: [www.driestroom.nl](http://www.driestroom.nl)

Bereikbaar: maandag t/m donderdag van  
09.00 uur - 17.00 uur.

Vrijdag van 8.30 uur -12.30 uur.

### Indicatie

Voor begeleiding bij zelfstandig wonen heeft u een indicatie nodig. Dat moet een indicatie zijn voor de functie Ondersteunende begeleiding of bij specifieke wensen voor Activerende begeleiding. Om in het trainingshuis te kunnen wonen, is ook een indicatie voor de functie Verblijf nodig.

#### Indicatieaanvraag

Een indicatie kunt u aanvragen bij het Centrum Indicatiestelling Zorg (CIZ). Het telefoonnummer is (024) 382 08 20.

MEE Gelderse Poort helpt u bij het aanvragen van een nieuwe indicatie. U kunt terecht in Arnhem, Nijmegen of Tiel.

#### Hoofdbureau Arnhem

Trans 6, 6811 HR Arnhem

Telefoon: (026) 445 41 51

E-mail: [infoarnhem@meegeldersepoort.nl](mailto:infoarnhem@meegeldersepoort.nl)

#### Regiobureau Nijmegen

Einsteinstraat 14, 6533 NN Nijmegen

Telefoon: (024) 327 82 78

E-mail: [foninijmegen@meegeldersepoort.nl](mailto:foninijmegen@meegeldersepoort.nl)

#### Regiobureau Tiel

Jacob Cremerstraat, 4001 XM Tiel

Telefoon: (0344) 63 80 90

E-mail: [infotiel@meegeldersepoort.nl](mailto:infotiel@meegeldersepoort.nl)

### *“Het is vertrouwd en ik vind het gezellig”*

Woonvorm De Gildenkamp in Nijmegen heeft een inloop. Cliënten die zelfstandig wonen in de buurt van De Gildenkamp, kunnen hiervan gebruik maken. Johan is een vaste bezoeker. Hij woont op loopafstand van de inloop.

*Johan: "Op maandag, dinsdag en woensdag kom ik hier gezellig eten. Na het eten ruimen we samen op. We drinken nog een kopje koffie of kletsen wat. In het weekend kook ik zelf."*





## Adressen

### *Begeleid Zelfstandig Wonen Beuningen*

#### *Begeleid Zelfstandig Wonen Druten*

Gewelf 101, 6641 NC Beuningen

Telefoon: (024) 357 85 37

### *Begeleid Zelfstandig Wonen Dukenburg/*

#### *Lindenholt*

Meijhorst 70-39, 6537 EP Nijmegen

Telefoon: (024) 350 61 90

### *Begeleid Zelfstandig Wonen Nijmegen West*

Waterstraat 146, 6541 TN Nijmegen

Telefoon: (024) 373 56 78

### *Begeleid Zelfstandig Wonen Arnhem*

Hoefbladlaan 38, 6841 CE Arnhem

Telefoon: (026) 388 44 26

### *Begeleid Zelfstandig Wonen Wijchen*

Diepvoorde 33-24, 6605 GX Wijchen

Telefoon: (024) 641 93 83

*(In Wijchen is er op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag een inloopavond voor mensen die zelfstandig wonen. Daar kunt u ook mee-eten.)*

### *Traningshuis Van Peltlaan*

Van Peltlaan 275 F, 6533 ZH Nijmegen

Telefoon (024) 350 45 65

### *"Ik heb een beetje een gat in mijn hand"*

Jessica en René wonen samen in een flat in Hatert, een wijk in Nijmegen. Ze willen graag gaan trouwen. René en Jessica krijgen drie uur per week begeleiding van De Driestroom.

*René: "Mijn begeleidster helpt met de financiële dingen en zo. Ik heb een beetje een gat in mijn hand, een groot gat eigenlijk. Ze praat met me over hoe alles gaat. Ze helpt Jessica ook. Dat gaat echt heel goed."*



Stichting De Driestroom zorgt voor ondersteuning en begeleiding van volwassenen en kinderen met een verstandelijke beperking. Het gaat daarbij om ondersteuning bij wonen, werk, dagbesteding en vrijetijdsbesteding en om specialistische hulp door therapeuten en gedragskundigen. Ongeveer 1330 cliënten maken gebruik van de diensten van De Driestroom. Meer dan 830 medewerkers maken dit mogelijk op ruim 90 locaties in de brede regio van Arnhem, Nijmegen en het land van Maas en Waal.

## Colofon

Tekst MB Communicatie/De Driestroom • Fotografie Goedele Monnens • Vormgeving ter Haar Romeny & Ketel • Druk Efficiënt Nijmegen • November 2006