

MODULE “REGIE OVER EIGEN LEVEN”

Het vragen om hulp is voor jongeren met een chronische aandoening niet eenvoudig. De polikliniek Jongvolwassenen biedt jongeren met een chronische aandoening ondersteuning bij het leren vragen van de juiste hulp. Deze ondersteuning is gebundeld in de module “Regie over eigen leven”.

Wat is het doel van de module “Regie over eigen leven”?

Jongeren met een chronische aandoening ondersteunen bij het vergroten van je zelfinzicht en zelfvertrouwen, het maken van eigen keuzes, het verbeteren van je communicatie met anderen en het formuleren van je hulpvraag.

Hoe gaat de module te werk?

We werken in groepen van acht tot tien personen onder begeleiding van twee trainers aan het behalen van de doelen. Samen met andere jongeren leer je je eigen capaciteiten en wensen kennen.

Daarnaast train je diverse vaardigheden zoals het verkrijgen van een positief zelfbeeld maar ook het leren herkennen van gevoelens en aangeven van grenzen als het gaat om persoonlijke ruimte, relaties en zorgafhankelijkheid. Ook is er volop gelegenheid om vragen te stellen. Deze vragen kunnen met je aandoening te maken hebben, maar dat hoeft niet.

Na het volgen van de module:

- heb je inzicht in je eigen manier waarop je contact legt bij een eerste kennismaking
- heb je inzicht in jezelf in relatie tot anderen
- heb je ervaring opgedaan in het herkennen van gevoelens en aangeven van grenzen als het gaat om persoonlijke ruimte, relaties en zorgafhankelijkheid
- ben je sociaal vaardiger en kan dat ertoe leiden dat je beter voor jezelf kunt opkomen
- beschik je over een positief zelfbeeld heb je inzicht in je beschikbare hoeveelheid tijd en energie en weet je de juiste prioriteiten te stellen

- ben je in staat om eigen keuzes te maken en zonnodig op adequate wijze hulp te vragen

Welke disciplines zijn bij de ondersteuning betrokken?

Het begeleidingsteam bestaat uit twee maatschappelijk werkers.

Voor wie?

De module is ontwikkeld voor jongeren met een lichamelijke beperking in de leeftijd van 15 tot 25 jaar, zonder ernstige leerproblemen. De ondersteuning vindt in groepsverband plaats. Er zijn tien bijeenkomsten van circa twee uur en een terugkombijeenkomst. Elke bijeenkomst bestaat uit een informatief deel en een actief deel waarin je zelf aan de slag gaat.

Hoe kun je je aanmelden?

Je kunt bij het revalidatiecentrum in jouw buurt navragen of zij een Polikliniek Jongvolwassenen hebben. Hier kunnen ze je ook doorverwijzen naar een ander centrum of ziekenhuis. Je kunt ook zelf op Internet kijken in welke plaatsen je terecht zou kunnen:

www.oepenbenen.nu/nl/transitienet



Deze module is ontwikkeld door MEE Rotterdam Rijnmond en Rijndam revalidatiecentrum Rotterdam

Voor meer informatie kunt u terecht bij

TransitieNet
Coördinator Sander Hilberink
Erasmus MC
Afdeling Revalidatiegeneeskunde (kamer D.025)
Postbus 2040
3000 CA Rotterdam
E: s.hilberink@erasmusmc.nl
T: 010- 703 1549

TransitieNet wordt mogelijk gemaakt door:

