

# Training van vaardigheden en zelfstandigheid



## Training van vaardigheden en zelfstandigheid

Een 'training' betekent dat je iets gaat oefenen wat je wilt leren. Dit kan echt van alles zijn. Wil je leren om op tijd te komen, jezelf rustig te maken als je van slag bent of om telefonisch een afspraak met de tandarts te maken ... noem het maar op en je kunt het trainen tot je het onder de knie hebt. In deze training gaan we eerst samen helder krijgen wát jij precies wilt leren. Daarna is het belangrijk om uit te zoeken hoe jij leert.

### Hoe leer jij?

Mensen leren het snelst door iets zelf te ervaren. Zeker mensen met een beperking of psychische stoornis. Voor hen geldt dat uitleg vaak niet genoeg is om iets daarna zelf toe te kunnen passen. Daarnaast is elk mens ook nog eens uniek in z'n leermogelijkheden. Om iets onder de knie te krijgen is het dus heel belangrijk dat we erachter komen hoe jij leert. Jouw eigen wijze is de enige juiste manier. We delen de weg naar jouw doel op in kleine stappen. Net als bij het beklimmen van een ladder beginnen we bij de eerste stap. En pas als je stevig staat gaan we door naar de volgende stap. In dit proces begeleiden wij je zoveel als nodig is en laten je steeds meer zelf doen zodra jij daar klaar voor bent. Jouw tempo van leren is het enige juiste. En je zult merken dat leren leuk is wanneer je het op jouw eigen wijze kan doen.

### Eindelijk zelf doen wat eerder niet lukte

We zoeken de hulpmiddelen die echt bij jou passen en die je goed ondersteunen bij het oefenen van wat je wilt leren. Dit kunnen gebruikelijke dingen zijn zoals een lijst aan de muur of een pictogram, maar ook apps op je telefoon, een lied, filmpje of truc. Het belangrijkste is dat het voor jou werkt zodat het je eindelijk lukt om dingen te doen of te onthouden zonder hulp. Dit maakt je minder afhankelijk van anderen. En wat is er nou fijner dan eindelijk zelf doen wat eerder niet lukte?

### Wat wil jij leren?

Misschien wil jij een van de volgende dingen leren (maar het mag ook iets anders zijn):

**Zelfverzorging** – wassen, aankleden, veters strikken.

**Een goed dagritme** – op tijd opstaan/naar bed gaan, structuur in de dag, voldoende ontspanning en bezigheden.

**Fysiek welbevinden** – gezond zijn, voldoende bewegen, gevarieerd eten en goed slapen.

**Psychisch welbevinden** – goed in mijn vel zitten en kunnen omgaan met gevoelens en frustraties.

**Sociaal functioneren** – omgang met anderen, vrienden maken en houden, deelnemen aan activiteiten.

**Contact of meer weten?** Bel: 06-43181967 of Email [info@eigen-wijsinzorg.nl](mailto:info@eigen-wijsinzorg.nl)

Eigen-Wijs in Zorg  
Postbus 9036  
6070 AA Swalmen  
[www.eigen-wijsinzorg.nl](http://www.eigen-wijsinzorg.nl)  
Email: [info@eigen-wijsinzorg.nl](mailto:info@eigen-wijsinzorg.nl)  
Mobiël: 06-43181967



**Vrije tijd** – lid van een vereniging of club zijn, bezig zijn met een hobby of sport, samen uitgaan.

**Werk en educatie**– school of studie, stage, dagbesteding, werk of vrijwilligerswerk.

**Maatschappelijke deelname** – betrokken zijn bij activiteiten in de wijk, weten welke instanties ik moet hebben voor welke situaties.

**Vervoer** – weten hoe ik met de bus moet reizen, zelf een route kunnen plannen, de weg durven vragen. **Omgang met regels en plichten** – hoe gedraag ik me in het verkeer, hoe werkt het als ik moet stemmen, hoe oud moet ik zijn om alcohol te mogen kopen, wat doe ik als de politie me aanhoudt. **Veiligheid** – hoe voorkom ik brand, hoe vrij ik veilig, hoe zorg ik dat ik geen slachtoffer wordt van agressie of loverboys.