

# WAT IK WIL, WAT IK KAN, WAT MIJ HELPT

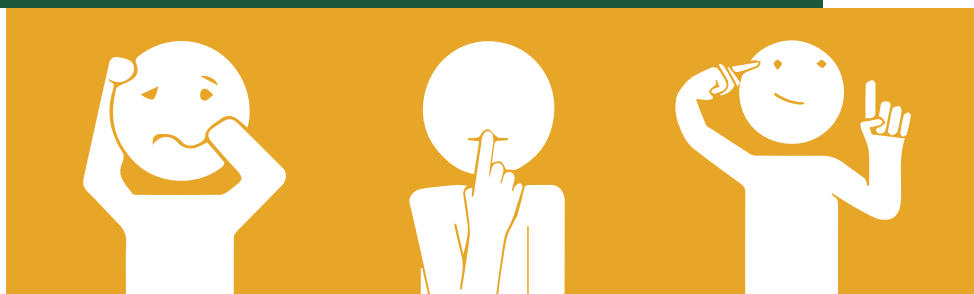
## WERKBOEKJE

Hulpmiddel bij de voorbereiding  
van het WMO-keukentafelgesprek

Voor mensen met een beperking

Voor familieleden en anderen die mensen  
met een beperking willen helpen

Dit werkboek is een product van het Platform Verstandelijk Gehandicapten (VG) Haaglanden,  
en is mogelijk gemaakt door een subsidie van het Fonds verstandelijk gehandicapten.



### **Platform VG Haaglanden**

lokale en regionale belangenbehartiging  
voor mensen met een verstandelijke  
beperking en hun verwanten

## INLEIDING

Dit boekje is een hulpmiddel voor een gesprek met de gemeente. Dat gesprek heet het keukentafelgesprek. Dit is een belangrijk gesprek. Het gaat om persoonlijke zaken. Daarom gebruiken we in dit boekje de woorden 'je' en 'jij'. De gemeente zal je in het gesprek aanspreken met 'u'.

Met dit boekje kun je je goed voorbereiden.

Als je een beperking hebt, dan heb je bij sommige dingen zorg en begeleiding nodig. Dat noemen ze ook ondersteuning. Ondersteuning wordt door de gemeente geregeld. Dat staat in de Wet maatschappelijke ondersteuning, de Wmo. Daarom krijg je een gesprek met de gemeente over welke zorg jij nodig hebt.

In dit boekje schrijf je op wat jij belangrijk vindt. Wat je zelf wilt beslissen in je leven. Wat je zelf kunt en waar je hulp bij nodig hebt. Door dit (in dit boekje) op te schrijven ben je goed voorbereid. Het keukentafelgesprek gaat dan beter.

Het is de bedoeling dat je dit boekje met iemand samen invult. Iemand die jou goed kent. Iemand die je vertrouwt. Het kunnen ook meerdere mensen zijn. Sommige onderdelen kun je bijvoorbeeld met je begeleider invullen. Andere onderdelen met je familie of met een kennis. Degene met wie je het samen invult, noemen we je helper. Je vult vragen in over belangrijke thema's in je leven. Je kunt ze allemaal doen. Of je kunt alleen

die delen doen die jij nodig vindt. Begin bij het thema dat voor jou het meest belangrijk is.

Bij elk thema krijg je een aantal vragen waarbij je rood, oranje of groen kunt aankruisen. Ook krijg je een paar vragen waarbij je iets opschrijft.

**Rood** betekent: Vaak of altijd moeilijk. Hulp nodig!

Dit zijn de dingen in je leven waar je vaak of altijd problemen mee hebt. Je vertelt aan de gemeente dat dat goed geregeld moet worden. Anders gaat het mis.

**Oranje** betekent: Soms moeilijk. Soms hulp bij nodig!

Dit zijn de dingen die soms goed gaan en soms niet zo goed. Je vertelt aan de gemeente dat je daar soms hulp bij nodig hebt, maar niet altijd.

**Groen** betekent: Niet moeilijk! Geen hulp bij nodig!

Dit zijn de dingen die voor jou geen probleem zijn.



**Rood: Er moet iets gebeuren. Hulp bij nodig!**

**Oranje: Gaat vaak goed. Soms hulp bij nodig!**

**Groen: Geen probleem. Geen hulp bij nodig!**

Op bladzijde 26 en 27 kun je invullen welke onderwerpen je met de gemeente wilt bespreken.

**Veel succes!**

## IK BEN:

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Leeftijd: \_\_\_\_\_

0 ik ben getrouwd

0 ik woon samen

0 ik woon alleen

## MIJN HELPERS ZIJN:

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Telefoonnummer: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

## AANDESLAG

In dit boekje vind je 9 thema's.

1. **Wonen.**
2. **De buurt waar ik woon.**
3. **Reizen en me verplaatsen.**
4. **Mensen in mijn leven.**
5. **Gezondheid.**
6. **Vrije tijd en hobby's.**
7. **Geldzaken.**
8. **Werk en leren.**
9. **Over mijn beperking.**

Je kunt twee werkboekjes gebruiken: een voor jou, en een voor je helper.

In jouw werkboekje vul je dan in wat jij zelf vindt.

In het andere boekje vult je helper in wat hij of zij vindt van jouw situatie.

Als jullie ergens niet hetzelfde over denken, praat daar dan samen over. Waarom denken jullie niet hetzelfde?

Als je het handiger vindt, kunnen jullie natuurlijk ook samen één werkboekje invullen.

# 1. WONEN



1. **Ik ben tevreden met mijn huis.**



- Nee
- Een beetje
- Ja

2. **Ik voel mij veilig in mijn huis.**



- Nee
- Soms of een beetje
- Ja

3. **Mijn huis schoonmaken doe ik zelf.**



- Nee
- Soms
- Ja

4. **Boodschappen doe ik zelf.**



- Nee
- Soms
- Ja

5. **Mijn maaltijden verzorg ik zelf.**



- Nee
- Soms
- Ja

6. **Bij het wonen heb ik ondersteuning nodig bij:**

---

---

---

---

---

7. **Als ik ondersteuning krijg, vind ik het belangrijk dat:**

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

## 2. DE BUURT WAAR IK WOON



1. **Ik ben tevreden over de buurt waar ik woon.**



Nee  
Een beetje  
Ja

2. **Ik durf goed alleen de straat op te gaan.**



Nee  
Soms  
Ja

3. **Ik heb contact met mensen in de buurt.**



Nooit of bijna nooit  
Soms  
Elke dag

4. **Ik maak gebruik van activiteiten in de buurt.  
(sportclub, buurthuis enzovoort)**



Nooit of bijna nooit  
Soms  
Elke week

5. **Ik maak gebruik van de winkels en andere  
voorzieningen in de buurt.**



Nooit  
Soms  
Elke week

6. **Om prettig te wonen in mijn buurt heb ik begeleiding  
nodig bij:**

---

---

---

---

---

7. **Andere belangrijke punten om in mijn buurt te  
kunnen wonen zijn:**

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen  
ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

# 3. REIZEN EN ME VERPLAATSEN



1. **Ik kan met eigen vervoer overal komen als het in de buurt is.**



Nee  
Soms  
Ja

2. **Ik kan zelf met het openbaar vervoer reizen. (bus, tram, metro of trein)**



Nee  
Soms  
Ja

3. **Ik kan goed lopen in mijn huis en in de buurt.**



Nee  
Soms/een beetje  
Ja

4. **Ik voel me veilig in het verkeer.**



Nee  
Een beetje/soms  
Ja

5. **Ik maak gebruik van speciaal vervoer voor mensen met een beperking.**



Ja  
Soms  
Nee, ik reis zelfstandig

6. **Om ergens te komen heb ik hulpmiddelen of ondersteuning nodig, namelijk:**

---

---

---

---

---

---

7. **Andere belangrijke punten om ergens te kunnen komen zijn:**

---

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---






---

---

---

# 4. MENSEN IN MIJN LEVEN



-  **Ik heb hulp en steun van mijn familie.**  
Nee  
Soms  
Ja
-  **Ik heb vrienden en vriendinnen.**  
Erg weinig  
Een paar  
Genoeg
-  **Ik voel me eenzaam.**  
Ja  
Soms/een beetje  
Nee
-  **Ik heb mensen in mijn omgeving waar ik mee kan praten en iets samen mee kan doen.**  
Nee  
Een paar/soms  
Ja
-  **Ik help andere mensen.**  
Nee  
Soms  
Ja

6. **Ik heb ondersteuning nodig om mensen te ontmoeten, namelijk:**

---

---

---

---

---

7. **Ik ontmoet mensen op de volgende plekken:**

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---



---

---

---

# 5. MIJN GEZONDHEID



1.  **Ik ben lichamelijk gezond.**  
Nee  
Redelijk  
Ja
2.  **Ik gebruik alcohol, drugs, of heb een andere verslaving.**  
Ja  
Soms  
Nee
3.  **Ik heb een ziekte waardoor ik hulp nodig heb.**  
Ja  
Soms  
Nee
4.  **Ik ben onder behandeling van een psycholoog of psychiater.**  
Ja  
Soms  
Nee
5.  **Ik heb fysiotherapie of een andere therapie nodig.**  
Ja  
Soms  
Nee

6. **Als ik medicijnen heb, regel ik dat op de volgende manier:**

---

---

---

---

---

---

7. **Wat nog meer belangrijk is voor mijn gezondheid:**

---

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

---



# 6. VRIJE TIJD EN HOBBY'S



1. **Ik kom mijn vrije tijd op een prettige manier door.**



Nee  
Redelijk  
Ja

2. **Ik heb hobby's waarvoor ik de deur uit ga.**



Nee  
Soms  
Ja

3. **Ik doe iets aan sport.**



Nee  
Soms / een beetje  
Ja

4. **Ik ontmoet in mijn vrije tijd ook andere mensen.**



Nee  
Soms  
Ja

5. **Ik zou graag nieuwe hobby's ontdekken.**



Nee  
Soms  
Ja

6. **Mijn hobby's zijn:**

---

---

---

---

---

---

7. **Wat mij helpt bij mijn hobby's en het invullen van mijn vrije tijd:**

---

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

---

# 7. GELDZAKEN



1. **Ik kan mijn eigen geldzaken zelf regelen zonder problemen.**



Nee  
Soms  
Ja

2. **Ik kom altijd goed uit met mijn geld.**



Nee  
Soms  
Ja

3. **Ik leen geld bij familie of vrienden.**



Ja  
Soms  
Nee

4. **Ik koop dingen die ik eigenlijk niet kan betalen.**



Ja  
Soms  
Nooit

5. **Ik heb schulden.**



Ja  
Soms/een beetje  
Nee

6. **Als iemand mij helpt bij mijn geldzaken, helpt diegene mij met:**

---

---

---

---

---

---

7. **Wat nog meer belangrijk is bij mijn geldzaken, is dat:**

---

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

---

# 8. WERK EN LEREN



1. **Ik heb overdag iets zinvols te doen**
- Betaald werk
  - Vrijwilligerswerk
  - Dagbesteding
  - School
  - Iets anders: \_\_\_\_\_
  - Nee

2. **Wat ik overdag doe, vind ik leuk.**
- Nee
  - Soms/een beetje
  - Ja

3. **Ik ben tevreden over de opleiding die ik heb gevolgd.**
- Nee
  - Een beetje
  - Ja

4. **Ik verveel me.**
- Ja
  - Soms
  - Nee

5. **Ik leer nog steeds nieuwe dingen.**
- Nee
  - Soms
  - Ja

6. **Ik zou graag iets anders doen, namelijk:**

---

---

---

---

---

---

7. **Met wat hulp kan ik meer leren. Dan denk ik aan:**

---

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

---

# 9. OVER MIJN BEPERKING



1.  **Andere mensen begrijpen mij niet goed.**  
Vaak  
Soms  
Nee
2.  **Andere mensen pesten mij met mijn beperking.**  
Ja  
Soms/een beetje  
Nee
3.  **Ik ontmoet alleen mensen die ook een beperking hebben.**  
Ja  
Soms  
Nee
4. **Ik heb naast mijn verstandelijke beperking nog een beperking**  
 Ja, namelijk: \_\_\_\_\_  
 Nee
5.  **Ik heb speciale hulpmiddelen nodig omdat ik een beperking heb.**  
Ja  
Soms  
Nee

6. **Als ik begeleiding nodig heb bij mijn persoonlijke verzorging, gaat het om de volgende dingen:**

---

---

---

---

---

7. **Wat ik moeilijk vind aan mijn beperking is:**

---

---

---

---

---

8. **Dit is het ergste dat kan gebeuren als ik geen ondersteuning krijg:**

---

---

---

---

---

## **JOUW VOORBEREIDING OP HET GESPREK**

Bespreek met je helper wat je hebt ingevuld.

Op bladzijde 26 en 27 kun je (samen met je helper) opschrijven wat je met de gemeente wilt bespreken. De vragen op bladzijde 25 kunnen je daarbij helpen.

Je kunt je helper vragen je in het gesprek te ondersteunen.

Veel succes!

1. **Bij welke onderdelen zijn stoplichten groen?  
Op die onderdelen heb je weinig hulp nodig.**
2. **Bij welke onderdelen heb je de oranje stoplichten?  
Dan heb je soms hulp nodig.  
Schrijf dat op.**
3. **Bij de rode stoplichten heb je hulp nodig.  
Bespreek samen met je helper welke hulp je  
daarbij nodig hebt.  
Schrijf dat op.**
4. **Wat kun jij doen om enkele rode of oranje  
stoplichten op groen te zetten?  
Schrijf dat op.**
5. **Wie kan jou het beste helpen? Denk aan familie,  
kennissen, vrijwilligers, maatjes.  
Schrijf dat op.**
6. **Als een begeleider jou het beste kan helpen heb je  
een zorgorganisatie nodig. Wat moet die dan voor  
jou doen?  
Schrijf dat op.**
7. **Zijn er nog andere belangrijke dingen om te  
noemen?  
Schrijf die op bij “andere zaken”**

# SAMENVATTING

|                          | aantal | aantal | aantal |  | Ondersteuning nodig bij: | Professionele hulp nodig: |
|--------------------------|--------|--------|--------|--|--------------------------|---------------------------|
| Wonen                    |        |        |        |  |                          |                           |
| Mijn buurt               |        |        |        |  |                          |                           |
| Reizen en me verplaatsen |        |        |        |  |                          |                           |
| Mensen in mijn leven     |        |        |        |  |                          |                           |
| Gezondheid               |        |        |        |  |                          |                           |
| Vrije tijd en hobby's    |        |        |        |  |                          |                           |
| Geldzaken                |        |        |        |  |                          |                           |
| Werken en leren          |        |        |        |  |                          |                           |
| Over mijn beperking      |        |        |        |  |                          |                           |
| Andere zaken             |        |        |        |  |                          |                           |

# NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





## Colofon

### Auteurs:

Marieke Bauwens  
Gerrit van Bergeijk  
Edward de Bruin

### Grafische vormgeving & productie:

[www.willemijnvanrossem.nl](http://www.willemijnvanrossem.nl)



### Platform VG Haaglanden

lokale en regionale belangenbehartiging  
voor mensen met een verstandelijke  
beperking en hun verwanten

Deze cursus werd mogelijk door steun van  
de Vereniging Sien Westland,  
Samenwerkende Ouderverenigingen Delft-Westland-Oostland



april 2019