

Podcast Zelfstandigheid

Drie podcasts over zelfstandigheid

basalt

De podcastserie 'Zelfstandigheid' gaat over zelfstandigheid (zelf dingen kunnen doen of over dingen kunnen meebeslissen). De podcast is zowel gemaakt voor ouders en verzorgers van jongeren met een beperking als voor de jongeren zelf. In de podcast komen onderwerpen aan bod zoals toekomst, twijfels en zorgen.

Luister de drie verschillende podcasts via de link.

Podcast 1 - Interview met de moeder: [link](#)

Podcast 2 - Interview met de jongere: [link](#)

Podcast 3 - Interview met de revalidatiearts: [link](#)

Bij het luisteren naar de podcast is er bepaalde volgorde belangrijk:

- Bent u ouder/verzorger: luister dan eerst naar podcast 1 van de moeder, daarna podcast 2 en tot slot podcast 3.
- Ben je een jongere: luister dan eerst naar podcast 2 van de jongere, daarna naar podcast 1 en tot slot podcast 3.

Met de podcasts hopen we herkenning en steun te bieden en te stimuleren tot onderlinge gesprekken over de thema's: belang van zelfstandigheid, omgaan met een handicap en omgaan met verdriet. Hieronder volgt voor zowel de ouder/verzorger als de jongere extra informatie over deze thema's in de podcasts.

Extra Informatie voor de jongeren

Belang van zelfstandigheid

Helpen je ouders je nog (steeds) met dingen waarvan je vindt dat je dit echt zelf kunt? Dit kan komen doordat jouw ouders onzeker zijn over hoe jij die dingen zelfstandig gaat doen. Ze willen zeker weten dat je het aankunt. Ook al heb je misschien meer hulp nodig dan anderen, je kunt toch zelfstandiger worden en je eigen keuzes maken.

Zelfstandig zijn is belangrijk voor hoe je over jezelf

denkt. Zelf keuzes maken geeft je meer controle over je leven. Hoe meer je zelf kunt doen, hoe minder je ouders hoeven te helpen, en dat is fijn voor jullie allemaal.

Het kan lastig zijn als je ouder wordt en soms meer zelfstandig wil zijn, maar toch nog hulp van je ouders nodig hebt. Praat met je ouders over wat je zelf wilt doen en welke zorg je liever van anderen krijgt (bijvoorbeeld van thuiszorg of PGB-er). Zo kun je samen stappen zetten richting meer zelfstandigheid.

Omgaan met je handicap

Ook al weet je niet precies wat de toekomst brengt, het is goed om te dromen en plannen te maken. Jouw ouders of therapeuten kunnen kijken op welke manier jouw dromen en plannen waargemaakt kunnen worden. Je vraagt je misschien af of je een opleiding kunt doen, een relatie kunt krijgen, een baan kunt vinden, of zelfstandig kunt wonen. Het is belangrijk om niet alleen te kijken naar wat mogelijk is, maar ook te praten over de dingen die moeilijk zijn. Soms word je boos of gefrustreerd omdat iets niet lukt, en dat is heel normaal. Praten helpt om ermee om te gaan. Zelfs als je dromen veranderen, blijf plannen maken. Dit is belangrijk voor je groei en geluk.

Omgaan met verdriet

Verdriet komt en gaat zoals golven in de zee. Jij en je ouders kunnen op verschillende momenten verdriet voelen. Het is belangrijk te weten dat dat gevoel er mag zijn, zowel voor jezelf als voor je ouders.



Extra Informatie voor de ouder/verzorger

Belang van Zelfstandigheid

U maakt zich misschien zorgen over de toekomst van uw kind met een beperking. Dit is begrijpelijk en kan van invloed zijn op hoe u uw kind opvoedt. Het is belangrijk om te weten dat uw kind, met de juiste hulp een zelfstandige toekomst kan hebben.

Voor alle kinderen, ook voor kinderen met een beperking, is het belangrijk om zelf te kunnen kiezen wat ze denken, doen en voelen. Zelf keuzes maken helpt bij een positief zelfbeeld en geeft uw kind meer controle over het eigen leven, waardoor u minder hoeft te ondersteunen. In de puberteit kan het extra moeilijk zijn voor uw kind om zelfstandig te worden. Ze hebben vaak meer hulp nodig, wat het lastiger maakt om los te komen van u en zelfstandig te functioneren (bijvoorbeeld op het gebied van vervoer, school, vrije tijd en relaties). Het kan helpen als uw kind inspraak heeft in wie welke zorg verleent, zoals ouders/verzorgers, thuiszorg of PGB).

Omgaan met een Handicap

Ook al is de toekomst onzeker, dromen en plannen maken is goed voor de ontwikkeling en het geluk van uw kind. Net als andere kinderen passen kinderen met een beperking hun dromen aan als ze niet realistisch blijken te zijn, soms met uw hulp.

Elke fase kan nieuwe vragen oproepen, zoals 'Kan ik die opleiding doen?', 'Zal ik ooit een relatie krijgen?', 'Vind ik een betaalde baan?' of 'Kan ik ooit (helemaal) zelfstandig wonen?'. Het is belangrijk om niet alleen naar de mogelijkheden en kansen te kijken, maar ook naar de beperkingen en zorgen van uw kind. Door aan beide aandacht te geven, leert uw kind omgaan met uitdagingen en beperkingen.

Omgaan met Verdriet

Iedereen gaat anders om met verdriet. Het komt en gaat, soms in golven. Het is normaal dat u en uw kind op verschillende momenten verdriet voelen. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan hoe uw kind en uzelf met verdriet omgaan.

