

De activiteiten die in en vanuit het huis worden georganiseerd, hangen af van jouw wensen en die van je huisgenoten. Een keer per week is er een hardloop- en wandelgroep actief. Deze groep traint bijvoorbeeld voor de Dam tot Damloop. Verder wonen er jongeren die samen naar de spitschool gaan voor onder andere fitness en pilates. Bij de sportieve activiteiten is altijd een begeleider betrokken. Ook zijn er jongeren die graag samen muziek maken. Soms wordt er een muziekavond georganiseerd.

**“Bij mijn ouders thuis zat ik altijd op mijn kamer. Hier ontmoet ik mensen van dezelfde leeftijd. Ik heb voor het eerst vrienden.”**

#### **Doel**

Na twee jaar wonen in het trainingscentrum heb je heel veel geleerd. Je kunt je zelfstandig redden in je huishouden. Je weet bijvoorbeeld hoe je je kamer netjes houdt, hoe je jezelf verzorgt, hoe je een gezonde maaltijd klaarmaakt en hoe je boodschappen doet. Je hebt geleerd hoe je omgaat met geld, hoe je je post verwerkt en hoe je een instantie benadert. Ook heb je voldoende vaardigheden aangeleerd om op een goede manier samen te leven met andere mensen en je staande te houden in de maatschappij. Je bent klaar voor een volgende stap in je ontwikkeling. Je kunt ervoor kiezen om in een andere, meer zelfstandige, woonvorm te gaan wonen. Wellicht ben je er al aan toe om helemaal zelfstandig te gaan wonen, met ondersteuning thuis. Je krijgt dan een begeleider die af en toe bij je langskomt of jou ondersteunt met digitale begeleiding. Voor welke vorm van wonen je kiest, hangt af van je eigen wensen en mogelijkheden.

#### **Locatie en omgeving**

Het trainingscentrum bevindt zich in het dorp Zwaag. Het ligt in een rustige woonwijk op loopafstand van twee verschillende winkelcentra. Hier vind je onder meer een supermarkt, een bibliotheek en een pinautomaat. Verder zijn er een sportschool en een schaatsbaan in de buurt. Het trainingscentrum is goed bereikbaar, zowel met de auto als met het openbaar vervoer. Met auto rijd je vanaf de afrit Hoorn-Noord in een paar minuten naar het centrum. Op de fiets ben je binnen tien minuten op station Hoorn. Ook stoppen er diverse bussen in de buurt.



#### **Aanmelden**

Mocht je twijfelen of het trainingscentrum voor jou een goede woonplek is, dan kun je een oriënterend gesprek aanvragen. Onze begeleiders kunnen al jouw vragen beantwoorden. Ze helpen je de keuze te maken die voor jou goed is. Voor een plek op het trainingscentrum kun je je aanmelden via de website van de RIBW: [www.ribwzwwf.nl](http://www.ribwzwwf.nl) of telefonisch via nummer 0800-33 88 33 88. Er is een wachtlijst voor het trainingscentrum. Voor informatie over de lengte ervan kun je ook naar bovenstaand telefoonnummer bellen.

#### **Eigen bijdrage**

Als je in het trainingscentrum woont, betaal je een eigen bijdrage. Hoe hoog deze is, hangt af van jouw persoonlijke situatie en inkomen. Je kunt je bijdrage berekenen op de website van het CAK ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)).

#### **Trainingscentrum Paardenweide**

Paardenweide 228, 1689 MN Zwaag  
Tel: 0800 - 33 88 33 88  
[info@ribwzwwf.nl](mailto:info@ribwzwwf.nl)  
[www.ribwzwwf.nl](http://www.ribwzwwf.nl)

**RIBW** PROFESSIONELE BEGELEIDING  
BIJ PSYCHISCHE KLACHTEN  
ZAA NSTREEK WATERLAND WEST-FRIESLAND

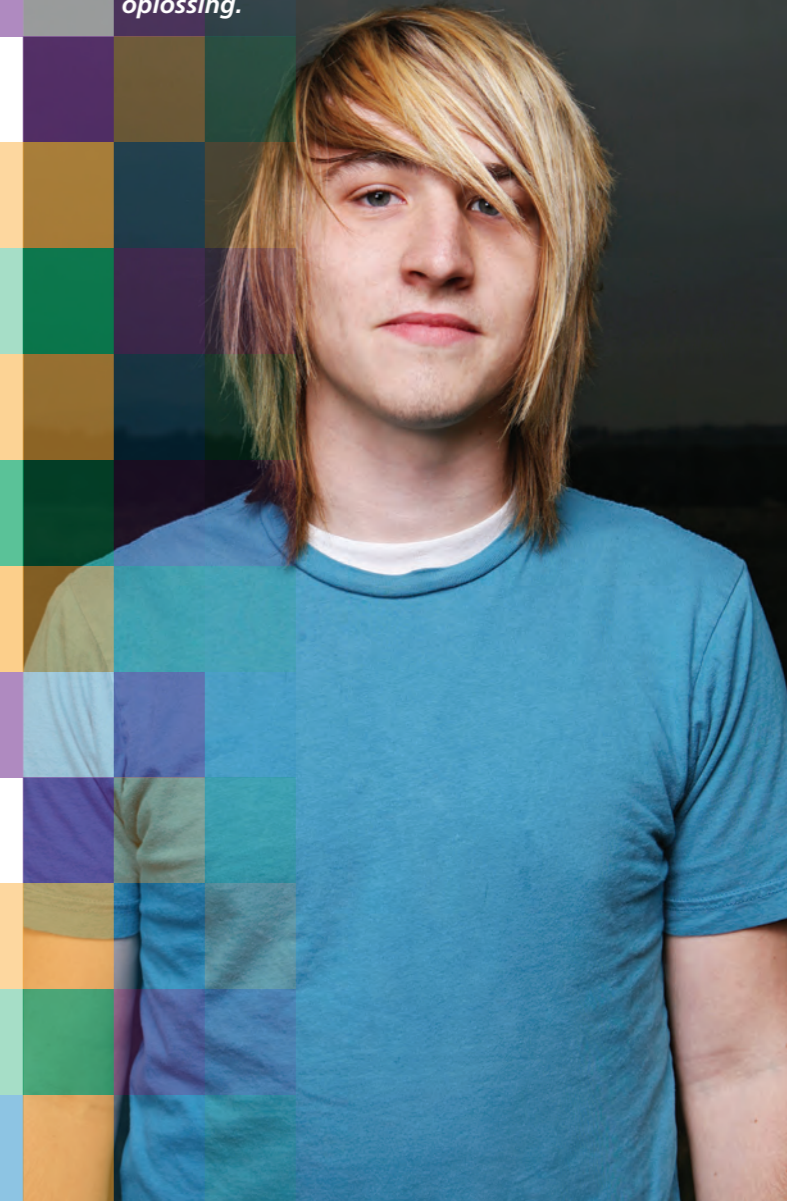


RIBW Zaanstreek Waterland West-Friesland

## Behoeft e aan meer zelfstandigheid?

**Ben je tussen de 17 en de 23 jaar, woon je bij je ouders en wil je graag op jezelf wonen? Is de stap naar een eigen plek nog te groot? Dan biedt Trainingscentrum Paardenweide een oplossing.**

BEGELEIDING  
VOOR CLIËNTEN  
MET PSYCHISCHE  
KLACHTEN





Je bent tussen de 17 en de 23 jaar oud en hebt autisme. Je woont nog bij je ouders en je wilt graag een meer zelfstandig leven leiden. Studeren vind je misschien lastig omdat je je moeilijk kunt concentreren. Werk vinden dat bij je past en waar rekening gehouden wordt met jou als persoon is een uitdaging voor je. Je hebt moeite met het aangaan van sociale contacten en het sluiten van vriendschappen. De stap om op jezelf te gaan wonen, is daarom nog te groot. Je hebt behoefte aan hulp en begeleiding bij je dagelijkse bezigheden en ondersteuning in je persoonlijke ontwikkeling. Het geeft je een zeker gevoel wanneer er iemand in de buurt is die jou begrijpt en met wie je kunt praten als je ergens moeite mee hebt. Je vindt het prettig om andere jongeren om je heen te hebben die met de zelfde vragen worstelen als jij. Kortom: je hebt behoefte aan ondersteuning richting zelfstandig wonen, werken en leven.

### **Groeien naar zelfstandigheid**

Om een meer zelfstandig leven te kunnen leiden, is het belangrijk dat je praktische en sociale vaardigheden ontwikkelt. Hoe houd je bijvoorbeeld je kamer opgeruimd? Hoe vaak verschoon je je beddengoed? En hoe doe je dat? Hoe breng je een gezonde structuur in je dag, die past bij jouw wensen en mogelijkheden? Op welke manier orden je je administratie? Hoe kook je een voedzame en gezonde maaltijd? Welk T-shirt moet er bij de gekleurde was en welke sok gaat in de witte was? Hoe ga je op een prettige manier om met je huisgenoten en op welke manier los je conflicten op? Met het vinden van antwoorden op deze en vele andere vragen helpen je begeleiders je in het trainingscentrum. Zij houden rekening met jouw mogelijkheden en beperkingen. Je krijgt dus praktische oplossingen aangereikt die bij jou passen. Daarnaast ontwikkel je je sociale vaardigheden. Zo groei je steeds meer richting zelfstandigheid.

***“Mijn begeleidster helpt me bij het schoon houden van mijn kamer. Ze vraagt me geregeld of ik eraan heb gedacht om mijn haar te wassen en om schone kleding neer te leggen.”***

### **Wonen**

In het trainingscentrum wonen 25 jongeren, verdeeld over drie leefgroepen. Je hebt je eigen kamer met een wastafel. De woonkamer, keuken en de douche deel je met je groepsgenoten.



Op de begane grond is een lounge waar gezamenlijke activiteiten worden georganiseerd. Ook kun je er jongeren uit andere groepen ontmoeten. Je woont zo zelfstandig mogelijk en regelt zo veel mogelijk zelf. Als je moeite hebt met bepaalde zaken, zoals je kamer schoon houden, een instantie bellen of iemand aanspreken, dan ondersteunen de begeleiders je hierbij. Er zijn twee kookgroepen waarbij je je kunt aansluiten. Samen met je huisgenoten leer je een gezonde voedzame maaltijd voor jezelf te maken. In het centrum zijn dagelijks minimaal drie begeleiders aanwezig, tussen 8 uur 's ochtends en 22.30 uur 's avonds. Vanaf 22.30 uur is er een nachtwaker. Je mag 2 jaar in het trainingscentrum wonen. Hierna heb je genoeg geleerd om zelfstandiger te gaan wonen.

### **Werken en leren**

Er wordt je vanuit het trainingscentrum gevraagd om minimaal vier dagdelen per week een studie te volgen, te werken of naar een dagbestedingplek te gaan. Dit ondersteunt je in het ontwikkelen van een dagritme en helpt je je zelfstandigheid te vergroten. Vind je het moeilijk om te bepalen wat bij jou past? In het centrum is een studiecoach aanwezig die je kan helpen om uit te zoeken welke opleiding past bij jouw mogelijkheden en interesses. Je begeleiders kunnen je helpen bij het plannen van je huiswerk. Zij kunnen je ook helpen bij je zoektocht naar passend werk, bijvoorbeeld door met je naar een uitzendbureau te gaan. Voor werk of dagbesteding kun je ook terecht de Corantijn, het leer-werkbedrijf van de RIBW gericht op jongeren met autisme. In een rustige, gestructureerde werkomgeving leer je omgaan met collega's, een leidinggevende, een duidelijke werkstructuur en gemaakte afspraken. Je ontwikkelt de vaardigheden die je nodig hebt om je kansen op de arbeidsmarkt te vergroten. Je kunt er kiezen uit diverse werkzaamheden, zoals onderhouden van een webshop, werken in de winkel, vormgeven van folders en brochures, digitaliseren van lp's en reparaties uitvoeren aan computers. Natuurlijk zijn er binnen en buiten de RIBW diverse andere mogelijkheden, waarbij we je op weg kunnen helpen.

### **Begeleiding en behandeling**

In het trainingscentrum word je begeleid door een persoonlijk begeleider en een woonbegeleider. Met je persoonlijk begeleider bepaal je jouw persoonlijke doelen. Wat wil je leren in de komende twee jaar? En hoe wil je je als persoon ontwikkelen? Je

persoonlijke doelen bewaar je in een map. Een keer per week bespreek je je doelen met je persoonlijk begeleider. Daarnaast heb je iedere maand een gesprek met een orthopedagoog in het kader van je persoonlijke training. Je persoonlijk begeleider en de orthopedagoog volgen je ontwikkeling en helpen je met praktische tips om steeds een stukje dichterbij je doelen te komen. Als je bepaalde dingen moeilijk vindt of als je vragen hebt, dan kun je hiermee bij hen terecht. In huis heb je tevens een woonbegeleider. Deze helpt je bij de uitvoering van praktische taken, zoals je kleding wassen en het opruimen en schoonmaken van je kamer. Ook ondersteunt hij of zij je in de omgang met je groepsgenoten en bij het oplossen van conflicten.

### **Trainingen**

Er worden diverse trainingen aangeboden in het trainingscentrum. Deze worden afgestemd op de behoeften van jou en je huisgenoten. Om beter te begrijpen welke uitdagingen en problemen je in je dagelijks leven tegenkomt wanneer je autisme hebt, is er de training 'psycho-educatie'. Mogelijk heb je net ontdekt dat je autisme hebt en loop je rond met veel vragen. Misschien heb je wensen en dromen, waar je afscheid van moet nemen omdat het je niet lukt ze uit te voeren. Mogelijk verloopt het contact met je ouders, broers en zussen stroef en heb je soms het gevoel dat zij jou niet begrijpen. De training 'psycho-educatie' kun je alleen volgen of samen met je ouders. Het kan een stap zijn naar meer begrip voor elkaar. Misschien heb je vragen over relaties en seksualiteit? Hoe ga je bijvoorbeeld om met (internet)daten? Hoe versier je een ander? Of hoe maak je je verkering uit? Dan is de training 'Sociale relaties, intimiteit en seksualiteit' iets voor jou.

### **Activiteiten**

Omdat je in het trainingscentrum niet alleen bent, is het makkelijker en minder spannend om activiteiten te ondernemen. In huis ontmoet je andere jongeren met dezelfde interesses als jij. Samen met je huisgenoten kun je bijvoorbeeld Rummicub spelen, badmintonnen of schaken. Iedere avond wordt er samen koffie en thee gedronken in de lounge. Hier leer je op een leuke, ontspannen manier nieuwe mensen kennen.