# **Wat ik wil, wat ik kan, wat mij helpt**



Er moet iets gebeuren. Hulp bij nodig!

Gaat vaak goed. Soms hulp bij nodig!

Geen probleem. Geen hulp bij nodig!

Hulpmiddel bij de voorbereiding van het WMO-keukentafelgesprek.

Voor mensen met een beperking.

Voor familieleden en anderen die mensen met een beperking willen helpen.

Deze publicatie wordt mogelijk gemaakt door een subsidie van het

Fonds verstandelijk gehandicapten

# **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!

Andere dingen in je leven gaan soms goed 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!

Je vertelt aan de gemeente wat voor jou geen probleem is.



* Rood: Er moet iets gebeuren. Hulp bij nodig!
* Oranje: Gaat vaak goed. Soms hulp bij nodig!
* Groen: Geen probleem. Geen hulp bij nodig!

Veel succes.

# Ik ben:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mail:

Leeftijd:

0 ik ben getrouwd

0 ik woon samen

0 ik woon alleen

0 ik woon bij mijn ouders/verzorgers

# Mijn Helpers zijn:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mail:

Naam:

Adres:

Telefoonnummer:

E-mail:

# Aan de slag

Er zijn 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.

Elk onderdeel heeft twee pagina’s:

1. Ik vind.

Op deze pagina vul je in wat jij zelf vindt.

1. Mijn helper vindt.

Op deze pagina vult je helper in wat hij of zij vindt van jouw situatie.

Praat erover met je helper. Denken jullie er hetzelfde over. Prima!

Denken jullie er verschillend over, dan vul je toch eigen mening in op jouw pagina.

Je helper vult zijn mening in over jouw situatie op de pagina van de helper.

# 1 Wonen. Ik vind:

1 Ik ben tevreden over het huis waar ik woon.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje
* Groen Ja

2 Ik voel mij veilig in mijn huis.

* Rood Nee
* Oranje Soms of een beetje
* Groen Ja

3 Mijn huis schoonmaken doe ik zelf.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

4 Boodschappen doe ik zelf.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

5 Mijn maaltijden verzorg ik zelf.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

6 Bij het wonen heb ik nu ondersteuning nodig bij:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Als ik ondersteuning krijg vind ik het belangrijk dat:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

1 Wonen. Mijn helper, …………………. vindt:

1 Ik ben tevreden over het huis waar ik woon.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje
* Groen Ja

2 Ik voel mij veilig in mijn huis.

* Rood Nee
* Oranje Soms of een beetje
* Groen Ja

3 Mijn huis schoonmaken doe ik zelf.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

4 Boodschappen doe ik zelf.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

5 Mijn maaltijden verzorg ik zelf.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

6 Bij het wonen heb ik nu ondersteuning nodig bij:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Als ik ondersteuning krijg vind ik het belangrijk dat:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 2 De buurt waar ik woon. Ik vind:

1 Ik ben tevreden over de buurt waar ik woon.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje
* Groen Ja

2 Ik durf goed alleen de straat op te gaan.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

3 Ik heb contact met mensen in de buurt.

* Rood Nooit of bijna nooit
* Oranje Soms
* Groen Elke dag

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

* Rood Nooit of bijna nooit
* Oranje Soms
* Groen Elke week

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

* Rood Nooit
* Oranje Soms
* Groen 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:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

2 De buurt waar ik woon. Mijn helper vindt:

1 Ik ben tevreden over de buurt waar ik woon.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje
* Groen Ja

2 Ik durf goed alleen de straat op te gaan.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

3 Ik heb contact met mensen in de buurt.

* Rood Nooit of bijna nooit
* Oranje Soms
* Groen Elke dag

4 Ik maak gebruik van activiteiten in de buurt. (Sportclub, buurthuis enz.)

* Rood Nooit of bijna nooit
* Oranje Soms
* Groen Elke week

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

* Rood Nooit
* Oranje Soms
* Groen 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:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 3 Reizen en me verplaatsen. Ik vind:

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

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

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

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

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

* Rood Nee
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Ja

4 Ik voel me veilig in het verkeer.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje/soms
* Groen Ja

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

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen 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:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 3 Reizen en me verplaatsen. Mijn helper vindt:

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

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

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

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

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

* Rood Nee
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Ja

4 Ik voel me veilig in het verkeer.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje/soms
* Groen Ja

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

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee ik reis zelfstandig

6 Om ergens te komen heb ik hulpmiddelen nodig, namelijk:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Belangrijke punten om ergens te kunnen komen zijn:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 4 Mensen in mijn leven. Ik vind:

1 Ik heb hulp en steun van mijn familie.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

2 Ik heb vrienden en vriendinnen.

* Rood Erg weinig
* Oranje Een paar
* Groen Genoeg

3 Ik voel me eenzaam.

* Rood Ja
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Nee

4 Ik heb mensen in mijn omgeving waar ik mee kan praten en iets samen mee kan doen.

* Rood Nee
* Oranje Een paar/soms
* Groen Ja

5 Ik help andere mensen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

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

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Ik ontmoet mensen op de volgende plekken:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 4 Mensen in mijn leven. Mijn helper vindt:

1 Ik heb hulp en steun van mijn familie.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

2 Ik heb vrienden en vriendinnen.

* Rood Erg weinig
* Oranje Een paar
* Groen Genoeg

3 Ik voel me eenzaam.

* Rood Ja
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Nee

4 Ik heb mensen in mijn omgeving waar ik mee kan praten en iets samen mee kan doen.

* Rood Nee
* Oranje Een paar/soms
* Groen Ja

5 Ik help andere mensen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

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

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Ik ontmoet mensen op de volgende plekken:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 5 Mijn gezondheid. ik vind:

1 Ik ben lichamelijk gezond.

* Rood Nee
* Oranje Redelijk
* Groen Ja

2 Ik heb problemen met drugs, alcohol of een andere verslaving.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

3 Ik ben onder behandeling van een dokter in het ziekenhuis.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

4 Ik ben onder behandeling van een psycholoog of psychiater.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

5 Ik heb fysiotherapie of andere therapie nodig.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

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

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Wat nog meer belangrijk is voor mijn gezondheid:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 5 Mijn gezondheid. Mijn helper vindt:

1 Ik ben lichamelijk gezond.

* Rood Nee
* Oranje Redelijk
* Groen Ja

2 Ik heb problemen met drugs, alcohol of een andere verslaving.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

3 Ik ben onder behandeling van een dokter in het ziekenhuis.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

4 Ik ben onder behandeling van een psycholoog of psychiater.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

5 Ik heb fysiotherapie of andere therapie nodig.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

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

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Wat nog meer belangrijk is voor mijn gezondheid:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

6 Vrije tijd en hobby’s. ik vind:

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

* Rood Nee
* Oranje Redelijk
* Groen Ja

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

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

3 Ik doe iets aan sport.

* Rood Nee
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Ja

4 Ik ontmoet in mijn vrije tijd ook andere mensen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

5 Ik zou graag nieuwe hobby’s ontdekken.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

6 Mijn hobby’s zijn:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Wat mij helpt bij mijn hobby’s en het invullen mijn vrije tijd:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

6 Vrije tijd en hobby’s. Mijn helper vindt:

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

* Rood Nee
* Oranje Redelijk
* Groen Ja

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

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

3 Ik doe iets aan sport.

* Rood Nee
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Ja

4 Ik ontmoet in mijn vrije tijd ook andere mensen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

5 Ik zou graag nieuwe hobby’s ontdekken.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

6 Mijn hobby’s zijn:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Wat mij helpt bij mijn hobby’s en het invullen van mijn vrije tijd:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 7 Geldzaken. Ik vind:

1 Ik kan mijn eigen geldzaken zelfstandig regelen zonder problemen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

2 Ik kom altijd goed uit met mijn geld.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

3 Ik leen geld bij familie of vrienden.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

4 Ik koop dingen die ik eigenlijk niet kan betalen.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nooit

5 Ik heb schulden.

* Rood Ja
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Nee

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

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

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

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 7 Geldzaken. Mijn helper vindt:

1 Ik kan mijn eigen geldzaken zelfstandig regelen zonder problemen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

2 Ik kom altijd goed uit met mijn geld.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

3 Ik leen geld bij familie of vrienden.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

4 Ik koop dingen die ik eigenlijk niet kan betalen.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nooit

5 Ik heb schulden.

* Rood Ja
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Nee

6 Als iemand mij helpt bij mijn geldzaken helpt diegene mij met:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Wat nog meer belangrijk is bij mijn geldzaken:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 8 Werk en Leren. ik vind:

1 Ik heb overdag iets zinvols te doen

* Betaald werk
* Vrijwilligerswerk
* Dagbesteding
* School
* Iets anders: ………………………………………….
* Nee

2 Wat ik overdag doe, vind ik leuk.

* Rood Nee
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Ja

3 Ik ben tevreden over de opleiding die ik heb gevolgd.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje
* Groen Ja

4 Ik verveel me.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

5 Ik leer nog steeds nieuwe dingen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

6 Ik zou graag iets anders doen, namelijk:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Met steun en begeleiding kan ik meer leren. Dan denk ik aan:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 8 Werk en Leren. Mijn helper vindt:

1 Ik heb overdag iets zinvols te doen

* Betaald werk
* Vrijwilligerswerk
* Dagbesteding
* School
* Iets anders:………………………………………….
* Nee

2 Wat ik overdag doe, vind ik leuk.

* Rood Nee
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Ja

3 Ik ben tevreden over de opleiding die ik heb gevolgd.

* Rood Nee
* Oranje Een beetje
* Groen Ja

4 Ik verveel me.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

5 Ik leer nog steeds nieuwe dingen.

* Rood Nee
* Oranje Soms
* Groen Ja

6 Ik zou graag iets anders doen, namelijk:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Met steun en begeleiding kan ik meer leren. Dan denk ik aan:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 9 Over mijn beperking. ik vind:

1 Ik heb last van mijn verstandelijke beperking.

* Rood Vaak
* Oranje Soms
* Groen Nee

1a Ik heb ook een andere beperking waar ik last van heb.

* Ja, namelijk…………………………………………………………
* Nee

2 Andere mensen begrijpen mij niet goed.

* Rood Vaak
* Oranje Soms
* Groen Nee

3 Andere mensen pesten mij met mijn beperking.

* Rood Ja
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Nee

4 Ik ontmoet alleen mensen die ook een beperking hebben.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

5 Ik heb speciale hulpmiddelen nodig omdat ik een beperkingheb.

* Rood Ja
* Oranje soms
* Groen Nee

6 Ik heb begeleiding nodig bij mijn persoonlijke verzorging.

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

7 Wat ik moeilijk vind aan mijn beperking is:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# 9 Over mijn beperking. Mijn helper vindt:

1 Ik heb last van mijn verstandelijke beperking.

* Rood Vaak
* Oranje Soms
* Groen Nee

1a Ik heb ook een andere beperking waar ik last van heb.

* Ja, namelijk…………………………………………………………
* Nee

2 Andere mensen begrijpen mij niet goed.

* Rood Vaak
* Oranje Soms
* Groen Nee

3 Andere mensen pesten mij met mijn beperking.

* Rood Ja
* Oranje Soms/een beetje
* Groen Nee

4 Ik ontmoet alleen mensen die ook een beperking hebben.

* Rood Ja
* Oranje Soms
* Groen Nee

5 Ik heb speciale hulpmiddelen nodig omdat ik een beperkingheb.

* Rood Ja
* Oranje soms
* Groen Nee

6 Ik heb begeleiding nodig bij mijn persoonlijke verzorging.

* Rood Ja
* Oranje soms
* Groen Nee

7 Wat ik moeilijk vind aan mijn beperking is:

…………………………………………………………………………………….

…………………………………………………………………………………….

# Jouw voorbereiding op het gesprek

Bespreek met je helper wat je hebt ingevuld.

En bespreek samen onderstaande vragen.

Schrijf de belangrijkste punten op in de bijlage (samenvatting thema's).

De punten in de bijlage zijn de punten die je met de gemeente wilt bespreken.

Welke vragen hebben jullie hetzelfde ingevuld?

Welke vragen hebben jullie verschillend ingevuld?

Praat samen over de verschillen.

Bij welke onderdelen zijn stoplichten groen?

Op die onderdelen heb je weinig hulp nodig.

Bij welke onderdelen heb je de oranje stoplichten?  
Dan heb je soms hulp nodig.

Bij de rode stoplichten heb je hulp nodig.

Bespreek samen met je helper welke hulp je daarbij nodig hebt.

Schrijf dat op.

Wat kun jij zelf leren of doen om enkele rode of oranje stoplichten op groen te zetten?

Schrijf dat op.

Wie kan jou het beste helpen? Denk aan familie, kennissen, vrijwilligers, maatjes. Schrijf dat op.

Als een begeleider jou het beste kan helpen heb je een zorgorganisatie nodig. Wat moet die dan voor jou doen?

Schrijf dat op.

Zijn er nog andere belangrijke dingen om te noemen?

Schrijf die op bij "andere zaken"

Je hebt nu alles gedaan om je gesprek met de gemeente goed voor te bereiden.

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

Veel succes!