



# INZET

Intensieve ZELfstandigheidsTraining



“Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan”

Als tiener word je steeds zelfstandiger. Je wilt steeds meer je eigen leven leiden, met meer verantwoordelijkheid. Hierbij krijg je echter nog veel hulp van anderen. Het liefst wil je jouw leven meer zelf bepalen, plannen en organiseren. En daarbij minder afhankelijk hoeven zijn van anderen. Geldt dat ook voor jou? Wil jij jouw zelfstandigheid een boost geven en ga je graag een uitdaging aan? Dan is INZET écht iets voor jou!

## Wat is INZET dan?

INZET staat voor intensieve zelfstandigheidstraining. Een 15-daags programma waarbij we op een leuke, veilige maar uitdagende manier, met vallen en opstaan, aan de slag gaan. Samen werken we aan jouw persoonlijke doelen. Je logeert met de andere jongeren (maximaal 8) die meedoen aan het programma bij Adelante in Valkenburg a/d Geul.





## Waarom zou ik aan INZET mee moeten doen?

Bij INZET krijg je de ruimte om te ontdekken wie je bent, wat je kunt en wat je wilt. Gedurende die 15 dagen leer je hoe je je eigen weg naar zelfstandigheid kunt vormgeven, op een heel praktische manier.

## Hoe doen we dat?

Jij vertelt ons wat jouw persoonlijke doelen zijn en wat voor jou belangrijk is. Dit kan gaan om jou als persoon, maar ook bijvoorbeeld over zorg en gezondheid, school, wonen, relaties, vervoer, sport, vrije tijd.

Gedurende 15 dagen ga je intensief met jouw doelen aan de slag en leer je door dingen gewoon te doen. Je zult ontdekken dat veel mogelijk is, dat je zelf meer kunt dan je denkt. Ons belangrijkste motto is dan ook: "Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan" (Pippi Langkous).

Het is belangrijk dat je ouders bij INZET betrokken worden. Ook zij zullen leren jou meer de ruimte te geven in het vallen, weer opstaan en dan loslaten...

## Wat doe je elke dag tijdens INZET?

's Ochtens ga je bij Adelante in Valkenburg a/d Geul naar school, 's middags ga je aan de slag met je persoonlijke doelen. Deels alleen, deels middels groepsactiviteiten. Denk hierbij bijvoorbeeld aan zelfstandig koken, het plannen van je huiswerk, boodschappen doen, jouw dag organiseren en reizen met het openbaar vervoer. Je moet dus letterlijk en figuurlijk "je eigen boontjes doppen".

Daarnaast zijn er individuele gesprekken, met en zonder je ouders. Voor ouders is een aantal thema-avonden gepland en tijdens het tussenliggende weekend vindt een gezinsweekend plaats waarbij we met jullie samen aan de slag gaan.

Het programma is behoorlijk intensief, maar je zult ervaren dat deze weg naar zelfstandigheid ook heel leuk is. Na 15 dagen gaat een wereld voor je open!

## Hoe ondersteunt Adelante jou?

Tijdens het programma begeleiden meerdere professionals de groep. Ergotherapeuten, leerkrachten, een psycholoog, een maatschappelijke werker en pedagogisch medewerkers spelen een belangrijke rol en zijn, afhankelijk van het programma, aanwezig. Waar nodig wordt specifieke expertise ingezet.

## Welke kosten zijn aan het programma verbonden?

De kosten voor dit therapeutische programma worden volledig door de verzekering vergoed. Hier zit ook het eten, drinken en een slaapplek tijdens het programma in.

## Hoe kun je je aanmelden?

Om te kunnen deelnemen aan INZET heb je een verwijzing van een revalidatiearts nodig. Dit kun je ook via je eigen arts aanvragen. Voor (eventuele) deelname zal er nog een dagdeel besteed worden aan intake/diagnostiek/kennismaking waarin we gezamenlijk bekijken of INZET kan voldoen aan jouw vragen/verwachtingen.

## Meer informatie/contact

Voor meer informatie en/of aanmelding kun je contact opnemen met het servicebureau van Adelante in Valkenburg a/d Geul. Het servicebureau is van maandag t/m vrijdag geopend van 8:30 tot 17:00 uur en bereikbaar via 045-5282600. Meer informatie over Adelante vind je op [www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl).



Het revalidatieprogramma INZET wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van het JFK Kinderfonds.

## OVER ADELANTE

Adelante is een organisatie die ondersteuning biedt aan volwassenen en kinderen die te maken hebben met de gevolgen van een ziekte, aangeboren aandoening of ongeval. Ruim 1250 professionals, medewerkers en vrijwilligers verlenen die zorg vanuit diverse locaties verspreid over heel Limburg, inclusief de poliklinieken van een aantal ziekenhuizen.

Cliënten kunnen terecht voor medisch specialistische revalidatie, gehoor-, taal- en spraakproblemen, speciaal onderwijs, medische kindzorg, sport en arbeidsrevalidatie.

Adelante richt zich niet op de beperking maar op de mogelijkheden om door te kunnen gaan. Ons motto: haal het beste uit jezelf!

[www.adelante-zorggroep.nl](http://www.adelante-zorggroep.nl)



## adelante

haal het beste uit jezelf

Zandbergsweg 111  
6432 CC Hoensbroek  
t 045 - 528 28 28