

IN ZICHT

Voor en door mensen met een beperking of chronische ziekte



06/07 In gesprek met John Martin

8/9 Een lichamelijke beperking en vakantie?

13 Leven met een beperking op Curaçao

18 De betekenis van een pop met een beperking

IN DIT NUMMER

CONTACT!



BEL, MAIL OF SCHRIJF NAAR



Stichting SAMEN ONBEPERKT

Zwanenstraat 4
6211 BN Maastricht
Tel: 043 321 9149

E-mail: samenonbeperkt@gmail.com
www.samenonbeperkt.nl

COLOFON

Dit blad is een uitgave van:
Stichting Samen Onbeperkt
Platform Zorgvragers Eijsden-Margraten
Gehandicapten Organisatie Meerssen

Redactie

Els Damsma (Platform ZEM)
Peter Vrehen (Stichting Samen Onbeperkt)
Jef Claessens (GOM)
Marjo le Comte (fotografie)
Dichter: Ad Frijns
Eindredactie: Karin Somers - Begin met A
Vormgeving: Elly van Domburg
Fotograaf omslag: Stan Keulen Photography
Secretariaat en distributie:
Stichting Samen Onbeperkt

GEDICHT



Naar het café

Lekker naar het Bruin Café voor een biertje
Voor iedereen zo nu en dan een pleziertje
Schuimend pils in het glas op het buffet
Op de tijd wordt nu even niet gelet

De lachende mensen aan de toog
De kelen blijven niet lang droog
Gezelligheid met een muzikje erbij
Kijk om je heen, iedereen is blij

Een volgend rondje wordt gegeven
Bij "proost" het glas omhoog geheven
Om de lippen nog een schuimkraag
Wie is er nu aan de beurt is dan de vraag

Na enkele glazen komt de stemming er in
Voor een feestavond is dat een mooi begin
Nieuwe vriendschappen worden gemaakt
Het is de kastelein die over ons waakt

De sluitingstijd, het vervelendste moment
Tóch is iedereen over de avond weer content
Naar huis, morgen is weer een nieuwe dag
Het laatste pilsje als het nog even mag....

Ad Frijns

Afhaalpunten:

Gemeente Maastricht, Mosae Forum 10
SSO, Zwanenstraat 4, afhalen
donderdagdag tussen 11.30 en 14.30u

Inzenden kopij

Komt u iets tegen dat u interessant lijkt
voor Inzicht? Laat het ons dan weten via:
E-mail: samenonbeperkt@gmail.com
Telefoonnummer: 043 321 9149
Per post: Zwanenstraat 4, 6211 BN Maastricht

IN ZICHT

Voor en door mensen met een
beperking of chronische ziekte

TWINTIGSTE JAARGANG • NR 2 • DECEMBER 2022

INHOUDSOPGAVE

2. Colofon, gedicht Ad Frijns
3. Inhoudsopgave, In de spotlight
4. Meer over therapeutisch zwemmen
5. Anti Discriminatie Voorziening Limburg

6. en 7. In gesprek met John Martin



8. en 9. Een lichamelijke beperking en vakantie?



10. en 11. Inzicht bestaat 20 jaar

12. Lyvia: studenten ondersteunen jong en oud

13. Leven met een beperking op Curaçao



14. Lokaal Margraten-Eijsden

15. Lokaal Meerssen

16. Ode aan mijn benen

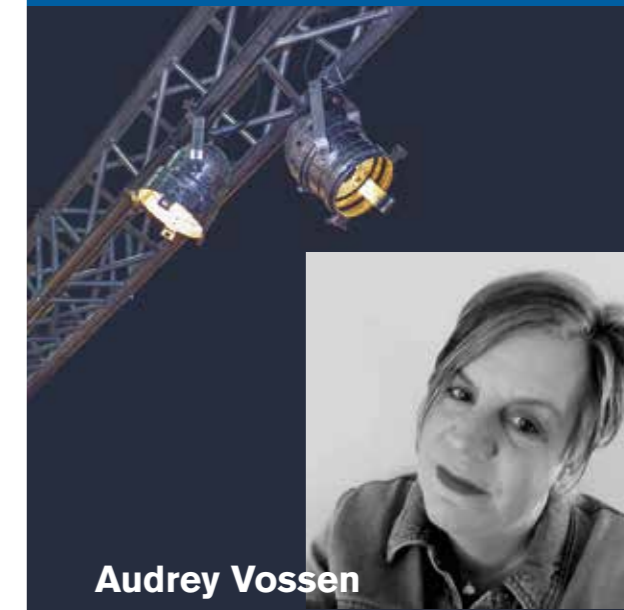
17. Nieuwe regeling scootmobielen

18. De betekenis van een pop met een beperking

19. Inzichtwijzer en adressen

20. Advertenties en berichtgeving

IN DE SPOTLIGHT



Audrey Vossen

Hier zetten we bijzondere mensen in de spotlight. Leden van een platform, enthousiaste vrijwilligers of personen die zich inzetten voor mensen met een beperking. Deze keer: **Audrey Vossen, bestuurslid bij GOM.**

Hoe zet jij je in voor mensen met een beperking?

"Al van kinds af aan wist ik dat ik iets in de zorg wilde doen. Ik werkte als verzorgende individuele gezondheidszorg en heb met mensen met verschillende beperkingen gewerkt. Mijn dochter heeft een lichamelijke en verstandelijke beperking, ik ben mantelzorgster voor mijn zwager. Dus toen de GOM mij vroeg om bestuurslid te worden, zei ik volmondig 'ja!'"

Wat vind je van de Inzicht?

"Een interessant blad! Zowel voor mensen met als zonder een beperking. Het is duidelijk leesbaar voor iedereen. Zo kun je precies zien wat er speelt."

Wat is je eigen belangrijkste inzicht?

"Dat er nog veel te doen is. Vaak worden mensen met een beperking nog onvoldoende geaccepteerd in onze 24-uurs maatschappij. Ik ben ontzettend blij en dankbaar met een initiatief zoals het G-team in Meerssen, maar we zijn er nog lang niet. Niet elke beperking is te zien aan de buitenkant. En soms worden mensen onderschat. Maar iedereen wil meedoen in onze samenleving en erbij horen. In het onderwijs is gelukkig veel veranderd door de jaren heen, maar er is nog een wereld te winnen. En daar zet ik me graag voor in."

We wensen u fijne feestdagen en een gelukkig 2023!

Deadline voor het juni-nummer: 17 april 2023

MEER OVER THERAPEUTISCH ZWEMMEN

Door: Etienne Chanet

Heerlijk even een paar baantjes trekken. Een bezoek aan het zwembad is voor velen een fijne manier van sporten, ontspanning en therapie. In dit artikel leest u meer over therapeutisch zwemmen.

Vereniging Therapeutisch sporten regio Maastricht

In Maastricht is de vereniging Therapeutisch sporten regio Maastricht (TSRM) actief. Een stichting die mensen de mogelijkheid biedt om in groepsverband te kunnen zwemmen, genieten en relaxen in het Geusseltbad van Maastricht Sport.

Wat is zorgzwemmen?

Zorgzwemmen is geschikt voor iedereen die baat heeft bij zwemmen in warmwater. Bijvoorbeeld bij een gewrichts-, spier- of stofwisselingsziekte. Het water heeft een temperatuur van 33°. In het warme water versoepelen uw spieren en gewrichten, stimuleert u de bloedsomloop en verbetert u uw conditie. Tijdens dit uur kunt u optimaal ontspannen en zwemmen naar eigen behoefte. Een deskundige instructeur geeft 15-minuten oefeningen. U kiest zelf of u hieraan deelneemt.

Hoe gaat het in zijn werk?

Neem telefonisch contact op met het Geusseltbad via 043 350 4500 en geef aan dat u gebruik wil maken van therapeutisch zwemmen. Ze hebben dan enkele persoonlijke gegevens



nodig, waaronder uw diagnose. Vervolgens wordt gekeken bij welke groep er plek is. U kunt ook een afspraak maken via de website: www.geusseltbad.nl/zorg-en-verenigingen/zorgzwemmen/aanmelden-zorgzwemmen

Op www.geusseltbad.nl/zorg-en-verenigingen/zorgzwemmen staan de dagen en tijden wanneer het zorgbad beschikbaar is.

Wat zijn de kosten?

Losse les	€	5,70
Losse les 65+	€	5,10
10-zorgbadenkaart (6 maanden geldig) *	€	48,40
25-zorgbadenkaart (14 maanden geldig) *	€	107,00
50-zorgbadenkaart (26 maanden geldig) *	€	186,00

* Bij een zorgbadenkaart betaalt u eenmalig € 5,00 extra voor een toegangspasje.

Hoe kom ik bij het zwembad?

Er zijn zorgverzekeringen die deze kosten vergoeden. Dit kunt u zelf nalezen in uw polis. Komt u met uw zorgkosten boven een bepaald bedrag uit, dan kan het zijn dat u dit kunt aftrekken van de belasting.

Krijg ik deze kosten vergoed?

Heeft u speciaal vervoer nodig om naar zorgzwemmen te gaan? Dan kunt u gebruik maken van Omnibuzz. Afhankelijk van de medische noodzakelijkheid kan het zijn dat u extra zones krijgt om bij het zwembad te komen.

Kan ik ook op andere plekken therapeutisch zwemmen?

- Bij Zenden Sports & Swimclub in Maastricht is hydrotherapie mogelijk, maar het zwembad is helaas niet toegankelijk voor mensen in een rolstoel. Lees meer op www.zenden-sports.nl.
- Thermae 2000 in Valkenburg biedt AquaFit aan. Kijk op www.thermae.nl voor meer informatie.

ANTI DISCRIMINATIE VOORZIENING LIMBURG

Door: Peter vriehen en Els Damsma

We praten met Patrick Uijthoven, klachtbehandelaar, en Seda Akpulat, stagiaire assistent-consulent bij Anti Discriminatie Voorziening Limburg (hierna te benoemen als ADV) over het belang van hun werk. (zie ook Inzicht december 2021).

Patrick geeft aan, dat de **Algemene Wet Gelijke Behandeling** als uitgangspunt bij de behandeling van discriminatiemeldingen geldt. Het beginsel van gelijke behandeling van personen wordt hierin uitgewerkt.

Niet alle vormen van ongelijke behandeling of onderscheid zijn discriminatie. Er bestaan in totaal dertien discriminatiegronden, dit zijn o.a. handicap/chronische ziekte, herkomst/huidskleur, geslacht, nationaliteit of seksuele gerichtheid.

Wat kan ADV doen voor iemand die zich gediscrimineerd voelt?

In de eerste plaats vindt een melder een luisterend oor. De klachtbehandelaar hoort het verhaal aan, stelt vragen en kijkt mee naar de situatie waarin de melder gevoelens van discriminatie heeft ervaren. Om een goed beeld van de situatie te krijgen, kan er samen met de melder gekozen worden voor het toepassen van een hoor-wederhoorprocedure. ADV neemt dan contact op met de veroorzaker van de discriminatie en vraagt naar zijn of haar kant van het verhaal. Dit kan leiden tot de mogelijkheid om samen om tafel te gaan en de problemen tussen partijen uit te praten en op te lossen.

Helaas komt het ook voor dat er geen oog is voor het recht op gelijke behandeling. ADV heeft de mogelijkheid om een oordeel aan te vragen bij het College voor de Rechten van de Mens. Bijvoorbeeld als er een vermoeden van discriminatie is, en de veroorzaker niet met de melder en ADV in gesprek wil gaan. Het College doet dan onderzoek naar de situatie en komt op grond daarvan een uitspraak of er wel of niet sprake is van verboden onderscheid, oftewel discriminatie. Het College voor de Rechten van de Mens publiceert zijn uitspraken op zijn website



www.mensenrechten.nl. De melder kan met de uitspraak van het College naar de rechter stappen.

Waarom melden?

Met het melden maak je de situatie bespreekbaar en vooral ook zichtbaar. Daarmee help je jezelf maar ook anderen, die deze vorm van ongelijke behandeling ervaren. Zo draag je bij aan de leefbaarheid van je omgeving. Meldingen worden geregistreerd. Ze leveren interessante informatie.



Hoe melden?

Wie melding wil maken van ervaringen, die het gevolg waren van discriminatie, kan een melding doen via de website van ADV Limburg: www.advlimburg.nl of per mail: meldpunt@advlimburg.nl of telefonisch: via 043-3218489.

Daarop kan een gesprek volgen - op het kantoor in Maastricht: Boschstraat 21A, 6211 AS Maastricht of op een andere plek in de provincie (huisbezoek is eventueel mogelijk); Het kan ook telefonisch.

IN GESPREK MET JOHN MARTIN

Door: Karin Somers

Als je een verstandelijke beperking hebt en tot de LHBTQI+ gemeenschap behoort, is uit de kast komen misschien wel extra moeilijk. Naar schatting zijn er in Nederland 10.000 tot 20.000 mensen met een licht verstandelijke beperking homoseksueel, biseksueel en/of transgender. Speciaal voor hen heeft COC Limburg een maandelijkse groep: SoZo. We gingen langs bij coördinator John Martin.

“In de liefde speelt een beperking geen rol”

Theater

“Ik heb jarenlang toneelgespeeld”, vertelt John. Hij was getrouwd met een vrouw, had kinderen en kleinkinderen. Op zijn 48e kwam hij uit de kast. “Dat was niet gemakkelijk, maar het ging niet anders. De scheiding voelde voor John als een bevrijding. Hij stapte na enig aarzelen het COC Maastricht binnen en dat voelde meteen als thuis. Toen ze 8 jaar geleden een coördinator zochten voor SoZo solliciteerde John en werd hij aangenomen. “Ik was ervaringsdeskundige.”

Liefde van je leven

Na zijn scheiding werd hij namelijk verliefd op iemand met een verstandelijke beperking. “Ik deed de deur open, zag hem staan en dacht meteen: dit is ‘m!’ Het is de liefde van zijn leven en ze gaan na een tijdje samenwonen en trouwen. “Toen pas merkte ik dat hij een verstandelijke beperking had. We liepen dagelijks tegen problemen aan, hadden veel ruzies.” Na vier jaar wordt de relatie dan ook verbroken. “Het houden van is nooit overgegaan, ik ben zelfs nog enige tijd zijn mantelzorger geweest. In de liefde speelt een beperking geen rol.”

Regenboogvlaggen

Het is dinsdag 11 oktober. Coming-Outdag. De dag waarop aandacht wordt gevraagd voor het uit de kast komen van mensen voor hun seksuele geaardheid of genderidentiteit. Op verschillende plekken in de stad hangen regenboogvlaggen. Ook bij het COC in Maastricht. “Normaal hangt er hier één, vandaag hebben we ze allemaal opgehangen”, lacht John trots. Hij is sinds 2014 coördinator van SoZo. In Café Rosé vertelt hij over zijn levensweg en zijn missie met SoZo.



06

Op z'n plek

Als coördinator van SoZo zit John dus prima op zijn plek. “In het begin gingen ze alleen maar maandelijks samen eten. Ik wilde meer en ben van alles gaan organiseren.” Een voorlichting door de GGD, een avondje bowlen, wandelen. De deelnemers zijn enthousiast. “Als iemand z'n partner, ouder of begeleider wil meebrengen, dan kan dat. En als er geen geld is voor een activiteit, dan hebben we het daar over.”

Daar doen we het voor!

Tegelijkertijd zoekt John de samenwerking met organisaties zoals Koraal en Radar. “Zij organiseren bijvoorbeeld een Roze Zaterdag.” Laatst belde een huisarts naar John met de vraag of hij contact wilde opnemen met een patiënt die misschien baat had bij SoZo. “Kijk, daar doen we het voor! Er zijn instanties die zeggen: ‘wij zien ze niet’. Maar dat kan niet. Ze zijn er wél. Deze doelgroep is niet dom. Je moet ze alleen zaken anders en duidelijker uitleggen. Dat vergeet de samenleving soms. Het zijn medemensen met een lager IQ dan de gemiddelde Nederlander, maar ze tellen net zo goed mee.”

“Het zijn medemensen met een lager IQ dan de gemiddelde Nederlander, maar ze tellen net zo goed mee.”



07



Door: de Zonnebloem

Denk jij bij op vakantie gaan met Nationale Vereniging de Zonnebloem ook meteen aan het Zonnebloemschip? Deze beroemde riviercruiser kent bijna iedereen, maar de Zonnebloem is veel meer dan dat. De vereniging zet zich met ruim 30.000 vrijwilligers dagelijks in voor mensen vanaf 18 jaar met een lichamelijke beperking. Voor mensen met een verstandelijke beperking of dementie zijn andere organisaties actief.

Of je nu graag vakantie op het water viert of liever vaste grond onder je wielen houdt, bij de Zonnebloem ben je aan het juiste adres voor een onbezorgde vakantie. De keuze is reuze: kies je ervoor om zelfstandig op reis te gaan of ga je er liever met een kleine groep of groot gezelschap even - of wat langer - heerlijk tussenuit? Voel je welkom bij de Zonnebloem. Niet voor niets is hun motto 'er kan zoveel meer dan je denkt'!

Vaarvakantie

Op MPS de Zonnebloem, het volledig aangepaste vaarvakantieschip van de Zonnebloem geniet je van een onbezorgde vakantie week, waarbij je mooie steden in Nederland en Duitsland aandoet. Het is mogelijk om met leeftijdsgenoten op reis te gaan en er zijn ook themareizen, zoals een wijn- en of kerstreis door Duitsland of een klassieke muziekreis door Nederland. Bekijk de mogelijkheden op zonnebloem.nl/vaarvakanties.

Afdelingsvakanties

Op vakantie met een afdeling van de Zonnebloem betekent dat alles voor je wordt geregeld, zodat jij optimaal kunt genieten van de omgeving, de uitstapjes én het gezelschap. Sommige afdelingen organiseren relatief grote vakanties met zo'n twintig deelnemers, terwijl andere ervoor kiezen om met een klein groepje deelnemers op vakantie te gaan. Eén ding hebben afdelingsvakanties gemeen: ze zijn helemaal geschikt voor mensen met een lichamelijke beperking.



ACTUEEL



Interesse in een afdelingsvakantie? Meld je aan! Met ruim 1.000 afdelingen is de Zonnebloem altijd dichtbij. Op zonnebloem.nl/afdelingen vind je eenvoudig de contactgegevens van de Zonnebloemafdeling in jouw buurt.

Kleinschalige vakanties

Soms vraagt een lichamelijke beperking om extra zorg en begeleiding. De Zonnebloem organiseert kleinschalige vakanties, die deze extra ondersteuning bieden. Hierdoor is een fijne vakantie mogelijk voor iedereen. Of het nu gaat om een hotel, een vakantiehuis of appartement: de locatie is altijd zo ruim opgezet dat deze geschikt is voor alle soorten (elektrische) rolstoelen. Uiteraard zijn er ook faciliteiten als hoog-laagbedden, een douchetoiletstoel en beugels bij de toiletten. Flexibiliteit en vrijheid staan centraal. Zo bepaal je zelf of je mee wilt gaan met een excursie of niet: het is maar net hoe je je voelt en waar je zin in hebt.

Om de juiste zorg en aandacht te kunnen geven, vinden de vakanties in kleine groepen plaats. Denk bijvoorbeeld aan een deelnemersgroep van maximaal tien personen, die begeleid wordt door zes of zeven ervaren vrijwilligers. Je kunt individueel deelnemen aan deze reis, maar ook samen met een partner, vriend(in) of familielid. Op zonnebloem.nl/kleinschalige-vakanties lees je er alles over.



Zelfstandig op vakantie

Regel je liever zelf je vakantie? Op zonnebloem.nl/zelfjevakantieregelen vind je toegankelijke accommodaties en handige tips. Ideaal wanneer je zelfstandig of met eigen vrienden en familie eropuit wilt. Per locatie zijn er tips over vervoersmogelijkheden, uitstapjes in de buurt en het eventueel regelen van zorg en hulpmiddelen. Het platform is er voor iedereen, dus ook als je niet bent aangesloten bij de Zonnebloem. Met behulp van handige filters kun je het zoekresultaat toespitsen op jouw situatie. Zo weet je of een accommodatie ruim genoeg is voor een scootmobiel of elektrische rolstoel en welke faciliteiten en hulpmiddelen aanwezig zijn.

Voor meer informatie kun je de Zonnebloem bellen of mailen: 076 - 564 64 64 of contact@zonnebloem.nl.

20

20

Inzicht bestaat 20 jaar!

20

20

Reden om eens terug te bladeren door alle vorige edities. Dank aan alles lezers én schrijvers. Op naar nog eens 20 jaar Inzicht.



20



20



20

20

20

20



20



20



20

20

20



20



20



20

20

20

STUDENTEN ONDERSTEUNEN JONG EN OUD

Door: Karin Somers

Lyvia wil zoveel mogelijk mensen, jong en oud, mét en zonder beperking ondersteunen in de huidige participatiemaatschappij waarin we met z'n allen leven. Het doel is het leven van deze mensen leuker te maken. Lees hier meer over dit bijzondere initiatief.



Leegte opvullen

In 2015 heeft Astrid Ticheler de organisatie Lyvia opgericht. Zelf was ze toen al 30 jaar mantelzorger van haar moeder. Ze zag dat veel mensen geen gezelschap en ondersteuning uit eigen omgeving krijgen. Naasten hebben het vaak te druk, wonen ver weg of zijn er gewoonweg niet. Hoe mooi is het dat studenten deze leegte dan opvullen?

Het leven leuker maken

Vanuit thuis begon ze daarom Lyvia. Haar zoon Lars Houben was de eerste werkstudent. Twee jaar later ontmoette Astrid Wim. En sinds kort is Macey aan het team toegevoegd. Nu bemiddelen ze studenten door héél Limburg. Voor jong en oud, met en zonder beperking. Hun motto: 'Lyvia maakt het leven leuker'.

Leren

Elke Mastenbroek (18) uit Sittard is zo'n werkstudent. Ze studeert Social Work in Roermond en heeft inmiddels vijf maatjes. "Dit is tegelijkertijd mijn stage", legt ze uit. "Je kunt aangeven naar wie je voorkeur uit gaat. Jong of oud bijvoorbeeld. Op deze manier ontmoet je verschillende mensen. Ik leer nu dingen die ik niet uit de boeken kan leren." Er zijn ook werkstudenten die een of twee maatjes hebben.



Bemiddeling

Hoe verloopt een bemiddeling? "Iemand van Lyvia gaat persoonlijk langs bij de hulpvrager (en eventueel begeleider) en brengt de wensen in kaart", vertelt Lars. "Lyvia selecteert vervolgens een student. Die maakt samen met ons kennis met de hulpvrager en begeleider. Zij bepalen of de student kan starten." Elke is ontzettend blij met haar maatjes. "Ik doe het om de ander een lach op het gezicht te bezorgen. Ze staan vaak al bij de deur te wachten. De een vertelt bijzondere verhalen en met de ander ga ik een potje kaarten."

Tijdelijk?

Studenten vertrekken uiteindelijk ook weer. Hoe garandeert Lyvia de continuïteit? "Studenten werken met het hart op de juiste plek en bouwen een band op met de cliënt. We streven naar inzet op lange termijn. Verandert een schoolrooster, dan spreekt de student een andere dag met de hulpvrager af." Als het aan Elke ligt, blijft ze na haar stage gewoon bij de mensen langskomen. "Misschien niet elke week, maar regelmatig gezellig een potje kaarten: dat zie ik wel zitten!"

LEVEN MET EEN BEPERKING OP CURAÇAO: HOE IS DAT?

Redacteur Velma Solomons schreef regelmatig voor Inzicht. Na haar verhuizing naar Curaçao blijft ze dat graag voor ons doen. Een vriendin van haar, Doris Best, schreef over het leven van mensen met een beperking op het eiland. Hieronder lees je een ingekorte versie.

Financiering van de zorg

Hoe werkte de financiering van de zorg op Curaçao? Soraida Martina van Handicap Rights Foundation vertelt: "In 1996 kwam Minister Stanley Inderson met de Algemene Verzekering Bijzondere Ziektekosten (AVBZ). Werkenden betaalden maandelijks 2% premie en gepensioneerden 1,5% voor de AVBZ. Jaarlijks leverde dit zo'n 70 miljoen gulden op." In 2014 werd het AVBZ-fonds echter een zogenoemd 'schommelfonds': tekorten bij andere sociale verzekeringsfondsen konden sindsdien uit het AVBZ-fonds worden gedekt. "Daardoor kan het AVBZ-fonds sindsdien nauwelijks voorzieningen en faciliteiten bieden aan mensen met een beperking. Je moet kiezen tussen een goed bed of een rolstoel. Allebei lukt niet via de AVBZ."

Hulporganisaties

Natuurlijk zijn er diverse hulporganisaties actief op Curaçao. Zo richtte Soraida in 2001

de Stichting Handicap Rights op, samen met Miguel Zimmerman en Reinal Doval. "Mensen met een beperking hebben vaak extra uitgaven. Sommige middelen, bijvoorbeeld voor een goede bloedcirculatie of tegen constipatie, worden niet vergoed. Het grootste deel van deze mensen heeft geen betaalde baan en ontvangt elke twee weken onderstand (bijstand) van 179 gulden (90 euro), waardoor ze veelal bij familie moeten wonen. Dat zorgt voor armoede." Sinds enige jaren bestaat de Alton Paas-groep. Alton Paas kreeg als 19-jarige door een verkeersongeval een dwarslaesie. Inmiddels is hij 30 jaar en heeft de Alton Paas Stichting een oefencentrum voor mensen met een lichamelijke beperking. De SGR-groep (Stichting voor Gehandicapten en Revalidatiezorg) beheert een aantal woonprojecten waar mensen met een lichamelijke en geestelijke beperking zorg en begeleiding krijgen.

Over voorzieningen

Voorzieningen om zelfstandig te wonen, blijken al jaren moeilijk of niet te verkrijgen op Curaçao. Soraida: "Een nieuwe rolstoel, ergonomisch aangepast is al jaren nauwelijks te krijgen. Een elektrische rolstoel is een onbereikbare droom. Zelfstandig wonen is financieel bijna onbereikbaar."



Samenwerking

We zijn, samen met Nederland, deel van één en hetzelfde Koninkrijk, met Nederland zouden de Caribische landen indicatoren moeten ontwikkelen zoals één minimumgrens voor de mensenrechten van alle mensen met een beperking, binnen dit Koninkrijk, aldus Soraida. "Solidair zijn en samenwerken aan verbetering van de situatie van Caribische mensen met een beperking."

OMZIEN NAAR ELKAAR

WE HEBBEN ELKAAR NODIG OM DOOR TE GAAN. ALS ALLES EVEN TE VEEL WORDT.

Door: Els Damsma

Vrijwilligers

We hebben trouwe bestuursleden die al heel lang op de bres staan voor verbetering van de omstandigheden voor mensen met beperkingen en hun mantelzorgers. Vlak voor alle corona lockdowns zijn enkele nieuwe bestuursleden toegetreden. Elk met hun eigen waardevolle inbreng.

We vinden het wel jammer dat het niet goed lukt om vrijwilligers te werven uit het gedeelte van de gemeente dat Eijsden als centrum heeft. Mensen uit de doelgroep die daar wonen, weten ons wel te vinden. Dat is bemoedigend, maar het zou juist goed zijn om ook mensen van dat deel van de gemeente in het bestuur te hebben. Dat alle verenigingen moeite hebben om vrijwilligers te werven is een schrale troost. Er is nog genoeg te doen.

Voor de hele gemeente geldt dat veel mensen hun handen vol hebben aan de zorg voor naasten. Ook zij hebben onze aandacht nodig. Het gevaar is niet denkbeeldig dat deze mensen nog verder overvraagd worden ten gevolge van de personeelskrapte in de zorg. De beleidmakers, die de tekorten op die manier denken op te lossen, komen helaas bedrogen uit.



We willen wel spelen met gedachten over vrijwilligers die in geval van nood tijdelijk een handje willen uitsteken, maar dan georganiseerd en uitgevoerd door die vrijwilligers zelf. Een beetje zoals dat in hechte families vanzelf geregeld wordt. Ook voor de buitenbeentjes van zo'n familie.

Die instelling van naar elkaar omzien is niet helemaal weg in onze dorpen. De Hoeskamers blazen die attitude nieuw leven in. Dat geeft steun. Wat het moeilijk maakt, is dat er veel mensen buiten het gezichtsveld blijven. Uit gewoonte, verlegenheid of schaamte. We ontmoeten ze niet. We weten dus ook niet of en hoe ze contact willen.

Professionals

Naar ons idee zouden beleidmakers goed kennis moeten nemen van ideeën voor verbetering die burgers en vrijwilligers naar voren brengen. Als ze de realisatie van die ideeën ondersteunen, kan er sprake zijn van samenwerking.

We ervaren wel goede wil bij sommige beleidmakers, maar helaas vooral veel terughoudendheid. Past het wel in de gemeentelijke plannen? Hoe is het te controleren? Wiens verantwoordelijkheid? Je kan het initiatief toch niet aan de burgers laten? Tegen de tijd dat alles bureaucratisch is vastgelegd, is het enthousiasme van de burgers verwaaid.

Doorgaan

Wie nog gelooft dat het kan, gaat onverdroten verder. Hopelijk zijn er genoeg mensen die gewoon doorgaan. Samen doorgaan en elkaar uit de wind houden als het even te veel wordt. We nodigen u uit om mee te doen. Laat ons weten wat uw idee is. Bel 043-4072579 of mail info@platformzem.nl

DE GOM HEEFT NIET STILGEZETEN!

Door: Jef Claessens

De afgelopen tijd hebben we verschillende activiteiten georganiseerd. We geven u een korte indruk.

Wandeltocht

De wandeltocht was eerder afgeblazen vanwege het tropische weer, maar 6 juli kon de tocht wel doorgaan, hoewel het niet veel koeler was.

De 20 aanwezigen begonnen met een verfrissing aangeboden door de GOM en een stuk cake, gebakken door bestuurslid Miranda Vrijhoeven. Vanaf de Markt gingen we richting station door het park. Via de achterzijde van sportpark Marsana liepen we naar Rothem.

Bij het RVU-sportcomplex had de heer Vrijhoeven gezorgd voor een verfrissingspunt. Dat was wel nodig bij zo'n temperatuur. Van daar ging het verder via Rothem naar ons einddoel: de Markt in Meerssen. Verder werd bij ieder markant punt stilgestaan en uitleg gegeven, wat zeer op prijs werd gesteld.

Aangekomen bij café de Keizer was iedereen een beetje moe, maar uiterst tevreden. Weer werd iedereen verrast met een consumptie en cake. Er werd onderling nog nagepraat van wat men deze middag had beleefd. Iedereen ging nagenietend en voldaan huiswaarts.

Scootertocht

Op 1 oktober stond een scootertocht gepland. Bij café de Keizer werd begonnen met een consumptie. Vanaf de Markt gingen we via



het park naar het station. Van hieruit werd via het sportcomplex Marsana naar de Rothemermolen gereden en het voetbalterrein van RVU. De weg werd vervolgd via de Klinkenberg langs de Geul tot aan de Oliemolen. Op naar uitspanning 'de Nachtegaal'.

Tijd voor pauze. Men kon heerlijk genieten van een consumptie. Toen gingen we richting de Geulemermolen en Houthem. Via een onverharde veldweg reden we weer richting 'de Nachtegaal'. Uiteindelijk gingen we richting Meerssen via Gemeentebroek, Herkenberg en de Gansbaan, waar we de protestantse kerk passeerden, naar de Markt.

Daar werd nog iets genuttigd. De deelnemers waren zeer verrast over de mooie tocht die was uitgezet door onze bestuursleden mev. Wientjens en Miranda Verhoeven.



Kienen

Op 7 oktober was een kien-middag voor mensen met een functiebeperking. Er waren dertig mensen. Het was gezellig druk en er waren grote en kleine prijsjes.

Voordat iemand er erg in had was het tijd voor een pauze. Iedereen werd verrast met koffie, thee en iets lekkers. Toen de pauze voorbij was werd er weer fanatiek doorgekiend. Na afloop ging iedereen met een grote of kleine prijs huiswaarts. De deelnemers waren vol lof en staan te popelen voor een volgende kienmiddag. Een geslaagde middag!

ODE AAN MIJN BENEN

Door: Jidske van de Klundert

2011. Daar stond ik dan. Na een hernia-operatie op 31-jarige leeftijd. Nou ja staan, het was meer wiebelen. Door zeven weken plat gelegen te hebben, waren mijn spieren erg verzwakt en mijn hele systeem vermoeid door de pijn.



Herstel

Tijd voor herstel na de operatie en het opbouwen van spierkracht en uithoudingsvermogen. Wat was dit zwaar. Ik herkende mijn eigen lichaam niet meer, had chronische zenuwpijn en een spierzwakte in mijn linker voet en been. Terug mijn 'oude leven' in lopen ging niet meer. Vanaf nu was ik een chronisch pijn patiënt met de nodige klachten aan mijn bewegingsapparaat.

Loslaten

Het besef groeide langzaam dat ik het beeld dat ik had van mijn lichaam los mocht laten. Het had immers toch een 'trauma' opgelopen als gevolg van de hernia-operatie. En ik had het jarenlang overvraagd (hier

kwam ik later achter). Door hypermobiliteit moesten mijn spieren veel te hard werken, waardoor deze uitvielen en mijn scoliose in de rug vrij spel kreeg om te verergeren.

Trota en dankbaarheid

Daarnaast werd ik mij ervan bewust dat ik mijn houding tegenover de pijn mocht veranderen en teleurstelling in mijn lichaam om mocht buigen naar trots en dankbaarheid. Vechten tegen de pijn had geen zin. Mijn ademhaling erop afstemmen wel. Dat hield de pijn en motorische handicap draaglijk.

Hard werken

En wat betreft mijn lichaam: zij werkte hard om energie te halen uit de gezonde voeding die ik haar gaf en de beweging die ik haar bood. Hierdoor kon ik stapje voor stapje, in mijn tempo, op mijn manier, mijn leven weer instappen richting voor mij waardevolle plekken, gebeurtenissen en mensen.

Vriendelijkheid

Vriendelijkheid is voor mij het toverwoord. Dagelijks vraag ik mijn benen of ze me vooruit willen helpen en of ik ze fysiek mag uitdagen. Vaak zijn ze van goede wil en dragen ze mij. Soms voel ik ze zuchten en dan weet ik dat ik ze de tijd mag geven om te herstellen. Ik heb een bijzondere band opgebouwd met mijn lichaam en luister nu extra goed naar haar signalen.

Zo kom ik in balans en heb ik weer leren staan, lopen en ben ik in beweging gekomen om met mijn unieke situatie om te gaan.

Aan het einde van mijn energie heb ik nog dag over

*Start mijn dag
In lijn der verwachtingen
Krachtig en sterk*

*Vol goede moed
Mijn pijn doet gewillig mee
Eet echter alle energie op*

*Uitgeput kom ik stil te vallen
Zoek rust
Wanneer mijn lichaam roepen zal*

*Letterlijk balancerend
Leren de signalen te herkennen
Mijn lichaam te lezen*

*Als vrienden voor het leven
Geef ik al mijn energie
Om haar te dragen
Uit te dagen, sterker te maken*

*Zodat zij mij dienen zal
Ik de dagen kan overzien
Mijn leven mag leven
Vol activiteiten
Contacten
Die nieuwe energie geven*

*Vrij van pijn die haar eigen leven leeft
Streef ik naar een gezonde balans
En mijn lichaam verwennen mag*

*Elke dag opnieuw
Brengt zij mij verder*

JvdK (c)

NIEUWE REGELING SCOOTMOBIEL IN MAASTRICHT BRENGT VEEL TEWEEG

NIEUWS

De nieuwe regeling voor een scootmobiel in Maastricht zorgt voor veel onrust. Wat is de stand van zaken?

Wat houdt de nieuwe regeling in?

In 2022 is het collegevoorstel aangenomen voor een nieuwe regeling voor scootmobielen:

- Een scootmobiel is niet langer een maatwerkvoorziening, maar een algemene voorziening.
- Gebruikers moeten een eigen bijdrage betalen afhankelijk van het inkomen.
- Keuze uit twee soorten scootmobielen: standaard of comfort.
- Aanvragen voor een scootmobiel als individuele maatwerkvoorziening is mogelijk in speciale gevallen. Bij medische noodzaak of wanneer er aanpassingen op de scootmobiel zitten, waardoor deze alléén door die persoon bestuurd kan worden.

Over de eigen bijdrage

De eigen bijdrage is verdeeld in 3 groepen:

- bij inkomen tot 110% van de bijstandsnorm betaal je per maand voor de standaard € 16,80 en voor de comfort € 26,-.
- bij inkomen tussen 110% en 150% van de bijstandsnorm betaal je per maand voor de standaard € 29,40 en voor de comfort € 45,50.
- bij inkomen tot 110% van de bijstandsnorm krijg je 60% tegemoetkoming. Bij inkomen tussen 110% en 150% van de bijstandsnorm krijg je 30% tegemoetkoming. Dit moet je aanvragen bij de gemeente.



Bij inkomen boven de 150% van de bijstandsnorm krijg je geen tegemoetkoming. Je betaalt per maand € 42,- voor de standaard scootmobiel en € 65,- voor de comfort. Is dit toch te hoog? Neem contact op met Sociale Zaken voor extra bijzondere bijstand. Stichting Samen Onbeperkt (SSO) en andere organisaties helpen bij de aanvraag of doorverwijzing.

Vanaf oktober 2022 kan iedereen een scootmobiel aanvragen. De eisen voor een aanvraag zijn minder streng en ingewikkeld dan bij een maatwerkvoorziening. Daarom betaal je een eigen bijdrage. Bij de aanvraag van een scootmobiel kijkt Welzorg of je in aanmerking komt.

Heeft je scootmobiel aanpassingen nodig? Vraag er dan een aan als Individuele Voorziening. Deze regels

zijn strenger geworden. SSO en een aantal andere organisaties helpen je hierbij.

Zorgen

Mensen met een individuele scootmobiel hebben nu 3 opties:

- Ze houden hun scootmobiel en betalen ervoor.
- Ze leveren hun scootmobiel in en vragen een nieuwe aan.
- Ze leveren hun scootmobiel in en maken er geen gebruik meer van. Dit is zeker in het geval van een individuele maatwerkvoorziening geen optie.

Bijzondere bijstand is mogelijk, maar dit is ingewikkeld en wij weten niet hoe lang dit duurt. Extra onzekerheid en stress dus. Iets wat deze doelgroep er niet bij kan hebben.

Door: Velma Solomons en Karin Somers

Jezelf herkennen in dagelijkse representatie - denk aan reclames, films, speelgoed - is belangrijk. Het bevestigt je bestaan, laat zien dat je meedoet, je kunt jezelf vergelijken en eraan optrekken. Dat geldt voor ons allemaal. Hoe zit dat bij kinderen met een beperking? In dit artikel onderzoeken we dat.

Zoektocht

Spoiler-alert: nee, kinderen met een beperking worden niet evenredig gerepresenteerd in de wereld van beelden waar we tegenwoordig dagelijks aan worden blootgesteld. En dat is jammer. Maar als we met een vergrootglas zoeken, weten we ze wel te vinden. Dus het begin is er én er is nog een wereld te winnen.

Poppen als troost en herkenning

In het eerste jaar bestuderen kinderen hun eigen bewegingen. Bij een beperking zijn die soms anders dan die van anderen. Poppen bieden dan troost en warmte op angstige momenten. Na twee jaar zijn kinderen in staat zichzelf te herkennen. Een pop met een beperking geeft



het kind het gevoel dat zijn of haar beperking uniek, maar toch normaal is. Het helpt het verschil tussen 'wat het ziet' en het innerlijke zelfbeeld tot een eenheid te brengen.

You can't be what you can't see

De praktijk

Kinderen hebben dus spiegelbeelden nodig om hun potentie te ontwikkelen. Er zijn speelgoedfabrikanten die poppen met fysieke beperkingen maken zoals met een gehoorapparaat, wijnvlek of rolstoel. Grote merken als Playmobil, Lego en Barbie worden ook steeds inclusiever. Er zijn nu zelfs poppenmakers die op aanvraag 'standaard' poppen aanpassen om een heel persoonlijke beperking weer te geven. Als het kind een operatie ondergaat, wordt de verandering ook aangebracht bij de pop. Deze groeit als het ware mee met de kleine eigenaar.

"Zo ben ik ook!"

Een pop met een beperking leert het kind dat het mooi is op zijn of haar eigen manier. "Ze lijkt op mij, zo ben ik ook!" hoor je kinderen roepen als ze een pop met hun beperking zien. Jezelf kunnen bekijken en veranderen zoals je wilt zijn: dat is empowerment. En jong geleerd is oud gedaan. Goed te weten dat kinderen met een beperking kunnen spelen met hun evenbeeld.

INZICHTWIJZER

Het is niet eenvoudig om in het woud van loketten de weg te vinden. Bij wie moet u zijn? De Inzichtwijzer geeft antwoord.

Cliëntondersteuning: MEE (regionaal)

Telefoonnummer: 088 010 2222 | www.meezuidlimburg.nl

informatie over de Wet Langdurige zorg:

info@burgerkrachtlimburg.nl

Maastricht - Heuvelland

Spreekuur Arbeidsbeperking en uitkering Maastricht-Heuvelland

Wijk Service Punt Wyckerpoort/Wittevrouwenveld

Voltastraat 50 | Maastricht
Iedere dinsdag 14.00-15.30 uur
Afspreken via 043-7630030

Wijk Service Punt Manjefiek Malberg

Malbergsingel 70 | Maastricht
Iedere donderdag van 10.00-12.00 uur
Afspreken via 043-7630030

Buurtcentrum Mariaberg

Anjelierenstraat 35, Maastricht
Iedere donderdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur
afspreken via 043-7630030

Gemeentehuis Gulpen

Willem Vliegenstraat 12, Gulpen
Iedere dinsdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur
afspreken via 043-4072579

Maastricht

Teams Wmo, Jeugd en Werk & Inkomen (Participatie)

Telefoonnummer 14-043 (daarna het keuzemenu volgen)
Bezoekadres: Randwycksingel 22, 6229 EE Maastricht

Heeft u informatie of advies over de zorg nodig? Constateert u eventuele knelpunten of heeft u ervaring in de zorg en wilt u deze met ons delen?

Stichting Samen Onbeperkt Spreekuur

Meldpunt Zorg en Welzijn
Zwanenstraat 4 | 6211 BN Maastricht
Woensdag en donderdag van 11.30-14.30

Wij zouden het op prijs stellen om van te voren een afspraak te maken voor uw bezoek. Dit kan via ons e-mail adres: samenonbeperkt@gmail.com of via ons telefoonnummer 06-83824685
Bereikbaar op woensdag en donderdag van 11.30-14.30 uur

Meerssen

Sociaal Team Wmo, Jeugdzorg en participatiewet

Telefoonnummer 12 043 (kies optie 2) op werkdagen van 9.00-12.00 en 's middags alleen bij spoedgevallen
E-mail: sociaalteam@meerssen.nl

Stichting Gehandicapten Organisatie Meerssen

Vauwerhof 5 | 6231 LW | Meerssen
Telefoonnummer: 043-3219149

Eijsden-Margraten

Platform Zorgvragers Eijsden-Margraten:

Telefoonnummer: 043-4072579 of 043-4581470
E-mail: info@platformzem.nl | www.platformzem.nl

Behoeftte aan ondersteuning (Wmo, Jeugdzorg, participatiewet) melden bij het Sociaal Team
Telefoonnummer: 043-4588488, dagelijks van 9.00 - 12.00 uur
E-mail: sociaalteam@eijdsden-margraten.nl
E-mail sociale zaken: sem@eijdsden-margraten.nl
Een afspraak maken kan digitaal via www.eijdsden-margraten.nl

Cliëntondersteuning MEE

Iedereen met vragen over leven met een beperking kan kosteloos bij de cliëntondersteuners van MEE terecht. Het kan gaan om allerlei vragen over zorg, wonen, onderwijs, vrije tijd, werk en inkomen. Wij bekijken samen met u wat nodig is om uw vraag op te lossen. U krijgt informatie, advies en praktische ondersteuning bijvoorbeeld bij het voeren van het keukentafelgesprek.

De medewerkers van MEE zijn goed op de hoogte van wetten en regels zoals de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO), de Jeugdwet en de Participatiewet en kennen de wegen in uw regio.

Cliëntondersteuning is onafhankelijk. Uw vraag staat centraal.

MEE biedt cliëntondersteuning aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen met een lichamelijke of verstandelijke beperking, een vorm van autisme, niet aangeboren hersenletsel, een chronische ziekte of een psychische beperking. Professionals, mantelzorgers en familie kunnen ook bij MEE terecht.

Wat MEE nog meer voor u kan doen

- **Cliëntondersteuning Wet Langdurige Zorg (Wlz)**
- **Integrale Vroeghulp**
Integrale Vroeghulp is bedoeld voor ouders die vermoeden dat hun kind (0 tot 6 jaar) problemen heeft in de ontwikkeling
- **Informatiebijeenkomsten:** Herkennen van en omgaan met mensen met een (lichte) verstandelijke beperking, een vorm van autisme of niet aangeboren hersenletsel (NAH)
- **Cursussen en trainingen:** bijvoorbeeld sociale vaardigheidstrainingen, agressie-regulatietrainingen. Cursussen voor broertjes en zusjes van kinderen met autisme of budgetteringscursussen

meedoen mogelijk maken



Meer informatie:

neem contact op met het
servicepunt van
MEE Zuid-Limburg: 088-010 22 22
of kijk op onze website:
www.meezuidlimburg.nl

>>> OPROEP <<<

Redacteur gezocht!

Heb jij een vlotte pen en vind je het leuk om te schrijven over onderwerpen zoals toegankelijkheid, Wmo en participatie? Hou je graag interviews en wil je als vrijwilliger bij onze redactie komen?

Hoofdredacteur gezocht!

Weet jij waar mensen met een beperking mee te maken krijgen? Ben je op de hoogte van de laatste ontwikkelingen rondom regelingen en initiatieven voor deze doelgroep? Kun je samenwerken met een enthousiaste groep vrijwilligers en goed overzicht houden?

>>> Stuur een mailtje naar samenonbeperkt@gmail.com <<<

advertentie

comfortschoenen • steunzolen • braces
pro- en orthesen • (semi) orthopedische schoenen
medische diensten • advies en bemiddeling

smeets loopcomfort®
expertisecentrum: voeten | schoenen | bewegen

**LAAT EENS NAAR
UW VOETEN KIJKEN**

Snel last van pijnlijke of vermoeide voeten? Kom naar Smeets loopcomfort voor een GRATIS voetonderzoek en schoenadvies. Maak een afspraak op een van onze locaties bij u in de buurt.

Lissabonlaan 10 • Sittard (GRATIS parkeren en oplaadpunt)
www.loopcomfort.nl • T 046 47 46 45 1

De redactie van Inzicht wenst al haar lezers gezellige feestdagen en een bijzonder 2023!