KRACHTENBUNDEL

FOKUS, AL 40 JAAR EIGEN REGIE

ALSJEBLIEFT!

DEZE KRACHTENBUNDEL IS VOOR JOU.

Lees de twaalf verhalen
en ervaar de kracht van kwetsbaarheid.

Van harte aanbevolen
door alle verhalenvertellers
en verhalenopstellers.

© REËLLE COMMUNICATIE

KRACHTENBUNDEL

INHOUDSOPGAVE

Cathry: "Ik heb een druk sociaal leven" 4

Leon: "Ik bepaal zelf mijn richting" 6

Patricia: "Ik wil mijn eigen dingen kunnen doen" 8

Niek: "Ik wil alles uit het leven halen wat erin zit!" 10

Marieke: "Leef! Geniet van het leven" 12

Juurdien: "Als ik iets wil doen, doe ik het" 14

Paula: "Ik leef zoals ik dat wil" 16

Viola: "Wat ik kan doen, doe ik zelf" 18

Inge: "Er is niets wat ik niet aan kan" 20

Marco en Martine: "Wij leven niet anders dan valide mensen" 22

Brigitte: "Ik verleg grenzen om iets te bereiken" 24

Teddy: "Ik kan leven met mijn beperking" 26

Colofon 28

© REËLLE COMMUNICATIE

VOORWOORD

EIGEN REGIE ALS VOORWAARDE VOOR GEWOON WONEN EN LEVEN

Fokus is al 40 jaar het toonbeeld van eigen regie. Met een fysieke beperking in alle vrijheid wonen en leven en volledig participeren in de maatschappij. Voor de Fokuscliënt niet meer dan vanzelfsprekend. Al was het voor de initiatiefnemers 40 jaar geleden geen gemakkelijke klus om politiek en samenleving ervan te overtuigen dat Fokuscliënten prima de regie kunnen voeren over hun eigen leven. En op die manier vrij en onafhankelijk kunnen wonen, net als ieder ander. Het draagt bij aan een volwaardig leven en wordt door sommige Fokuscliënten ook wel een recht genoemd.

En wie kan dat beter uitleggen dan de cliënt zelf? In deze Krachtenbundel leest u de levensverhalen van twaalf Fokuscliënten. Zij vertellen hoe gewoon hun leven eigenlijk is. Dat zij dezelfde dingen doen als u en ik. Het gaat om mensen met een ernstige fysieke beperking die rolstoel gebonden zijn, maar volop meedoen in de maatschappij. Mensen waarvoor assistentie op afroep noodzakelijk is en eigen regie ervoor zorgt dat zij zelf de touwtjes in handen houden.

Een uniek concept. Dat in de loop der jaren heel wat bedreigingen het hoofd heeft moeten bieden. 40 Jaar geleden begon het Fokuswonen met een specifieke subsidieregeling. Afgelopen twaalf jaar had de overheid plannen het Fokuswonen onder te brengen in de reguliere financiering uit de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten en recent in de Wet Langdurige Zorg. Tot grote opluchting van Fokus en alle cliënten heeft het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport onlangs besloten opnieuw een aparte subsidieregeling voor het Fokuswonen in het leven te roepen die ongewijzigde voortzetting van het Fokuswonen borgt.

Het concept is in de loop der jaren opgepoetst, maar de kern is onveranderd: eigen regie, als voorwaarde voor een vrij, onafhankelijk en zelfstandig leven. De kracht van het Fokuswonen zit hem in de kracht van de Fokuscliënten. Dat is goed te lezen in de verhalen in deze Krachtenbundel. Veel leesplezier.

OKKO JONGSMA
Raad van Bestuur
Fokus

CATHRY ZIT VANAF HAAR VIJFDE IN EEN ROLSTOEL

IK HEB EEN DRUK SOCIAAL LEVEN

Cathry Strijbosch (28) is een ondernemende en sportieve meid met een groot sociaal leven. Én een spierziekte. Door haar fysieke handicap raakte zij in haar leven meer en meer afhankelijk van hulp. Dit belet haar niet om precies te doen waar zij zin in heeft.

"Ik heb een aangeboren spierziekte. Hierdoor ben ik vanaf jonge leeftijd aangewezen op een elektrische rolstoel en ben ik voor mijn verzorging afhankelijk van anderen. Als klein kind heb ik nog een beetje kunnen lopen, maar vanaf mijn vijfde levensjaar kreeg ik mijn 'elro' (elektrische rolstoel). Naarmate het lopen verslechterde, raakte ik ook steeds meer afhankelijk van hulp."

WERK, SPORT EN HOBBY

"Mijn fysieke beperkingen ervaar ikzelf echter niet als een belemmering in mijn dagelijkse leven. Ondanks mijn spierziekte ben ik zeer actief. Ik heb gewoon een hbo-opleiding gedaan en werk op een administratiekantoor. Ik heb een druk sociaal leven. Soms iets te druk. Ik ga regelmatig naar theatervoorstellingen en ik speel actief rolstoelhockey. Ik heb onlangs nog deelgenomen aan een meerdaags toernooi in het buitenland."

DOLFIJNEN

"Daarnaast duik ik. Vorig jaar ben ik op duikvakantie geweest in Curaçao. Toen heb ik ook met dolfijnen gezwommen. En dit jaar ben ik teruggegaan. Verder ga ik regelmatig met vrienden op pad en pikken we samen gezellig een terrasje. Ik ben in het onderhouden van mijn contacten met mijn familie en vrienden net zo actief als ieder ander. Van kleins af aan heb ik geleerd dat als ik iets wil, ik dit ook kan als ik me er maar voor inzet."

ALLE VRIJHEID

"Tot mei 2009 woonde ik bij mijn ouders. Toen ben ik verhuisd naar een Fokuswoning. De reden daarvoor is het behoud van mijn zelfstandigheid en eigen regie. Bij Fokus heb ik de mogelijkheid om 24 uur per dag een oproep te doen als ik hulp nodig heb. De assistentie is beschikbaar op het moment dat ik die nodig heb en wordt uitgevoerd op mijn aanwijzing. Dus ook hierin heb ik de regie. Fokus is de enige die deze wijze van assistentieverlening biedt in de nabije omgeving. De woning huur ik van een woningcorporatie. Fokus komt dus alleen in beeld als ik assistentie wil. Verder regel ik zelf mijn zaken en woon ik volledig zelfstandig. Ik heb alle vrijheid. Zo kan ik bijvoorbeeld, net als iedereen, gewoon bezoek ontvangen wanneer ik dat zelf wil en hoef ik aan niemand verantwoording af te leggen."

LEKKER THUIS

"In mijn appartement voel ik mij helemaal thuis. De woning is ruim, volledig rolstoeltoegankelijk en voorzien van een intercom en alarmsysteem. Door mijn handicap ben ik aangewezen op een zogenaamde omgevingsbesturing. Hierdoor kan ik zelf een oproep plaatsen als ik assistentie nodig heb. Daarnaast ben ik van alle gemakken voorzien. Met één druk op een knop kan ik elke gewenste deur openen, de TV bedienen en alle lampen in- en uitschakelen. Ik kan zelf de gordijnen openen en sluiten en mijn volledig elektrische bed bedienen en nog veel meer."

ZELFSTANDIGHEID

"Door al deze voorzieningen en de werkwijze van Fokus kan ik voor een heel groot deel mijn zelfstandigheid behouden en ben ik zo min mogelijk afhankelijk van anderen. Zoals gezegd: ik laat mij niet belemmeren door fysieke beperkingen ten gevolge van een spierziekte en doe precies waar ik zin in heb!"

Door Bert Smeets

"IK DOE PRECIES WAAR IK ZIN IN HEB"

"Cathry staat in mijn beleving symbool voor datgene wat Fokus biedt. Namelijk 'gewoon wonen en leven'. Met eigen regie, zonder bemoeienis en inmenging van een ander. Gewoon je leven leiden zoals je dat zelf wilt. Met een beperking, maar voor haar geen belemmering."

BERT SMEETS
locatiemanager
Fokus Helmond
Parc Viverre

© REËLLE COMMUNICATIE

TOEN LEON EEN ROLSTOEL KREEG GING ER EEN WERELD OPEN

IK BEPAAL ZELF MIJN RICHTING

Leon Seijsener (38) is geboren met de erfelijke spierziekte SMA type 2 en woont in een Fokuswoning in Roermond. "Ik heb altijd de drang gehad om zelfstandig te zijn. Dat bleek al toen ik vier jaar oud was en voor het eerst een elektrische rolstoel kreeg. Toen ik doorhad dat ik me helemaal zelfstandig kon verplaatsen, ging er een wereld voor me open. Weg was ik!"

"Ik heb een sterke eigen wil. Ik vind het belangrijk om zelfstandig te zijn, zelf doelen te stellen, zelf keuzes te maken. Iedereen doet dat, dus ik ook. Ik ben me nooit echt bewust geweest dat ik 'anders' ben. Iedereen ging normaal met mij om, thuis en op school. Ik ben opgegroeid in een gezin met twee oudere broers. Mijn broers en ik zijn geboren en getogen in Tegelen."

GEWOON NAAR SCHOOL

"Ik heb de basisschool gedaan op de Maria Auxiliatrix in Venlo. Op deze mytylschool waren we kinderen onder elkaar. Iedereen had wel iets, maar daar waren we niet mee bezig. In deze periode maakte ik kennis met Fokus: zelfstandig wonen, eigen regie voeren en alle benodigde hulp krijgen. Ik wist meteen dat ik dat later wilde!
Ik kon gemakkelijk leren en ben nieuwsgierig. Na de lagere school heb ik me georiënteerd op vervolgonderwijs. Ik ben naar Franciscusoord gegaan. Daar kon ik wonen en leren. Bovendien lag het midden in een woonwijk, dicht bij het station dus goed bereikbaar. Ik voelde me daardoor minder afhankelijk. De zorg en aanpassingen die ik nodig had, konden ze mij daar ook geven."

HET HUIS UIT

"Het was voor mijn moeder en mij wennen om niet meer thuis te wonen. Ik werd voor het eerst door anderen verzorgd, wat spannend was. Maar ik ervoer dat anderen mij ook konden helpen, ook al deden ze het soms anders. Op Franciscus-oord heb ik de mavo gevolgd. Die duurt daar vijf jaar, maar ik heb deze in vier jaar afgerond en Staatsexamen in zes vakken gedaan. Ik ben geslaagd met gemiddeld een acht. Daarna heb ik een reguliere meao gevolgd. Mijn schooltijd daar was fantastisch. Ik hoorde er echt bij. Wat nodig was, werd aangepast voor mij. Het ging eigenlijk vanzelf. Zo zou het overal moeten zijn!"

OP BEZOEK BIJ FOKUS

"Via rolstoelhockey heb ik iemand leren kennen die in een Fokuswoning woonde. Ik ben bij haar op bezoek geweest en toen wist ik het helemaal zeker! Ik wil in een Fokuswoning wonen. De angst dat ik teveel zorg nodig had om in aanmerking te komen bleek onterecht."

DOELEN GEHAALD

"Ik heb eigenlijk bijna al mijn doelen gehaald. Ik woon sinds 2004 zelfstandig in een Fokuswoning. Hier voel ik me het minst afhankelijk en ervaar ik vrijheid. Ik heb twee dagdelen in de week mijn vrijwilligerswerk bij de peuterspeelzaal waar ik veel voldoening uit haal. Ik lees verhaaltjes voor en let op als ze aan het spelen zijn. Mijn insteek is om de peuters en (groot)ouders, te leren dat er mensen zijn die bijvoorbeeld niet kunnen lopen."

CLIËNTENRAAD FOKUS

"Daarnaast zit ik al 4,5 jaar in de cliëntenraad van Fokus. Ik ben drie jaar vice-voorzitter geweest, nu ben ik weer actief lid. Verder zit ik in diverse werkgroepen, zoals 'Verbetertraject beademing' en beheer ik de 'Club van zestig' van de cliëntenraad. Dit is een klankbordgroep van ongeveer zestig anonieme cliënten. Ook geef ik soms gastcolleges voor opleidingen in de zorg."

FESTIVALS EN TERRASJES

"Ik ben dol op muziek. Geregeld bezoek ik concerten, theatervoorstellingen, house-feestjes en festivals. Ik ben echt een zomermens en als het even kan ga ik het terras op wat drinken of een hapje eten! Ik geniet van de kinderen van mijn broers en ik fotografeer nog, hoewel dat steeds lastiger gaat. Ik heb mijn doelen bereikt omdat ik mijn grenzen durf te verleggen en naar mezelf luister. Ik bepaal zelf mijn richting!"

Door Patricia Broeders

"IK HEB DOELEN BEREIKT DOOR GRENZEN TE VERLEGGEN"

"Soms kom je mensen tegen die pure bewondering oproepen. Leon is zo iemand. De krachtige en positieve manier waarop hij zijn doelen heeft behaald is een voorbeeld voor anderen. Het is niet voor niets dat Leon al zo jong wist dat hij in een Fokuswoning wilde wonen. Leon bepaalt graag zijn eigen richting en bij Fokus is dat heel gewoon."

PATRICIA BROEDERS
locatiemanager
Fokus Roermond
Beethovenstaete

© REËLLE COMMUNICATIE

PATRICIA ZOU VOLGENS ARTSEN NIET OUD WORDEN

IK WIL MIJN EIGEN DINGEN KUNNEN DOEN

Patricia van Manen-Doornkamp (40) woont samen met haar man, twee honden en vier katten in een Fokuswoning in de Utrechtse wijk Terwijde. De katten komen het bezoek enthousiast kopjes geven. "Volgens mijn moeder heb ik al op mijn elfde jaar gezegd dat ik bij Fokus wilde wonen."

"Ik ben klinisch dood geboren, mijn navelstreng zat om me heen en ik was helemaal blauw. Dat is goed afgelopen, maar ik had weinig zuigreflex en ging niet zitten of lopen. De artsen vonden dat mijn moeder zeurde. Gelukkig zette ze door. Uiteindelijk bleek dat ik SMA type 2 had, een progressieve spierziekte. Ze moesten maar flink van me genieten, zeiden de artsen, want ik zou niet oud worden. Mijn ouders hebben er veel moeite mee gehad. Mijn vader wilde er liever niet over praten, maar mijn moeder wilde me juist zelfstandig laten worden. Ik heb tot mijn achttiende jaar in Bilthoven gewoond. Na de mavo en de havo op de mytylschool ben ik naar Arnhem verhuisd. Daar heb ik een opleiding gedaan om zo zelfstandig mogelijk te worden, maar ik was veel zelfstandiger dan ze wilden. Na zes maanden was ik het spuugzat en ging ik een hbo-opleiding doen. Een jaar later kreeg ik een Fokuswoning in Utrecht en ben ik verhuisd. Mijn studie zou ik later wel afmaken, maar dat is er nooit van gekomen."

BLIJVEN PLAKKEN

"In Utrecht heb ik een jaar vrijwilligerswerk gedaan in de bibliotheek van revalidatiecentrum de Hoogstraat, en gaf Nederlandse les aan allochtonen. Daarna ben ik bij stichting SOLGU gaan werken, als beleidsmedewerker, op vrijwillige basis. Ik had daar leuk, afwisselend werk. We hebben bijvoorbeeld in opdracht van de gemeente Utrecht allerlei gebouwen getest op toegankelijkheid. Samen met mijn voormalige bewegingsonderwijsdocent heb ik de (toen nog kleine) rolstoelhockeyvereniging uitgebreid en ondergebracht bij een reguliere vereniging voor de integratie. Berri, mijn man, heb ik er ook leren kennen. Hij korfbalde nog, maar kwam met een vriend mee. 'Een keer kijken is blijven plakken', zeiden we, en hij bleef plakken aan hockey en aan mij. Na een jaar verkering zijn we getrouwd. Berri mist zijn rechteronderbeen, heeft posttraumatische dystrofie in zijn linkerbeen en heeft een Niet Aangeboren Hersenletsel. Omdat hij moeite met lezen heeft, lees ik de lange stukken en breng verslag uit. Berri doet het meer fysieke werk."

VERDUBBELDE VERWACHTINGEN

"Inmiddels gaat het fysiek steeds slechter. Ik hockey nog en ik doe nog een beetje administratie voor de hockeyvereniging. Twee jaar geleden ben ik begonnen met het schrijven van een boek. Ik werkte niet meer en wilde mijn gedachten ordenen. In twee jaar tijd hebben we veertig mensen om ons heen verloren. Dat is heel veel. Ik ben best oud voor iemand met mijn ziekte. In eerste instantie was ik niet bewust bezig met het schrijven van een boek, maar een vriendin zei dat ik het moest uitgeven. Bij de eerste uitgever die ik benaderde was het gelijk raak. Mijn boek is inmiddels verschenen. De titel luidt 'Verdubbelde verwachtingen'. De uitgever zei: 'Als ik jouw boek lees, lees ik het verhaal van iemand die een gewoon leven leidt'."

GRENZEN AANGEVEN

"Ik vind het nog steeds lastig om op te schrijven wat ik denk. Je wordt toch geleefd als je een spierziekte hebt. Als ik jeuk aan mijn neus heb, heb ik al hulp nodig. Juist mijn gedachten en gevoelens zijn van mij. Ik vind het moeilijk om me aan te passen aan mijn beperking. Mijn beste vrienden vinden dat makkelijker. Als ik een avond niet kan stappen, komen ze hier langs. Zij komen vaker bij ons dan wij bij hen. Dat voelde vroeger bezwaarlijk. Ik heb nu geleerd om mijn grenzen aan te geven. Het is goed dat je stil staat bij dingen die niet meer kunnen, maar je moet er niet in blijven hangen."

Door Gertrude van der Linden

"MET WILSKRACHT KUN JE VEEL DOEN"

"Ondanks dat haar levensverwachting niet langer werd ingeschat dan elf jaar, woont Patricia vanaf het moment dat het kon in een Fokuswoning. Daar kan en mag zij zelfstandig invulling geven aan een eigen leven, iets waar elk mens recht op heeft."

GERTRUDE VAN DER LINDEN
ADL-assistent
Fokus Utrecht
Terwijde

© REËLLE COMMUNICATIE

NIEK HEEFT EEN SPIERZIEKTE

IK WIL ALLES UIT HET LEVEN HALEN WAT ERIN ZIT!

Niek-Maarten Postema (30) woont sinds 2005 in een Fokuswoning in Arnhem. Hij is geboren met een spierziekte. Hierdoor is Niek afhankelijk van een elektrische rolstoel. Met zijn bedrijf ABO Ondersteuning helpt hij anderen met een beperking. "Vanuit mijn eigen situatie weet ik hoe belangrijk passende ondersteuning is."

"Ik ben opgegroeid bij mijn ouders in Arnhem. Mijn ouders hebben altijd gekeken naar mijn mogelijkheden. Zo ben ik naar een reguliere basisschool gegaan en heb ik de havo grotendeels gevolgd op het reguliere onderwijs. Toen ik afhankelijk werd van beademing heb ik de havo afgerond op Mariëndael. Dit is een school voor jongeren met een beperking. Hierna heb ik samen met de HAN (Hogeschool Arnhem Nijmegen) gekeken naar de mogelijkheden om te gaan studeren. Zo behaalde ik vijf jaar later de hbo-opleiding communicatie."

ABO ONDERSTEUNING

"Ik ben afgestudeerd bij een ICT-bedrijf in Nijmegen. Na mijn studie heb ik hier met veel plezier vier jaar gewerkt. Naast mijn werk in Nijmegen besloot ik om samen met een goede vriend een eigen bedrijf op te starten: ABO Ondersteuning. ABO biedt persoonlijke ondersteuning en begeleiding aan kinderen en jongeren met een beperking. Het kan gaan om kinderen en jongeren met een fysieke of verstandelijke beperking of met een aan autisme verwante stoornis en/of ADHD. ABO werkt met studenten van hbo en universiteit. Denk aan studies als SPH, pabo en hbo-v. Zij begeleiden en ondersteunen onze cliënten. Vanuit mijn eigen situatie weet ik hoe belangrijk het is om passende ondersteuning en begeleiding te ontvangen. Graag wil ik dit ook aan anderen bieden. Ik heb ervaren dat goede ondersteuning van essentieel belang is. Het geeft mij dan ook veel voldoening om te zien dat onze cliënten baat hebben bij wat wij bieden. Ik ben trots op ons eigen bedrijf. Sinds twee jaar werken we vanuit ons kantoor in Arnhem-Zuid. Vaak werk ik meer dan 40 uur per week, maar ik krijg veel energie terug voor de tijd die ik er in stop. Als je je werk leuk vindt, dan voelt dat niet als werken. Dan is werken meer een hobby dan een must."

POSITIVITEIT

"Ik ben een echte sportfanaat. Zelf beoefen ik geen enkele sport, maar ik bezoek graag met vrienden voetbalwedstrijden. Al jaren heb ik een seizoenkaart van Vitesse en mis niet veel wedstrijden. Vroeger als kind was ik altijd de scheidsrechter op een voetbalpleintje met vriendjes bij mij uit de buurt. Mijn ouders hebben me altijd gestimuleerd om een zo normaal mogelijk leven te leiden. Ik sta mede door hun opvoeding midden in het leven. Ik omschrijf mezelf als een optimist. Anderen zeggen dat ik altijd een glimlach op mijn gezicht heb. Door mijn positieve instelling krijg ik anderen mee en dat is ook weer belangrijk in mijn werk. Ik ben een open persoon. Men ziet mij als persoon, niet als iemand in een rolstoel. Ik maak zelf ook gemakkelijk contact en ervaar dat mensen ook snel contact met mij maken. Door mijn werk heb ik veel verschillende contacten met bijvoorbeeld begeleiders, cliënten en bedrijven in de zorgsector."

PAK JE MOGELIJKHEDEN

"Mijn inspiratie haal ik uit dingen en gebeurtenissen om me heen. Ik wil alles uit het leven halen wat erin zit, het leven is mooi en dat moet je benutten. Ik moet niet het gevoel krijgen dat ik ergens iets heb laten liggen, de mogelijkheden die je krijgt moet je grijpen. Ik kijk naar wat ik wel kan, niet naar wat ik niet kan. Uit de positieve dingen haal ik mijn kracht. Mijn motto is daarom ook: de mogelijkheden zijn eindeloos als je in oplossingen denkt! In de toekomst hoop ik op verdere uitbreiding van ons eigen bedrijf. Daarnaast wil ik op termijn groter gaan wonen aan de rand van de stad met een eigen gezinnetje in een leuk en gezellig huis."

■ Door Lineke van den Heuvel

"DE MOGELIJKHEDEN ZIJN EINDELOOS, ALS JE IN OPLOSSINGEN DENKT!"

"Niek staat positief in het leven en laat zich niet weerhouden door zijn beperking. Menigeen, al dan niet beperkt, zou daar een voorbeeld aan kunnen nemen."

LINEKE VAN DEN HEUVEL
locatiemanager
Fokus Arnhem
Arnhem Centrum

© REËLLE COMMUNICATIE

MARIEKE KAN ALLEEN HAAR HANDEN EN HOOFD BEWEGEN

LEEF! GENIET VAN HET LEVEN

Marieke van Gastel (31) is geboren in Dommelen. Toen ze anderhalf was en nog niet kon kruipen, werd bij haar een progressieve spierziekte ontdekt. Ze kan alleen haar handen en hoofd bewegen. Toch werkt ze vier dagen per week. En daar is zij bijzonder trots op!

"Zonder werk zou ik me dood vervelen. Ik ben er trots op dat ik na het behalen van mijn diploma geen dag zonder werk thuis heb gezeten. En dat is nu al tien jaar geleden. En ik ben ondanks mijn beperkingen toch naar een reguliere school gegaan. Daar heb ik wel flink voor moeten knokken."

IK WEET NIET WAT IK MIS

"Mijn ouders werd altijd verteld dat ik niet ouder dan drie jaar zou worden. Ik ben er nog steeds, maar mijn pensioen zal ik niet halen. Mijn spierziekte verergert, maar het kan ook jaren stilstaan. Nu gaat het goed. Maar ik moet wel oppassen dat ik niet verkouden word. Want een longontsteking kan voor mij fataal zijn. Ik voel me goed. Ik zíé wel wat ik mis, maar ik wéét niet wat ik mis. Het hoort gewoon bij mij."

IK WEET WAT IK WIL

"Mijn dag ziet er eigenlijk niet heel veel anders uit dan die van andere mensen. Maar ik moet alles plannen. Zorgen dat ik op tijd word geholpen. Ik heb altijd mensen nodig, voor mijn persoonlijke verzorging en om te kunnen werken. Dit begint 's ochtends al met het opstaan, douchen, aankleden en eten. En gaat door op mijn werk. Zoals de rolstoellift bedienen, mijn pc aanzetten, mijn printjes halen, mijn jas uitdoen, thee voor me halen. Ik vind het niet vervelend om hulp te vragen. Ik ben niet anders gewend. Door mijn lichaam ben ik erg afhankelijk, maar aan mijn hoofd mankeert niks."
En ze weet wat ze wil: "Als ik iets in mijn kop heb, heb ik het niet in mijn kont."

ZE ROERT HAAR MONDJE WEL

"Wat ik wel storend vind is dat veel mensen denken dat je niet 100% bent als je in een rolstoel zit. Je wordt niet behandeld als een volwassen persoon. Terwijl ik juist ontzettend mondig ben! Vaak is het wel zo dat mensen na vijf minuten praten met mij, denken: zo, die roert haar mondje wel!"

HET IS MIJN LEVEN

"Bij Reëlle heb ik de kans gekregen om mij persoonlijk verder te ontwikkelen. Ik ben nu sinds vier jaar lid van de cliëntenraad van Fokus. Mijn werkgever stimuleert me daarin. Ik merk dat als ik mijn eigen verhaal vertel dat mensen daarvan onder de indruk zijn. Ik weet waarover ik praat. Het is mijn leven. Eigenlijk doe ik aan handicapmanagement. Het is een hele onderneming om zelf je zaakjes te regelen. Ik ken de weg naar de instanties en de regelgeving. Alles in mijn leven draait om zorg."

LIEFDE VAN HAAR LEVEN

Vijf jaar geleden vond ze de liefde van haar leven. "We leerden elkaar kennen op Internet via een chatsite. We raakten aan de praat en begonnen elkaar steeds leuker te vinden."
Ze heeft nu een liefdesrelatie met Joop, iemand zonder beperkingen. De enige 'beperking' van hun relatie is dat Joop in Den Haag woont en Marieke in Eindhoven. Daar hebben ze iets op gevonden. Joop komt elk weekend logeren en Marieke heeft een aangepaste bus gekocht waarmee ze samen erop uit gaan. Ze hebben plannen om te gaan samenwonen.

GEWOON WILLEN ZIJN

"Wat ik de lezer wil meegeven is dat je ondanks zware beperkingen toch een superleuk leven kunt leiden. Leef! Geniet van het leven. Laat je niet tegenhouden door je beperkingen. Door mijn ambitie, mondigheid en doorzettingsvermogen ben ik waar ik nu ben: ik werk, ik woon zelfstandig in een Fokuswoning, ik heb een relatie, ik doe mee in de maatschappij. Eigenlijk is het dat: gewoon willen zijn. Gewoon mee willen doen in de maatschappij. En mijn eigen geld verdienen."

Door Richard van Oosterhout

"LAAT JE NIET TEGENHOUDEN DOOR JE BEPERKINGEN"

"Mooi om van dichtbij mee te maken hoe en op welke wijze Marieke haar leven regisseert, daar heb ik veel bewondering voor."

RICHARD VAN OOSTERHOUT
locatiemanager
Fokus Eindhoven
J. van Rochefortstraat

© REËLLE COMMUNICATIE

JUURDIEN HEEFT SPASME

ALS IK IETS WIL DOEN, DOE IK HET

Juurdien Timmer (27) leidt een drukbezet leven met veel sociale en sportieve bezigheden. Zij heeft cerebrale parese. Ook al is zij in bepaalde situaties afhankelijk van hulp, ziet ze haar aandoening liever als uitdaging. "Ik ervaar mijn beperking niet als last, het is gewoon iets waar ik rekening mee moet houden."

"Ik ben drie maanden te vroeg geboren en heb toen een hersenbloeding gehad die mijn motoriek heeft aangetast. Dit heeft ervoor gezorgd dat ik spastisch ben, oftewel cerebrale parese heb. Doordat dit atijd al zo geweest is, ben ik eraan gewend en heb het geaccepteerd. Ondanks dat ik in een rolstoel zit, kan ik veel. Ik denk dat je in sommige situaties met een beperking vaak een achterstand hebt in vergelijking met mensen zonder beperking. Daardoor heb ik een flinke dosis doorzettingsvermogen ontwikkeld en ervoor gezorgd dat ik veel dingen kan. Mijn ouders hebben mij altijd net zo behandeld als mijn broer en zus, die geen beperking hebben. Dat heeft mij zeker geholpen. Ik heb een prettige jeugd gehad en werd erg vrij gelaten om me te ontwikkelen."

OPENHEID ZORGT VOOR BEGRIP

"Bepaalde dingen zijn voor veel mensen vanzelfsprekend, maar werken voor mij anders. Ik kan bijvoorbeeld niet op stel en sprong van huis. Als ik ergens heen ga, moet ik een taxi bellen en duurt het een tijdje voordat die er is. Toen ik stage liep, gaven mijn collega's aan dat ze door mij anders tegen dingen aan zijn gaan kijken. Dat drempels voor hun niet in de weg zitten, maar voor mij wel lastig zijn. Dat zij nooit hebben nagedacht over het openen van een deur, maar ik dat wel doe. Ik ben heel open en vind het prima om uitleg te geven over mijn situatie. Dus als mijn collega's vragen hadden, vond ik het geen probleem om die te beantwoorden. In mijn omgeving merk ik dat mensen positief op mij reageren. Juist omdat ik zo open ben, begrijpen mensen mijn situatie beter. Ik vind het prettig om in een Fokuswoning te wonen, omdat ze bij Fokus goed begrijpen wat ik nodig heb: het gaat bij mij om fysieke zorg, niet om verstandelijke zorg. Zo dragen zij bij aan mijn zelfstandigheid. Ze zijn altijd in de buurt, maar ik kan zelf aangeven wanneer ik ze nodig heb."

DOORZETTINGSVERMOGEN

"Ik ben nooit in een hoekje gaan zitten door de beperking. Ik ben erg positief en heb me altijd overal tussen gegooid! Als ik iets wil doen, doe ik het, proberen kan altijd. Pas dan zie je of het iets voor je is, of dat het toch niet werkt. Ik heb geprobeerd mijn rijbewijs te halen, maar na een aantal lessen bleek dat het te veel handelingen waren voor mij. Ik vind dat helemaal niet erg, ik ben blij dat ik het gewoon heb geprobeerd. Door die instelling en doorzettingsvermogen heb ik mijn vmbo-, mbo- en vorig jaar ook mijn hbo-diploma gehaald! Op dit moment doe ik vrijwilligerswerk bij Stichting Present. Zij zetten zich in voor mensen die hulp nodig hebben in en om het huis. Ik organiseer daar bijvoorbeeld high tea's voor mensen die een leuk uitje en wat gezelschap kunnen gebruiken. Binnenkort krijg ik bij het ziekenhuis een werkervaringsplek en wie weet wat daar verder uitrolt. Daarnaast heb ik veel hobby's, zoals zwemmen, reizen, leuke dingen doen met vrienden en rolstoeldansen. Ik ga samen met andere dansers binnenkort naar Malta om mee te doen met een wedstrijd rolstoeldansen. Dat combineert twee passies: reizen en dansen, dus daar heb ik erg veel zin in."

OPTIMISME

"Ik wil alles uit het leven halen, zo ben ik altijd al geweest. Ik ben erg positief en als ik iets doe, doe ik het goed. Daardoor heb ik al veel dingen bereikt waar ik erg trots op ben en heb ik mij nooit laten weerhouden. Het is goed om te kijken naar je wat je wel kunt, in plaats van naar negatieve punten. Daar kom je veel verder mee!"

Door Rianka Wiersema

"IK HEB AL VEEL BEREIKT WAAR IK ERG TROTS OP BEN"

"Juurdien is een inspirerende jonge vrouw. Van haar carpe diem houding en positieve instelling kan menigeen wat leren, met of zonder beperking."

RIANKA WIERSEMA
communicatiemedewerker Fokus

© REËLLE COMMUNICATIE

PAULA HEEFT ERNSTIGE STIJFHEID IN HAAR GEWRICHTEN

IK LEEF ZOALS IK DAT WIL

Paula Adriaans (30) groeide op in Kerkdriel met haar ouders en eeneiige tweelingzus. "Ik heb atro gryposis multiplex congenita, dat is stijfheid in de gewrichten. Pas toen we waren geboren, wisten mijn ouders dat ik gehandicapt was. Mijn hakken en polsen waren terug geklapt. Mijn zus heeft het niet. Maar we kregen dezelfde opvoeding, hoor."

"Pas zes weken voor de bevalling wisten mijn ouders dat ze een tweeling kregen. Ik kreeg dezelfde opvoeding als mijn zus: zelfstandig en vrij. Niet als een gehandicapt kind. Ik heb nooit kunnen lopen. Ik heb wel geprobeerd in een zogenaamd staanpodium te staan, maar dat was te pijnlijk. Ik ben naar het reguliere onderwijs gegaan. Het voortgezet onderwijs volgde ik aan de mytylschool Werkenrode. Na de mavo deed ik de opleiding telefoniste/receptioniste."

LIEFST MET MENSEN WERKEN

"Na mijn opleiding werkte ik aan de hoofdbalie van een ziekenhuis. Daarna deed ik de administratie bij een bedrijf. Ik heb ook nog de planning gedaan bij een taxibedrijf maar werk nu bij de belastingdienst in Eindhoven op de afdeling loonheffingen. Ondernemers die de belastingtelefoon bellen met vragen krijgen mij aan de telefoon. Ik werk vijf dagen per week, vier uur per dag. Mijn collega's hebben me meteen geaccepteerd. Ze vinden het normaal om me te helpen met het uittrekken van mijn jas en om dingen te pakken uit mijn tas. Dat was meteen al vanzelfsprekend. Ik werk er nu zes jaar. Ik voel me niet gehandicapt. Ik heb het idee dat ik voor alles wat ik niet kan wel een oplossing vind. Sommige dingen kosten gewoon meer tijd. Dat is alles."

HULPHOND DANKA

"Mijn hulphond Danka helpt me bij het uittrekken van mijn jas, mijn schoenen en sokken. Ze haalt de post en kan ook de was uit de wasmachine halen. Ze kan kastjes open trekken, deuren openen en dichtdoen. Binnenkort wordt ze dertien jaar maar ze is nog niet met pensioen. De meeste hulphonden gaan met tien jaar met pensioen maar bij Danka bekijken ze het jaar voor jaar. Ze mag bij mij blijven tot ze doodgaat. Ze gaat overal mee naar toe omdat ze niet alleen thuis kan blijven. Dat hebben ze haar niet geleerd. En dat is weleens lastig."

KINDERWENS

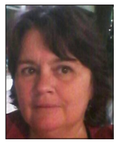
"Op Valentijnsdag ben ik getrouwd met Wiljan. Onze bruiloft was een heel bijzondere ervaring. Wiljan kwam bij mij in mijn Fokuswoning wonen. Ik woon hier nu acht jaar. Dankzij Fokus kan ik zelfstandig wonen. En kan Wiljan mijn man zijn en niet mijn hulpverlener. Met Fokus heb ik eigen regie. Ik hoef maar te bellen en een adl-er helpt me bij alledaagse handelingen, zoals wassen, aankleden. Wiljan en ik hebben een kinderwens. Wat ik heb is niet erfelijk. Anders had mijn zus het ook. De oorzaak is niet bekend. Toch wil ik dat zeker weten. Het meest verbonden voel ik me met mijn hond, dan met mijn man en mijn tweelingzus."

VRIJHEID BLIJHEID

"Ik voel me niet kwetsbaar. Als ik iets wil, moet er meestal wel meer worden geregeld. Ik voel me niet anders dan mijn leeftijdgenoten. Ik heb de vrijheid om te gaan en staan waar ik wil. Ik rijd zelf auto en ben dus niet afhankelijk van een taxi. Dat zou ik niet meer willen missen. Ik ga graag met mijn vriendinnen op pad: zingen, winkelen, terrasje pakken. Koken doe ik ook graag. Pannenkoeken bakken is mijn specialiteit. Ik heb een druk leven.
Ik ben sterk omdat ik niet in huis blijf zitten maar op pad ga. Mensen kijken maar dan kijk ik net zo hard terug. Ik heb mijn zaakjes goed op orde. Ik ben er trots op dat ik alles voor elkaar heb gekregen waar ik vroeger op hoopte: zelfstandig wonen met mijn hond, trouwen en zelfstandig een vaste baan vinden. Ik leef zoals ik wil. Wat ik de lezer wil meegeven? Geniet van elke dag want voor je het weet is het voorbij."

Door Conny Damen

"DANKZIJ FOKUS KAN WILJAN MIJN MAN ZIJN EN NIET MIJN HULPVERLENER"



"Paula is een jonge meid, die midden in het leven staat. Zij haalt alles uit het leven wat er in zit met een lach. Toen Paula trouwde en de feestzaal in kwam, leek het alsof ze zweefde. Ze heeft een forse beperking, maar dat merk je niet aan haar. En dat maakt haar krachtig."

CONNY DAMEN
locatiemanager
Fokus Schijndel
Kloosterpark

© REËLLE COMMUNICATIE

ALS KIND GING VIOLA NIET STAAN OF LOPEN

WAT IK KAN DOEN, DOE IK ZELF

Toen Viola Baas (31) niet ging staan en lopen, constateerden ze bij het consultatiebureau dat er iets niet klopte. In de periode dat haar moeder zwanger was en haar zusje is geboren, werd bij Viola een erfelijke spierziekte vastgesteld. Ze was toen twee jaar.

“Met mijn ouders en mijn zusje heb ik een hele hechte band. Mijn ouders zeiden altijd: ‘Wat je kunt doen doe je zelf.’ Daardoor heb ik de instelling dat als je iets wilt bereiken je het in ieder geval eerst kunt proberen. ‘Kan niet’ bestaat niet. Dat heeft in mijn opvoeding altijd centraal gestaan. Als je bij de pakken neer gaat zitten kom je nergens en verdwijn je letterlijk achter de geraniums.”

IDOLAAT VAN PAARDEN

“Ik zat in groep acht op de mytylschool toen we gingen verhuizen. Op de mytylschool waar ik toen terecht kwam, moest ik groep acht nog een keer overdoen, omdat ik een kleine achterstand had opgelopen. Op mijn vorige school, werd weleens een oogje toe geknepen. Maar op mijn nieuwe school werd er ineens iets van mij verwacht. Dat was wel een eye-opener. Op diezelfde school heb ik toen ook de mavo gedaan. De mbo-opleiding paardenhouderij deed ik bij het reguliere onderwijs. Een bijzondere keuze, maar ik was idolaat van paarden. Ik reed ook paard. Paardrijden gaf me een heel vrij gevoel. Je bent uit je rolstoel en je komt op plekken waar je met je rolstoel nooit zou komen. In een modderplas in het bos bijvoorbeeld.

Toen ik 23 jaar was, verhuisde ik naar een Fokuswoning. Op een gegeven moment ben je er gewoon aan toen om op jezelf te gaan. Het was niet meer dan natuurlijk, ook voor mijn ouders. Het fijne aan Fokus is dat er altijd iemand is die je kan helpen om bijvoorbeeld je jas uit te trekken en thee te zetten als je thuis komt. Ik volgde in die tijd de hbo-opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening. Nu werk ik als maatschappelijk werker in een verpleeghuis.”

HARDER KNOKKEN

“Ik doe weinig anders dan een gemiddeld persoon zonder beperking. Alleen is er een aantal praktische dingen die voor mij een obstakel vormen. Ik kan bijvoorbeeld niet overal naar binnen. Negen van de tien woningen zijn domweg niet toegankelijk voor mensen in een rolstoel. En dat is in mijn werk heel lastig. Een groot deel van de cliënten bezoeken we thuis. Ik heb wel het idee dat mensen met een beperking altijd net iets harder moeten knokken. Ik had bijvoorbeeld via het UWV een auto gekregen voor mijn werk. Ineens kreeg ik een brief waarin stond dat ik mijn auto niet langer mocht houden, omdat ik geen baan had. Hij zou binnen drie weken worden opgehaald. Ik dacht: Als ik geen auto heb, wordt de kans op een baan ook aanzienlijk kleiner. Men beseft vaak niet wat de gevolgen daarvan zijn. Inmiddels heb ik zelf een auto aangeschaft. En dat vergroot mijn zelfstandigheid.”

FOKUS

“Ook Fokus draagt bij aan mijn zelfstandigheid. Toen ik in een Fokuswoning ging wonen heb ik me nooit gerealiseerd hoe groot de zelfstandigheid is die je krijgt. Je bepaalt echt alles zelf. Je hoeft geen verantwoording af te leggen over wat je doet, waar je heen gaat, of je terugkomt en hoe laat. En je kunt altijd een beroep doen op hulp, het maakt niet uit hoe vaak of op wat voor tijdstip.”

IEDEREEN IS BIJZONDER

“Daarnaast zijn mijn familie en vrienden heel belangrijk voor me. En mijn hulphond Bo. Hij helpt me met van alles, zoals mijn jas aantrekken, de lamp aandoen, de gordijnen dichtdoen, de was in de wasmachine stoppen. Zij dragen allemaal bij aan een fijn leven en aan mijn zelfstandigheid. Ik heb een groot netwerk om me heen en dat vind ik heel prettig. Mijn beperking is geen onderwerp van gesprek. Ieder mens is bijzonder, wel of geen beperking. Van jezelf een uitzondering maken, daar hou ik niet van.”

Door Ria Dijkstra

“IEDER MENS IS BIJZONDER, WEL OF GEEN BEPERKING”

“Wat mij opviel tijdens het gesprek met Viola is dat haar leven niet verschilt van mijn leven. We hebben beide een baan, doen leuke dingen in onze vrije tijd, maken onze eigen keuzes en leven ons leven zoals wij dat willen. Ik ben er trots op dat ik werk bij een organisatie die dat mogelijk maakt!”

RIA DIJKSTRA
communicatiemedewerker Fokus

© REËLLE COMMUNICATIE

INGE WERD ALS KIND ERNSTIG ZIEK

ER IS NIETS WAT IK NIET AAN KAN

Inge van Kemenade (34) werd gezond geboren, maar leeft nu met een ernstige beperking. Dermatomiositis heeft haar huid, spieren en gewrichten aangetast. Hierdoor werd bewegen heel pijnlijk en nam de spierkracht sterk af. Ze viel steeds vaker, zag er pips uit... Dat hoorde niet bij een kind van zeven. Die moet toch alles kunnen...

"Ik ben opgegroeid in een liefdevol gezin met een oudere broer. Mijn ouders waren streng maar rechtvaardig. Daar pluk ik nu de vruchten van. Ze vonden mij zeker niet zielig. Ze hebben me juist geleerd te kijken naar wat ik allemaal wel kan. Ook mijn broer hield geen rekening met mijn beperking. Wij maakten net zoveel 'ruzie' als onze leeftijdsgenootjes. Zo groeide ik zo 'normaal' mogelijk op."

EIGEN FOKUSWONING

"Op school leerde ik Dirk kennen en op mijn 22e gingen wij samenwonen in een Fokuswoning. Deze aangepaste woning huren wij van de woningcorporatie en Fokus komt bij ons over de vloer voor assistentie bij algemene dagelijkse levensverrichtingen. Op afroep en aanwijzing en dat 24 uur per dag. Mijn man Dirk heeft ook een beperking. Weliswaar niet zo zwaar als ik, maar hij is wel afhankelijk van hulp. Dankzij Fokus kan ik zo zelfstandig mogelijk leven."

MIJN ENERGIE

"Waar ik vooral rekening mee moet houden is dat ik mijn energie goed verdeel. Ik ben zeer snel moe, ondanks het feit dat ik de hele dag in een elektrische rolstoel zit. Ik doe alles nog: uitgaan, vakanties, familiebezoekjes enzovoort. Ik moet alles wel plannen. Ik kan dus niet spontaan opstaan en vertrekken."

BUITENWERELD

" 's Ochtends vraag ik Fokus om hulp bij het opstaan. Ik word gedoucht, aangekleed en opgemaakt. Bij alles wat ik wil doen moet ik hulp vragen tot ik in mijn stoel zit. Dan kan ik dingen zoals thee zetten, brood smeren, gewoon kleine huishoudelijke dingetjes zelf, maar wel moeizaam. Ik zit verkrampt in mijn stoel en beweeg niet vloeiend. Wil ik de deur uit dan heb ik hulp nodig. Voorheen werkte ik als administratief medewerkster, maar hier moest ik helaas mee stoppen vanwege energiegebrek. Daar heb ik veel moeite mee. Ook de buitenwereld ziet mijn vermoeidheid niet en dat is soms lastig."

NIET WEG TE DENKEN

"Ik kan opstaan wanneer ik wil, naar het toilet wanneer het nodig is en ben ik aan het koken en ik heb wat nodig waar ik niet bij kan, druk ik op een knopje en komen ze het voor mij pakken. Dit is één van de dingen die ik niet meer weg kan denken uit mijn leven. Ondanks mijn beperking kan ik voor mijn gevoel nog alles zelf. De medewerkers van Fokus zijn het verlengde van mijn armen en benen. Denken kan ik namelijk heel goed zelf. Gelukkig besteedt Fokus veel aandacht aan respect voor je eigen leefwijze."

MIJN TROUWDAG

"Er is niets in het leven wat ik niet aan kan, heb ik geleerd. Ik ben een echte doorzetter. Waarschijnlijk kan ik me daarom goed neerleggen bij mijn situatie en daar ben ik mijn ouders erg dankbaar voor. Vier jaar geleden zijn Dirk en ik getrouwd. Een dag om nooit meer te vergeten. Ik had een prachtige op maat gemaakte trouwjurk en ook Dirk zag er prachtig uit. Niets staat mij in de weg om een zo normaal mogelijk leven te leiden."

VOORBEELD VOOR VELEN

"Vaak krijg ik te horen dat ik een voorbeeld ben voor velen en dat is nou net mijn bedoeling. Wat ik de lezer vooral mee wil geven is dat - ondanks alle beperkingen en het feit dat ik gezond geboren ben, maar nu leef met een ernstige beperking - ik alleen maar kijk naar wat ik wel kan en niet naar wat ik niet meer kan. Dankzij mijn wilskracht en hulp van Fokus kan ik alles. Waar een wil is, is een weg!"

Door Karen Jessop

"NIETS IS VOOR MIJ ONMOGELIJK"

"Ik vond het een leuke ervaring om iemand waar ik eerst altijd aan het bed heb gestaan een keer persoonlijk te vragen hoe zij haar beperking ervaart én de levenslange zorgvraag die daarbij komt kijken. In plaats van luisteren naar de aanwijzing heb ik nu geluisterd naar de aanleiding van de aanwijzing. Heel bijzonder!"

KAREN JESSOP
locatiemanager
Fokus Eindhoven
Grasrijk

© REËLLE COMMUNICATIE

MARTINE HEEFT SPASME, MARCO EEN SPIERZIEKTE

WIJ LEVEN NIET ANDERS DAN VALIDE MENSEN

Marco (39) en Martine (39) Schoot zijn beiden rolstoelafhankelijk. Zij werd beschermd opgevoed, hij werd gestimuleerd zichzelf te redden. Ze vullen elkaar perfect aan. “Marco heeft de brains, Martine heeft de power en hulphond Bailey, die maakt de drie-eenheid compleet”, zeggen ze vol trots.

Martine: “Ik ben het oudste meisje in een gezin van vier zusjes. Omdat ik te vroeg ben geboren, heb ik een hersenbeschadiging. Hierdoor ben ik deels spastisch en rolstoelafhankelijk. Ook heb ik minder logisch en praktisch inzicht. Ik was echt het ‘zorgenkind’ en problemen werden voor me opgelost.” Marco: “Ik heb juist van jongs af aan van mijn ouders geleerd mezelf te redden in de maatschappij. Ik heb een oudere zus. Mijn moeder heeft door een nieraandoening haar eigen beperking. Door een progressieve spierziekte ontbreekt het me aan kracht en heb ik regelmatig last van ademtekort. Daarom zit ik in een rolstoel. Maar ik ben een logisch en praktisch denker. Ik zie geen problemen, maar uitdagingen.”

EIGEN FOKUSWONING

“Voor mij is Fokus de enige manier om zelfstandig te wonen en de regie in eigen handen te hebben”, zegt Marco. “Toen er iemand ‘opstond’ om ook in Deventer een Fokusproject te krijgen, heb ik mij hierbij aangesloten. Ik ben nauw betrokken geweest bij het realiseren van de bouw van dit Fokusproject.” Martine vertelt: “Ik weet eigenlijk niet precies wanneer ik voor het eerst over Fokus hoorde. Ik heb na mijn studie een jaar gerevalideerd om te onderzoeken wat voor mij de mogelijkheden waren om zo zelfstandig mogelijk te kunnen wonen. Ik heb een aantal jaren onder begeleiding gewoond bij Interact Contour en zodra de Fokuswoningen hier klaar waren, ben ik er ingetrokken.”

ONTMOETING

Martine: “Mijn moeder stelde voor om contact te leggen met de andere bewoners van de Fokuswoningen. Ik nodigde mensen uit om een avondje kennis te komen maken. Er kwamen zes mensen en daar was Marco ook bij.” Marco vult aan: “In januari gingen we samen naar een scoutingweekend. Niet lang daarna hadden we een relatie. Voor de adl-assistenten werd het ingewikkeld, want sliepen we in mijn woning of in die van Martine? Waar moesten ze zijn voor de assistentie?” Ongeveer een jaar later gingen ze samenwonen en na nog een half jaar zijn ze getrouwd.

BAILEY

“We wilden een hulphond”, vertelt Marco, “dat zou ons meer vrijheid geven. We hebben bewust gekozen voor hulphondenschool de CLiCK. Daar train je onder begeleiding van een instructeur de hond zelf. Het toeval wilde dat ik mijn baan verloor en op die manier veel tijd en energie kon steken in het opleiden van Bailey. Het bijzondere van onze Bailey is, dat Martine en ik allebei gebruik maken van zijn hulp. Nu werk ik vanuit huis voor deze hondenschool, als office manager.”

LEVEN MET LEF

Martine vervolgt: “Ik werk als medewerker informatie en advies bij de bibliotheek van Deventer. Van Marco heb ik geleerd om veel dingen te ondernemen, voor mij zelf opkomen, ‘gewoon te leven en te genieten’. Ik was vroeger veel thuis en ging bijna nooit alleen op stap.” Marco: “Ik ging juist heel veel op stap, ik heb altijd een groot sociaal netwerk gehad. Ze kenden mij in veel lokale discotheken. Ik ging daar vaak alleen heen en ontmoette altijd wel bekenden.” Marco heeft Martine geleerd te leven met ‘lef’, doen wat je wilt, lekker samen op vakantie. “Ik bedenk het en Marco regelt. Prima combinatie, toch? Wat wij met ons verhaal willen laten zien is dat wij niet anders leven dan valide mensen. Je krijgt een relatie, je bent verantwoordelijk voor elkaar en wilt er voor elkaar zijn en zorgen. We hebben ons werk, onze hond, onze familie en vrienden en hulp van Fokus. Zo kunnen wij ons leven invullen zoals wij willen.”

Door Inge van Spreeuwel

“WIJ VULLEN ONS LEVEN IN ZOALS WIJ HET WILLEN”

“Ik heb altijd veel respect voor Martine en Marco zoals zij hun leven leven. Zij hebben mij meegenomen in hun verhaal op een open en eerlijke manier, wat mijn respect opnieuw heeft bevestigd. Zij wonen zoals Fokus het voor ogen heeft en altijd heeft gehad.”

INGE VAN SPREEUWEL
locatiemanager
Fokus Deventer
Het Brunsvelt

© REËLLE COMMUNICATIE

BRIGITTE LIEP DOOR EEN AUTO-ONGELUK EEN HOGE DWARSLAESIE OP

IK VERLEG GRENZEN OM IETS TE BEREIKEN

Brigitte Kloprogge (50) vond het op haar 29ste tijd om op eigen benen te staan. Haar Fokuswoning in Kerkrade geeft haar de vrijheid om haar eigen leven te leiden. "Ik ben positief ingesteld en heb een sterke wil. Thuis werd ik beschermd opgevoed, maar als ik iets niet mocht zocht ik een weg om het toch voor elkaar te krijgen."

"Ik kom uit een hecht gezin van tien kinderen (zes broers en drie zussen). Toen ik tweeënhalf jaar oud was, had ik een auto-ongeluk en daarbij heb ik een hoge dwarslaesie opgelopen. Nadat ik een tijd in het ziekenhuis in Heerlen heb gelegen ging ik naar Tilburg Charlotteoord om te revalideren. Van maandag tot en met vrijdag verbleef ik daar. Mijn ouders kwamen mij door weer en wind vrijdags halen en zondags brachten ze mij terug. Ik vroeg hen dan vaak om nog een paar rondjes extra te rijden, zodat ik ze langer kon uitzwaaien. Vanaf mijn vijfde levensjaar ging ik naar Franciscusoord in Valkenburg. Daar doorliep ik mijn schooltijd en heb er mijn mavo diploma behaald. Doordat ik positief ingesteld was en een sterke wil had, heb ik mijn rijbewijs behaald. Iedereen zei dat mij dat niet zou lukken, maar na vele rijlessen lukte het toch. En daar ben ik trots op. Acht jaar heb ik een eigen auto gehad en dat gaf mij de ultieme vrijheid."

BAND INVISIBLE COLOURS

"Na mijn schooltijd ben ik naar het Activiteitencentrum Kerkrade gegaan, daar heb ik een mooie tijd gehad. In die tijd heeft een personeelslid dat erg muzikaal was de band Invisible Colours opgericht en deze is uitgegroeid tot een professionele band. De band bestond uit een gitarist van The Jaguars, vier blinde jongens en ik was de leadzangeres. We speelden onder andere op bruiloften, de AFCENT legerbasis en we zijn ook een keer in Oostenrijk uitgenodigd. Wat een geweldige tijd was dat! De band heeft tot 2004 bestaan. We zijn na vijftien jaar uit elkaar gegaan. Muziek, winkelen, koken, creatief bezig zijn en reizen behoren tot mijn passies. Sinds twee jaar woon ik samen met mijn partner. Ik vind mijn vrijheid belangrijk, maar ook de geborgenheid van mijn partner. Hierin heb ik een goede balans gevonden. Met hem deel ik mijn passies. Ik ben al in diverse landen geweest; Malta, Griekenland, Spanje, Oostenrijk, Ibiza en Turkije. In Turkije had ik een bijzondere week op een motorzeilboot."

HINDERNISSEN... NEE HOOR!

"Door mijn positieve instelling zie ik zelden obstakels in het dagelijks leven. Soms kom ik ergens niet binnen vanwege drempels, dan zoek ik gewoon naar een andere gelegenheid waar het gezellig is en waar ik wel naar binnen kom. Wat ik soms lastig vind is dat ik afhankelijk ben van anderen om te reizen. Door mijn dwarslaesie heb ik altijd mensen om mij heen nodig die mij helpen met transfers en bij de persoonlijke verzorging. Dat vergt dus wat meer organisatie van te voren. Ik vind het belangrijk om steeds uit te gaan van de mogelijkheden. Je zult regelmatig grenzen moeten verleggen om iets te bereiken, daarbij moet je soms ook risico's durven te nemen. Mijn ouders waren er niet altijd even blij mee, maar ik heb toch al heel wat 'spannende' dingen ondernomen. Ik heb ervan genoten en absoluut geen spijt."

CREATIEF BEZIG ZIJN

"Ik vind het leuk om creatief bezig te zijn samen met anderen. Momenteel ben ik een locatie aan het zoeken waar ik met anderen workshops kan organiseren (bijvoorbeeld een sieradenparty). Ik heb al een leuke locatie op het oog. Hopelijk gaat het lukken. Aan kookworkshops neem ik ook graag deel."

LEVENSMOTTO

"Wat ik iedereen zou willen meegeven is, beperking of geen beperking, dat je bij jezelf de interesses moet onderzoeken. Ga die dan realiseren en geniet ervan. Mijn levensmotto: Pluk elke mooie dag die voorbij komt en haal er het beste uit!"

Door Hellen Mayntz-Jacobs

"SOMS MOET JE GRENZEN DURVEN VERLEGGEN"

"Brigitte kwam meteen in mij op, toen mij gevraagd werd om een krachtig persoon te interviewen voor de Krachtenbundel. Zij komt op mij over als een positief ingestelde vrouw die midden in het leven staat. Wat was het een leuk gesprek en wat geeft zij mij energie! Brigitte; een mooi mens..."

HELLEN MAYNTZ-JACOBS
locatiemanager
Fokus Kerkrade
Pieterstraat

© REËLLE COMMUNICATIE

TEDDY'S HERSENVLIESONTSTEKING LEIDDE TOT EEN DWARSLAESIE

IK KAN LEVEN MET MIJN BEPERKING

Teddy van Deventer (64) woont in 's-Hertogenbosch. Toen zij 25 jaar was kreeg zij door een verwaarloosde griep hersenvliesontsteking. Dit werd een ruggenmergontsteking en hierdoor ontstond een dwarslaesie. Ze is verlamd vanaf de borst tot aan de tenen.

"Ik ben de middelste van negen kinderen. Tot mijn zesde jaar woonden we in Indonesië. Daarna kwamen we terug naar 's-Hertogenbosch. Ik was getrouwd, had een zoontje en werkte als verpleegkundige toen ik door een verwaarloosde griep hersenvliesontsteking en ruggenmergontsteking kreeg. Dat resulteerde uiteindelijk in een dwarslaesie. Dit was een heel moeilijke en zware periode. Het was een diepe put. Het lukte me om uit die put te komen. Met mijn gezin woonde ik in een aangepaste woning. Drie jaar nadat ik mijn dwarslaesie opliep, werd ik zwanger. Dit was een hoogtepunt. De wereld kon zien dat ik een 'normale' vrouw was. We kregen een dochtertje en noemden haar Désirée. Dit betekent: wensen. Na tien jaar zijn we gescheiden."

GELUKKIG MET FOKUS

"In 1993 kreeg ik heftige ontstekingen in mijn rug. Hierdoor lag ik elf maanden in het ziekenhuis. Alle specialisten dachten dat ik naar een verpleeghuis moest. Maar om op mijn vierenveertigste jaar in een verpleeghuis te wonen, zag ik niet zitten. Toevallig hoorde ik over het bestaan van Fokus. Ik heb alles op alles gezet om daar te kunnen wonen. Het is me gelukt! Eerst in Tilburg, maar omdat mijn kinderen in Amersfoort woonden en ik inmiddels twee kleinkinderen had, ben ik verhuisd naar een Fokuswoning in Amersfoort. Toen mijn kinderen verhuisden, verlangde ik terug naar mijn familie in 's-Hertogenbosch. In december 2011 ging ik in een Fokuswoning in Den Bosch wonen. Door mijn immobiliteit heb ik erge botontkalking. Ik woonde precies één week in 's-Hertogenbosch toen ik door een ongelukje allebei mijn benen op twee plaatsen brak. Het herstel verliep met veel tegenslagen. Uiteindelijk is één onderbeen geamputeerd. Nu ben ik bijna klaar met revalideren. Ik hoop dat ik dit na twee jaar kan afsluiten."

KRACHTIGER UIT DE PUT

"Toen ik vierenveertig jaar was, keek ik naar mijn vader. Hij was oud en slechtziend. Toch genoot hij van het leven. Ik dacht: 'Als ik net zo oud mag worden als pa, ben ik op de helft en heb ik nog een heel leven voor me. Daar moet ik iets van maken.' Ook mijn moeder is een voorbeeld voor me. Ze is 98 jaar, heeft ouderdomsgebreken en veel pijn, maar zit vol humor. Mijn leven is niet gemakkelijk geweest. Ik heb regelmatig de bodem van de put gezien maar iedere keer is het me gelukt om eruit te komen. Daar ben ik krachtiger van geworden. Ik ben een optimist. Ik kijk naar wat ik allemaal kan en wat ik niet kan vraag ik aan ADL-assistenten van Fokus. Mijn beperking is geen ziekte, met een beperking kun je leven. Iedereen heeft in meer of mindere mate een handicap, alleen is de mijne zichtbaar. Ik houd meer van de zon dan van regen maar iedere dag ziet er positief uit. Weer of geen weer, samen met mijn hondje ga ik naar buiten. Mijn familie en vrienden zijn belangrijk voor me. Zo heb ik zes kleinkinderen."

GELIJK AAN ANDEREN

"Ik voel me gelijk aan iedereen. Ik merk helaas dat ik voor de maatschappij niet gelijk ben aan anderen. Dit heeft met de wet- en regelgeving te maken. Voor mijn verhuizing van Amersfoort naar 's-Hertogenbosch kreeg ik van de Wmo (Wet maatschappelijke ondersteuning) geen toestemming. Deze verhuizing kwam voor eigen rekening. Hierdoor heb ik problemen met mijn aanpassingen. Ik neem dit voor lief. Al is het wel lastig. Ik kan leven met mijn beperking maar aan eenzaamheid ga ik kapot. Mijn motto is: als een probleem oplosbaar is hoef je niet te piekeren. Is het probleem onoplosbaar dan heeft piekeren geen zin."

Door Jolanda Groenendaal

"MIJN BEPERKING IS GEEN ZIEKTE.
MET MIJN BEPERKING KAN IK LEVEN"

"Teddy is een van de meest veerkrachtigste mensen die ik ken. Haar verhuizing naar Fokus Den Bosch is met veel tegenslagen verlopen. Teddy heeft nooit opgegeven. Daarom heb ik voor Teddy's levensverhaal in de Krachtenbundel gekozen."

JOLANDA GROENENDAAL
locatiemanager
Fokus Den Bosch
Amsterdamstraat

© REËLLE COMMUNICATIE

COLOFON

KRACHTENBUNDEL FOKUS

De Krachtenbundel is een goed idee van Reëlle Communicatie. Dit magazine is enig in zijn soort, maar wij juichen het toe als jij dit goede voorbeeld volgt. Reacties zijn van harte welkom.

AAN DEZE UITGAVE WERKTEN MEE:
twaalf verhalenvertellers en twaalf verhalenopstellers van Fokus

IDEE: Marjolijn Daverveld (Reëlle Communicatie)

TEKST-, EINDREDACTIE EN PRODUCTIEBEGELEIDING: Marieke van Gastel, Marjolijn Daverveld, Karin Beulen, Saskia Withoos (Reëlle Communicatie), Communicatie Fokus

FOTOGRAFIE: Lonneke van der Avoort, Hildegard Hick, Sjef Prins (APA Foto)

VORMGEVING EN OPMAAK:
Lonneke van der Avoort, Hildegard Hick
DRUKWERK: ATEA-groep
OPLAGE: 2.000 stuks

UITGEVER: Reëlle Communicatie, Den Dries 2, 5552 CL Valkenswaard, www.reelle.nl. Uitgegeven in eigen beheer, © 2014.

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN
Niets uit deze uitgave kan worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eigenwijsheid is immers niet te kopiëren...

WIE IS REËLLE?

Deze Krachtenbundel is een initiatief van Reëlle Communicatie uit Valkenswaard. Bij Reëlle's communicatiebedrijf werken professionals met levenswijsheid. Ieder van ons is gedreven, vakbekwaam én ervaringsdeskundig. Dat is onze eigen wijsheid. Eigenwijsheid die wij graag delen.

EIGENWIJSHEID. HET ZIT IN ONS.

Reëlle

MEER VERHALEN LEZEN?

Ga naar **www.reelle.nl/eigenwijzer**
Selecteer alle verhalen die jij wilt lezen!

facebook DEEL DE VERHALEN!

Reageren? Like ons op Facebook en ontvang een Krachtenbundel om cadeau te doen!

www.facebook.com/reellecommunicatie

Fokus

Vrijheid en gewoon wonen met een fysieke beperking. Fokus maakt het mogelijk!

Fokus verleent assistentie bij algemene dagelijkse levensverrichtingen (ADL-assistentie). Deze assistentie is 24 uur per dag, 7 dagen per week oproepbaar. De cliënt bepaalt wanneer en hoe hij geholpen wordt. Op die manier kan hij in alle vrijheid leven zoals hij dat wil.

www.fokuswonen.nl

ZELF OP PAD VOOR DE KRACHTENBUNDEL?

Ontmoet mensen in hun eigen omgeving en haal hun verhaal op. Ervaar zelf hoe waardevol dit is en krijg op een bijzondere manier inzicht in Kracht! **Bel Marieke**

© REËLLE COMMUNICATIE
DEN DRIES 2
5552 CL VALKENSWAARD
040-2075295
MARIEKE@REELLE.NL
WWW.REELLE.NL

www.fokuswonen.nl