

Leer jezelf OPNIEUW UITVINDEN

Leven met een spierziekte vraagt vaak om een nieuwe aanpak voor jezelf en je omgeving. Om de dingen te (blijven) doen die voor jou belangrijk zijn, heb je nieuwe manieren nodig: bijvoorbeeld een nieuw ritme, ander werk en andere mensen om van te leren. Het *Meedoen Model* van Rehab Academy kan je daarbij helpen. De academie biedt ook het trainingsprogramma *Onbeperkt Meedoen!*, dat je een nieuwe blik op je eigen doen en laten geeft en je helpt jezelf opnieuw uit te vinden.

Auteur: Marije Kalsbeek

‘W e zeggen altijd “Mee-
doen is niet vanzelfspre-
kend, maar je kunt het
wel leren”’, legt opleider Coen Vuijk
uit. Samen met zijn vrouw Inge runt
hij Rehab Academy. ‘De dingen die
vanzelfsprekend waren, zijn dat
niet meer door je ziekte. Hoe zorg
je er dan voor dat je zelf de regie in
handen houdt en mee kunt blijven
doen in de maatschappij?’

MEEDOEN

Met het *Meedoen Model* kan iedereen zijn of haar manier van (mee)doen op een rijtje zetten. Je geeft aan zeven domeinen in je leven, waaronder toekomstbeeld, zorg voor mezelf en werk/studie een cijfer. Coen: ‘Waarover ben je

tevreden en wat zou je liever anders zien? Je krijgt inzicht in welke dingen echt belangrijk voor je zijn. Het model helpt je om te bedenken wat je wilt en te bepalen hoe je dat kunt bereiken.’

Het programma *Onbeperkt Meedoen!* sluit op het model aan. Bij dit trainingsprogramma kijkt Rehab Academy vooraf samen met je naar welke doelen je jezelf stelt, waar je wensen liggen. ‘Dit kan variëren van bijvoorbeeld een kindervens, het leren van een praktische vaardigheid of meer zelfvertrouwen krijgen.’

MET DE GROEP

Onbeperkt Meedoen! is een training van drieënhalve maand,

waarbij individuele vraagstukken via de groep aangepakt worden, benadrukt Coen. ‘De cursusgroep kent altijd een mix aan diagnoses, levensfasen en ook verschillende vraagstukken. Ondanks dat de mensen uiteenlopende doelen hebben, kunnen ze in de groep juist ervaringen uitwisselen en



Revalidatie

zo elkaar helpen. Je leert ook meer over jezelf door contact met anderen. Natuurlijk is er daarom tijd voor reflectie, maar we gaan altijd eerst iets doen. Tussen de groepsdagen door krijg je individuele begeleiding.'

Coen geeft aan dat het initiatief bij de deelnemer ligt. 'Wij zetten je alleen aan om zelf over dingen te gaan nadenken én dingen op een andere manier te gaan doen. En vanuit dat proces bedenk je vaak zelf al een oplossing, want jij bent de ultieme ervaringsdeskundige. We willen ook voorkomen dat wij met een 'witte jas' iets gaan voorschrijven.'



De instroom bij Rehab Academy loopt via verschillende routes. ■

Meer weten? Kijk dan op www.rehabacademy.nl of neem contact met Coen of Inge via leren@rehabacademy.nl

Rehab Academy verzorgde onlangs voor Spierziekten Nederland een online RevaliDOEN-bijeenkomst. Op 15 november volgt er een verdiepende workshop. Houd onze agenda in de gaten voor meer informatie.