

# Jij leert



Behandeling en ondersteuning bij  
wonen, werken, leren en vrije tijd

Juli 2023

Jij leert is een onderdeel van Pluryn.

Ons voornaamste doel is dat je als deelnemer of cliënt van Pluryn op een laag drempelige manier kan leren en je kan ontwikkelen in je eigen omgeving met of zonder begeleiding. Hiervoor hebben wij werkboeken ontwikkelt met verschillende onderwerpen.

## Hallo allemaal

In deze nieuwsbrief lees je de ontwikkelingen van Jij leert en waar we nu mee bezig zijn en een update van de lijst met werkboeken en natuurlijk tips naar andere links, apps en websites met interessante onderwerpen en trainingen.

Marianne Radix

## Week van Pesten

25 september tot en met 29 september

Doe ook mee

Je kunt een poster bestellen en meerdere materialen op

<https://www.weektegenpesten.nl/lesmaterialen>

Jij leert heeft ook een werkboek over Pesten.



## Nieuw! Werkboek Genderdiversiteit

Seksualiteit en diversiteit is een onderdeel van de begeleiding, opvoeding en behandeling binnen Pluryn. De begeleiding en/of behandeling is gericht op het bevorderen van de gezonde seksuele ontwikkeling van de cliënt.

Genderdiversiteit is één van die onderwerpen die ter sprake kan komen tijdens die seksuele ontwikkeling.

Praten over genderdiversiteit met je cliënt kan soms best moeilijk zijn. Vaak is het voor de cliënt ook een zoektocht waar hij/zij/die best wat ondersteuning in kan gebruiken.

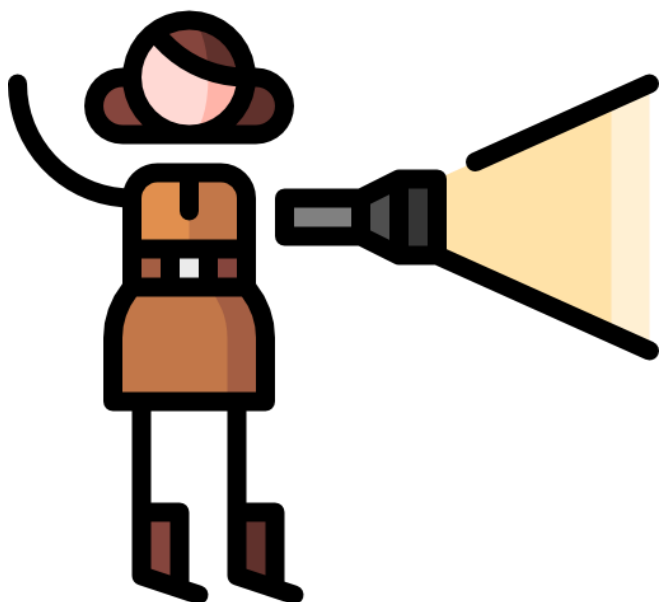
Het nieuwe werkboek van Jij Leert biedt ondersteuning en handvaten tijdens de gesprekken over het onderwerp gender. Er wordt uitleg gegeven over o.a. identiteit, geslacht en expressie en samen maak je kennis met de Genderkoek. Dit een tool waarbij je meer inzicht krijgt in de verschillen op het gebied van gender.

Ga samen aan de slag met dit werkboek en doorloop de verschillende werkvormen!

Veel plezier!

Werkboek is ontwikkeld door Sabrina Cuijten, Marieke Tielbeke, Erik Oosterhout en zijn man en Jij leert.





## Levensboek en herinneringsboek.

Het pad wat jongeren en volwassenen bij Pluryn hebben afgelegd is soms complex.

Aandacht voor het levensverhaal kan bijdragen aan persoonlijk herstel en een hernieuwd toekomstperspectief.

De zorg kan passender zijn, omdat er beter aangesloten kan worden bij het leven en de wensen van de cliënt.

De aandacht voor het levensverhaal kan de samenwerking verbeteren tussen cliënt, naasten en professionals.

In de langdurige zorg blijkt er in de praktijk vaak onvoldoende ruimte te zijn voor het levensverhaal.

In het najaar (oktober en de week van de reflectie in november) willen we workshops aanbieden voor begeleiders om het belang in te zien van de inzet van levensboeken en herinneringsboek

Er zijn levensboeken verkrijgbaar bij [jijleert@pluryn.nl](mailto:jijleert@pluryn.nl)

## VGN academie voor zelfstandigheid.



Academie voor  
**Zelfstandigheid**

Pluryn is aangesloten bij dit initiatief, lees hieronder meer

<https://pluryn.sharepoint.com/SitePages/Pluryn-steunt-Academie-voor-Zelfstandigheid-2.0.aspx>

Wij zijn bezig om het toegankelijk te maken voor onze cliënten.

**Wij hebben jullie hulp nodig!**

Zijn er nog trainingen voor cliënten waar jullie behoefte aan hebben?

Mail ze naar je [jijleert@pluryn.nl](mailto:jijleert@pluryn.nl)

## Tip

Een filmpje van Klokhuis “Je lijf is van jou”



## Werkboeken Jij Leert

Met de werkboeken van Jij leert kun je in je eigen omgeving met of zonder begeleiding zelf aan de slag in je eigen tempo.

De werkboeken van Jij Leert zijn intern gratis te bestellen via [jijleert@pluryn.nl](mailto:jijleert@pluryn.nl)

Wat hebben we nu op de plank liggen?

## Handleiding werkboeken

De handleiding beschrijft hoe je als begeleider doelen aan een werkboek kan koppelen en hoe je het doornemen van een werkboek kan begeleiden.

## Persoonlijke ontwikkeling

- Hoe presenteer ik mijzelf
- Goed in je vel, omgaan met spanning
- Eigen kracht
- Kiezen en beslissen
- 18 en dan?
- Weet wat je kan, in gesprek over LVB
- Emoties
- Pesten, online pesten
- Rechten
- Praten over gevoelens
- Rouw en verlies.
- Levensboek.
- Herinneringsboek
- Wensenboek
- Ben jezelf, genderdiversiteit

## Wonen en huishouden

- Post en administratie
- Opruimen en schoonmaak
- Verhuisboek
- Verhuisplanning, vooral voor ambulante cliënten
- Verhuisdocument, voor het netwerk en begeleiders
- Zelf koken, de basis

## Financiën

- Budgetteren
- Begroting
- Waarde van geld en geld wisselen
- Betalen met je pinpas
- Digitale betalen, de voor- en nadelen.

## Gezondheid en veiligheid

- Mondzorg
- EHBO, eenvoudige versie
- EHBO in en om het huis
- Persoonlijke verzorging
- Leefstijl
- Stoppen met roken
- Vriendschap, relaties en seksualiteit
- Vriendschap, relaties en seksualiteit, met extra uitleg gebruik werkboek voor begeleiders
- Zelf koken, de basis
- Anticonceptiemiddelen
- Medicijnen in eigen beheer
- Duurzaamheid
  - Energie en water
  - Afval en voeding

## Internet, e-mail en Social media

- Internet
- E-mail
- Sociale media
- Sociale media handboek voor begeleiders, met tips om een jongere zo goed mogelijk te begeleiden

## Sociaal netwerk

- Je netwerk; de mensen om je heen
- Vriendschap of verkering
- Vrienden maken en blijven
- Een goede buur

## Arbeidsvaardigheden

- Training assistent toerisme Apeldoorn
- Vakken vullen, hoort bij fysieke training  
Buurtmarkt
- Klantvriendelijkheid
- Hoezo hygiëne op het werk?
- Solliciteren
- Werknemersvaardigheden
- Kassatraining



## Werkboeken voor ouders

- Hechting..., hoe zit dat?
- Rouw en verlies
- Praatkaarten “Rouw en Verlies”
- Echtscheiding
- Ontwikkelingsfase, van baby tot puber

