

IK HEB CP LIGHT.

HOE KIES IK EEN
BEROEPSOPLEIDING
DIE BIJ MIJ PAST?



BEROEPSKEUZE, STUDIE EN HANDICAP

Ieder beroep en dus ook elke beroepsopleiding vraagt zo zijn eigen specifieke vaardigheden. Vaak heb je daar wel een beetje een beeld van, maar is het moeilijk om vooraf goed in te schatten of en op welke manier jij specifieke vaardigheden kunt uitvoeren met de beperkingen die jouw vorm van CP met zich meebrengt.

- Kun je op een trap staan om een lamp in te draaien?
- Kun je krulspelden inzetten?
- Kun je een injectie geven?
- Kun je lang staan en lopen?
- Kun je de hoeveelheid prikkels aan?
- Kun je de hoeveelheid taken aan?
- Hoeveel uren kun je werken?
- Hoe zorg je ervoor dat je het kunt volhouden?

Als je daar onvoldoende idee van hebt, is het goed om daar mee aan de slag te gaan. Zo kun je voorkomen dat je een opleiding kiest die onvoldoende aansluit bij jouw mogelijkheden en beperkingen.

Deze brochure is ontwikkeld om jou goed te informeren, maar ook om je te helpen het gesprek hierover aan te gaan op school of op de werkplek van jouw keuze. Specifiek is deze brochure geschreven voor jongeren met een lichte vorm van CP, 'CP light'.

Maar ook jongeren met wat ernstigere vormen van CP die voor deze keuze staan hebben hopelijk baat bij deze informatie.



EXPERTISECENTRA EN SPECIALE BEGELEIDING

Expertisecentra voor speciaal onderwijs bieden afgebakende trajecten. Zo'n traject moet door de school worden aangevraagd. Als je een ambulant begeleider hebt, dan kan die je hier ook over informeren. In zo'n traject kunnen ze het volgende voor je betekenen:

- Beroepskeuzetest doen
- Het in kaart brengen van je motorische vaardigheden
- Inzicht geven in je beperkingen voor een specifieke opleiding
- Meedenken over een passende opleiding
- Een dagje meelopen regelen op een beroepsopleiding
- Samen met jou en je ouders afspraken maken op de school van je keuze over welke aanpassingen er nodig zijn om deze opleiding te kunnen doorlopen.

Twee voorbeelden van een expertisecentrum en wat zij doen:

<https://www.dekleineprins.nl/home/expertisecentrum>
<https://www.detwijn.nl/expertise/team-expertise>

Vraag na of er op jouw opleiding ook zo'n expertisecentrum is.

Speciale begeleiding

Soms is speciale begeleiding nodig om de juiste beroepskeuze of baan te vinden. Het REA College kan je daarbij op verschillende locaties in Nederland helpen. Kijk eens op: <https://www.reacollegenederland.nl/>

In het zoeken naar geschikt werk kan 'Emma at work' je helpen. Zij kunnen samen met jou uitzoeken wat jouw beperkingen en mogelijkheden zijn. Daarnaast kunnen ze helpen bij het vinden van een stage of een baan. Ze bieden begeleiding, coaching en vacatures.

Zie: <https://www.emma-at-work.nl/voor-jongeren/>

Hoger opgeleiden krijgen vaak geen ondersteuning van de overheid bij het vinden van werk. De Stichting Studeren & Werken Op Maat (SWOM) adviseert en begeleidt deze doelgroep.

Zie: www.studerenenwerkenopmaat.nl



Janjaap de Vries is trajectbegeleider VSO bij onderwijscentrum de Twijn in Zwolle en begeleidt leerlingen bij stages en de overstap van vmbo, havo of vwo naar een vervolgopleiding. De Twijn begeleidt ook stages en uitstroom naar dagbesteding en (beschut) werk.

JANJAAP DE VRIES: 'WIJ ZORGEN DAT DE LEERLING GOED IN BEELD IS'

Dagbesteding en werk

De Twijn is een school voor Voortgezet Speciaal Onderwijs. Sommige leerlingen stromen vanaf 18 jaar uit naar dagbesteding. Janjaap: 'Wij helpen hen met het aanvragen van een Wajong-uitkering via het UWV of om financiering van de dagbesteding via de Wlz aan te vragen. In de leerroute Arbeid werken we samen met werkbedrijven waar beschut werk wordt uitgevoerd. Hierbij kun je denken aan voorgestructureerd werk met veel begeleiding. Door o.a. de loonkostensubsidie moet het voor werkgevers aantrekkelijker worden om mensen met afstand tot de arbeidsmarkt aan te nemen. Bij beschut werk krijgt de werkgever extra geld voor de begeleiding. Er zijn ook leerlingen die naar regulier werk kunnen doorstromen, maar geen diploma hebben behaald. Zij krijgen jobcoaching.'

Overstap naar een vervolgopleiding

Naast onderwijs voor leerlingen die een leerbeperking hebben geeft de Twijn ook onderwijs aan leerlingen in het vmbo, havo en vwo. 'Veelal zijn dit leerlingen met een fysieke beperking of langdurig zieke kinderen die niet een volledig onderwijsprogramma kunnen volgen. Deze leerlingen ondersteunen we bij loopbaanoriëntatie en begeleiding (LOB) en de overstap naar vervolgonderwijs. Je kijkt daarbij hoe zelfstandig de leerling is en of er extra begeleiding nodig is. Soms zijn een aantal aanpassingen nodig om het mogelijk te maken dat de leerling de vervolgopleiding goed kan doen. Aangepaste lestijden of een jaar langer doen over het examen kunnen een oplossing zijn. Op de Twijn is veel aanpassing mogelijk. Zo worden er onderwijsassistenten ingezet bij de verzorging (toiletgang e.d.) van een leerling en bestaat er een intensieve samenwerking met revalidatiecentrum de Vogellanden zodat leerlingen op school therapie kunnen volgen. Zo gaat er zo min mogelijk onderwijstijd verloren.'

Overstap van vmbo naar mbo

Ook bij de overstap van vmbo naar mbo zorgt Janjaap samen met zijn collega's voor een warme overdracht. Janjaap: 'Een ambulant begeleider, mentor of trajectbegeleider kijkt mee wat de leerling nodig heeft en deelt deze informatie in een gesprek of een telefonische overdracht met de vervolgopleiding.' Daarnaast ligt een stukje verantwoordelijkheid bij de leerling zelf. De mbo-scholen werken met een 'paspoort voor succes'. De leerling moet aangeven waarom hij kiest voor de opleiding en wat hij zelf nodig denkt te hebben. Janjaap: 'Ook hier kijken we met de leerling mee. We bespreken, indien nodig, de aanpassingen ook met de ouders.' Tijdens de jaarlijkse terugkomdag horen Janjaap en zijn collega's of de leerlingen op hun plek zitten. 'Als school hebben we nog twee jaar nazorg voor onze leerlingen. Het is fijn om de leerlingen te volgen. Het is voor ons ook belangrijke informatie om te weten waarom een leerling niet op zijn plek zit.'

www.detwijn.nl



'Soms zijn een aantal aanpassingen nodig om het mogelijk te maken dat de leerling de vervolgopleiding goed kan doen. Aangepaste lestijden of een jaar langer doen over het examen kunnen een oplossing zijn.'

ZELF AAN DE SLAG

Om uiteindelijk terecht te komen en te slagen bij de opleiding of baan waar je hart naar uit gaat, kun je zelf een aantal zaken op een rijtje zetten.

1

Stap 1: Wat wil ik graag gaan doen?

Laat je (nog) niet belemmeren door je beperkingen, maar schrijf eens op wat jij leuk vindt om te doen. Vind je werken met kinderen leuk? Of zie je jezelf eerder buiten in het groen aan de slag gaan of hou je meer van economie, talen of administratie? Binnen iedere richting zijn zoveel mogelijkheden, dus ook voor jou.

2

Stap 2: Wat is er allemaal mogelijk?

Bedenk vervolgens welke beroepen of werkzaamheden er binnen jouw keuze allemaal zijn. Zoek heel breed naar informatie, bijvoorbeeld bij diverse opleidingen of ga praten in de sector van je keuze. Werken met planten kan betekenen in een tuincentrum stekjes verpotten, maar ook in een laboratorium paprika's veredelen.

3

Stap 3: Welke vaardigheden heb ik nodig in dat werkveld?

Zoek zo precies mogelijk uit welke werkzaamheden er van je verwacht worden en welke vaardigheden daar voor nodig zijn. Bloedonderzoek bestaat uit bloed afnemen, dus prikken, maar ook in een laboratorium het bloed analyseren.

4

Stap 4: Wat zijn mijn beperkingen?

Schrijf zo duidelijk mogelijk op waar jouw beperkingen uit bestaan. Ieder mens met CP is daarin uniek! Als jij goed kunt aangeven wat je niet kunt of waar je moeite mee hebt, dan kun je samen zoeken naar oplossingen.

5

Stap 5: Wat zijn mijn oplossingen?

Jij bent zelf natuurlijk de beste ervaringsdeskundige! Kijk eens hoe je in het verleden en in andere situaties oplossingen hebt gevonden. Waar moet jij rekening mee houden, wat werkt voor jou, hoe heb jij je aangepast? Schrijf het op.

6

Stap 6: Hoe bereid ik mijn gesprek op de opleiding of bij de baan van mijn keuze goed voor?

Dit is de beslissende stap: je weet wat je wilt, je weet wat er van je verwacht wordt, je kent je beperkingen en je kent je oplossingen. Nu ga je dat bespreken op de opleiding of werk. Bespreek heel gedetailleerd welke taken en vaardigheden er van je gevraagd zullen worden. Klopt jouw beeld met dat van de opleiding of werkgever? Zijn er andere taken, competenties of vaardigheden vereist? Zorg dat je een volledig beeld krijgt samen. Dan vertel je wat je beperkingen zijn en hoe jij daar mee omgaat. Zo krijgt de opleiding of werkgever ook een goed beeld van je en kun je samen zoeken naar aanpassingen en oplossingen. Op deze manier kunnen zowel jij als je opleiding of werkgever inschatten of dit de geschikte keuze is. Als je nu niet duidelijk bent, kom je daar later achter en kun je een heel studiejaar verliezen.

Kijk op www.wijencp.nl/beroepskeuze, daar vind je dit stappenplan in een 'invulversie' waarmee jij zelf aan de slag kunt.

VOORZIENINGEN EN REGELGEVING IN HET ONDERWIJS

Er zijn vaak allerlei regelingen vanuit verschillende instanties (gemeente, UWV, WMO) waar je gebruik van kunt maken als je studeert, zoals een aangepaste auto, lees ondersteuningsprogramma of orthopedische werkschoenen. Zoek uit waar jij gebruik van kunt maken, maar neem eerst contact op met de betreffende instantie voor je iets aanschaft. Betalen achteraf doen ze meestal niet. Kijk eens op de volgende websites:

- <https://www.regelhulp.nl/ik-heb-hulp-nodig/studeren-met-een-beperking>
- <https://www.uwv.nl/particulieren/voorzieningen/voorzieningen-onderwijs/index.aspx>
- https://studiekeuze123nl.cdn.prismic.io/studiekeuze123nl%2Fe8ed6e29-2bd1-43cc-ba41-5d4e5a8b189d_ocw_financieel-slim-studeren_studeren-beperking_def.pdf
- <https://sensotec.be/product/kurzweil-3000/>

Binnen het hoger onderwijs

Het hoger onderwijs is hard aan de slag om inclusiever te worden. Het gaat daarbij om informatievoorziening, toegankelijkheid, persoonlijke advisering en ondersteuning, begeleiding bij stage zoeken, omgaan met studie eisen. Ook bieden veel instellingen mogelijkheden om in contact te komen met andere jongeren met een beperking. Kijk eens op de volgende websites:

- <https://www.ecio.nl/> (de website van Expertisecentrum inclusief onderwijs -ECIO-)
- <https://www.ecio.nl/ik-studeer-ga-studeren/>
- <https://www.ecio.nl/publicaties/contactpersonen-onderwijsinstellingen-bij-studeren-met-een-functiebeperking/>
- <https://bachelors.nl/studie-en-handicap/>
- https://www.ecio.nl/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/ECIO_Handreiking_succesvolle_overgang_vo-ho_.pdf
- <https://www.ecio.nl/veelgestelde-vragen-stage-en-werk/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=S7-N2ODsLGQ&feature=youtu.be>
- https://www.ecio.nl/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/v-ECIO-Succesvolle-inclusie_initiatieven-in-het-ho.pdf

Deze folders geven inzicht in de mogelijkheden van ondersteuning op alle momenten in je studieproces.

- <https://www.ecio.nl/wp-content/uploads/sites/2/2019/10/ECIO-Studieproces-in-kaart-Studenten.pdf>
- <https://www.ecio.nl/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/Checklist-Informatievoorziening-Studeren-met-beperking.pdf> (checklist voor onderwijsinstellingen)

Ook zijn er mogelijkheden om met andere jongeren met een beperking in contact te komen, zoals Limitless bij de HvA:

- <https://www.hva.nl/praktisch/algemeen/etalage/limitless/limitless>

Onderstaande tips ter voorbereiding op je studie staan op de site van de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten (zie ook: → <https://www.ahk.nl/voorzieningen/studentenzaken/gezond-studeren/studie-en-handicap/>)

Op www.wijencp.nl/beroepskeuze vind je alle links die op deze pagina's staan, zodat je eenvoudig van daar uit kunt doorklikken

VOORAF REGELEN

Regel aspecten rond zorg en studie-aanpassingen voordat je begint aan je studie. Een goede voorbereiding kan onnodige stresssituaties voorkomen:

- Vraag bij open dagen of audities wat voor mogelijkheden opleidingen bieden aan ondersteuning in geval van gezondheidsproblemen of een functiebeperking.
- Praat met studenten met vergelijkbare problemen om in te schatten wat er geregeld moet worden om alle onderdelen van de studie te kunnen volgen.
- Maak zo snel mogelijk een afspraak met de decaan om de benodigde aanpassingen te regelen.
- Overleg met de decaan in hoeverre je je klas wilt informeren over je beperking en je studiegenoten om hulp wilt vragen indien nodig.
- Vraag voor de introductieweek om begeleiding of een maatje.
- Denk na over vervoer van en naar school.
- Zorg zo nodig van tevoren voor een nieuwe woning. Als je moet verhuizen, zorg dan dat alle aanpassingen klaar zijn voordat je begint aan je studie. Als dit een langdurig en complex proces is, is het misschien aan te raden om wat langer bij je ouders te blijven wonen.
- Stel de docenten op de hoogte van je beperking zodat ze je kunnen begeleiden en accepteren dat je een handicap hebt.
- Studenten met een beperking in de Gemeente Amsterdam kunnen vragen om een aanvullende studietoelage:
<https://www.amsterdam.nl/veelgevraagd/?productid=%7B5C45FA80-5A8B-473A-AADB-16E6533C6492%7D>



'DE STAP NAAR REGULIER ONDERWIJS WAS DE BESTE STAP VAN MIJN LEVEN'

Mark Homans (34 jaar, CP Light)

Mark heeft zowel basisonderwijs als voortgezet onderwijs op de Mytyschool gevolgd. Vervolgens heeft hij ook via speciaal onderwijs (REA College) een beroepsopleiding voor grafisch tekenen gevolgd. Dit lukte hem echter niet door zijn beperkingen met de fijne motoriek. Het nadeel van speciaal onderwijs vindt hij dat er maar een beperkt aanbod is. Men kijkt niet verder naar wat jij nu echt wil en welke mogelijkheden er daarvoor zijn in het regulier onderwijs. Dat moet je dus zelf doen!

Uiteindelijk heeft Mark de sprong gewaagd naar het reguliere onderwijs: hij heeft MBO juridische dienstverlening gedaan en vervolgens HBO bestuurskunde. Terwijl hij lang heeft gedacht dat hij niet naar het reguliere onderwijs kon....

Mark is een doorzetter en houdt wel van pionieren. Hij is wielrenner geweest op de driewieler. Hij heeft meegedaan aan internationale koersen en in 2008 aan de Paralympische Spelen. Zowel in sport als studie heeft hij de steun van zijn omgeving als erg belangrijk gevonden: zijn ouders stonden achter zijn keuzes en steunden hem.

Momenteel werkt Mark als beleidsmedewerker op het gebied van duurzaamheid en arbeidsparticipatie bij de gemeente Heerhugowaard. Tevens is hij bestuurslid van CP Nederland.

'Het is een puzzel tussen weten wat je wilt en weten wat je kunt.'

Adviezen van Mark voor jongeren met CP Light die zich oriënteren op werk of beroepskeuze:

- **Volg je hart, je ambitie**
Laat je niet inperken door je beperkingen, maar zoek naar mogelijkheden.
- **Maak je sterke kanten sterker**
- **Krijg inzicht in je zwakke kanten en beperkingen**
Zoek oplossingen voor je beperkingen. Lukt dat niet, accepteer je beperking en kijk verder.
Wees duidelijk en open over wat je niet kunt.

En een tip voor opleidingen: 'Ga niet uit van informatie op papier, maar kijk naar de mens en zijn context'

Mogelijk gemaakt door



CP Nederland
www.cpnederland.nl



IK HEB CP LIGHT.
HOE KIES IK EEN
BEROEPSOPLEIDING
DIE BIJ MIJ PAST?

