



Samen Leven

Meedoen met een verstandelijke beperking





inhoud

Inleiding	3
Onderzoek naar meedoen	4
Wonen	6
Ergens heen gaan	8
Vervoer	10
Werk en dagbesteding	12
Vrije tijd	14
Vrienden	16
Belangrijke punten	18



inleiding

2 'Ik wil graag een eigen appartement met begeleiding en mensen die ik zelf kan uitkiezen. Gelukkig gaat dit nu ook gebeuren!'

'Ik praat met de buren en met de mensen op straat en dat vind ik leuk.'

'Ik zou graag meer mensen willen ontmoeten zonder beperking om zo meer in het normale leven te staan.'

Dit boekje gaat over meedoen in de samenleving. Meedoen door werk, hobby's of het ontmoeten van vrienden. Maar bijvoorbeeld ook door wonen in een wijk.

Mensen met een verstandelijke beperking hebben over meedoen verteld. Hoe doen zij mee in de samenleving? Wat zijn hun wensen? Wat hebben zij nodig?

Op de volgende pagina's vertellen we eerst over het onderzoek. Dan volgt wat mensen over meedoen hebben verteld. Aan het eind staan de belangrijke punten op een rij.

We hopen dat dit boekje leidt tot praten over meedoen.



onderzoek naar meedoen

Onderzoek NIVEL

Dit boekje gaat over het onderzoek naar meedoen.
De informatie komt uit een groot onderzoek van NIVEL.
NIVEL is een organisatie die onderzoeken doet in de gezondheidszorg.
Het onderzoek over meedoen is elke 2 jaar.
De overheid heeft NIVEL gevraagd het onderzoek te doen.
De mensen die vragen beantwoorden zitten in het Panel Samen Leven.

Panel Samen Leven

In het Panel Samen Leven zitten mensen met een verstandelijke beperking en familie of bekenden.
Mensen met een verstandelijke beperking krijgen vraaggesprekken.
Familie en bekenden vullen vragenlijsten in.
Aan het onderzoek deden 500 mensen met een verstandelijke beperking mee.
De jongste deelnemer was 17, de oudste 82.

'Ik woon hier pas 5 maanden en heb de laatste tijd veel nieuwe mensen ontmoet.'

'Het ligt ook aan jezelf. Ik ga overal naar toe en dan krijg je voldoende kennissen. Als je thuis blijft dan word je eenzaam, dan blijf je altijd alleen.'

Meedoen: 6 onderwerpen

In het onderzoek is meedoen verdeeld over 6 onderwerpen:

- Wonen
- Ergens heen gaan
- Vervoer
- Werk en dagbesteding
- Vrije tijd
- Vrienden

Bij elk onderwerp staat hoe mensen meedoen in de samenleving.
Er staan ook hun meningen en wensen bij.

Over wie gaat het

De gegevens in dit boekje komen uit het onderzoek van 2010.
Alle informatie is van mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking.
Mensen met een ernstige verstandelijke beperking hebben niet meegedaan.



wonen

6

Wel of niet in een wijk

Bijna alle mensen van het Panel Samen Leven wonen in een wijk.
De anderen wonen op het terrein van een instelling.
In een wijk woont de helft samen met andere mensen met een beperking.
De anderen wonen alleen of samen met een partner, gezin of familie.
Er is verschil tussen mensen met een lichte en een matige beperking.
Mensen met een lichte beperking wonen vaker zonder anderen met een beperking in een wijk.

Contact met de burens

Driekwart van de mensen vindt het contact met de burens goed.
De anderen vinden het contact met sommige burens fijn, met andere burens niet.

'Ik heb fijne burens. Ik heb veel contact met burens die een hondje hebben.'

'Ik word uitgelachen en gepest door kinderen uit de buurt.'

'Ik heb 23 jaar in een instelling midden tussen de bossen gezeten. Ik ben blij dat ik nu tussen de stenen zit.'

Veiligheid

Veel mensen zeggen dat ze zich veilig voelen in hun eigen buurt.
Ze zeggen wel dat ze zich 's avonds niet altijd veilig voelen.
Sommige mensen voelen zich niet veilig.
Ze zijn bijvoorbeeld bang in het donker.
Of ze worden bedreigd of gepest.
Het niet veilig voelen heeft ook te maken met het verkeer.

7



ergens heen gaan

8

Hoe vaak

Ruim driekwart van de mensen met een verstandelijke beperking gaat elke dag ergens heen.

Bijvoorbeeld naar het werk, naar familie of naar een vereniging.

De anderen gaan niet elke dag de deur uit.

Zij gaan een paar keer in de week of nog minder vaak ergens naar toe.

Een kwart van de mensen wil vaker ergens naar toe.

Dat lukt dan niet, bijvoorbeeld omdat er geen vervoer of ondersteuning is.

Oudere mensen gaan minder vaak ergens naar toe dan jonge mensen.

9

Alleen of met ondersteuning

Driekwart van de mensen krijgt ondersteuning om ergens heen te gaan.

De anderen gaan bijna altijd zonder ondersteuning de deur uit.

Mensen met een matige beperking krijgen vaker ondersteuning dan mensen met een lichte beperking.

Wie ondersteunt

De meeste mensen krijgen ondersteuning van familie en begeleiders als ze ergens heen gaan.

Soms ondersteunen vrienden.

Enkele mensen krijgen ondersteuning van een vrijwilliger.

'De leiding heeft geen tijd om in de avond met mij te wandelen. Dat was in het begin toen ik hier net woonde wel. Dat zou ik wel weer willen.'

'Ik zou wel eens willen winkelen. Dan moet er wel iemand mee, want ik kan niet met geld omgaan.'



vervoer

'Ik ga met de fiets.
Dat is ook goedkoper.'

'Lekker gezellig, snel en lekker warm.
Lekker kletsen met de chauffeur.'

'Ik kan niet lezen, ben bang
dat ik de verkeerde bus neem.'

10

Manieren van reizen

Naar hun werk of dagbesteding reizen mensen met een verstandelijke beperking op verschillende manieren.

Bijvoorbeeld met speciaal vervoer of openbaar vervoer.

Maar ook lopend of met de fiets.

Bij bezoek aan familie of vrienden worden mensen vaak door hen gehaald en gebracht.

Openbaar vervoer

Bijna de helft van de mensen gebruikt het openbaar vervoer.

Openbaar vervoer is bus, trein, tram, metro of regiotaxi.

Ruim driekwart van de mensen is tevreden over reizen met het openbaar vervoer.

Meer dan de helft van de mensen reist niet met het openbaar vervoer.

Soms komt dat door lichamelijke problemen.

Of mensen vinden het te ingewikkeld of zijn bang.

Sommige mensen reizen liever anders.

Bijvoorbeeld met de auto of de fiets.

Speciaal vervoer

Meer dan de helft van de mensen gebruikt speciaal vervoer.

Zo reizen ze naar familie, werk en andere activiteiten.

Speciaal vervoer is een speciale taxi of de bus van een instelling of vervoer met Valys.

Bijna alle mensen zijn tevreden over het speciaal vervoer.

Ze vinden het fijn dat ze van deur tot deur worden gebracht.

Ze vinden het gezellig en kennen de chauffeur.

Ook zeggen mensen dat het goedkoop is.

Enkele mensen vinden het speciaal vervoer niet fijn.

Ze noemen het lange wachten, fouten die gemaakt worden en het reizen met onbekenden.

11



werk en dagbesteding

12

Activiteiten overdag

Bijna alle mensen met een verstandelijke beperking hebben overdag activiteiten. De helft van alle mensen werkt. Dat kan betaald of onbetaald zijn. Soms werken mensen bij een bedrijf dat niet speciaal voor mensen met een beperking is. Iets minder dan de helft van de mensen heeft dagbesteding op een activiteitencentrum. Een kleine groep heeft overdag helemaal geen activiteiten.

Verschillen

Mannen hebben vaker werk dan vrouwen.
Ook hebben jongere mensen vaker werk dan oudere mensen.
Mensen met een lichte beperking werken vaker.
Mensen met een matige beperking gaan vaker naar dagbesteding.

'Dagbesteding vind ik leuker omdat het niet druk is.'

'Ik ken niet alle collega's. Maar de contacten die ik heb, zijn goed.'

'Ik heb wel gewerkt maar zie niet goed genoeg om nog te werken.'

Wensen

Bijna alle mensen vinden het werk of de dagactiviteiten leuk. Sommige mensen willen graag iets veranderen. Van de mensen die nu niet werken, wil een kwart wel graag werken. Ze hebben ook verteld waar ze willen werken. Bijvoorbeeld in een winkel, schoonmaakbedrijf of kaarsenmakerij. Mensen die niet willen werken, hebben verteld waarom. Vaak zeggen ze dat het komt door de leeftijd. Of dat werken door hun beperking te druk is.

13



vrije tijd

Genoeg te doen

Ruim driekwart van de mensen met een verstandelijke beperking heeft genoeg te doen in de vrije tijd.

Anderen willen vaker iets doen.

Enkele mensen hebben het juist te druk.

Niet iedereen heeft voldoende geld voor activiteiten.

Buitenshuis

Bijna alle mensen hebben in hun vrije tijd activiteiten buitenshuis.

Veel mensen doen aan sport, vaak bij een sportvereniging.

Bijna de helft van de mensen bezoekt een soos of vereniging.

En bijna de helft van de mensen gaat wel eens naar de kerk.

Bijna een kwart volgt een cursus.

Vaak is dat een computercursus, dansles of muziekles.

Mensen maken uitstapjes, bijvoorbeeld naar de film of een pretpark.

'Ik ga naar de vergaderingen van de vogelvereniging. Je hoort daar wat nieuws.'

'Het is fijn en veiliger om met mensen met een beperking om te gaan. Je kunt meer jezelf zijn, je hoeft niet op je tenen te lopen.'

Thuis

Mensen kijken thuis graag tv in hun vrije tijd.

Ook vinden veel mensen computeren en muziek luisteren leuk.

Met wie

De helft van de mensen doet wel eens mee aan activiteiten die niet speciaal voor mensen met een beperking zijn.

Niet iedereen voelt zich hier prettig bij.

Meer dan de helft doet liever mee aan activiteiten speciaal voor mensen met een verstandelijke beperking.

Ondersteuning

De helft van de mensen krijgt ondersteuning bij activiteiten in de vrije tijd.

Die krijgen ze meestal van hun begeleider, familie of vrienden.

Sommige mensen hebben een bezoekvriend of vrijwilliger.



vrienden

Samen dingen doen

Mensen met een verstandelijke beperking doen vooral dingen samen met de eigen familie. Ze doen ook vaak activiteiten met vrienden, begeleiders en huisgenoten. Soms doen ze activiteiten met mensen uit de buurt of een vrijwilliger.

Vrienden

De meeste mensen hebben 1 of meer vrienden. Vaak is daar ook een echt goede vriend bij. Iemand met wie ze alles kunnen bespreken. Sommige mensen zeggen dat ze helemaal geen vrienden hebben.

Afspreken

Ruim een kwart van de mensen spreekt regelmatig iets af met hun vrienden. Sommigen hebben contact met vrienden zonder beperking. Mannen spreken vaker af dan vrouwen. Jongere mensen spreken vaker af dan oudere mensen.

'Ik zou graag een leuke vlotte meid met een verstandelijke beperking willen ontmoeten.'

'Soms heb ik behoefte aan een gespreksvriendin, vooral in het weekend.'

Wensen

De meeste mensen vinden dat ze voldoende contacten hebben. Bijna een kwart zegt meer contacten te willen. Meestal willen ze dat met hun eigen familie en vrienden. Sommigen willen ook graag nieuwe mensen ontmoeten. Ook al vinden ze het vaak moeilijk om nieuwe mensen te vertrouwen. Minder dan de helft van de mensen voelt zich wel eens eenzaam. Bijvoorbeeld in de winter, als er geen bezoek komt of als er niets te doen is.

Ondersteuning

De meeste mensen krijgen ondersteuning bij contacten. Ze krijgen ondersteuning van begeleiders of van familie en vrienden. Sommige mensen hebben een vrijwilliger of bezoeker.



belangrijke punten

Meedoen

Mensen met een beperking doen in 2010 even veel mee als in 2006 en 2008.
Het onderzoek laat geen grote veranderingen zien.
Jongere mensen doen het meest mee in de samenleving. Oudere mensen het minst.
Mensen met een lichte beperking doen meer mee dan mensen met een matige beperking.

Per onderwerp

Wonen: Driekwart van de mensen vindt het contact met de buren fijn.
Ergens heen gaan: Driekwart van de mensen krijgt ondersteuning om ergens heen te gaan.
Vervoer: Bijna de helft van de mensen gebruikt openbaar vervoer.
Werk en dagbesteding: Bijna alle mensen hebben overdag activiteiten.
Vrije tijd: Driekwart van de mensen heeft genoeg te doen in hun vrije tijd.
Vrienden: Ruim een kwart spreekt regelmatig af met hun vrienden.

'Ik zou wel wat meer met de computer willen werken.'

'Ik zou wel meer vriendinnen willen hebben om samen iets mee te kunnen doen.'

Wensen

Mensen hebben gezegd dat ze meer willen meedoen.
De belangrijkste wensen uit het onderzoek zijn:
Een kwart van de mensen wil vaker ergens heen.
Een kwart van de mensen zonder werk wil wel werken.
Bijna een kwart van de mensen wil meer contact met anderen.

Wat nodig is

Om mee te kunnen doen, zijn de volgende punten belangrijk:

- Ondersteuning waar dat nodig is.
- Vertrouwen in wat je zelf kan.
- Gevoel van welkom en fijne reacties van mensen in de buurt.
- Contacten met anderen.



bedankt

We bedanken alle mensen van het Panel Samen Leven.
Zij beantwoorden steeds opnieuw vragen over hun leven.
Zo krijgen wij belangrijke informatie over meedoen.
Meedoen met een verstandelijke beperking in de samenleving.

20

*'Als ze zwaaien, zwaai ik terug.
En als ze groeten, groet ik terug.
Ik vind het in de buurt wel leuk wonen.'*

Samen Leven; Meedoen met een verstandelijke beperking

©2011 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

ISBN 9789 4612 2115 5

Website: www.nivel.nl/panelsamenleven

E-mail: samenleven@nivel.nl

Telefoon: 030 – 2729 777

Je mag teksten uit dit boekje gebruiken.

Schrijf er dan wel de naam van dit boekje bij en de naam van NIVEL.

De teksten zijn geschreven door Stichting Raad op Maat.

De vormgeving is gedaan door Handan Arik.

De informatie komt uit het rapport:

Deelname aan de samenleving van mensen met een beperking en ouderen;

rapportage participatiemonitor 2011, NIVEL, ISBN 9789 4612 2098 1



Dit boekje gaat over meedoen in de samenleving.
Mensen met een verstandelijke beperking hebben over meedoen verteld.
Hoe doen zij mee in de samenleving? Wat zijn hun wensen?