

## Deelname

Om deel te nemen aan het leerprogramma heb je een beschikking of indicatie van je gemeente nodig. Bijvoorbeeld individuele begeleiding, beschermd thuis of beschermd wonen.

De training vindt 8-10 weken lang op een afgesproken dag en tijd plaats.

We verwachten dat je je actief inspant zodat jij én de andere deelnemers tijdens de training tot de beste leerervaringen komen.

“Ik kon niet goed koken en moest daarom vaak eten halen, vooral als ik bezoek kreeg. In de training heb ik geleerd hoe ik eenvoudig een aantal lekkere gerechten kon maken en nu heb ik zelfs mijn eerste etentje georganiseerd!”

## Meer informatie

Wil je meer weten over de inhoud van de training of wil je een vrijblijvend oriënterend gesprek?

Stuur dan een e-mail naar:  
[trainingenmetdewijk@metggz.nl](mailto:trainingenmetdewijk@metggz.nl).



## TRAINING Zelfstandig(er) wonen

### Versterk je netwerk met de training Zelfstandig(er) wonen

In deze groepstraining ga je vanuit jouw persoonlijke leerwensen aan de slag. Je leert belangrijke kennis en vaardigheden op het gebied van zelfstandig(er) wonen.

## Doel

Het doel van deze training is dat je over meer kennis en vaardigheden beschikt op het gebied van zelfstandig(er) wonen.

Daarnaast kun je minimaal één vaardigheid (beter) toepassen die voor jou van belang is om zelfstandig te wonen.

Denk hierbij aan bijvoorbeeld het maken van een dag- of weekplanning, leren omgaan met burens, leren wat er van je verwacht wordt op het gebied van financiën en administratie en omgaan met huishoudelijke taken.

## Voor wie?

De training is bedoeld voor mensen die zelfstandig(er) willen gaan wonen en voor mensen die in hun woonsituatie op een bepaald probleem stuiten.

Het is daarbij van belang dat je in groepsverband wilt en kunt leren, en dat je leerwensen tijdens de duur van de training te leren zijn.

Als jouw leerwensen of ondersteuningsbehoeften niet passen binnen deze trainingsvorm, dan kunnen wij je natuurlijk ook andere begeleiding bieden.

## Hoe

De training wordt in een groep gegeven.

Voorafgaand aan de training ontvang je een leerwensenformulier. Op dit formulier geef je één (en maximaal drie) persoonlijke zaken aan die je wilt leren tijdens de training.

Als je nog geen begeleiding ontvangt van MET ggz of MET de wijk, krijg je een korte intake met de trainer. Als je nog geen begeleiding ontvangt, is een beschikking of indicatie nodig.

## Vaardigheden

De volgende vaardigheden kun je trainen:

- Regels rondom huren (met een gastbezoek van de woningbouw)
- Financiën en administratie: wat kan ik verwachten (als het nodig is, kun je ook de training Financiën en administratie volgen)
- Huishoudelijke taken
- Onderhouden van een woning, wat wordt er van je verwacht?
- Omgaan met bezoek en burens (ook grenzen aangeven)
- Omgaan met psychische klachten en wonen
- Plannen van je dag of week
- Voeding



“Ik heb van huis uit nooit geleerd om een *planning te maken*. Daardoor kwam ik nooit toe aan mijn huishoudelijke taken. Mijn appartement was een rommeltje en ik schaamde me om mensen te ontvangen. Na het volgen van de training heb ik een schema gemaakt waaraan ik me probeer te houden.”

“Mijn burens hadden bij de woningbouw geklaagd over dat ik geluidsoverlast zou veroorzaken. Ik had eerlijk gezegd niet eens in de gaten dat ik teveel lawaai maakte. In de training leerde ik dat je veel kan bereiken door het gesprek aan te gaan. Met tips van mijn begeleider heb ik dit gedaan.”