

Polikliniek jongvolwassenen

Voor jongeren met een beperking die vragen hebben over thema's als opleiding, relaties, wonen en werken.

Home › Revalidatie › Volwassenenrevalidatie › Polikliniek jongvolwassenen

In de overgang naar het volwassen worden, verandert er lichamelijk en mentaal veel met je. Uit wetenschappelijk onderzoek van het Erasmus MC en Rijndam is gebleken dat deze periode voor jongeren met een chronische aandoening vaak nog ingrijpender is. Een training of extra ondersteuning kan je helpen. Hiervoor kun je terecht bij de polikliniek jongvolwassenen van Rijndam.

Voor wie is de polikliniek jongvolwassenen?

Ben jij tussen de 18 en 25 jaar en heb je een lichamelijke beperking? Op de polikliniek jongvolwassenen van Rijndam helpen we je graag op weg naar meer zelfstandigheid. Als je ernstige leerproblemen of een verstandelijke beperking hebt, is deze polikliniek niet geschikt voor jou. Vraag gerust naar de manieren waarop we je hiermee wél verder kunnen helpen in Rijndam.

Wat doet de polikliniek jongvolwassenen?

Je kunt bij ons terecht als je vragen hebt die voortkomen uit je leven met een beperking en/of op zoek bent naar advies of vaardigheden die te maken hebben met opleiding, werken, wonen, vrijetijdsbesteding, sport, vervoer, hulpmiddelen, relaties of seksualiteit. Je kunt bij ons ook terecht voor reguliere controles, speciale spreekuren over schoenen en spasticiteit en revalidatiebehandeling.

Behandelmodules

De polikliniek jongvolwassenen heeft naast individuele revalidatiebehandeling een aantal behandelmodules ontwikkeld waaraan je in groepsverband deelneemt. Sommige behandelmodules hebben een individueel onderdeel zoals een sportadvies of een intake over aan het werk gaan. Elke module heeft een informatief en een praktisch deel.

Aan het werk

We ondersteunen je bij je zoektocht naar passend werk. We doen dat met een ergotherapeut en een jobcoach in zeven bijeenkomsten van twee uur. Het is mogelijk om naast het groepsprogramma een individueel re-integratietraject te volgen bij een re-

hiertoe besproken.

In de module aan het werk:

- Leer je je eigen capaciteiten en wensen kennen,
- krijg je inzicht in de invloed die jouw aandoening heeft op werk en leert daarmee omgaan,
- leer je jezelf presenteren en een sollicitatiebrief te schrijven,
- doe je ervaring op met het zoeken naar werk,
- bereiden we je voor op veranderingen die samenhangen met het hebben van een baan.

Na afloop heb je een eigen plan met haalbare doelen wat betreft werk en vaardigheden.

Regie over eigen leven

Het is niet altijd makkelijk hulp te vragen en keuzes te maken in het leven. Met zo'n zes tot acht andere jongeren leer je je zelfinzicht en zelfvertrouwen te vergroten. Onder begeleiding van twee maatschappelijk werkers zijn er elf wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer twee uur.

In de training 'Regie over eigen leven' staan de volgende doelen centraal.

- Je hebt minder moeite met hulpvragen.
- Je kunt je grenzen aangeven.
- Je hebt vaardigheden getraind die helpen bij keuzes maken.
- Je hebt inzicht in je eigen verantwoordelijkheden.
- Je hebt vaardigheden getraind die een positief zelfbeeld opleveren.
- Je zelfvertrouwen is gegroeid.
- Je bent beter in staat je op de toekomst te richten.

Nadere informatie: Anthon Mesman, Maatschappelijk Werk (amesman@rijndam.nl)
(<mailto:amesman@rijndam.nl>))

Locatie: Rijndam Revalidatie, locatie Westersingel

Aanmelding: Via reguliere werkwijze aan het medisch secretariaat Neurorevalidatie, locatie Westersingel (secretariaatpolikliniekWS@rijndam.nl)
(<mailto:secretariaatpolikliniekWS@rijndam.nl>)), t.a.v. Wilma van der Slot.

Gezonde leefstijl

Wilt u een actieve en gezonde leefstijl die past bij uw aandoening? Dan biedt Rijndam de behandelmodule 'gezonde leefstijl'. In een intensief coachingstraject wordt u langdurig en

op maat begeleid om meer te bewegen in het dagelijks leven, gezond te eten en in gewichtsbeheersing.

Na het volgen van de module gezonde leefstijl:

- weet je hoe je beter kunt bewegen in het dagelijkse leven
- weet je wat voor sport of beweging het beste bij je past
- weet je waar je bij jou in de buurt kunt trainen en sporten
- wat gezonde voeding is

[Meer informatie \(https://www.rijndam.nl/speciale-programmas/behandelmodule-gezonde-leefstijl\)](https://www.rijndam.nl/speciale-programmas/behandelmodule-gezonde-leefstijl)

Vriendschap, verkering en vrijen

Hoe kom je in contact met iemand? Hoe ga je om met ouders die over je schouder meekijken? En seks met een handicap, hoe werkt dat? In deze module komen deze onderwerpen aan bod. Het begeleidingsteam bestaat uit een seksuoloog en maatschappelijk werker. De module heeft zeven groepsbijeenkomsten van anderhalf uur.

Na het volgen van de module vriendschap, verkering en vrijen:

- weet je hoe je contact kunt maken met verschillende mensen
- kun je flirten als je dat wilt
- weet je wat je van vriendschappen kunt verwachten en wat er kan veranderen tijdens verkering
- weet je waar jij trots op bent en wat jouw X-factor is
- zijn jouw vragen over seksualiteit beantwoord of weet je waar je terecht kunt voor meer informatie

Aanmelden

Ben je al bij ons in behandeling? Dan kan je behandelaar je direct doorverwijzen. Als je nog niet bij ons in behandeling bent, heb je een [verwijsbrief \(http://revalidatie/aanmelden-voor-verwijzers\)](http://revalidatie/aanmelden-voor-verwijzers) nodig van je huisarts. Ben je aangemeld? Dan heb je eerst een gesprek met een revalidatiearts om te kijken of deze aanpak voor jou geschikt is.

Wil je eerst wat meer informatie? Neem dan contact op met [dr. W. van der Slot \(https://www.rijndam.nl/revalidatie/revalidatieartsen/dr-w-van-der-slot\)](https://www.rijndam.nl/revalidatie/revalidatieartsen/dr-w-van-der-slot) via (010) 241 24 28 of via het [contactformulier \(https://www.rijndam.nl/content/formulier-polikliniek-jongvolwassenen\)](https://www.rijndam.nl/content/formulier-polikliniek-jongvolwassenen).

Ervaringsverhalen



"Elk kind komt in de pubertijd, juist dan ben je op zoek naar hulp."
László is te vroeg geboren. Als gevolg hiervan heeft hij cerebrale parese. Dit zorgt ervoor dat hij zijn spieren moeilijker aan kan sturen, regelmatig spasmes heeft en veel minder energie heeft dan anderen. [Lees verder \(https://www.rijndam.nl/laszlo\)](https://www.rijndam.nl/laszlo)



(/morena)"Ik verwachtte dat mensen begrepen wat ik doormaakte, terwijl ik deed alsof er niets mis was."

In 2012 wordt Morena aangereden door een auto. Als ze uit coma komt is haar linkerzijde verlamd, ze kan niet lopen, kan een beetje praten, maar komt moeilijk uit haar woorden.

[Lees verder \(/morena\)](#)



"Ik deed te veel en wilde nog meer. Ik moest leren om de balans te vinden."

Op haar twaalfde wordt Luzdary drie keer geopereerd aan een hersentumor. Uiteindelijk wordt de tumor volledig verwijderd. Helaas loopt Luzdary bij de behandeling wel spasmes op. [Lees verder \(https://www.rijndam.nl/luzdary\)](https://www.rijndam.nl/luzdary)

Aanmelden

(voor verwijzers)

<https://www.rijndam.nl/revalidatie/aanmelden-voor-verwijzers>

Groepsbehandeling Chronische Pijn

Voor jongeren met chronische pijn heeft Rijndam een speciale groepsbehandeling.

[Lees meer \(https://www.rijndam.nl/speciale-programmas/groepsbehandeling-jongeren-chronische-pijn\)](https://www.rijndam.nl/speciale-programmas/groepsbehandeling-jongeren-chronische-pijn)

Locaties

Westersingel (<https://www.rijndam.nl/locaties/westersingel>)

Erasmus MC (<https://www.rijndam.nl/erasmusmc>)

› [Zie alle locaties van Rijndam \(/contact\)](#)

Revalidatieartsen

dr. W. van der Slot (<https://www.rijndam.nl/revalidatie/revalidatieartsen/dr-w-van-der-slot>)

› [Zie alle artsen](#)

(<https://www.rijndam.nl/revalidatie/volwassenenrevalidatie/polikliniek-jongvolwassenen/artsen>)



Iedereen komt in de pubertijd, juist dan ben je op zoek naar hulp.



[Lees het verhaal van László \(https://www.rijndam.nl/laszlo\).](https://www.rijndam.nl/laszlo)

Specialisten in revalidatie

[Volwassenenrevalidatie](#) | [Kinderrevalidatie](#) | [Arbeidsrevalidatie](#) | [Orthopedietechniek](#)

© 2020 Rijndam