



AS  
VZ

**Begeleiding via Triple-C**

# Triple-C

Een gewoon leven, dat willen we allemaal.  
Maar soms gaat gewoon leven niet vanzelf.  
Misschien kom je wel in de problemen,  
doordat anderen jou niet begrijpen.  
Je hebt geen mensen bij wie je terecht kan,  
of omdat je de hele dag niets te doen hebt.  
Uit onmacht word je heel verdrietig en boos op anderen.  
Jouw problemen worden groter en groter  
en je voelt je steeds minder prettig.  
Je hebt begeleiding nodig.  
Deze begeleiding heet bij ASVZ 'Triple-C'.  
In deze folder leggen we uit wat dat is.

## **Wat betekent Triple-C?**

Triple betekent 'drie keer'.  
Dus Triple-C betekent 'drie keer C'.  
De eerste C staat voor cliënt. Dat ben jij.  
De tweede C staat voor coach. Dat zijn je begeleiders.  
De derde C staat voor competentie.  
Dat is wat je allemaal weet, kunt en doet.

## Wat heb jij nodig

Triple-C gaat niet over beperkingen, handicaps of het gedrag wat jij laat zien.

Triple-C gaat over wat jij nodig hebt.

Dat wat mensen nodig hebben, noemen we menselijke behoeften.

De menselijke behoeften zijn:

- Je gezond en veilig voelen en weten waar je aan toe bent
- Je welkom voelen en ergens bij horen
- Zelf keuzes kunnen maken en leven zonder angsten
- Je wil iets leren, zoals nieuwe vaardigheden
- Je wil iets nuttigs doen voor jezelf en/of voor iemand anders



## Samen gaan we aan de slag

Bij ASVZ gaan we samen met jou aan de slag,  
om te ontdekken wat je nodig hebt.

We willen dat jij een zo gewoon mogelijk leven hebt.

Een leven waarin je je veilig, thuis, welkom en begrepen voelt.

Een leven waarin je keuzes maakt, dingen leert,  
en nuttige activiteiten doet voor jezelf en anderen.

## Een gewone dag

Triple-C gaat over het gewone leven.

Dat wil zeggen: net zo'n dag als andere mensen hebben.

Een dag met mensen om je heen die jou begeleiden en willen begrijpen.

Ze zijn betrouwbaar voor jou en hebben vertrouwen in je.

En je hebt een gevulde dag met activiteiten.





Dat zijn activiteiten die horen bij een gewoon leven, bijvoorbeeld:

- Zelfzorg: dat is jezelf goed verzorgen.  
Zoals 's ochtends opstaan, douchen, tandenpoetsen en eten.
- Wonen: je woont op een prettige plek waar jij je thuis voelt.  
Je zorgt met elkaar voor het huishouden of je kookt voor elkaar.
- Werken: je gaat aan het werk of naar school.
- Vrije tijd: er komen mensen op bezoek of jij gaat bij anderen langs, je doet spelletjes of gaat sporten.

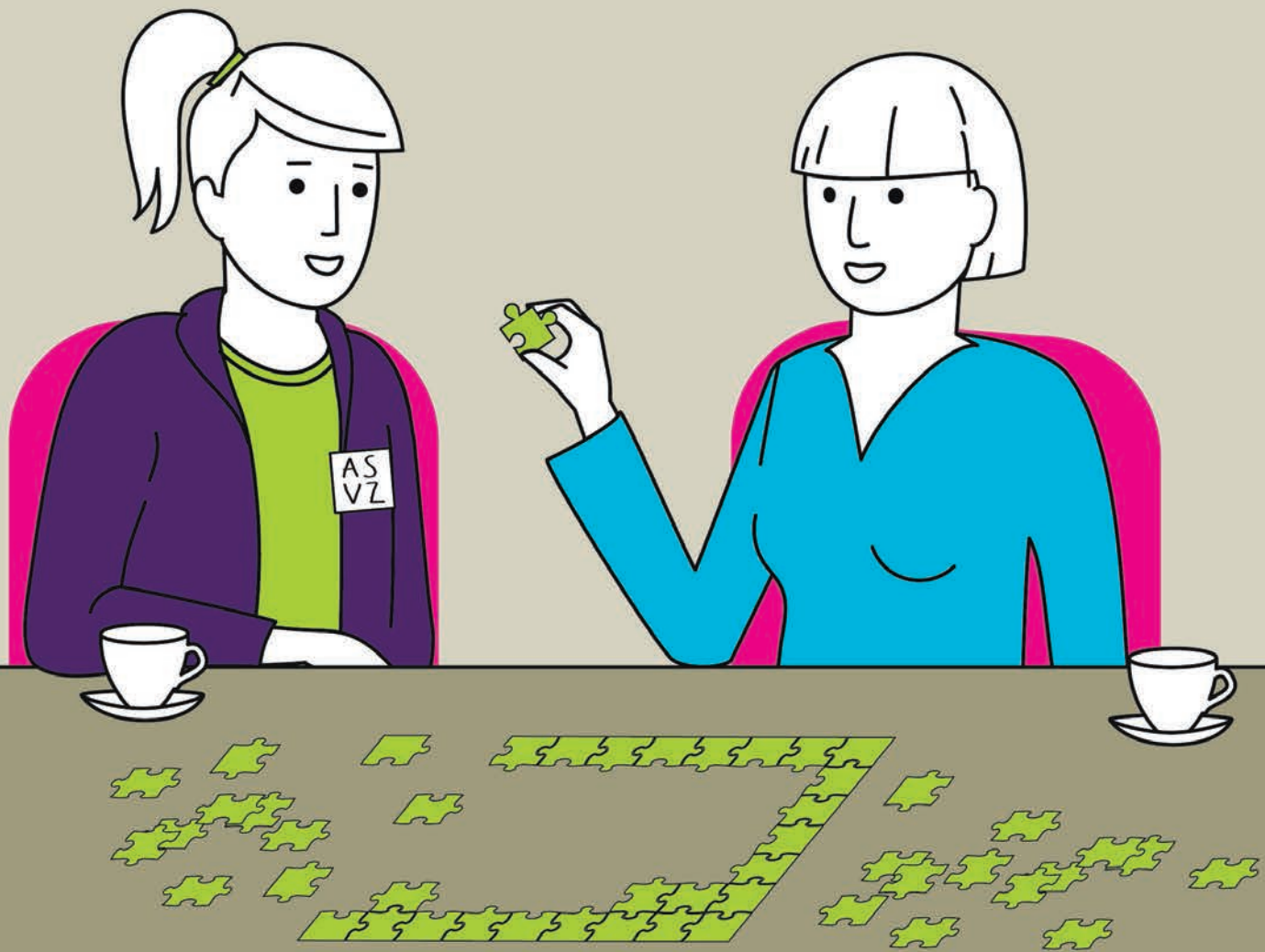
## Dagprogramma

We kijken samen met jou wat jij nodig hebt.

Welke activiteiten je gaat doen en welke begeleiding daarbij past.

Dat schrijven we op in een dagprogramma.

Zo weet je elke dag waar je aan toe bent.



### **De band tussen jou en je begeleider**

Bij Triple-C is de band tussen jou en je begeleider heel belangrijk.  
Die band bouw je op door samen te werken aan activiteiten.  
Jouw begeleiders bieden daarbij de begeleiding die je nodig hebt.  
Ze begeleiden je om keuzes te maken die bij je passen.  
En ze laten je niet in de steek.  
Dat doen ze ook niet als jij verdrietig of boos wordt.

### **Minder problemen**

De begeleiders doen er alles aan om jou te begrijpen.  
Zij blijven je begeleiden, zodat jouw activiteiten een succes worden.  
Als de activiteiten vaker lukken, geeft dat een fijn gevoel.  
Dan krijg je steeds meer vertrouwen in jezelf,  
in je begeleiders en anderen.

## Meer zelfvertrouwen

Omdat de begeleiders beter aansluiten bij wat jij nodig hebt,  
heb je minder last van stress en zit je beter in je vel.

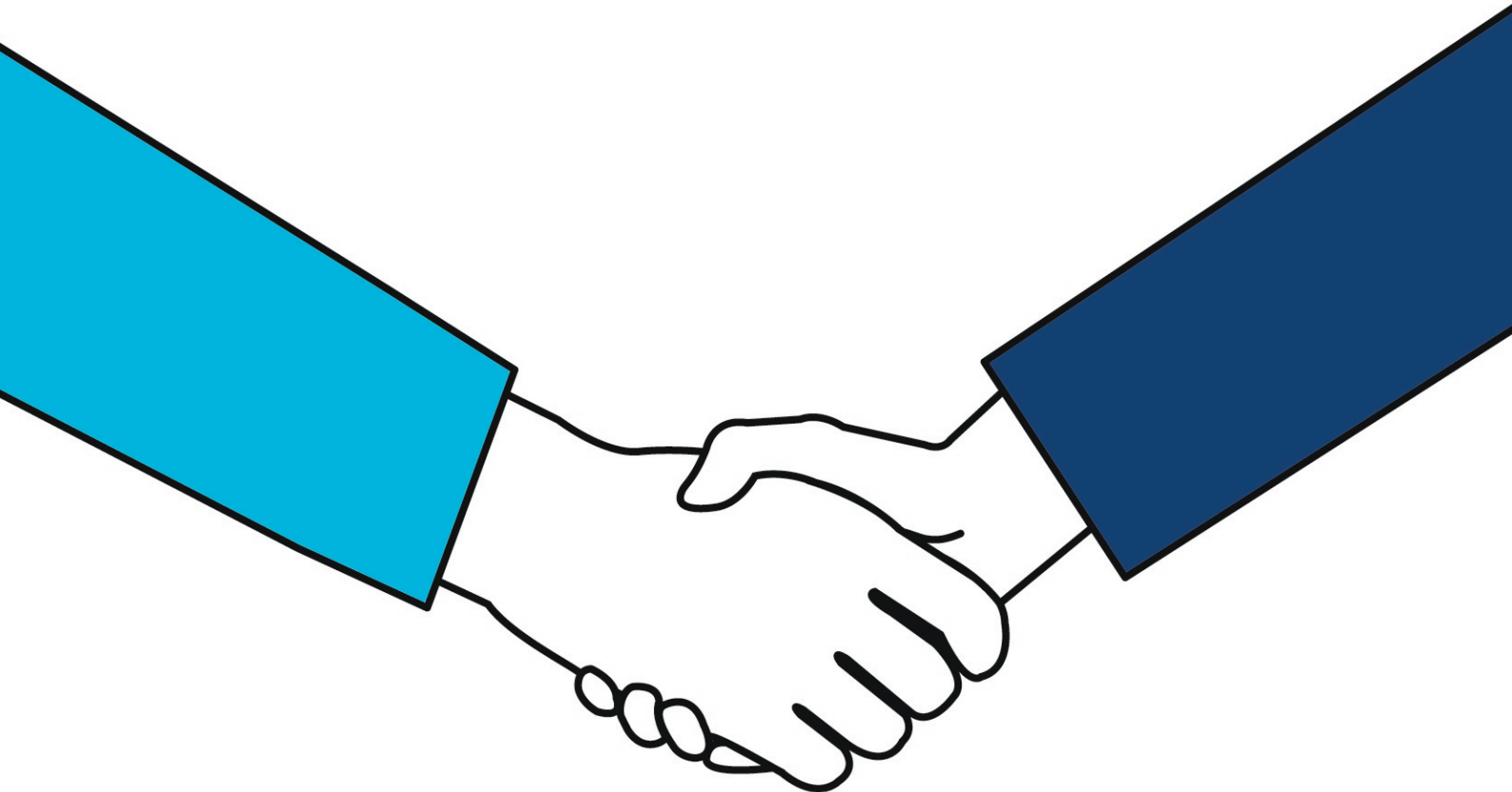
Je bent minder vaak verdrietig of boos.

Je voelt je prettiger.

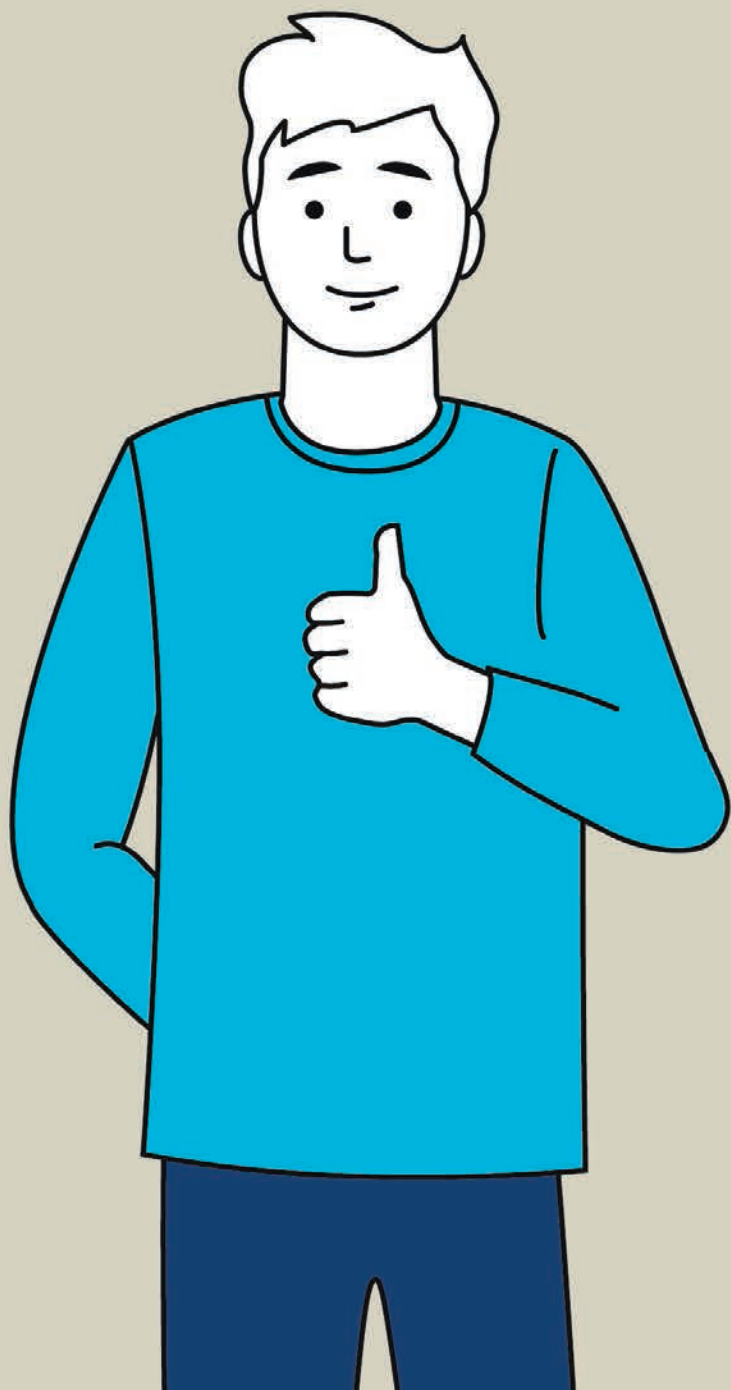
Je krijgt meer zelfvertrouwen en  
je kan nieuwe dingen leren.

Er is weer een reden waarvoor jij je bed uitkomt.

Want er zijn nieuwe doelen in je leven  
om samen met je begeleiders aan te werken.







# Wil je meer weten?

Mail naar team Zeggenschap

✉ [clientzeggenschap@asvz.nl](mailto:clientzeggenschap@asvz.nl)



Scan deze code met je telefoon.  
Je kan dan op internet naar de  
informatie luisteren.