

Voelen

Denken

Willen

Kiezen

Durven

Doen



METHODIEK IN EEN NIEUWE JAS

Leerbaar &  
weerbaar

# Leerbaar & weerbaar

**Bij Philadelphia vinden we het belangrijk dat cliënten zichzelf kunnen zijn. Dat ze hun eigen keuzes kunnen maken, hun talenten kunnen ontwikkelen en dat ze een fijn en goed sociaal netwerk hebben. Leerbaar & Weerbaar is een krachtig instrument om ze daarbij te ondersteunen. Het bevat diverse thema's, in een chronologische opbouw en met een didactische opzet. Het kan als een volledig leertraject worden ingezet, als deeltraject, maar ook thematisch.**

Het is geen losse activiteit, waarin een 'kunstje' wordt aangeleerd. Maar een gelaagde methodiek die begint bij de basis en die cliënten helpt om emotioneel sterker, sociaal bewuster en sociaal vaardiger te worden. Zodat ze grip krijgen op hun welzijn en met trots kunnen meedoen in de maatschappij.

Leerbaar & Weerbaar gaat over het gewone leven. Het behandelt thema's als gevoelens, vriendschap, digitale media, pesten, seksualiteit, liefdesrelaties en verslaving. Cliënten leren om zich bewust te worden van hun gevoelens en lijfelijke reacties. Dat doen we op allerlei manieren: met werkbladen, informatiebladen, speelse werkvormen, muziek en video. Zodat iedere cliënt kan leren op zijn eigen manier.

Als begeleider ontdek je wat je zelf nodig hebt om de juiste ondersteuning te bieden. Je leert ook wat zeggenschap voor een cliënt betekent en hoe je daar met Leerbaar & Weerbaar aan kan werken. Je ondersteunt de cliënt door in gesprek te gaan, mee te kijken en te coachen.



Scan de QR-code  
of [klik hier](#)  
om de werkwijze  
'Leerbaar en weerbaar'  
te bekijken!





## Aan de slag met Leerbaar & Weerbaar?

Als begeleider of verzorger kan je zelf aan de slag met de methodiek. Er is een e-learning en een magazine die je de informatie geven die je nodig hebt om zelf aan de slag te gaan met Leerbaar & Weerbaar.

Vanuit de methode Leerbaar & Weerbaar geven trainers informatie, voorlichting en bieden zij coaching- en trainingsactiviteiten op het gebied van weerbaarheid, relaties, intimiteit en seksualiteit (RIS) aan cliënten, medewerkers (teams) en ouders/belangenbehartigers.

### Doelgroep

Leerbaar & Weerbaar is geschikt voor jongeren vanaf 14 jaar en volwassenen met een licht en matige verstandelijke beperking.

### Thema's in Leerbaar & Weerbaar

#### Ik

- Dit ben ik
- Privé
- Gevoelens

#### Ik en de ander

- Pesten
- Vriendschap
- Mijn netwerk
- Digitale media

#### Ik lief en leven

- Kinderwens
- Liefdesrelatie
- Daten
- Samenwonen/trouwen
- Seksualiteit

#### Baas over mij

- Dwang en misbruik
- Verslaving

#### Waar vind je Leerbaar & Weerbaar?

De methode Leerbaar & Weerbaar komt in het najaar 2020 voor iedereen digitaal beschikbaar op [www.philadelphia.nl](http://www.philadelphia.nl)

#### Heb je nog vragen?

Heb je vragen of wil je op de hoogte blijven van nieuws rondom Leerbaar & Weerbaar mail dan naar [leerbaarenweerbaar@philadelphia.nl](mailto:leerbaarenweerbaar@philadelphia.nl)

Philadelphia

Het beste uit jezelf

## Over Philadelphia

Philadelphia wil er vanuit een christelijke visie aan bijdragen dat mensen met een verstandelijke beperking gelukkig kunnen zijn en het beste uit zichzelf kunnen halen.

Daarom doen we ons werk met verantwoordelijkheidsbesef, passie, aandacht en professionaliteit. We gaan uit van de mogelijkheden van iedere individuele cliënt als het gaat om zorg, wonen, werken, leren, dagbesteding en welzijn.

### STICHTING PHILADELPHIA ZORG

Wijersstraat 1 3811 MZ Amersfoort  
Postbus 1255 3800 BG Amersfoort  
T 033 - 760 20 00  
info@philadelphia.nl



[www.philadelphia.nl](http://www.philadelphia.nl)