



KEI-JONG<sup>WZV</sup>



Iedereen is uniek

EEN BOEKJE OVER JEZELF ZIJN EN  
OMGAAN MET EEN BEPERKING

Met steun van de Vlaamse overheid



Vlaanderen  
verbeelding werkt

---

VOORWOORD	3
WIE BEN IK?	4
EEN BEPERKING IS VOOR MIJ ...	16
JEZELF WAARDEREN	18

---



Scan de QR-code en vertel ons  
wat je van dit boekje vindt.

# Voorwoord

Hallo KEI-JONG'er,

Jolien, Lennert, Thijs, Ataol en Bauke maakten samen met KEI-JONG vzw een boekje over jezelf zijn en omgaan met je beperking.

Dit boekje helpt je om te ontdekken wie jij bent en stil te staan bij jouw unieke kwaliteiten.

Je leest ook hoe verschillende mensen kijken naar een beperking en wat dit voor hen betekent.

Tenslotte ontdek je tips om jou te helpen op een positieve manier naar jezelf te kijken, want jij bent niet alleen jouw beperking. Jij bent jouw mooie, unieke zelf!

We wensen je veel leesplezier!

Vele groetjes,  
Het team van KEI-JONG vzw



KEI-JONG vzw is de trotse winnaar van de Wablieft-prijs 2022.

# Wie ben ik?

Het is een korte vraag, maar het antwoord is niet zo eenvoudig.

Wie jij bent, noemen we ook jouw identiteit.

Een stukje van jouw identiteit vind je terug op je identiteitskaart.

Bijvoorbeeld:

- je naam
- je geboortedatum
- je nationaliteit...



Jouw identiteit bestaat uit verschillende deeltjes die jou maken tot wie je bent.

Bijvoorbeeld:

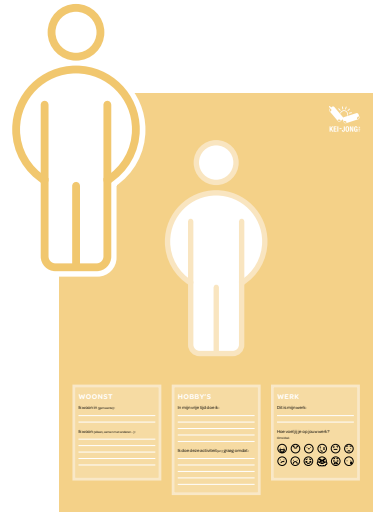
- Je karakter
- Je hobby's
- Je werk
- Je gender
- ...

Op de volgende bladzijden bekijken we enkele voorbeelden iets uitgebreider.



Bij dit boekje vind je ook een groot papieren figuurtje. Dit figuurtje ben jij.

Doorheen het boekje krijg je enkele opdrachten waarvoor je jouw papieren figuurtje nodig hebt. Als alle opdrachten volbracht zijn, krijg je een figuur dat helemaal 'jou' is.





### Neem je figuurtje er even bij:

Neem kleurtjes of stiften.

Kleur het figuurtje in zodat het op jezelf lijkt.

Je mag het helemaal versieren zoals jij wil.

## Je woont

Iedereen woont in een land, in een regio of provincie en in een gemeente. Sommigen wonen in een stad, anderen in een dorp.

Waar je woont en hoe je woont, maakt deel uit van wie jij bent. Misschien woon je zelfs op meerdere plaatsen.



**Lennert** – ‘Ik woon in Maasmechelen, vlakbij de Nederlandse grens.

Ik woon samen met mijn ouders. Af en toe verblijf ik een weekendje in een leefgroep.’







**Jolien** – ‘Ik woon in Boechout,  
in de provincie Antwerpen. Ik doe begeleid wonen.  
Ik heb een eigen studio, maar ik eet wel samen met  
de andere bewoners.’



### Neem je figuurtje er even bij:

Ga naar het vakje ‘WONEN’.

Vul aan:

- waar woon je (welke gemeente);
- hoe woon je (alleen, samen met anderen ...).



## Je (vrijwilligers)werk

Wanneer iemand je vraagt om jezelf voor te stellen, is de kans groot dat je vertelt over jouw (vrijwilligers)werk. Het werk dat je doet, vertelt veel over wie jij bent en wat je leuk vindt.



**Thijs** - 'Ik doe begeleid werk in de bibliotheek van mijn dorp. Ik orden er de boeken. Ook werk ik in het containerpark. Daar is het mijn taak om ervoor te zorgen dat alles netjes blijft.'





**Bauke** – 'Ik doe vrijwilligerswerk bij Overkop. Ik ben daar jongerenambassadeur en help jongeren die het moeilijk hebben.'



### Neem je figuurtje er even bij:

Ga naar het vakje 'WERK'.

Schrijf daar wat voor soort werk je doet.

Sta eens stil bij hoe je je voelt op het werk.

Omcirkel de smiley die bij je gevoel past.



## Je hobby's

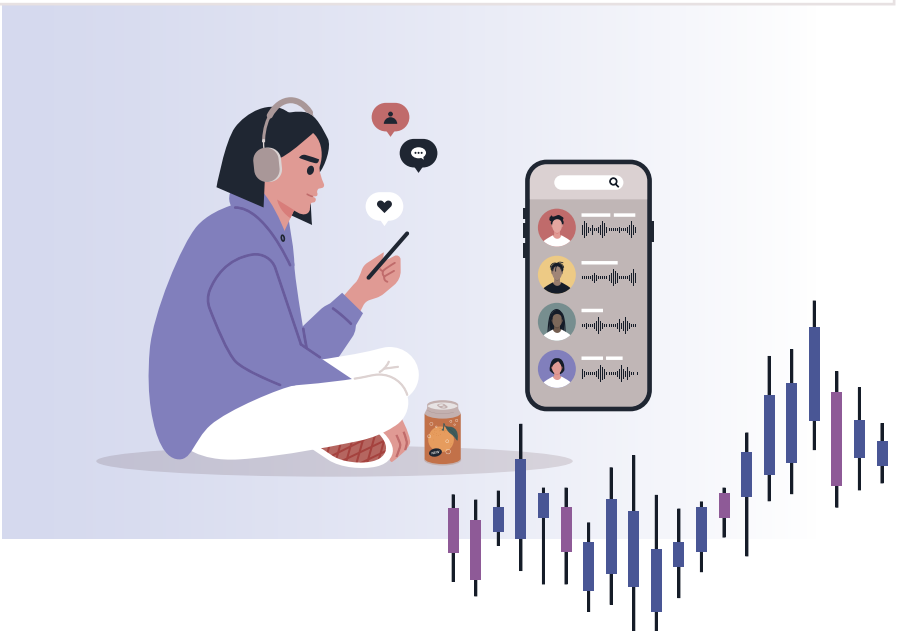
Jouw hobby's en de activiteiten die je doet in je vrije tijd, vormen een belangrijk deel van wie jij bent. Ze vertellen iets over wat jij leuk vindt en wat je goed kan.



**Jolien** - 'Ik ga sinds 2 jaar naar de kunstacademie. Ik ben graag creatief bezig in mijn vrije tijd. Ook zorg ik graag voor mijn parkiet Tweety.'



**Ataol** - 'Mijn hobby's zijn naar de fitness gaan, gitaar spelen, muziek beluisteren en een boek lezen. Het zijn dingen die ik graag doe in mijn vrije tijd.'





### Neem je figuurtje er even bij:

Ga naar het vakje 'VRIJE TIJD'.

Schrijf wat je doet in je vrije tijd en vul de zin aan:

'Ik doe deze activiteiten graag omdat...'



## Je kwaliteiten

Waar ben jij goed in? Wat kan jij goed?

De antwoorden hierop noemen we kwaliteiten of talenten.

Wat jij goed kan, maakt deel uit van wie jij bent.

Je kwaliteiten gebruik je meestal bij je hobby's of je (vrijwilligers)werk.



**Bauke** – 'Ik kan goed mensen helpen.  
Als ik zie dat er iemand hulp nodig heeft,  
ga ik meteen helpen.'





Jolien – ‘Ik kan goed zingen.  
Ik volg al 6 jaar zangles.’

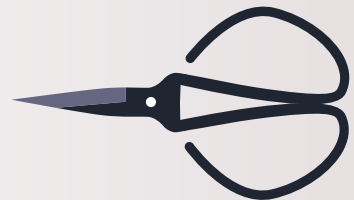


### Neem je figuurtje er even bij:

Bij dit boekje vind je ook een lijst met kwaliteiten.  
De lijst is zeker niet volledig, er zijn nog vele andere kwaliteiten.

Welke talenten en kwaliteiten passen bij jou?  
Knip deze uit en plak ze bij je figuur.

Heb jij een kwaliteit die niet in de lijst staat?  
Schrijf jouw kwaliteit in een leeg vakje en  
kleef deze bij je figuur.



# Een beperking is voor mij...

Jolien, Thijs, Bauke, Ataol en Lennert gingen op onderzoek uit. Ze vroegen aan mensen met en zonder beperking wat een beperking voor hen betekent.

Hieronder vind je het resultaat.



**Bauke** – ‘Ik denk dat iedereen wel één of andere beperking heeft. Ook normale mensen kunnen een beperking hebben. Niemand is normaal eigenlijk. Iedereen heeft wel iets aan de hand.’



**Geertje** – ‘Beperking betekent voor mij een andere manier van functioneren. Mijn blinde vriend gebruikt zijn oren bijvoorbeeld beter dan andere mensen. Hij ‘kijkt’ met zijn oren en zijn handen.’



**Joke** – ‘Een beperking is voor mij iets waar je het moeilijk mee hebt, maar waar ook een hulpmiddel voor is. Ik heb zelf ook wel wat beperkingen.’





**Selim** – ‘Voor mij betekent een beperking dat je met iets worstelt waardoor je niet echt vooruit kunt in het leven. En dat is voor iedereen persoonlijk. Ik denk dat je sommige beperkingen kunt zien en anderen niet. Iedereen worstelt in zekere mate wel met iets.’



**Jolien** – ‘Ik zie mensen met een beperking als gewone mensen die sommige dingen iets minder goed kunnen dan anderen.’



**Lennert** – ‘Een beperking hebben betekent voor mij dat ik soms beknot wordt in dingen. De ene keer voel ik mij vrij om mijn eigen keuzes te maken, de andere keer niet.’



**Dieter** – ‘Je moet kijken naar iemands talenten en niet naar wat iemand niet kan. Je moet jezelf en anderen niet betuttelen. Betutteling in de maatschappij, daar mag nog een beetje aan gewerkt worden.’

# Jezelf waarderen

Iedereen is anders. Ook jij bent uniek.

Je hebt je mogelijkheden, maar ook je beperkingen.

Het is belangrijk dat je jezelf waardeert zoals je bent.

Het is niet altijd gemakkelijk om te aanvaarden dat je iets minder goed kan door de beperking die je hebt.

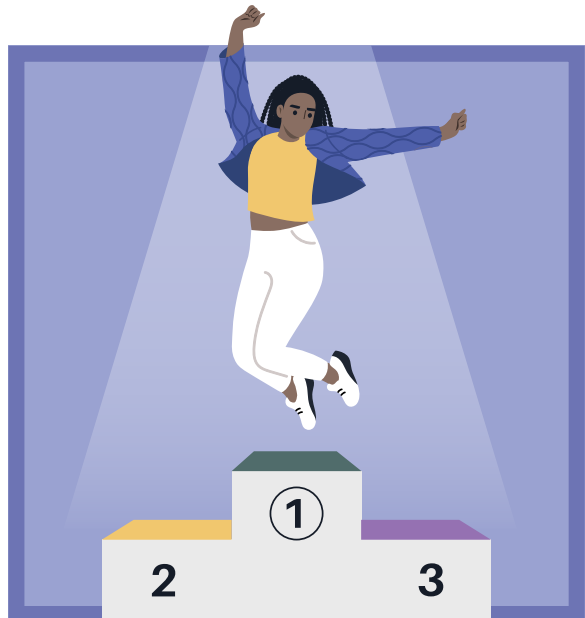
Daarom verzamelden we een aantal tips die je kunnen helpen om op een positieve manier naar jezelf te kijken.

## 1 Doe meer van wat je goed kan

Zoek een hobby die je leuk vindt om te doen.

Een fijne hobby kan je helpen om je gedachten te verzetten.

Je bent dan bezig met wat je goed kan in plaats van te piekeren over wat je minder goed kan.



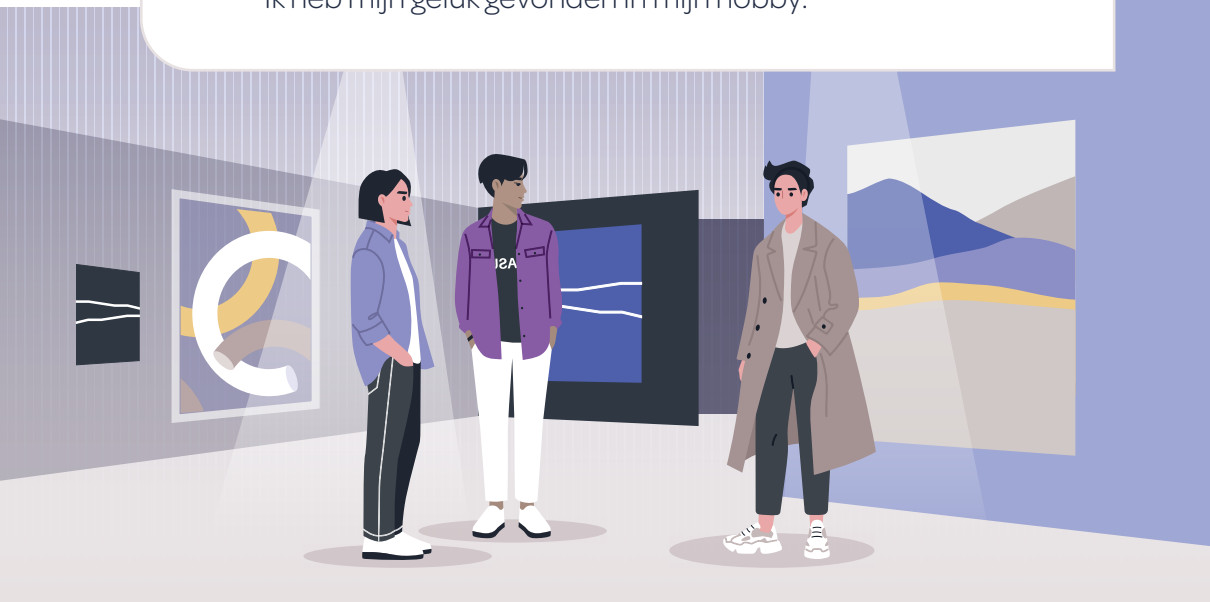


**Dieter** – ‘Ik ben een kunstenaar.

Het is telkens uitkijken naar de kunstacademie.

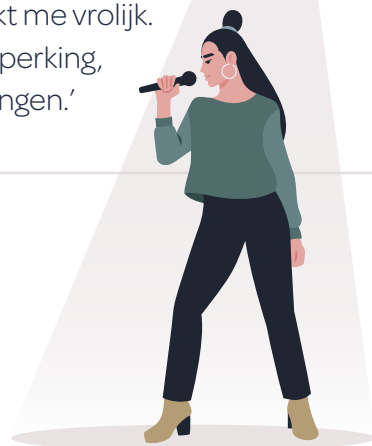
Ik word daar heel gelukkig van.

Ik heb mijn geluk gevonden in mijn hobby.’



**Jolien** – ‘Zingen maakt me vrolijk.

Dan denk ik niet aan mijn beperking,  
dan denk ik alleen maar aan zingen.’



## 2 Omring je met mensen waarbij je jezelf kan zijn

Ga op zoek naar mensen of organisaties waarbij je gewoon jezelf kan zijn en doe samen leuke activiteiten. Het helpt je om je goed in je vel te voelen.



**Bauke** - 'Ik heb een buddy die activiteiten met mij doet en een luisterend oor is voor mij.

Ook ga ik 2x per maand naar het JAC.

Bij het JAC kan ik samen met andere jongeren relaxen, spelletjes spelen of op café gaan.'



Bij wie kan jij helemaal jezelf zijn?

---

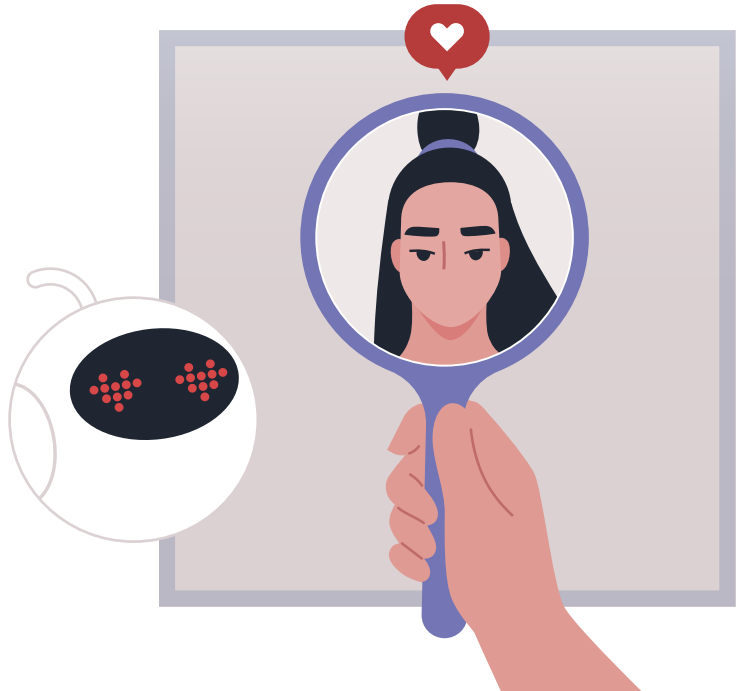
---

---



### 3 Vergelijk jezelf niet met anderen

Het heeft geen zin om jezelf met anderen te vergelijken.  
Kijk in plaats daarvan naar jezelf een tijdje geleden.  
Sta stil bij de volgende vraag en vul het antwoord in.




Wat kan je nu beter dan een paar jaar geleden?

---

---

---



## 4 Probeer nieuwe dingen uit

Probeer nieuwe dingen en ontdek wat je allemaal kan!  
Je verlegt je grenzen en leert jezelf kennen  
op een andere manier.

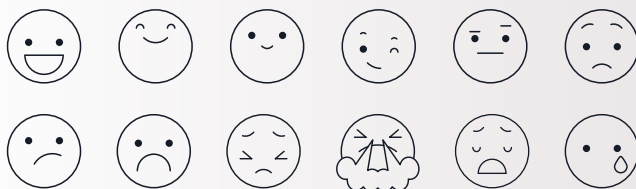


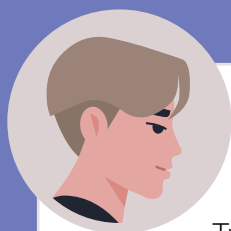
Wanneer heb jij voor het laatst jouw grenzen verlegd?  
Wat deed je toen?

A stylized illustration of a hand holding a black pen with a gold clip, positioned as if about to write on a set of three horizontal lines. The hand is wearing a white sleeve cuff.

Hoe was je gevoel hierbij?

Omcirkel.





**Lennert** – 'Iedereen die met een beperking leeft, vind ik heel moedig in deze wereld!  
Trek je van niemand iets aan. Ga gewoon je eigen gang.'

**PARTNER VAN**

**WAT  
WAT**

Wij engageren ons voor kwaliteitsvolle jeugdinformatie. Samen met de andere partners van WAT WAT werken we zo aan informatie waarmee kinderen en jongeren keuzes kunnen maken en hun identiteit op een positieve manier ontwikkelen.

Meer info: <https://bit.ly/WAT-WAT-partner>

#### COLOFON

Deze brochure is een publicatie van KEI-JONG vzw en werd mogelijk gemaakt met de steun van de Vlaamse Gemeenschap. Verantwoordelijke uitgever: Elien Martens, p/a KEI-JONG vzw, Ter Rivierenlaan 152, 2100 DEURNE, tel. 03/366 4111.

Vormgeving: Astrid Mattheeuws, Druk: Drifosett.



**KEI-JONG** VZW

KEI-JONG vzw  
Ter Rivierenlaan 152 – 2100 Deurne  
T. 03/366 41 11 – [info@kei-jong.be](mailto:info@kei-jong.be)  
[www.kei-jong.be](http://www.kei-jong.be)

Met steun van de Vlaamse overheid



**Vlaanderen**  
verbeelding werkt