



samen - sterker - verder

Algemene informatie Praktijk Otero

Praktijk Otero biedt ambulante begeleiding aan kinderen, jongeren en volwassenen met een Autisme Spectrum Stoornis in Apeldoorn en omgeving. De begeleiding vindt plaats op een door jou gekozen locatie, zoals bijv. bij je thuis, op je werk, op school, op de sportclub of ergens anders.

In de begeleiding kan gewerkt worden aan de volgende doelen:

- verkrijgen of behouden van de regie over het eigen leven
- vergroten van de zelfredzaamheid/zelfstandigheid
- versterken van de executieve functies (waaronder plannen, organiseren, oplossen, flexibiliteit, etc)
- het hebben van een zinvolle dagbesteding (school/opleiding/werk/anders)
- aanbrengen en behouden van overzicht (in alledaagse situaties, zoals bijv. financiën, administratie, post, huishouden, school/huiswerk, etc.)
- aanbrengen en vasthouden van een goed dag- en nachtritme
- opbouwen en onderhouden van een goed sociaal netwerk
- vergroten van het zelfvertrouwen
- aanleren van sociale vaardigheden
- omgaan met piekergedachtes
- vinden en behouden van een goede vrijetijdsbesteding (/hobby)
- het vinden van de balans tussen inspanning-ontspanning
- het vinden van de balans tussen draagkracht-draaglast
- psycho-educatie

Ook bij andere vragen kan Praktijk Otero mogelijk begeleiding bieden. Neemt u (vrijblijvend) contact op via telefoon, email of het contactformulier op de website.

Aanmelden

Aanmelden kan telefonisch of via de email (info@praktijkotero.nl). Je kunt ook het contact-formulier invullen, dan neem ik contact met je op.

Kennismaking en start begeleiding

Na aanmelding maken we een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Dit kennismakingsgesprek zal doorgaans binnen 1 tot 2 weken plaatsvinden. Dit gesprek is vrijblijvend. Tijdens dit gesprek maken we kennis met elkaar. We bespreken welke hulpvragen er zijn en welke begeleiding Praktijk Otero kan bieden. Wanneer je na het kennismakingsgesprek besluit dat je begeleiding wilt van Praktijk Otero, wordt er een zorgovereenkomst opgesteld, met daarin de gegevens, afspraken over de begeleiding en andere belangrijke zaken. Met het tekenen van deze overeenkomst start de begeleiding. Binnen 6 weken na de start van de begeleiding wordt er een begeleidingsplan opgesteld. Hierin staan de begeleidingsdoelen waar aan gewerkt gaat worden.

Elektronisch Cliënten Dossier

Je krijgt een eigen account in het ECD (elektronisch cliënten dossier) dat ik gebruik. Hierin kun je o.a. verslagen van de begeleiding lezen, het begeleidingsplan inzien en de gemaakte afspraken nalezen.



samen - sterker - verder

Evaluatie

Elk half jaar worden de doelen geëvalueerd. Hiervan wordt een verslag gemaakt en het begeleidingsplan wordt aangepast. Ook dit is dan terug te vinden in het ECD.

Visie

Samen Sterker Verder

Voor Praktijk Otero zijn de kernwaarden aandacht, respect, gelijkwaardigheid en verantwoordelijkheid heel belangrijk.

Aandacht: In de begeleiding ben ik vol aandacht voor jou, jouw situatie en jouw problemen. Jouw vraag staat centraal. Wat ik bij jou waarneem (d.m.v. observeren en analyseren) zal ik bij jou checken en bespreekbaar maken.

Respect: Voor mij betekent respect dat jij mag zijn wie jij bent. Je hoeft je niet anders of beter voor te doen. Ik veroordeel je niet. We zijn allemaal anders en uniek. Juist die verschillen maken ons waardevol. Ik verwacht ook respect van jou. We hoeven het niet altijd eens te zijn, maar we doen ons best om er samen uit te komen.

Gelijkwaardigheid: Vanuit respect voor jou en jouw situatie wil ik naast jou staan. Niet boven je, maar naast je. We zijn verschillend, maar ook gelijk: we zijn allemaal mensen. De een niet meer of beter dan de ander. Ik wil je graag helpen, advies geven, de richting wijzen vanuit deze gelijkwaardigheid.

Verantwoordelijkheid: De vorige kernwaarden kunnen niet zonder verantwoordelijkheid. Ik wil jou helpen met het nemen van jouw verantwoordelijkheid. Daarvoor neem ik mijn verantwoordelijkheid: ik doe wat nodig is om te doen. Ik neem niets van jou over (tenzij het niet anders kan), maar help jou om de stappen te zetten die nodig zijn. Ik verwacht van jou ook dat jij jouw verantwoordelijkheid neemt.

Deze kernwaarden vormen samen de visie van Praktijk Otero: samen - sterker - verder

Ik loop een stukje met je mee. Ik wil je helpen, steunen en de weg wijzen (of de weg samen met jou vinden). Zolang als nodig is. Met als doel dat jij weer zelfstandig sterker verder kunt.

Werkwijze:

Bij Praktijk Otero wordt geen vaste methode gebruikt. Elke cliënt is anders en vraagt om een eigen benadering en aanpak. Voor mij is maatwerk belangrijk. Ik kijk naar wat er nodig is en naar wat ik jou kan bieden. Tegen welke moeilijkheden loop je aan, wat betekent de beperking voor jou (of voor je kind), en wat betekent dat voor jou en je gezin, waar moet je rekening mee houden, welke mogelijkheden biedt dat, enz.

Uitleg over Autisme Spectrum Stoornissen is daarbij belangrijk.

In de begeleiding gebruik ik o.a. oefeningen en technieken van ACT. Het doel van ACT is leren leven naar je waarden, ondanks beperkingen, angsten en andere problemen.



samen - sterker - verder

Ook gebruik ik aspecten van cognitieve gedragstherapie, oplossingsgericht werken en systeemtherapie.

De begeleiding kan individuele begeleiding zijn, gericht op het versterken en vasthouden van de zelfredzaamheid. Maar daarnaast bied ik ook ouderbegeleiding en gezinsbegeleiding/gezinsgesprekken.

Gemeenten

Praktijk Otero heeft voor de Jeugd en de WMO een overeenkomst met de gemeenten Apeldoorn, Epe en Voorst. In deze gemeenten biedt Praktijk Otero individuele begeleiding (basis en complex) via Zorg in Natura. Heb je nog geen toekenning voor individuele begeleiding, neem dan contact met mij op. Praktijk Otero kan je dan helpen bij de aanvraag.

Heb of wil je geen toekenning voor individuele begeleiding, maar wil je wel begeleiding van Praktijk Otero, dan kan je de begeleiding ook zelf bekostigen.

Contact gegevens:

Alette Otero
Praktijk Otero
Rousseaustraat 3
7323 GN Apeldoorn
Tel: 06-26820650
info@praktijkotero.nl
<http://www.praktijkotero.nl>