**Natasja en Cindy - *Inspireer een ander met jouw verhaal***

Natasja en Cindy werken bij Team SAM, onderdeel van Aveleijn. De letters SAM staan voor Samenwerken, Adviseren en Meedoen. Het team bestaat uit ervaringsdeskundigen en coaches. Team SAM is er voor iedereen die ervaringen wil horen van mensen met een verstandelijke beperking. En daarvan wil leren.

**Ervaringsdeskundige**

Natasja: “Wat ik heb meegemaakt, deel ik met anderen. Dit noem je een ervaringsdeskundige. Ik deel mijn verhaal binnen en buiten Aveleijn. Ik vind het belangrijk dat andere mensen van mijn situatie en ervaringen kunnen leren. En zo een fijner leven kunnen hebben. Door mijn rol bij Team SAM ben ik gegroeid. Een paar jaar geleden zou ik dit werk niet durven doen. Nu wel. Ik heb nu meer zelfvertrouwen. Voordat ik bij Team SAM werkte, werkte ik bij ’t Meera. Daar bakte ik appeltaarten. Het was leuk, maar ik wilde meer leren. Door anderen nu te helpen, help ik mijzelf ook verder.”

Natasja is een voorbeeld voor velen. Ze onderneemt nu dingen, die ze eerder niet durfde. Ze kan bijvoorbeeld heel goed zingen. Ze verzamelde de moed om mee te doen met Aveleijn’s Got Talent. En dapper als ze was, stond ze op het podium voor een heleboel mensen.

**Coach**

Cindy: ”Wil je weten hoe het is om met een beperking te leven? Natasja en de andere ervaringsdeskundigen leggen het je allemaal uit. Ze vertellen je wat prettig of juist niet prettig is. En waar je rekening mee moet houden. Als coach is het mooi om Natasja te zien groeien. Ze beseft nu dat haar verhaal van meerwaarde is. Dat een ander daar iets aan heeft. Dit is voor Natasja waardevol, maar ook voor andere mensen.”

Mensen met een beperking krijgen vaak te horen dat ze iets niet kunnen. Er wordt heel beschermend en betuttelend gereageerd. Mensen zonder een beperking hebben een bepaald beeld, maar klopt dit wel? Cindy: “Er wordt heel vaak over mensen met een beperking gepraat. Maar je moet niet óver mensen praten, je moet mét mensen praten. Iedereen heeft talenten. Ook mensen met een beperking zijn tot heel veel dingen in staat. Het begint bij elkaar ontmoeten en het delen van ervaringen. Dan ontdek je dat er helemaal niet veel verschillen zijn tussen iemand met en zonder beperking.”

**Van elkaar leren**

Wil jij ook leren van mensen met een beperking? Dien je aanvraag in op de website van Aveleijn en kom in contact met de ervaringsdeskundigen van Team SAM. Of ben jij juist iemand die zelf ervaring heeft en daar mooi over kan vertellen? Ook dan komt Team SAM graag met je in contact. Natasja: “Werk je niet als ervaringsdeskundige? Ook dan is jouw ervaring van waarde voor een ander. Soms moet je je kwetsbaar opstellen om je verhaal te delen. Dan durft een ander dat ook. En dan leer je van elkaar. Help een ander. Dit voelt fijn en het helpt jou ook verder.”