



Weet wat je kan

In gesprek over LVB

trajectum

TRANSFORE



Weet wat je kan 2.0 ©2017 Trajectum



Een herziene versie van Weet wat je kan © 2015 Trajectum.
Deze versie komt overeen met de online versie.

De module is mogelijk gemaakt door ondersteuning en subsidie van het programma Kwaliteit Forensische Zorg.

Het ontwikkelteam in de periode 2013 – 2017, in verschillende samenstellingen

Trajectum	Marsja Mulder, auteur Akkeleen Rooks, projectlid Lenie Galema, projectondersteuner
Transfore	Ragna Plomp, coauteur Dirk Dijkslag, projectleider Jaro Beyes, behandelaar en presentator
Minddistrict	Ida van Berkum, coauteur en technische realisatie bij de online versie
Tekeningen	Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht
Filmpjes	Riske de Vries, Films & Fotografie

De module Weet wat je kan wordt aanbevolen door de cliëntenraad van Trajectum.
De cliëntenraad heeft een belangrijke rol gehad bij het maken van de module.



De module Weet wat je kan

Dit is een module over LVB.
LVB heeft te maken met moeilijk leren.
De module legt dat verder uit.

Hoofdstuk 1 beschrijft hoe de module in elkaar zit.

Wat leer je in deze module?

Je komt te weten:

- Wat LVB betekent en hoe je ermee kunt omgaan.
- Wat je kan en waar je hulp bij nodig hebt.
- Hoe je kunt werken aan een goede toekomst.

Wat zit er in deze module?

De module heeft 9 hoofdstukken.
Elk hoofdstuk heeft **informatie** en **opdrachten**.



Informatie

Er is basisinformatie en extra informatie.
Basisinformatie is voor iedereen belangrijk.
Bij extra informatie kun je kiezen: lezen of overslaan.
Extra informatie staat in een vak dat er zo uit ziet:

Lees meer

In deze vakken staat extra informatie.

Gebruik van filmpjes

Sommige informatie staat niet alleen geschreven, maar wordt ook verteld in een filmpje. In deze filmpjes geeft een behandelaar uitleg over LVB. Zijn naam is Jaro.

Je kan zien dat informatie ook op film staat aan dit vak:



Jaro stelt zich voor.

Vraag de link naar de filmpjes aan je begeleider. Dan kun je op internet de filmpjes bekijken. (Let op: de filmpjes spelen soms achter elkaar door. Zet dan het filmpje stil na de uitleg.)

Maar je kan ook alleen de uitleg lezen. De uitleg in het filmpje en het werkboek is hetzelfde.

Opdrachten



De module heeft vragen, oefeningen en opdrachten.

Vragen en **oefeningen** zijn leuk en leerzaam.

Je kan kiezen om ze te doen of over te slaan.

Sommige opdrachten zijn belangrijk.

Ze heten **zelfonderzoek**.

Deze opdrachten zijn bedoeld om over jezelf te leren.

Sla die dus niet over, maar neem er de tijd voor.

Zelfonderzoek: Wat weet ik al van LVB?

Kies ja of nee.

De antwoorden staan aan het einde van het hoofdstuk.

	Ja	Nee
1. LVB betekent Langzaam Van Begrip.		
2. Het woord LVB wordt gebruikt om je beter te helpen.		
3. LVB zie je meestal aan iemands ogen.		
4. LVB komt door ongezond eten.		
5. LVB is een minpunt in je leven.		
6. Een IQ zegt iets over hoe iemand leert.		
7. Iemand met LVB kan veel leren.		

Een werkboek voor andere mensen

Er is ook een werkboek voor andere mensen.
Daarmee kun je anderen informeren.

Hoe gaat het informeren van andere mensen?

Jij kunt mensen kiezen die belangrijk voor je zijn.
Een partner, een vriend of een familielid.
Of iemand die jou helpt of begeleidt.
Zulke mensen worden naasten genoemd.

Zij kunnen dan een eigen werkboek krijgen.
Met dezelfde informatie, maar zonder opdrachten.

Ze kunnen dat thuis rustig lezen.
Je begeleider kan hen ook uitnodigen voor een gesprek.
Overleg dat met je begeleider en je naasten.

Waarom zou ik andere mensen vragen?

Dan weten zij ook wat LVB is.
Ze begrijpen jou dan beter.
En ze weten hoe ze jou kunnen helpen, als jij dat wilt.



De tekeningen

Er staan veel tekeningen in deze module.
Met heel veel rugzakken.
Vooral groene.
Want LVB wordt getekend als een grote groene rugzak.
Dat is natuurlijk maar een fantasie.
Want LVB is niet te zien.

Waarom wordt LVB getekend als een rugzak?

LVB heeft te maken met een beperking.
Een beperking is net zoiets als een rugzak, want:

Bijna iedereen heeft wel een rugzak.
Zo heeft ook bijna iedereen wel een beperking.
Maar niet iedere beperking is even zwaar.

Om een zware rugzak te dragen moet je sterk zijn.
Maar ook een haalbare weg kiezen.
Zo is dat met een beperking ook.



Je fantasie gebruiken

Het verhaal van de rugzak gaat dus niet over een echte rugzak.
Een rugzak wordt vergeleken met een beperking.
Daarvoor heb je wat fantasie nodig.
In de module zitten meer van dit soort fantasieverhalen.

Wat vond je van het verhaal van de rugzak?
Vind je het leuk om je fantasie te gebruiken?
Of vind je dat niet leuk?
Dan mag je fantasieverhalen overslaan.
Overleg dat met je begeleider.

Weetjes en adviezen

Elk hoofdstuk herhaalt aan het eind de belangrijkste weetjes en adviezen.
En je krijgt dan de vraag wat je van het hoofdstuk vond.

Veel succes met deze module!



De antwoorden

Wat weet ik al van LVB?



	Ja	Nee
1. LVB betekent Langzaam Van Begrip.		X
2. Het woord LVB wordt gebruikt om je beter te helpen.	X	
3. LVB zie je meestal aan iemands ogen.		X
4. LVB komt door ongezond eten.		X
5. LVB is een minpunt in je leven.		X
6. Een IQ zegt iets over hoe iemand leert.	X	
7. Iemand met LVB kan veel leren.	X	

Lees meer

Uitleg van de antwoorden:

- 1 LVB is de afkorting van Lichte Verstandelijke Beperking.
- 2 Het woord LVB geeft aan wat voor hulp je nodig hebt.
- 3 LVB zie je meestal niet aan iemand.
- 4 Gezond eten is voor ieder mens belangrijk.
Maar het heeft niets met LVB te maken.
- 5 LVB is geen minpunt maar een aandachtspunt.
- 6 Met een hoog IQ gaat leren makkelijk.
Met een laag IQ kost leren moeite.
- 7 Mensen met LVB kunnen veel leren.
Soms moeten ze daar wel extra moeite voor doen.



Weet wat je kan

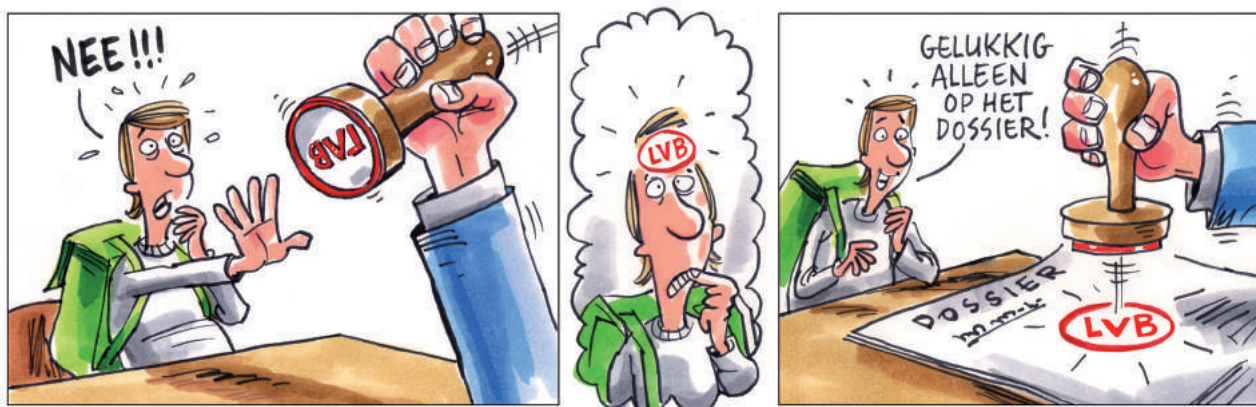
Jezelf leren kennen

trajectum

TRANSFORE



Het stempel LVB



Hoofdstuk 2 legt uit wat LVB is.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Het stempel LVB. blz 2
- Het stempel LVB. blz 3
- Wat is LVB? blz 4
- Moeite in het dagelijks leven. blz 5
- LVB als aandachtspunt. blz 6
- Lees meer: Omgaan met aandachtspunten. blz 7
- Er gaat ook veel goed. blz 8
- Zelfonderzoek: LVB in mijn leven. blz 9
- Hoe voelt het om LVB genoemd te worden? blz 10
- Waardoor komt LVB? blz 11
- Oefening: Wat vind ik van mijn leven? blz 12
- Afronding. blz 14

Het stempel LVB



Het stempel LVB

Het woord LVB is een soort stempel.

Geen stempel voor jou maar voor je dossier.

Door het stempel weten hulpverleners wat er met jou aan de hand is.

LVB staat voor **Lichte Verstandelijke Beperking**.

Een **beperking** wil zeggen dat je iets niet zo goed kan.

Verstandelijk wil zeggen het gaat om leren.

En **licht** wil zeggen: het verschil met mensen zonder LVB is maar klein.

Mensen met LVB krijgen aangepaste hulpverlening.

Ze krijgen een kortere uitleg, hoeven minder te lezen en krijgen meer tijd.

Wat is LVB?

LVB is geen gewoon woord, maar een afkorting.
De afkorting van **Lichte Verstandelijke Beperking**.

LVB wil zeggen: **moeite met**.
Zoals in: moeite met leren.

De meeste mensen merken dat op school.
Ze hebben moeite met taal en rekenen.
En moeite met veel onthouden.



Moeite in het dagelijks leven

Ook het dagelijks leven kost moeite.
Hoe? Dat is voor iedereen verschillend!

Bijvoorbeeld:

- Moeite met begrijpen van gesprekken.
- Moeite met rustig voor jezelf opkomen.
- Moeite met het regelen van geldzaken.

Herken je dit?
Of heb jij moeite met wat anders?
In deze module kun je dat onderzoeken.



LVB als aandachtspunt

Het is niet fijn om ergens moeite mee te hebben.
Maar je kunt leren er mee om te gaan.

Je kunt zeggen: LVB is een aandachtspunt.

Een **aandachtspunt** betekent:

- Een punt dat aandacht nodig heeft, van jezelf en van anderen.





Lees meer

Omgaan met aandachtspunten

Sommige mensen hebben het maar makkelijk.
Ze hebben veel geluk in hun leven.

Ze zijn bijvoorbeeld:
Knap, rijk, goed gezond en hebben veel vrienden.
Je kunt zeggen dat hun leven veel **pluspunten** heeft.
Goed kunnen leren is ook een pluspunt.

Andere mensen hebben veel pech.
Ze maken nare dingen mee.
Denk aan: ziekte, arm zijn, een ongeluk.
Hun leven heeft veel **minpunten**.
Dat is niet eerlijk, maar het is niet anders.
Daar moeten ze mee leren leven.

Een minpunt waar je mee hebt leren leven wordt een **aandachtspunt**:
Een punt dat aandacht nodig heeft, zodat het niet meer in de weg zit.
Moeite met leren is geen pluspunt, geen minpunt, maar een aandachtspunt.
Dus met wat aandacht kun je er goed mee leven.

Er gaat ook veel goed

LVB is maar een deel van wie je bent.
Want er zijn ook dingen waar je goed in bent.

Daar gaat deze module ook over.
Je gaat ook onderzoeken wat je goed kan.



Zelfonderzoek: LVB in mijn leven



Elk hoofdstuk heeft een zelfonderzoek.
Dat is een vragenlijst om jezelf te leren kennen.
Deze vragen zijn belangrijk, sla ze niet over.
Als je geen antwoord weet kun je een vraagteken aankruisen.

Kruis het antwoord aan dat bij jou past.

	Ja	Nee	?
1. Ik had op school moeite met leren.			
2. Ik heb speciaal onderwijs gevolgd.			
3. Ik krijg begeleiding bij wonen of werken.			
4. Uit mijn test kwam een laag IQ.			
5. Ik ben blij met de hulp die ik nu krijg.			
6. Ik vind het goed om te praten over LVB.			
7. Ik wil nog wat zeggen of vragen over LVB. Dat kun je hieronder opschrijven.			

Hoe voelt het om LVB genoemd te worden?

Kruis aan wat je herkent. Je kunt meerdere antwoorden geven.



Dat voelt niet goed,
en eerst werd ik er heel boos van.
Ik snap nu het woord,
maar ik zal mezelf nooit zo noemen.



Ik werd er verdrietig van.
Dat heb ik weer.



Maakt mij niet uit,
ik word er niet anders van.
Als ik maar geholpen word.



Ik ben blij dat ik nu begrijp waarom ik
steeds in problemen kwam.

Is het voor jou anders? Schrijf dat hier op:



Waarvoor komt LVB?

We weten niet zo goed waarom LVB komt.
We weten wel dat LVB vaak in de familie voorkomt.
Dan zijn er meer mensen in de familie die moeite hebben met leren.

LVB is er vaak al vanaf de geboorte.
Het kan zijn dat er in de zwangerschap problemen zijn ontstaan.
Het kan ook zijn dat er bij de geboorte problemen waren.
Het kan ook zijn dat LVB pas later is ontstaan door een ernstig ongeluk of ziekte.

Aan het uiterlijk van iemand met LVB is vaak niks te zien.
LVB wordt vaak pas opgemerkt op school.
Omdat je dan moeite krijgt met leren.

Als je wil weten hoe LVB bij jou komt kun je het navragen.
Bij je familie. Of bij je behandelaar. Of bij je huisarts.

Misschien kom je er nooit achter hoe LVB bij jou komt.
Wees dan niet teleurgesteld.
Je hebt het niet nodig om verder te komen.

Vraag je je af of LVB erfelijk is?

Of dat je LVB kunt doorgeven aan je kinderen?

Bespreek dat met je behandelaar of huisarts.

Oefening: Wat vind ik van mijn leven?



Een oefening is goed om te doen, maar je mag hem overslaan.

Denk na over het leven van anderen.

En daarna over je eigen leven.

Het is geen test.








Het gaat om jouw mening op dit moment.

Kruis de smiley aan die het beste past bij jouw mening.

Ken jij iemand met een mooi leven? ja / nee

Bij ja: hoe heet deze persoon of wat voor iemand is het?








Hoe mooi vind je het leven van deze persoon?








Ken jij iemand met een rot leven? ja / nee

Bij ja: hoe heet deze persoon of wat voor iemand is het?

Hoe rot vind je het leven van deze persoon?

Wat vind ik van mijn eigen leven?








						

Kan ik wat aan mijn leven verbeteren?








Kruis je antwoord aan.

- Zeker niet.
- Misschien niet.
- Misschien wel.
- Zeker wel.

Hoe zal mijn leven zijn over een jaar?

Hoe zal mijn leven zijn over een paar jaar?

Afronding van hoofdstuk 2: Jezelf leren kennen

Weetjes



LVB is een woord voor hulpverleners.



LVB wil zeggen:
moeite met leren en moeite met het dagelijks leven.



LVB is maar een deel van wie je bent.
Je kunt ook veel dingen goed.



Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.



Weet wat je kan

LVB in het dagelijks leven

trajectum

TRANSFORE



Niemand kan alles



Hoofdstuk 3 gaat over wat je merkt van je beperking.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Niemand kan alles. blz 2
- Ieder mens heeft wel een beperking. blz 3
- Oefening: Wat vind ik van een beperking? blz 4
- LVB en school. blz 5
- Studeren of een vak leren? blz 7
- Zelfonderzoek: Hoe was mijn schooltijd? blz 8
- Leren en IQ. blz 10
- Veel is gemaakt voor de gemiddelde mens. blz 11
- Wat merk je van LVB? blz 12
- Wat voel je als iets niet lukt? blz 13
- Waar ben je goed in? blz 14
- Afronding. blz 15

Ieder mens heeft wel een beperking

In LVB zit de **B van beperking**.

Dat woord klinkt misschien niet prettig.

Een beperking wil zeggen:

Je kunt iets minder goed dan veel andere mensen.

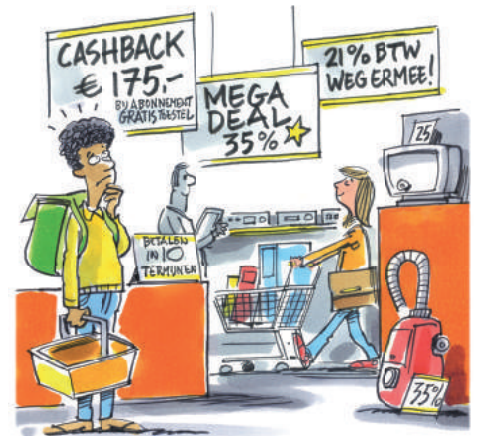
Het kost je meer moeite, of je hebt er hulp bij nodig.

Ieder mens heeft wel iets wat hij niet goed kan.

Dus ieder mens heeft wel een beperking.

Beperkingen kunnen klein of groot zijn.

Maar iedere beperking vraagt om aandacht en hulp.



Lees meer

Een oplossing zoeken voor een beperking

Wie niet kan autorijden gaat lopen,
fietsen of pakt de trein.

Prima, maar soms niet handig.

Dan kun je beter iemand vragen of je mee mag rijden.

Wie niet handig is met gereedschap.

kan kapotte spullen niet repareren.

Steeds wat nieuws kopen is duur.

Dan kun je beter een klusser vragen je te helpen.

Oefening: Wat vind ik van een beperking?



Wil je je mening geven over een beperking?

Ja / nee ik sla dit over.

Het gaat om wat jij vindt. Er zijn geen goede of foute antwoorden.
Kies tussen eens of niet eens. Kruis ? aan als je echt niet kunt kiezen.

	Niet eens	Eens	?
1. Mensen met een beperking hebben een naar leven.			
2. Mij maakt het niet uit of iemand anders een beperking heeft.			
3. Mensen met een beperking vind ik zelig.			
4. Iedereen heeft wel een beperking.			
5. Beperkingen worden je aangepraat.			
6. Ik ga het liefst om met mensen zonder beperking.			
7. Het is goed dat er op TV over beperkingen wordt gesproken.			
8. Ik heb moeite met mensen met erge beperkingen.			
9. Ik bewonder iemand met een beperking die zich goed redt.			
10. Heb jij nog een andere mening over een beperking? Die kun je hieronder op schrijven.			

LVB en school

Bij LVB zit de beperking in het leren.
Dat merk je vooral op school.
Daar spreken ze van moeilijk leren.

De moeite zit vooral bij de vakken rekenen en taal.
De praktijkvakken gaan vaak wel goed.

Veel kinderen met LVB hebben nare herinneringen aan school.

Hoe zijn jouw herinneringen? **Kruis aan:**

- Ik heb vooral goede herinneringen.
- Ik heb vooral nare herinneringen.
- Ik heb goede en nare herinneringen.

Nare herinneringen aan je schooltijd werken door.
Nare herinneringen maken je zelfvertrouwen kleiner.
Gelukkig is daar wel wat aan te doen.
Daar gaat het volgende hoofdstuk over.





Lees meer

Over nare herinneringen

Nare herinneringen kunnen komen door:

- Je hoorde er niet bij.
- Je werd gepest.
- De leerkracht begreep je niet.
- Je werd apart gezet.
- Je ouders waren teleurgesteld.

Sommige kinderen kregen het advies om naar een andere school te gaan. Een school die beter paste bij hun manier van leren. Bijvoorbeeld een Praktijkschool.

Maar verandering van school kan ook nadelen hebben:

- Je moest afscheid nemen van mensen.
- Je moest verder reizen.
- Je werd door een taxi of busje opgehaald.
- Je nieuwe klasgenoten woonden ver weg, afspreken was lastig.
- Je had minder contact met de kinderen uit de buurt.



Studeren of een vak leren?

Als je goed kunt leren kun je naar de hogeschool.
De hoge school is bijvoorbeeld Havo, Atheneum of Gymnasium.
En misschien daarna nog naar HBO of universiteit.

Dan moet je veel leren, veel lezen, veel huiswerk maken en lange verslagen schrijven.
Dat moet je maar net kunnen, en daar moet je ook maar net zin in hebben.

Als je moeilijk kunt leren, kies je vaak een andere weg.
Een school waarbij je minder theorie hebt en meer kunt doen.
Bijvoorbeeld Beroepsonderwijs of een Praktijkschool.
Je leert dan een vak in de praktijk.
Een vak waarbij je met je handen werkt.

Mensen die een vak kunnen zijn hard nodig in de maatschappij.
Zo doe je dingen die je goed kunt én die je leuk vindt om te doen.

Zelfonderzoek: Hoe was mijn schooltijd?



Klik het antwoord aan dat bij jou past.
Bij sommige vragen kun je ook zelf wat invullen.

In welke vakken was ik goed?	Nee	Beetje	Ja
Ik was goed in gym.			
Ik was goed in techniek.			
Ik was goed in verzorging.			
Ik was goed in muziek.			
Ik was goed in dierversorgung.			
Ik was op school goed in:			

Met welke vakken had ik moeite?	Nee	Beetje	Ja
Ik had moeite met schrijven.			
Ik had moeite met lezen.			
Ik had moeite met rekenen.			
Ik had op school moeite met:			

Waren er problemen op school?	Nee	Beetje	Ja
Ik had moeite met geheugen (lesstof onthouden).			
Ik had moeite met opletten (aandacht bij de les).			
Ik was onrustig en druk.			
Ik werd gepest.			
Ik had op school problemen met:			

Goede ervaringen	Nee	Beetje	Ja
Ik heb een diploma of certificaat gehaald.			
Ik heb een leuke tijd gehad op school.			
Ik vond het in mijn schooltijd fijn dat:			



Leren en IQ

IQ is een getal om je intelligentie uit te drukken.
Een getal dat aangeeft of je makkelijk leert, of moeite hebt met leren.

IQ is te vergelijken met lengte.
De meeste mensen zijn ongeveer even lang.
Op hen is alles afgestemd in Nederland, omdat zij het meeste voorkomen.

Maar je hebt natuurlijk kleinere mensen en grotere mensen.
Als je kijkt naar bijvoorbeeld kleding:
Kleine en grote mensen hebben moeite met kleren kopen,
omdat er gewoon minder te koop is.
Voor hen is het heel moeilijk om kleding te kopen die past.

De meeste mensen hebben een IQ tussen 85 en 115.
Dat noemen we normaal begaafd. Dat komt het meeste voor in Nederland.
Mensen met een lichte verstandelijke beperking zitten daar net iets onder.
En dat maakt het leven soms wat moeilijker.



Veel is gemaakt voor de gemiddelde mens.

Ook op de kermis. Kleine en grote mensen hebben pech.



Lees meer

Over de getallen van een IQ test

Uit een IQ test komen meerdere IQ getallen.

En die getallen kunnen verschillend zijn.

Het laagste getal zegt waar je vooral moeite mee hebt.

Het hoogste getal geeft je sterke kant in het leren aan.

Vraag dat na als je de uitslag van een IQ test krijgt.

Wat merk je van LVB?

LVB merk je ook in het dagelijks leven.
Dit zijn voorbeelden van wat moeite kost.

Bespreek met je begeleider wat jij merkt in jouw dagelijks leven.

Leren en begrijpen

- Je aandacht lang ergens bij houden.
- Veel bladzijden informatie lezen.
- Veel informatie onthouden.
- Rekenen met grote bedragen.
- Moeilijke gesprekken begrijpen.

Omgaan met anderen

- Uitleggen hoe je je voelt.
- Duidelijk en rustig je mening geven.
- Ruzies goed uitpraten.
- De baas blijven over je gevoelens.
- Bedoelingen van anderen door hebben.



Regelen van je leven

- Geldzaken regelen zoals belasting of huurtoeslag.
- Overzien wat je kan doen met je geld.
- Kiezen van abonnementen of verzekeringen.
- Plannen maken voor langere tijd.
- Problemen rustig oplossen.

Wat voel je als iets niet lukt?

Kruis aan wat je herkent. Je kunt meerdere antwoorden geven.



Maakt me niet uit.
Er is genoeg wat ik wel kan.



Daar schrik ik van.



Ik word dan boos op mezelf.



Verdrietig.

Voelt het voor jou anders als iets niet lukt? Schrijf dat hier op.

Waar ben je goed in?

Natuurlijk zijn er ook dingen die je goed kan.

Dat noem je je sterke kanten.

Voor veel mensen met een LVB is dat:

- Je bent een doener, je wil aanpakken.
- Je kan goed met je handen werken.
- Je bent een doorzetter.

Daarnaast heb je ook eigen sterke kanten.

Sterke kanten die niet iedereen heeft.


Maar jij wel. Waardoor jij bent wie je bent.

Daar gaat het volgende hoofdstuk over.



Afronding van hoofdstuk 3: LVB in het dagelijks leven

Weetjes

 In LVB zit de B van beperking.
Ieder mens heeft wel een beperking.








 Een beperking vraagt aandacht en hulp.

 Mensen met LVB zijn vaak doeners en doorzetters,
die goed met hun handen kunnen werken.



Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.





Weet wat je kan

Zelfvertrouwen

trajectum

TRANSFORE



Zelfvertrouwen kan groeien



Hoofdstuk 4 gaat over werken aan zelfvertrouwen.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Zelfvertrouwen kan groeien. blz 2
- Doen waar je goed in bent. blz 3
- Werken aan zelfvertrouwen. blz 4
- Zelfonderzoek: wat zijn mijn sterke kanten? blz 5
- Goed omgaan met anderen. blz 6
- Zelfonderzoek: met wie ga ik graag om? blz 7
- Zelfonderzoek: hoe ga ik met mensen om? blz 8
- Wat vinden anderen mijn sterke kanten? blz 9
- Wat vinden anderen mijn goede eigenschappen? blz 10
- Helpend denken. blz 11
- Voorbeelden van helpende gedachten. blz 12
- Steek je kop niet in het zand. blz 13
- Kijk niet weg van moeilijke dingen. blz 14
- Afronding. blz 15



Werken aan zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen heeft met meer te maken dan met jezelf goed voelen.
Het heeft ook te maken met goed over jezelf denken.
Het woord zegt het al: vertrouwen in jezelf.

Hoeveel zelfvertrouwen je hebt, dat staat niet vast.
Als je kijkt naar de babytijd: een baby is tevreden met zichzelf.
Hij denkt nog niet na over zichzelf. Hij is, zoals hij is.

Als je kijkt naar de schooltijd:
daar kan het zelfvertrouwen van een kind verdwijnen.
Dat gebeurt vaak bij kinderen die moeite hebben met leren.

Dat kan op 2 manieren gebeuren:

- De ene is dat je zélf merkt dat je iets niet kan, of moeite hebt met leren.
- De andere manier is dat mensen tegen je zeggen dat je iets niet kan.

Als je kijkt naar de volwassenheid:
een kind met weinig zelfvertrouwen kan een volwassene worden met weinig zelfvertrouwen.
Dan denk je bijvoorbeeld: ik kan niks, ik ben niks waard.

Zelfvertrouwen staat niet vast.
Het kan minder worden, maar het kan ook meer worden.
Zelfvertrouwen bouw je op door te denken aan dingen die je goed doet, waar je goed in bent. Dan kun je bijvoorbeeld denken: dat heb ik goed gedaan!
Of: daar ben ik goed in!

Doen waar je goed in bent

Dat is belangrijk voor je zelfvertrouwen.
Je kan dan tevreden zijn over jezelf.
En andere mensen zijn tevreden over jou.
Dat geeft een goed gevoel.
En zelfvertrouwen voor een volgende keer.

Dingen waar je goed in bent noem je ook wel:

Je sterke kanten



Zelfonderzoek: Wat zijn mijn sterke kanten?



Kruis alles aan wat jij goed kan.

Dit zijn voorbeelden.

Bij vraag 10 kan je nog meer dingen invullen.

	Nee	Beetje	Ja
1. Ik kan goed met dieren omgaan.			
2. Ik ben handig met de mobiele telefoon.			
3. Ik kan goed planten verzorgen.			
4. Ik ben technisch.			
5. Ik kan goed met de computer werken.			
6. Ik maak mooie dingen met mijn handen.			
7. Ik kan lekker koken.			
8. Ik maak graag schoon.			
9. Ik kan mooie muziek maken.			
10 Ik kan goed:			

Goed omgaan met anderen

Als jij goed met andere mensen omgaat,
gaan andere mensen ook graag met jou om.
En dat is goed voor je zelfvertrouwen.
Sterke kanten in het omgaan met anderen noem je ook wel:

Je goede eigenschappen



Zelfonderzoek: Met wie ga ik graag om?



Bedenk met wat voor mensen jij graag omgaat.
Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.

Ik ga graag om met

- iemand die mensen helpt.
- iemand die eerlijk is.
- iemand die grapjes maakt.
- iemand die zich houdt aan afspraken.
- iemand die mensen begrijpt.
- iemand die goede ideeën heeft.
- iemand die kan luisteren.
- iemand die goed nadenkt.
- iemand die vrolijk is.

Heb je nog een aanvulling?

- Ik ga graag om met iemand die:

Zelfonderzoek: Hoe ga ik met mensen om?



Bedenk nu hoe jij bent in de omgang.
Je kunt meerdere antwoorden aankruisen.
Dit zijn voorbeelden.
Bij vraag 10 kun je nog meer invullen.

	Nee	Beetje	Ja
1. Ik help mensen graag.			
2. Ik ben eerlijk.			
3. Ik maak graag grapjes.			
4. Ik hou me aan afspraken.			
5. Ik begrijp mensen goed.			
6. Ik heb goede ideeën.			
7. Ik kan luisteren.			
8. Ik denk goed na.			
9. Ik ben vrolijk.			
10. Heb je nog een aanvulling?			



Wat vinden anderen mijn sterke kanten?

Deze bladzijde kun je aan anderen geven om in te vullen.

Ingevuld door:

	Nee	Beetje	Ja
1. Hij/zij kan goed met dieren omgaan.			
2. Hij/zij is handig met de mobiele telefoon.			
3. Hij/zij kan goed planten verzorgen.			
4. Hij/zij is technisch.			
5. Hij/zij kan goed met de computer werken.			
6. Hij/zij maakt mooie dingen met mijn handen.			
7. Hij/zij kan lekker koken.			
8. Hij/zij maakt graag schoon.			
9. Hij/zij kan mooie muziek maken.			
10 Hij/zij kan goed:			

Wat vinden anderen mijn goede eigenschappen?



Deze bladzijde kun je aan anderen geven om in te vullen.
Ingevuld door:

	Nee	Beetje	Ja
1. Hij/zij helpt mensen graag.			
2. Hij/zij is eerlijk.			
3. Hij/zij maakt graag grapjes.			
4. Hij/zij houdt zich aan afspraken.			
5. Hij/zij begrijpt mensen goed.			
6. Hij/zij heeft goede ideeën.			
7. Hij/zij kan luisteren.			
8. Hij/zij denkt goed na.			
9. Hij/zij is vrolijk.			
10. Heeft u nog een aanvulling?			



Helpend denken

Helpend denken is een manier van denken waarbij je jezelf helpt.

Denken is iets tegen jezelf zeggen in gedachten, dus in stilte.

Een voorbeeld is dat je denkt: Hé, ik kan het!

Of: Vorige keer lukte het, dus nu lukt het me ook.

Of als dingen niet gelukt zijn, kun je denken:

- Ik heb het goed geprobeerd!
- Ik heb in elk geval mijn best gedaan.
- En de volgende keer ga ik ervoor zorgen dat het me lukt!

Voorbeelden van helpende gedachten

Kruis een helpende gedachte aan die bij jou past.
Je kunt meerdere antwoorden geven.



Ik kan best veel,
en ik kom er wel op mijn manier.



Ik mag tevreden zijn met mezelf,
al ben ik niet perfect.



Ik ben de moeite waard en mag er zijn,
net als ieder ander.



Ik heb wat tijd nodig,
maar dan lukt het me wel.

Weet je nog andere helpende gedachten voor jezelf? Schrijf die hier op.

Steek je kop niet in het zand

Dat is een manier van zeggen die te maken heeft met een struisvogel.

Het is verhaal met fantasie.
Wil je dit lezen?

Ja / Nee, ik sla dit over.



Lees meer

Je kop in het zand steken

Een struisvogel is een grote vogel die hard kan lopen.
Over een struisvogel gaat het volgende verhaal:

Bij gevaar steekt hij zijn kop in het zand.
Alsof hij denkt:
Zie ik geen gevaar, dan is er geen gevaar.
Zo houdt hij zichzelf voor de gek.

Struisvogels zijn niet echt zo dom.
Het is een fantasie verhaal om uit te leggen:
Moeilijke dingen moet je onder ogen zien.

Kijk niet weg van moeilijke dingen

Sommige mensen willen niet zien als iets moeilijk is.
Ze houden stil dat het niet lukt.
Ze doen alsof alles goed gaat.

Dat voelt wel even goed, maar helpt niet voor je zelfvertrouwen.
Want moeilijke dingen worden zo niet opgelost.

Wat kun je beter doen als iets moeilijk voor je is?

- Geef aandacht aan moeilijke dingen.
- Met hulp kun je ze misschien wel oplossen.
- Dat helpt voor je zelfvertrouwen.



Lees meer over weggijken

Een blessure

Je bent graag in beweging.
Op een dag voel je pijn in je been bij het lopen.
Maar daar wil je niet aan denken.
Tot je niet meer kunt lopen van de pijn.

Dat is dus niet handig.
Je kunt beter aandacht geven aan de pijn en op tijd rust nemen.

Afronding van hoofdstuk 4: Zelfvertrouwen

Adviezen



Doe waar je goed in bent.



Gebruik je goede eigenschappen.










Denk op een helpende manier.



Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.





Weet wat je kan

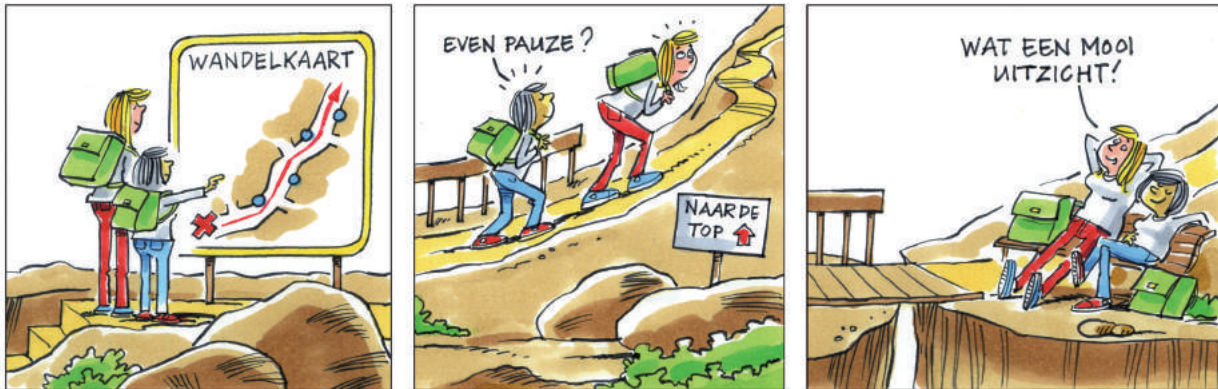
Vooruit komen

trajectum

TRANSFORE



Vind je weg



Hoofdstuk 5 beschrijft hoe je vooruit komt in je leven.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: vind je weg. blz 2
- Hoe kom je vooruit in je leven? blz 3
- Zelfonderzoek: Praktische tips. blz 4
- Nare gevoelens door LVB. blz 5
- Werken aan je problemen. blz 6
- Oefening: Hoe werk ik aan mijn problemen? blz 7
- Hoe kom je uit de put? blz 8
- Hoe pak je het aan? blz 9
- Oefening: Hoe pak ik het aan? blz 10
- Op tijd ontspannen. blz 13
- Wat kun je doen om te ontspannen? blz 14
- De uitslag: Hoe pak ik het aan? blz 15
- Afronding. blz 16

Hoe kom je vooruit in je leven?

Natuurlijk wil je graag dat je leven steeds beter wordt.
Met andere woorden: je wil vooruit komen.

Daar kun je zelf veel aan doen.
Vooruit ga je **stap voor stap**.



Vooruit kijken

Soms gaat het niet zoals je wil.
Misschien zijn jou nare dingen overkomen.
Misschien heb je zelf domme dingen gedaan.

Het is dan moeilijk om door te gaan.
Maar terugkijken en piekeren helpt je niet verder.
Het is wel goed om van het verleden te leren.
Maar blijf er niet in hangen.
Denk aan de toekomst: kijk vooruit.

Zelfonderzoek: Praktische tips



Mensen met LVB kunnen best veel, maar het kost soms wat moeite.
Tips kunnen het leven makkelijker maken.

Kruis aan welke tips jou kunnen helpen.

1. Vragen om uitleg in gedeeltes.	
2. Zoals korte zinnen zonder moeilijke woorden.	
3. Vragen om herhaling.	
4. Vragen om voordoen.	
5. Vragen om oefenmomenten.	
6. Vragen om extra tijd.	
7. Gebruiken van geheugensteuntjes. Bijvoorbeeld gele briefjes of een herinnering op je telefoon of computer.	
8. Gebruiken van een overzicht. Bijvoorbeeld een planbord of schema.	
9. Gebruiken van een stappenplan. Dat is een beschrijving van alle stappen die nodig zijn om iets te leren.	
10. Gebruiken van hulpmiddelen. Bijvoorbeeld een rekenmachine of een app op je telefoon.	

Je kunt de ingevulde lijst ook aan een ander geven.
Dan weet de ander hoe die jou kan helpen.



Nare gevoelens door LVB

LVB kan zorgen voor nare gevoelens.

Je merkt soms dat je anders bent dan anderen.
En dat kan je boos maken, of verdrietig of bang.

Als je merkt dat je anders bent dan anderen kun je daar **boos** van worden.
Boos op jezelf omdat je bijvoorbeeld dingen niet snapt.
Of moeite hebt met leren.
Je kunt boos zijn op de ander,
omdat de ander iets misschien makkelijker voor elkaar krijgt.
Of omdat de ander jou niet begrijpt.

Misschien ben je **verdrietig**.
Verdrietig omdat je dingen niet kunt bereiken die je graag zou willen.
Of omdat dingen niet lukken.

Misschien ben je **bang**.
Bang dat je iets niet kan.
Of bang dat mensen je dom vinden.

Het omgaan met nare gevoelens is erg belangrijk.
Ze zijn er nou eenmaal.
Blijf er niet in hangen.
Om er niet in te blijven hangen, is het belangrijk dat je helpend gaat denken.

Werken aan je problemen

Problemen kunnen maken dat je niet vooruit komt.
Sommige problemen kun je alleen oplossen.
Bij andere problemen heb je hulpverlening nodig.
Meestal kun je zelf kiezen wat voor hulpverlening je wil.
Maar het kan ook zijn dat andere mensen dat bepalen.

Werken aan problemen kost tijd en is niet leuk.
Probeer dan toch door te zetten.
Je doet het voor jezelf, en voor je toekomst.



Lees meer over problemen

Psychische problemen

Bij psychische problemen heb je het moeilijk met jezelf.
Je hebt dan nare gevoelens.
Je voelt je vaak bang.
Of je voelt je vaak erg verdrietig.

Gedragsproblemen

Bij gedragsproblemen is wat je doet het probleem.
Daar kunnen andere mensen last van hebben.
Je kunt ook zelf last hebben van je gedrag.

Oefening: Hoe werk ik aan mijn problemen?



Wil je de oefening maken over werken aan je problemen?
Ja / nee, ik sla dit over.

Vul dan in wat voor soort problemen je hebt.
En hoe je er aan werkt.

Soort problemen	Nee	Beetje	?
Ik heb psychische problemen.			
Ik heb gedragsproblemen.			
Ik kan mijn problemen zelf oplossen.			
Anderen vinden dat ik hulp nodig heb.			
Ik ben tevreden met de hulp die ik krijg.			

Van wie krijg ik hulp?

- Geen hulp
- Wel hulp van:
 - Familie
 - Vrienden en bekenden
 - (Huis)arts of huisarts-ondersteuner
 - Begeleiding
 - Maatschappelijk werk
 - Psycholoog
 - Psychiater
 - Andere hulp namelijk: _____

Ben ik tevreden met de hulp die ik krijg? Nee / beetje / ja

Ben je niet tevreden met de hulp die je krijgt?

Besprek dit met je begeleider, of met iemand die je vertrouwt.
Maak samen een plan om betere hulp te krijgen.



Hoe kom je uit de put?

Het kan moeilijk zijn om te merken dat je iets niet kan.
Dat kost tijd om te verwerken.
De meeste mensen die dat meemaken raken eerst in de put.
En proberen dan uit de put te komen.

Stap 1 is dat je opmerkt dat je een beperking hebt.

Bij **stap 2** ontken je deze beperking nog, en maak je deze weg door bijvoorbeeld te zeggen dat hij er niet toe doet.

Bij **stap 3** ga je heel erg je best doen om te laten zien dat je geen beperking hebt. Dat is het allemaal wel kan, wat helaas niet gaat lukken.

Bij **stap 4** word je dan boos en wantrouwig.

Bij **stap 5** voel je je verdrietig, somber, ook wel depressief genoemd.

Dan zit je in de put. Allemaal nare gevoelens waar je graag vanaf wilt.

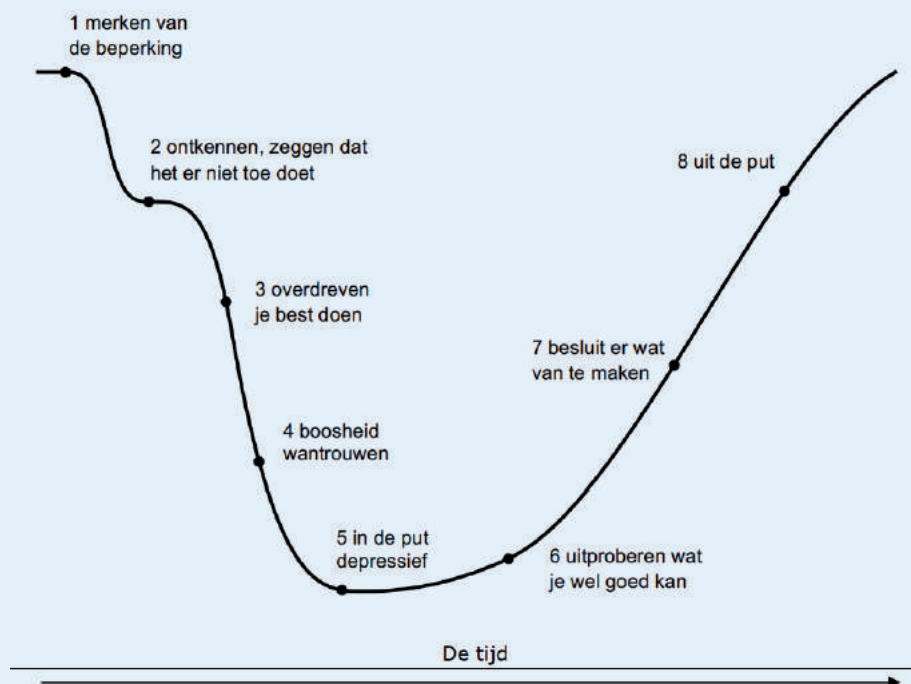
Bij **stap 6** ga je dan aan de slag met wat je allemaal kan.

Wat wel in je mogelijkheden ligt. Dat gaat je wel lukken.

Bij **stap 7** besluit je dan er het beste van te maken.

Wat er voor zorgt dat je bij **stap 8** uit de put komt.

Bij elke stap kan hulp je helpen om sneller uit de put te komen.



Hoe pak je het aan?

Er zijn verschillende manieren om iets aan te pakken.
Vaak kun je kiezen wat je gaat doen.

Iedereen heeft zijn eigen aanpak.
Er is niet 1 manier altijd de beste.

Soms werkt de ene manier beter, soms de andere.
Het is goed als je meer manieren kan gebruiken.



Oefening: Hoe pak ik het aan?



Wil je deze oefening maken? Ja/ nee ik sla dit over.

Kruis 1 antwoord aan dat het beste bij jou past.

Kruis ? aan als je het niet weet.

Of als jouw manier er niet bij staat.

De uitslag staat op blz 14 en 15.

1. Als ik de weg niet weet:

- Vraag ik de weg aan voorbijgangers.
- Ga ik terug naar huis.
- Loop ik door tot ik wat bekends zie.
- Zoek ik een kaart.
- ? (Ik kan geen antwoord kiezen).

2. Als ik een nieuwe mobiele telefoon heb:

- Gebruik ik die alleen als telefoon.
- Zoek ik in de beschrijving wat hij allemaal kan.
- Ga ik uitproberen wat hij allemaal kan.
- Vraag ik iemand om te laten zien wat hij allemaal kan.
- ? (Ik kan geen antwoord kiezen).

3. Als ik mag stemmen bij de verkiezingen:

- Bekijk ik een aantal verkiezingsprogramma's.
- Stem ik op de persoon die me wat zegt.
- Doe ik de stemwijzer voor advies.
- Dan doe ik daar niet aan mee.
- ? (Ik kan geen antwoord kiezen).

4. Als ik uitleg krijg met moeilijke woorden:

- Doe ik alsof ik het begrijp.
- Vraag ik wat er bedoeld wordt.
- Zoek ik later uit wat ze betekenen.
- Geef ik kritiek op de moeilijke taal.
- ? (Ik kan geen antwoord kiezen).

5. Als ik een paar dagen pijn heb:

- Ga ik naar de huisarts.
- Neem ik pijnstillers.
- Ga ik uitzoeken wat er aan de hand is.
- Geef ik daar geen aandacht aan.
- ? (Ik kan geen antwoord kiezen)

6. Als mijn geld bijna op is:

- Maak ik een plan voor mijn uitgaven voor de komende tijd.
- Vraag ik advies over wat ik kan uitgeven.
- Zie ik wel wanneer het echt op is.
- Geef ik de volgende weken weinig uit.
- ? (Ik kan geen antwoord kiezen)



Op tijd ontspannen

Mensen met LVB zijn vaak doorzetters.
Ze spannen zich in om wat te bereiken.
Maar ontspannen gaat vaak minder goed.

Ontspanning en inspanning zijn allebei belangrijk.
Na een tijd van inspanning heb je ontspanning nodig.
Op tijd ontspannen helpt om vooruit te komen.



Wat kun je doen om te ontspannen?

Kruis aan wat je herkent.

Je kunt meerdere antwoorden geven.



Sport is voor mij de beste ontspanning.



Ik vind het ontspannend om met mijn hobby's bezig te zijn.



Uitgaan met vriendinnen, dat ontspant mij het meest.



Ik word ontspannen van het luisteren naar muziek.

Weet je nog meer manieren om je te ontspannen?

Uitslag: Hoe pak ik het aan?



Geef elk antwoord een A, B, C of D en tel die op.

Een ? krijgt geen score.

Je kunt ook je begeleider vragen om het scoren te doen.

1. Als ik de weg niet weet:

- D Vraag ik de weg aan voorbijgangers.
- A Ga ik terug naar huis.
- C Loop ik door tot ik wat bekends zie.
- B Zoek ik een kaart.

2. Als ik een nieuwe mobiele telefoon heb:

- A Gebruik ik die alleen als telefoon.
- B Zoek ik in de beschrijving wat hij allemaal kan.
- C Ga ik uitproberen wat hij allemaal kan.
- D Vraag ik iemand om te laten zien wat hij allemaal kan.

3. Als ik mag stemmen bij de verkiezingen:

- B Bekijk ik een aantal verkiezingsprogramma's.
- C Stem ik op de persoon die me wat zegt.
- D Doe ik de stemwijzer voor advies.
- A Dan doe ik daar niet aan mee.

4. Als ik uitleg krijg met moeilijke woorden:

- A Doe ik alsof ik het begrijp.
- D Vraag ik wat er bedoeld wordt.
- B Zoek ik later uit wat ze betekenen.
- C Geef ik kritiek op de moeilijke taal.



5. Als ik een paar dagen pijn heb:

- D Ga ik naar de huisarts.
- C Neem ik pijnstillers.
- B Ga ik uitzoeken wat er aan de hand is.
- A Geef ik daar geen aandacht aan.

6. Als mijn geld bijna op is:

- B Maak ik een plan voor mijn uitgaven voor de komende tijd.
- D Vraag ik advies over wat ik kan uitgeven.
- A Zie ik wel wanneer het echt op is.
- C Geef ik de volgende weken weinig uit.


Manier	Hoe vaak kreeg je deze score?
A Afwachten of niets doen.	
B Uitzoekwerk doen.	
C Direct in actie komen.	
D Hulp of advies vragen.	


Probeer ook eens wat anders!

Alle manieren hebben pluspunten en minpunten.
Probeer eens uit of een andere manier beter werkt.
Bespreek voorbeelden met je begeleider.

Afronding van hoofdstuk 5: Vooruitkomen

Adviezen

 Kijk vooruit naar de toekomst.

 Gebruik praktische tips.








 Werk aan je problemen.

 Zoek op tijd ontspanning



Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.



Weet wat je kan

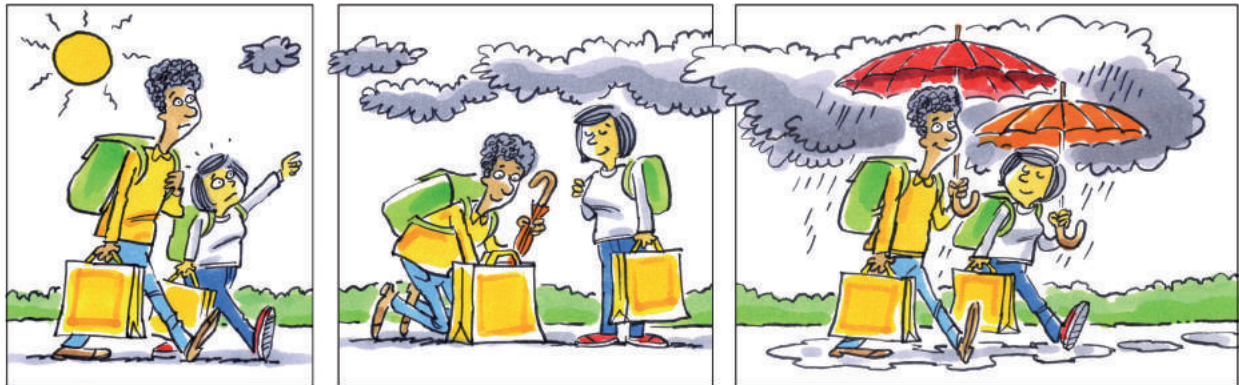
Problemen voorkomen

trajectum

TRANSFORE



Zo kan je er tegen



Hoofdstuk 6 gaat over zorgen dat problemen weg blijven.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Zo kan je er tegen. blz 2
- Hoe voorkom je problemen? blz 3
- LVB en de kans op problemen. blz 4
- Wat een mens nodig heeft. blz 5
- Wat voor problemen? blz 6
- Steun en bescherming. blz 7
- Zelfonderzoek: blz 8
Krijg ik genoeg steun en bescherming?
- Je zaken goed regelen. blz 9
- Zorg goed voor jezelf. blz 10
- Hoe zorg je goed voor jezelf? blz 11
- Zorg voor jezelf als voor een auto. blz 12
- Afronding. blz 13

Hoe voorkom je problemen?

Iedereen heeft wel eens een probleem.
Kleine problemen kun je aanpakken.
Grote problemen kun je beter voorkomen.

Dat is wel lastig.
Denken over een probleem dat er nog niet is.
Je moet dan vooruit denken.

Een voorbeeld van vooruit denken:
je neemt een paraplu mee voor als het gaat regenen.





LVB en de kans op problemen

Mensen met LVB hebben een grotere kans om in de problemen te komen.

Aan de ene kant ligt dat aan de LVB zelf.
Je hebt moeite om dingen te begrijpen.
Je hebt moeite om bijvoorbeeld rustig te blijven.

En aan de andere kant komt het door dingen die je hebt meegemaakt in het verleden.

Bijvoorbeeld op school, dat je moeite had met leren.
Of moeite om aan te sluiten bij klasgenoten,
dat je er niet helemaal bij hoorde.

Als je moeilijk kan leren, heb je extra steun nodig.
Die steun heb je in het verleden misschien niet altijd gehad.
Daarom is het belangrijk dat je die steun nu wel krijgt,
en dat kun je zelf ook regelen.

Mensen kunnen aan jou vaak niet zien dat je LVB heb.
Dus is het belangrijk daar wat over te vertellen,
en te vragen om steun en hulp.

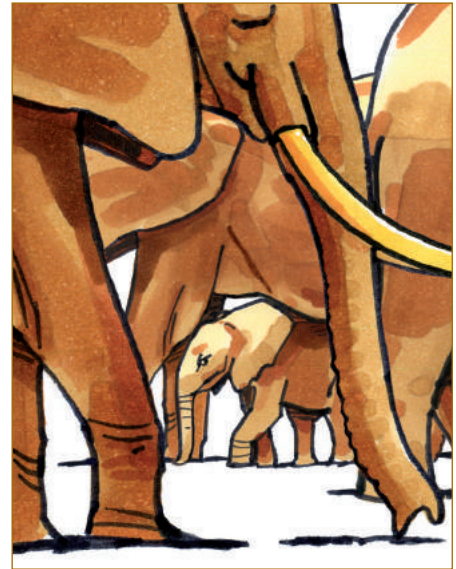
Wat een mens nodig heeft

Ieder mens heeft andere mensen nodig voor steun.
Mensen zijn niet gemaakt om alleen te leven.

Denk aan de olifanten in een kudde:
grote, sterke dieren, die elkaar helpen.
Olifanten vinden bescherming bij elkaar.
Vooral de kleintjes, maar ook de grote dieren.

Zo zijn wij mensen ook.
Ook mensen staan samen sterker.

Bescherming zoeken is geen teken van zwakte.
Bescherming helpt om problemen te voorkomen.



Wat voor problemen?

Er kan misbruik van je gemaakt worden.

Iemand heeft een verkeerde bedoeling met je.
Iemand laat jou iets doen wat slecht voor je is.

Je kan jezelf in problemen brengen.

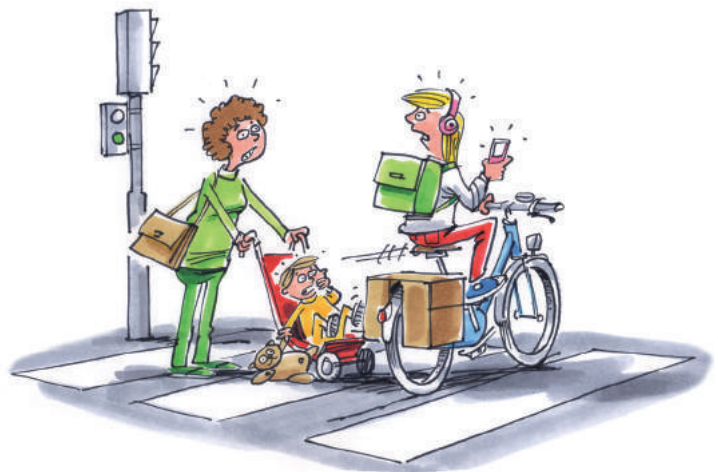
Bijvoorbeeld:

- Je maakt schulden.
- Verslaving aan drank, drugs, gokken of andere dingen.

Je kan andere mensen schaden of pijn doen.

Bijvoorbeeld:

- Je hebt je agressie niet in de hand.
- Je maakt misbruik van anderen.





Steun en bescherming

Mensen met LVB hebben een grotere kans om in de problemen te komen. Daar kun je je tegen beschermen.

Je kunt het vergelijken met bijv. de griep. Als je snel griep krijgt, kun je je daartegen beschermen door een grieprik te halen bij de dokter.

Mensen met LVB kunnen zich beschermen tegen mogelijke problemen. Dat kun je doen door hulp te vragen, steun te zoeken en mensen te vertellen over jouw LVB.

Zelfonderzoek: Krijg ik genoeg steun en bescherming?



Kruis het antwoord aan dat bij jou past.

In welke vakken was ik goed?	Nee	Beetje	Ja
1. Ik krijg steun van mijn familie.			
2. Ik kan terecht bij mensen in de buurt.			
3. Ik krijg goede hulp bij school of werk.			
4. Ik heb een huisdier dat blij is als ik er ben.			
5. Ik heb enkele goede vrienden.			
6. Ik heb een fijne relatie.			
7. Ik kan met mensen praten over mijn problemen.			
8. Ik heb mensen die voor me opkomen.			
9. Ik doe leuke dingen met andere mensen.			
10. Ik ken mensen om een voorbeeld aan te nemen.			
Uitleg: Ik ken mensen die leven op een goede manier. Zoals ik ook wil leven. Die mensen zijn een voorbeeld voor mij.			

Heb je weinig JA antwoorden?

Besprek met je begeleider hoe je dat kan verbeteren.

Je zaken goed regelen

Je zaken goed regelen, dat geeft rust.
Zo zorg je dat er minder verkeer kan gaan.

Er is veel wat geregeld moet worden.
Denk aan: belasting, huursubsidie, verzekeringen.

Voor ieder mens zijn zulke regelingen lastig.
En extra lastig als je moeite hebt met taal.
Het is fijn als iemand je helpt bij deze regelzaken.
Of van je overneemt wat jou niet lukt.



Lees meer

Hulp om zaken goed te regelen

Een mentor: iemand die meedenkt bij belangrijke beslissingen.

Een begeleider: een hulpverlener die je helpt met dagelijkse dingen.

Een bewindvoerder: een hulpverlener die geldzaken van je overneemt.

Een curator: een hulpverlener die geldzaken en belangrijke beslissingen overneemt.

Een schuldhulp-regeling: een regeling om schulden af te betalen.

Zorg goed voor jezelf

Problemen wil je graag voorkomen.
Of aanpakken als ze nog klein zijn.
Maar daar moet je wel sterk voor zijn.
Bedoeld wordt: sterk in je hoofd.

Hoe beter je voor jezelf zorgt, hoe sterker je bent.
Zorg dus goed voor jezelf.
Leef gezond en besteed je tijd goed.



Hoe zorg je goed voor jezelf?

Kruis aan wat je herkent.

Je kunt meerdere antwoorden geven.



Af en toe van me af praten,
dat heb ik nodig.



Ik doe graag cursussen
om nieuwe dingen te leren.



Ik moet echt zorgen voor
genoeg rust en slaap.



Ik moet wat te doen hebben.
Dan voel ik dat ik goed bezig ben.

Weet je nog andere manieren om goed voor jezelf te zorgen en jezelf sterk te maken?

Zorg voor jezelf als voor een auto

Wil je een voorbeeld bekijken over problemen voorkomen?
Dit is een verhaal met fantasie.



Ja / nee, ik sla dit over.

Lees meer

Problemen met je auto voorkomen

Stel je voor: je hebt een auto.
En je wil daar lang plezier van hebben.
Wat kun je doen?

- Je zorgt goed voor je auto.
- Je zoekt een veilige plek om hem neer te zetten.
Dan gaat hij langer mee.
- Je regelt een verzekering.
Als je dan een schade krijgt zijn de zaken goed geregeld.
- Je gaat naar de garage voor onderhoud (APK).
Je laat de banden vervangen voordat ze versleten zijn.
Zo voorkom je ongelukken.

Je doet van alles voor problemen die er nog niet zijn.
Je denkt dus vooruit om problemen te voorkomen.

Afronding van hoofdstuk 6: Problemen voorkomen

Adviezen



Zorg voor steun en bescherming.



Zorg dat je zaken goed geregeld zijn.



Zorg goed voor jezelf, maak jezelf sterk.



Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.





Weet wat je kan

Je laten horen

trajectum

TRANSFORE



Jij bent er ook nog



Hoofdstuk 7 gaat over vertellen wat je moeilijk vindt.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Jij bent er ook nog. blz 2
- Je laten horen. blz 3
- Moeite om je te laten horen. blz 4
- Hoe vind je het om te praten over LVB? blz 5
- Vertellen wat je moeilijk vindt. blz 6
- Hulp vragen waar nodig. blz 7
- Wat denk je als je hulp vraagt? blz 8
- Hoe vraag je hulp? blz 9
- Belangrijke mensen informeren over LVB. blz 10
- Zelfonderzoek: Laat ik mezelf horen? blz 11
- Buitengesloten worden. blz 12
- Afronding. blz 13

Je laten horen

LVB wil zeggen:

Sommige dingen kun je goed.
Met andere dingen heb je moeite.
En mensen kunnen dat niet aan je zien.

Dus:

Andere mensen begrijpen niet vanzelf waar jij moeite mee hebt.
Ze denken dat je alles wel kan.
Of ze denken dat je niks kan.
Ze helpen je teveel, of te weinig.

Het is belangrijk dat jij laat horen wat je kan.
En waar je hulp bij nodig hebt.



Het valt niet mee om je te laten horen

Laat je horen.
Dat klinkt makkelijk, maar het is best moeilijk.
Dat komt door wat je erbij voelt en denkt.





Moeite om je te laten horen

Veel mensen met LVB hebben moeite om zich te laten horen.
Ze praten niet graag over dingen die ze moeilijk vinden.
Of ze vinden het moeilijk om hulp te vragen.

Dat kan komen door een aantal dingen.
Eén daarvan is dat ze zich schamen.
En schaamte zorgt ervoor dat je je rot voelt en dat je je dan stil houdt.

Het kan ook zijn dat je niet helemaal de juiste woorden kan vinden,
of de juiste toon.
Je zegt dingen misschien op een heel verdrietige of een heel boze toon.
Dat helpt niet om serieus genomen te worden.

Als je je niet laat horen,
word je niet gezien en moet je alles alleen uitzoeken.

Het helpt als je rustig en duidelijk praat.
Het helpt ook om vooraf te bedenken wat je wil zeggen.
Dat kun je dan oefenen met een vertrouwd persoon.

Hoe vind jij het om te praten over LVB?

Kruis aan wat je herkent. Je kunt meerdere antwoorden geven.



Ik praat er liever niet over.
Want ik ben bang dat ze
me niet meer moeten.



Er over praten is voor mij een hele stap.
Maar het helpt wel.



Gewoon. En ik word boos als ze
me niet nemen zoals ik ben.



Ik ben niet zo'n prater.
Ik zie er tegen op.

Is het voor jou anders? Praten over LVB vind ik:

Vertellen wat je moeilijk vindt

Dat is de eerste stap.
Je zegt bijvoorbeeld:
ik vind het moeilijk, maar ik ga het wel proberen.



Wat heb je daar aan?

Je kan dan je gevoelens delen.
Mensen begrijpen je beter, en leven met je mee.
Gaat het goed, dan krijg je complimenten.
Lukt het niet? Dan krijg je begrip en hulp.

Hulp vragen waar nodig

Je zegt bijvoorbeeld:
ik vind het moeilijk, en ik wil graag dat je me helpt.

Wat heb je daar aan?

Op tijd hulp vragen is beter dan wachten tot het mis gaat.
Zelf hulp vragen maakt je sterk.
Zo geef je aan wat je wil.





Wat denk je als je hulp vraagt?

Hulp vragen kan moeilijk zijn.
Dat kan komen door wat je denkt.

Gedachten kunnen zijn:
ik ben dom als ik iets niet kan, ik vind dat ik alles zelf moet kunnen.
Of: andere mensen vinden mij dom als ik hulp vraag.

En dat kan, mensen kunnen zo over je denken,
maar dat zijn er niet veel.
De meeste mensen vinden het goed dat je om hulp vraagt,
en willen je ook graag helpen.

Hulp vragen is namelijk heel gewoon.
Iemand laat zijn huis schoonmaken.
Iemand laat zijn computer installeren, of laat zijn tuin mooi maken.

Bij hulp vragen is het belangrijk dat je aangeeft wat je wilt.
Geef aan wat je moeilijk vindt en wat voor hulp je nodig hebt.

Hoe vraag je hulp?

Ga naar iemand toe en vertel wat je moeilijk vindt.
En geef dan aan wat de ander voor je kan doen.

Bedenk daarbij:

Hulp vragen is heel gewoon.



Belangrijke mensen informeren over LVB

Niet iedereen hoeft te weten dat jij LVB hebt.
Alleen mensen die voor jou belangrijk zijn.

Kies de mensen uit

Kies mensen met aandacht en begrip.

Wat heb je daar aan?

Als ze begrijpen wat LVB is kunnen ze daar rekening mee houden.

Hoe kun je hen informeren?

- Je kunt het vertellen.
- Je kunt ze vragen om de module te bekijken.
- Hier onder staat informatie die je hen kan geven.



Lees meer

Uitleg over LVB voor andere mensen

LVB is een afkorting die gebruikt wordt in de hulpverlening.
LVB wil zeggen: moeite met leren, en moeite met het dagelijks leven.

Daarnaast heeft iemand met LVB ook sterke kanten.

Mensen met LVB doen over het algemeen goed hun best.
Maar toch lukken sommige dingen niet.
Of het kost meer tijd en moeite dan bij een ander.

Met wat hulp lukt het vaak beter.
Maar hulp vragen, dat is niet makkelijk.
Het zou fijn zijn als u begrip toont of hulp aanbiedt.

Zelfonderzoek: Laat ik mezelf horen?



Kruis het antwoord aan dat bij jou past.

	Nooit	Soms	Vaak
Vertellen wat ik moeilijk vind.			
Zo nodig hulp vragen.			
Belangrijke mensen informeren over LVB.			

Wie wil ik informeren over LVB?

Kruis aan wie het al weten, en wie jij wil informeren.

	Heb ik niet	Hoeven het niet te weten	Weten het al	Ga ik informeren	? of weet ik niet
Ouders					
Partner					
Kinderen					
Broers en zussen					
Verdere familieleden					
Begeleiders					
Huisarts					
Werkgever					
Vrienden					
Andere belangrijke mensen					

Schrijf hier de namen van de mensen die jij wil informeren.

Buitengesloten worden

Mensen met LVB worden soms buitengesloten.
Soms met opzet, soms onbedoeld.

Je telt dan niet mee.
Of je hoort er niet bij.
Dat geeft een verdrietig of boos gevoel.
En dat is goed te begrijpen.

Bedenk: jij bent net zoveel waard als ieder ander.

En: zoek mensen die jou nemen zoals je bent.



Voel jij je wel eens buitengesloten?

Lees dan verder.

Lees meer

Buitengesloten:wat kun je er aan doen?

De beste manier is:
je laten horen op een rustige manier.
Zeggen dat je dat niet leuk vindt.
En vragen of het anders kan.

En als dat niet lukt of niet werkt?
Trek je er dan niets van aan.
Ga je eigen weg.

Afronding van hoofdstuk 7: Je laten horen

Adviezen om je te laten horen



Vertel wat je moeilijk vindt en vraag zo nodig hulp.



Informeert belangrijke mensen over LVB.



Zoek mensen die je nemen zoals je bent.



Adviezen om te denken (helpende gedachtes)



Hulp vragen is heel gewoon en helpt je verder.



De meeste mensen helpen graag.



Jij bent net zo veel waard als ieder ander.

Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.





Weet wat je kan

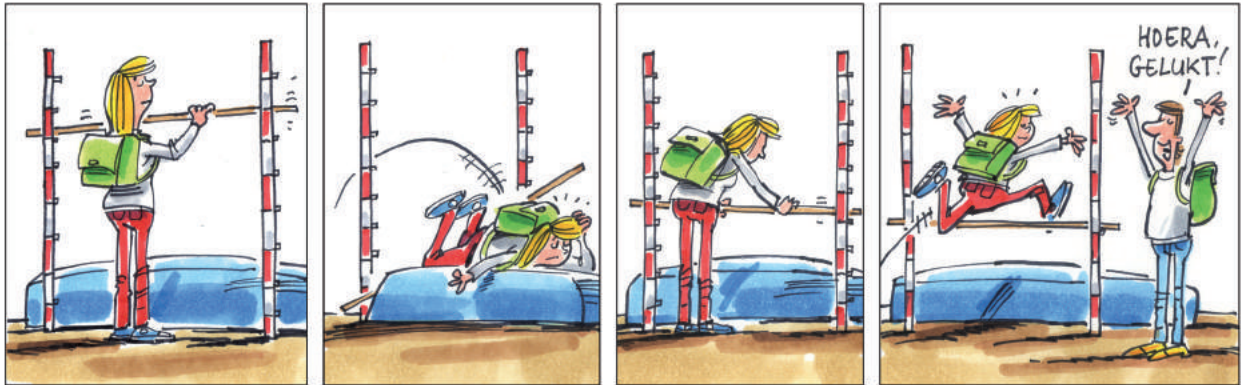
Een goede toekomst

trajectum

TRANSFORE



Hoog genoeg



Hoofdstuk 8 gaat over je plannen voor de toekomst.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Hoog genoeg. blz 2
- Wat wil je in de toekomst? blz 3
- Leg de lat niet te hoog. blz 4
- Ga stap voor stap. blz 4
- Kunnen en aankunnen. blz 5
- Het verschil tussen kunnen en aankunnen. blz 6
- Waardoor lukt het soms niet? blz 7
- Zelfonderzoek: Kan ik het aan? blz 8
- Nooit meer problemen? blz 10
- Zorg dat je er niet alleen voor staat. blz 11
- Een goede toekomst is voor iedereen anders. blz 12
- Afronding. blz 13

Wat wil je in de toekomst?

Het is goed om vooruit te kijken.
Om plannen te maken voor de toekomst.
Wat wil bereiken?
En waar moet je rekening mee houden?



Leg de lat niet te hoog

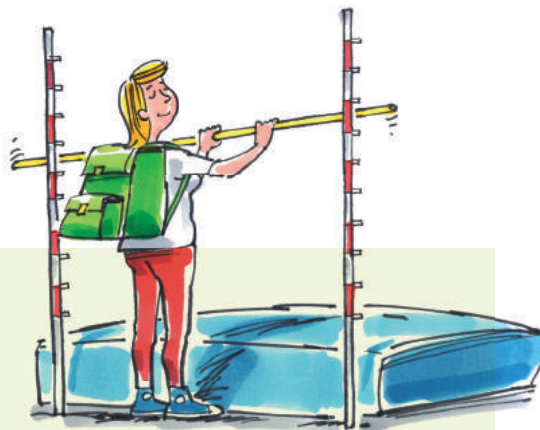
Dit is een manier om te zeggen:

- Maak het jezelf niet te moeilijk.
- Begin makkelijk en maak het steeds iets moeilijker.

Wil je weten waar die manier van zeggen vandaan komt?

Lees dan meer over hoogspringen.

Dit verhaal vraagt fantasie.



Lees meer over de sport hoogspringen

Zo hoog mogelijk springen

Hoogspringen begint met trainen.

Leg je de lat heel laag?

Dan stap je er zo over heen.

Dat kun je geen trainen noemen.

Leg je de lat heel hoog?

Dan gaat het altijd mis.

Trainen heeft dan geen zin.

Dus je begint op een makkelijke hoogte.

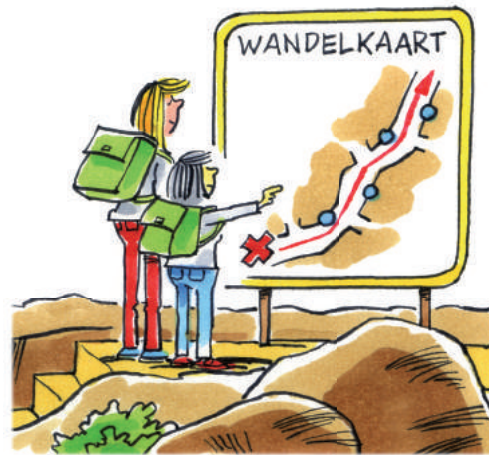
Gaat dat goed? Dan leg je de lat wat hoger.

Je gaat trainen tot het lukt. Dan ga je weer wat hoger.

Tot je weet wat voor jou het hoogste punt is.

Ga stap voor stap

Nieuwe dingen leer je stap voor stap.
Dat geldt voor sport.
Maar ook voor het dagelijks leven.
Zo kom je het verst.



Lees meer

Voorbeelden van stap voor stap gaan

Schrijf je graag?

Begin dan niet met een baan bij de krant.
Maar schrijf eerst korte stukjes voor een blaadje.

Repareer je graag auto's?

Begin dan niet als monteur in een garage.
Maar oefen eerst met je brommer thuis.

Hou je van lekker koken?

Begin dan eerst als hulp in de keuken.
Zo zijn alle beroemde koks ook begonnen.



Kunnen en aankunnen

Er is een verschil tussen kunnen en aankunnen.
Dat verschil is lastig uit te leggen.

Je kunt bijvoorbeeld een berg beklimmen.
Maar je kunt het niet aan om dat elke dag te doen.
Dat kost je teveel tijd en energie.

Mensen met LVB kunnen veel.
Het is goed dat je weet wat je kan.
Maar het is ook goed om te weten wat je aankan.

Het verschil tussen kunnen en aankunnen

Kunnen gaat over doen.

Aankunnen gaat over de moeite die het kost.

Aankunnen gaat ook over hoe het voelt.



iets goed aankunnen wil zeggen:

Het lukt je vaak.

Het gaat je makkelijk af.

En je voelt je er goed bij.



iets niet aankunnen wil zeggen:

Het lukt niet zoals je wil.

Je moet er veel moeite voor doen.

Het geeft veel spanning en voelt niet goed.

Waardoor lukt het soms niet?

Kruis aan wat je herkent.

Je kunt meerdere antwoorden geven.



Het gaat fout als ik teveel tegelijk moet doen.



Als ik lang alleen ben gaat het niet goed met mij.



Ik kan de problemen van anderen er niet bij hebben.



Ik kan niet tegen grote veranderingen.

Zijn er andere dingen waardoor het jou soms niet lukt?
Het lukt mijn niet als:

Zelfonderzoek: Kan ik het aan?



Kruis het antwoord aan dat bij jou past.

Werk of dagbesteding	Nee	Beetje	Ja
Mijn taken lukken bijna altijd			
Mijn taken gaan me makkelijk af			
Ik voel me er goed bij			

School of opleiding	Nee	Beetje	Ja
Mijn taken lukken bijna altijd			
Mijn taken gaan me makkelijk af			
Ik voel me er goed bij			

Woonsituatie	Nee	Beetje	Ja
Mijn taken lukken bijna altijd			
Mijn taken gaan me makkelijk af			
Ik voel me er goed bij			

Heb je veel nee aangekruist?

Bespreek dat met je begeleider.

Maak samen een plan om het stap voor stap beter te laten gaan.

Nooit meer problemen?

Een toekomst zonder problemen, dat gaat niet vanzelf.

Goede tijden, slechte tijden

Ieder leven kent goede tijden en slechte tijden.
Slechte tijden door pech. Door ruzie. Of door ziekte.
Of door een verkeerde keuze van jezelf.

Opstaan en weer doorgaan

Slechte tijden horen bij het leven.
Houd er rekening mee.
En zorg, dat je er dan niet alleen voor staat.



Zorg dat je er niet alleen voor staat

Ieder mens heeft andere mensen nodig.
Zeker op moeilijke momenten.

Zoek de goede mensen

Let op met mensen die jou in problemen brengen.
Zoals verkeerde vrienden of mensen met problemen.
Het is aardig als je hen wil helpen.
Maar vraag je af: is dat goed voor jouzelf?

Zoek mensen waar jij wat aan hebt.
Mensen waar je je goed bij voelt.
Zij helpen je verder in de toekomst.



De toekomst is voor iedereen anders

Ieder mens vult zijn leven anders in.
Zo is dat voor dieren ook.
Wil je daar meer over lezen?
Dit verhaal vraagt fantasie.

Ja / nee, ik sla dit over.



Lees meer

Over dieren en hun wensen

Kijk naar de dieren op dit plaatje.
Ze hebben allemaal dezelfde wensen.

Ze willen eten en drinken, wonen en gezelschap.
Maar hoe willen ze dat?
Dat is verschillend.

Niet ieder dier kan in een boom wonen.
En niet ieder dier kan noten eten.
Sommige dieren leven graag in groepen, andere niet.

Zo vult ook ieder mens zijn toekomst anders in.

Afronding van hoofdstuk 8: Een goede toekomst

Adviezen



Ga stap voor stap.



Hou rekening met wat je aankan.



Zorg dat je er niet alleen voor staat.



Wat vond je van dit hoofdstuk?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.





Weet wat je kan

Weten wat je kan

trajectum

TRANSFORE



Nu verder



Hoofdstuk 9 is een samenvatting en afronding.

Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Nu verder. blz 2
- Samenvatting en afronding. blz 3
- LVB in het kort. blz 4
- Zelfonderzoek: Wat weet ik nu van LVB? blz 5
- Zelfonderzoek: Welke adviezen wil ik gebruiken? blz 6
- Anders gaan denken of doen. blz 7
- Hoe kun je denken aan de adviezen? blz 8
- Mijn antwoorden. blz 9
- Zorg dat je er niet alleen voor staat. blz 10
- De goede antwoorden: Wat weet ik nu van LVB? blz 11
- Evaluatie: Wat vind ik van de module? blz 12



Samenvatting en afronding

Je bent aan het einde gekomen van de module Weet wat je kan.
Heel goed!

Er is veel informatie langsgekomen,
en misschien is het teveel geweest om te onthouden.
Dat geeft niet.
Je kunt alles terugkijken wanneer je wil.

Op de volgende bladzijde staat wat je allemaal hebt geleerd.



LVB in het kort



LVB is een woord voor hulpverleners.

Het is de afkorting van Lichte Verstandelijke Beperking. Hulpverleners gebruiken het woord LVB om jou de goede hulp te kunnen geven.



LVB wil zeggen:

moeite met leren en moeite met het dagelijks leven.

Je moet dus moeite doen om alles goed te laten gaan.



LVB is maar een deel van wie je bent.

Je hebt ook sterke kanten en goede eigenschappen.



LVB kan het leven lastig maken en problemen geven.

Maar daar is wat aan te doen.



LVB vraagt aandacht van jezelf, en van anderen.

Met hulp waar nodig ziet je toekomst er goed uit.

Zelfonderzoek: Wat weet ik nu van LVB?



Ga na wat je geleerd hebt.

Kies ja of nee.

De antwoorden staan op blz 12

	Nee	Ja
1 LVB betekent Lichte Verstandelijke Beperking		
2 Mijn huisarts kan ook een beperking hebben.		
3 Je zelfvertrouwen wordt groter als je doet waar je goed in bent.		
4 Het is goed om alle dagen van de week hard te werken.		
5 Alleen bange, zwakke mensen hebben steun nodig.		
6 Je moet iedereen gaan vertellen dat je LVB hebt.		
7 Je mag een deel van deze module weer vergeten.		

Zelfonderzoek: Welke adviezen wil ik gebruiken?



In elk hoofdstuk staan adviezen op het eind.
Je kan daar naar terugkijken.
Dit is een samenvatting van de belangrijkste adviezen.



Adviezen die gaan over denken

Dit noem je ook wel: helpende gedachtes.

	Voor mij niet belangrijk	Ga ik misschien gebruiken	Ga ik gebruiken
Ik ben net zo veel waard als ieder ander.			
Stap voor stap is de beste manier om vooruit te komen.			
Hulp vragen is heel gewoon en helpt mij verder.			



Adviezen die gaan over doen

	Voor mij niet belangrijk	Ga ik misschien gebruiken	Ga ik gebruiken
Ik doe waar ik goed in ben.			
Ik vertel wat ik moeilijk vind en vraag zo nodig hulp.			
Ik informeer belangrijke mensen over LVB.			

Anders gaan denken of doen

Een advies gebruiken wil zeggen:
anders gaan denken of doen.
Maar dat gaat niet vanzelf.
Je kunt de adviezen makkelijk weer vergeten.
Maak een plan om jezelf er aan te herinneren.



Hoe kun je denken aan de adviezen?

Kruis aan wat je herkent.

Je kunt meerdere antwoorden geven.



Ik weet die adviezen nu wel uit mijn hoofd.
Het is goed zo.



Ik ga de module over een half jaar weer
eens bekijken.



Ik vraag iemand om me te herinneren aan
de adviezen.



Ik schrijf de adviezen op,
dan kan ik ze vaak zien.

Heb jij andere manieren om aan de adviezen te denken?

Mijn antwoorden

Je hebt veel vragen beantwoord in de module.
Het is goed om sommige antwoorden nog een keer te bekijken.
Je kunt je antwoorden aanpassen als je er nu anders over denkt.

Op de volgende bladzijde staan de belangrijkste vragenlijsten,
en de plek waar je ze kunt vinden.



De belangrijkste vragenlijsten



Wat vind ik van mijn leven?

Hoofdstuk 2 blz 13.

Dit is een oefening die je mocht overslaan.

In dat geval kun je kiezen om hem nu te maken.



Wat zijn mijn sterke kanten?

Hoofdstuk 4 blz 5.

Deze vragenlijst kon je ook door anderen laten invullen.

Misschien leuk om daar ook nog eens naar te kijken?



Hoe ga ik met mensen om?

Wat zijn mijn goede eigenschappen?

Hoofdstuk 4 blz 8.

Ook deze vragenlijst kon je door anderen laten invullen.

Misschien leuk om daar ook nog eens naar te kijken?



Mijn praktische tips

Hoofdstuk 5 blz 4.

Deze lijst kon je ook aan iemand anders geven.

Als je dat nog niet gedaan hebt kun je dat nog doen.



Wie wil ik informeren over LVB?

Hoofdstuk 7 blz 11 het 2e deel van de vragenlijst.

Heb je dit al gedaan?

Zorg dat je er niet alleen voor staat

Dit is het belangrijkste advies van de module.
Ieder mens heeft andere mensen nodig.
Zeker op moeilijke momenten.

Dat kunnen allerlei mensen zijn.
Vrienden, familieleden of hulpverleners.
Zoek mensen waar jij wat aan hebt.

Mensen die weten wat je kan en waar je hulp bij nodig hebt.

Zo zorg je voor een goede toekomst.



De antwoorden

Wat weet ik nu van LVB?

	Ja	Nee
1 LVB betekent Lichte Verstandelijke Beperking.	X	
2 Mijn huisarts kan ook een beperking hebben.	X	
3 Je zelfvertrouwen wordt groter als je doet waar je goed in bent.	X	
4 Het is goed om alle dagen van de week hard te werken.		X
5 Alleen bange, zwakke mensen hebben steun nodig.		X
6 Je moet iedereen gaan vertellen dat je LVB hebt.		X
7 Je mag een deel van deze module weer vergeten.	X	

Lees meer








Uitleg van de antwoorden

- 1 LVB is de afkorting van Lichte Verstandelijke Beperking.
- 2 Ieder mens kan een beperking hebben.
Je huisarts heeft geen beperking in leren, maar misschien wel een andere beperking.
- 3 Je vergroot je zelfvertrouwen door je sterke kanten te gebruiken.
- 4 Het is goed om ook vrije dagen te hebben.
Je hebt ook tijd voor ontspanning nodig.
- 5 Ieder mens heeft andere mensen nodig.
Mensen staan sterker met elkaar.
- 6 Vertel alleen over LVB aan hulpverleners en mensen die voor jou belangrijk zijn.
- 7 Je hoeft niet alles van de module te onthouden.
Probeer te onthouden wat voor jou belangrijk is.

Afronding van hoofdstuk 9: Weten wat je kan

Evaluatie: Wat vind ik van de module?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.

Ik vind de module

- Heel moeilijk te begrijpen.
- Een beetje moeilijk te begrijpen.
- Niet makkelijk en niet moeilijk te begrijpen.
- Vrij goed te begrijpen.
- Heel goed te begrijpen.

Ik heb in de module

- Niets geleerd.
- Weinig geleerd.
- Weet niet of ik wat geleerd heb.
- Wel wat geleerd.
- Veel geleerd.



Dit kan beter in de module:



Dit is goed in de module, houden zo:

