



Zevensprong naar zelfstandigheid

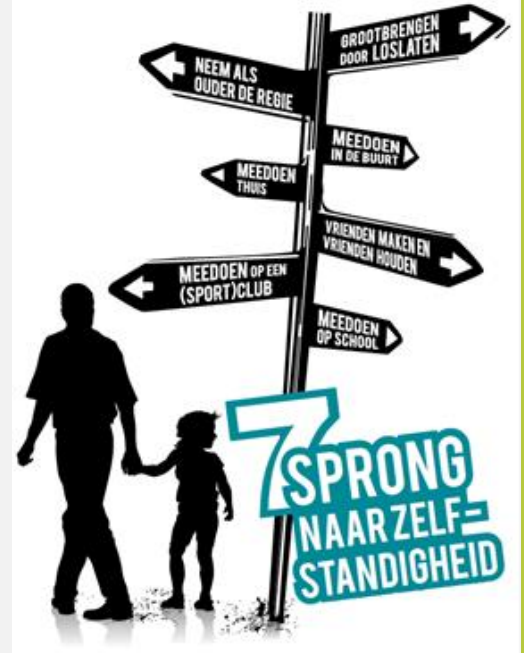


Interventies om het transitieproces organisatorisch te verbeteren

Doel	Het bieden van inspiratie en ondersteuning aan ouders om kinderen en jongeren met een beperking zoveel mogelijk te laten participeren in de samenleving.
Doelgroep	Kinderen en jongeren met een beperking, hun ouders, en professionals.
Beschrijving	<p>De Zevensprong naar zelfstandigheid is ontwikkeld door kennis- en innovatiecentrum CrossOver in het kader van het project Thuis. Dit project heeft als doel de informatie en ondersteuning van ouders kinderen en jongeren met een beperking te verbeteren.</p> <p>De Zevensprong biedt handige tips en links voor ouders, kinderen en jongeren met betrekking tot het stimuleren van zelfstandigheid en participatie binnen het gezin, op straat, op school en in de buurt. Het doel voor ouders is om hun kind stapsgewijs, door middel van de Zevensprong, zo zelfstandig mogelijk te laten worden en te leren verantwoordelijkheid te dragen. Centraal binnen de Zevensprong staat: "Meedoen leer je door mee te doen!"</p> <p>Ook voor professionals zoals begeleiders, leerkrachten en consultants die ouders, kinderen en jongeren ondersteunen bij het vinden van manieren om te participeren kan de Zevensprong een inspiratiebron zijn.</p> <p>De zeven sprongen naar zelfstandigheid zijn:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meedoen thuis. Kinderen met een beperking kunnen ook meedoen in en om het huis. Daarbij is het voor ouders belangrijk om creatief te denken en niet snel op te geven. Ouders moeten in hun achterhoofd houden dat het meedoen belangrijker is dan de snelheid waarmee iets wordt uitgevoerd. Door kinderen met een beperking van jongs af aan te stimuleren om mee te doen wordt het voor hen vanzelfsprekend om verantwoordelijkheid te dragen. 2. Meedoen in de buurt. Als een kind met een beperking meedoet met leeftijdsgenoten in de buurt, leert hij/zij weerbaar te zijn en verder te kijken dan de grenzen van het eigen huis en het gezin. Dat zijn vaardigheden waar ze hun hele verdere leven profijt van zullen hebben. Daarbij leren leeftijdsgenoten wat kinderen met een beperking allemaal kunnen en dat zij erbij horen. 3. Meedoen op een (sport)club. Voor ouders is het belangrijk om eerst te kijken wat hun kind leuk vindt. Vervolgens kunnen ze nagaan of het mogelijk is dat hun kind aan een club of vereniging deelneemt die voor alle kinderen open staat, met of zonder beperking. Zo ontmoet hun kind van jongs af aan kinderen zonder beperking. 4. Meedoen op school. Ouders moeten de voor- en nadelen van regulier of speciaal onderwijs afwegen om een goede keuze te kunnen maken voor hun kind. Dit is enorm belangrijk, omdat het gevolgen kan hebben voor de participatiemogelijkheden van het kind nu en later. 5. Vrienden maken en vrienden blijven. Ouders moeten hun kind ondersteuning bieden bij het sluiten van vriendschappen. Vrienden zijn belangrijk om zelfstandig te zijn en te worden. Ze helpen in het ontwikkelen van sociale vaardigheden en zelfvertrouwen. Daarnaast houden vrienden elkaar een spiegel voor om zich bewust te worden van wie ze zijn, en wat hun sterke en minder sterke kanten zijn. Voor ouders is het belangrijk dat zij aansluiten bij wat hun kind wil, aan kan, en prettig vindt. Zowel contacten met kinderen zonder een beperking als met kinderen met een beperking kunnen waardevol zijn. 6. Neem als ouder de regie. Hoewel het voor ouders belangrijk is om open te staan voor de suggesties van professionals om hun kind heen, moeten zij zelf de leiding nemen in de

zelfstandigheidsontwikkeling van hun kind. Ouders kennen hun kind als geen ander en weten op den duur ook wat wel en niet goed werkt. Ze kunnen hun kind helpen zelfstandig te worden door hem/haar zelf een stem te geven, en steeds meer verantwoordelijkheid te geven. Het is de bedoeling dat de jongere - op weg naar volwassenheid - uiteindelijk zelf de regie krijgt, met of zonder hulp daarbij.

7. **Grootbrengen door loslaten.** Naast het "gewone" ouderschap, hebben ouders van een kind met een beperking er extra taken bij. Sommigen verzorgen hun kind bijvoorbeeld (gedeeltelijk), en er moet vaak veel geregeld worden voor bijvoorbeeld vervoer, zorg, school, of hulpmiddelen. Daarnaast moeten ze hun kind ook ondersteunen in het leren omgaan met en accepteren van de beperking. Zoals al eerder aangegeven kan het moeilijker zijn om een kind met een beperking los te laten, omdat ouders heel goed weten waar hun kind tegenaan kan lopen. Ze kunnen de neiging hebben om meer te beschermen, omdat een kind met een beperking doorgaans meer hindernissen tegenkomt. Loslaten kan gevoelens van onzekerheid en angst oproepen. Toch is het ontzettend belangrijk voor ouders om steeds een stapje terug te doen, zodat het kind uiteindelijk op eigen benen kan staan. Daarbij is het voor ouders belangrijk om uit te gaan van hun eigen kind, dus zijn/haar tempo, wensen, en vragen. Het is voor ouders belangrijk om het proces van loslaten stap voor stap te doorlopen. Het beste kunnen ze al vroeg beginnen door hun kind met kleine taken te leren om verantwoordelijkheid te dragen.



Verwijzing

Lees voor een uitgebreide toelichting bij de zeven sprongen de [brochure '7sprong naar zelfstandigheid'](#) van CrossOver.

Bekijk de [website van CrossOver](#).

Zie de [factsheet 'Betrokken Ouderschap'](#), een behandelmodule van TransitieNet

[Zie TOOL: Individueel Transitieplan](#)

[Zie TOOL: Groei-wijzer](#)

[Zie TOOL: Ik en anderen](#)

[Zie TOOL: Ouderbegeleiding](#)

[Zie TOOL: Mijn tiener heeft diabetes](#)

Voorbeeld(en) van toepassingen in de Praktijk

Ervaringen

Sprong 1

Jongere: "Ik ben Marleen en zit in een elektrische rolstoel. In het huishouden kan ik niet vaak helpen, maar ik kan wel met de schone (of vuile) vaat op mijn werkblad naar de keuken of de kast rijden."

Sprong 2

Ouder: "Je moet soms als ouder wat meer organiseren. Ik zorg ervoor dat mijn deur openstaat voor andere kinderen. En als het in een ander gezin wat moeilijk is dat mijn kind met **autisme spectrum stoornis** daar speelt, nodig ik de kinderen bij mij thuis uit. Wij wonen achteraf en dan haal ik die kinderen op en breng ze thuis."

Sprong 3

Jongere: "Ik heb bewust de stap genomen om naar een sportclub te gaan zonder mensen met een **verstandelijke beperking**. Ze pakten het allemaal heel sportief op en zeiden: "Doe maar rustig aan en dan komt het vanzelf allemaal wel." Ze pasten zich ook aan mij aan. Ik heb op badminton gezeten. Ze deden het rustiger aan vanwege mij."

Sprong 4

Leerkracht: "Toen Menno (**Syndroom van Down**) net bij ons op school (regulier onderwijs) kwam was dat best even wennen. Bijvoorbeeld omdat hij niet makkelijk te verstaan was. We hebben daar met de kinderen over gesproken. Uitgelegd dat ze hem gewoon kunnen vragen te herhalen wat hij zegt of aan te geven dat ze hem niet begrijpen."

Sprong 5

Ouder: "Mijn zoon Pieter (10, met **autisme spectrum stoornis**, regulier onderwijs) wordt bijna niet uitgenodigd voor feestjes of speelmiddagen. In overleg met mijn zoon hebben we voor zijn verjaardag alle jongens uit zijn klas uitgenodigd. Samen met een vriend heb ik dit voorbereid: we hebben een themafeest over monsters gegeven, met speurtocht etc. Het was een groot succes en het betekende een doorbraak voor Pieter. Sindsdien wordt hij meer bij andere kinderen gevraagd, op hun feestjes, maar ook om eens uit school te komen spelen."

Sprong 6

Ouder: ' Zorg dat je als ouder de leiding neemt in het contact met de zorg en school. Ik maak zelf verslagen van de gesprekken en stuur die rond. En ik bedenk van tevoren wat ik bespreken wil. Dat is niet voor alle ouders even makkelijk. Maar als je het moeilijk vindt, vraag hulp. Vraag bijvoorbeeld een andere ouder of een medewerker van MEE om mee te gaan naar een belangrijk gesprek."

Sprong 7

Jongere: "Ik probeer zelf steeds meer dingen te doen zoals boodschappen halen. Ook doe ik een studie op het MBO en loop ik stage. Mijn verzorging kan ik ook helemaal zelf."

Overig

CrossOver heeft een filmpje gemaakt, waarin jongeren met een beperking en hun ouders vertellen over hun thuissituatie en de ontwikkeling naar zelfstandigheid. Bekijk het filmpje [hier](#).