

# Groei-wijzer LVB

## 7 - 13 jaar: Klaar voor de start

Naam: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Als je ouder wordt leer je stap voor stap om dingen zelf te doen. Je krijgt eigen taken. Zo bereid je je voor op later. Soms is dit makkelijk, maar soms ook moeilijk. De Groei-wijzer LVB<sup>1</sup> (licht verstandelijke beperking) helpt je om na te denken over wat je wilt leren als je opgroeit. Dit kan gaan over je kamer opruimen, boodschappen doen of met geld omgaan. Maar ook over hoe je met andere mensen omgaat.



### De Groei-wijzer LVB

De lijst 'Klaar voor de start' is voor kinderen van 7-13 jaar. De lijst gaat over zorgen voor jezelf, gezondheid, dingen doen thuis, vrienden of vriendinnen hebben, naar school gaan, buiten ergens naar toe gaan, sport en wat je doet als je vrij bent. Vul deze lijst in en doe dat samen met je ouders of verzorgers. Praat met hen over wat je al kunt en wat je zou willen leren. Maak samen een plan over de nieuwe dingen die je gaat doen.

### Enkele tips:

- Vul in de Groei-wijzer LVB in wat je al kunt. Zet de datum erboven.
- Praat samen met je ouders over wat jij graag zou willen leren of een keer wil proberen. Misschien zijn dat wel drie dingen.
- Maak samen een plan hoe je dit gaat leren. Dit plan kan je opschrijven aan het eind van de lijst.
- Schrijf ook op wanneer je dit gaat leren en op welke dag.
- Nu ga je doen wat je van plan bent om te leren. Is het moeilijk of gemakkelijk?
- Kijk na een maand weer eens naar de lijst. Misschien heb je al iets geleerd of wil je nu iets anders leren. Je kunt hier altijd hulp bij vragen.



Kenniscentrum  
Zorginnovatie



Academisch Centrum voor Epileptologie  
Kempenhaeghe & Maastricht UMC+



<sup>1</sup> De Groei-wijzer LVB is gebaseerd op de Groei-wijzer die door het UMCG, revalidatiecentrum Blixembosch, Mytyschool Eindhoven, Erasmus MC en TransitieNet is ontwikkeld op basis van de Developing the Skills for Growing Up (Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital in Toronto, Canada). De gebruikte icoontjes zijn ontwikkeld door Op Eigen Benen in samenwerking met TransitieNet.

ik



**Ik**

- 1 Ik durf te zeggen wat ik ergens van vind
- 2 Ik kan nee zeggen als ik iets niet wil doen
- 3 Ik kan zelf hulp vragen
- 4 Ik kan aan anderen vertellen hoe ik me voel
- 5 Ik kan aan anderen vertellen dat ik moeite heb met leren

datum

datum

datum

klaar

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

zorg



**Zorg, gezondheid**

- 1 Ik voel wanneer het niet goed met me gaat en kan dit vertellen
- 2 Ik begrijp wat de dokter mij vertelt
- 3 Ik weet waarom ik medicijnen gebruik
- 4 Ik denk er zelf aan om mijn medicijnen in te nemen

datum

datum

datum

klaar

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

wonen



**Zelfstandigheid en wonen**

- 1 Ik kan voor mijzelf zorgen (aankleden, douchen, haren kammen, tanden poetsen, naar de WC gaan)
- 2 Ik denk zelf aan mijn spullen (jas, gymtas, schoeltas, sportspullen, logeertas)
- 3 Ik doe wel eens een huishoudelijk klusje, zoals tafeldekken of kamer opruimen
- 4 Ik kan een boodschap doen bij een winkel in de buurt
- 5 Ik weet mijn adres
- 6 Ik kan de telefoon gebruiken
- 7 Ik weet hoe ik hulp moet vragen in noodsituaties
- 8 Ik heb afspraken gemaakt met mijn ouders over alleen in een kamer zijn

datum

datum

datum

klaar

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

relaties



Vriendschap en relaties

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik heb een vriendje / vriendinnetje	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Ik speel wel eens bij vriendjes / vriendinnetjes thuis zonder mijn ouders	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik weet hoe ik me moet gedragen bij vriendjes / vriendinnetjes	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
4 Ik weet hoe ik veilig gebruik kan maken van een tablet of computer met internet	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
5 Ik weet dat ik niet met vreemden mee mag gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
6 Ik weet hoe mensen kinderen krijgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

studie



School

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik vraag om hulp als ik mijn huiswerk moeilijk vind	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Ik denk wel eens over wat ik later wil worden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik doe mee met activiteiten op school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

vervoer



Vervoer

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik ga wel eens met anderen de straat op (lopen, fietsen, rolstoel)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Ik ga wel eens alleen de straat op (lopen, fietsen, rolstoel)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik reis wel eens met anderen met het openbaar vervoer (bus, trein, metro) of de taxi	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

sport



Sport

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik beweeg graag	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Ik zit op een sportclub	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik kan zwemmen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

vrije tijd



### Vrije tijd

datum	datum	datum	klaar
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

- |   |          |          |          |                          |
|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik heb een hobby of zit op een club                     | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik speel wel eens met vriendjes / vriendinnetjes buiten | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ik logeer wel eens een nachtje zonder mijn ouders       | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

**Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:**

- 1
- 2
- 3

**Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?****Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

Datum:

**Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:**

- 1
- 2
- 3

**Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?****Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

Datum:

**Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:****1****2****3****Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?****Stap 3: Wanneer ga ik het doen?****Actie:****Datum:**