

# De Virus Groei-wijzer

## Klaar voor de start (7 - 11 jaar)

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

Als je opgroeit verandert er veel voor jou en voor je ouders/verzorgers. Stap voor stap word je zelfstandiger, je regelt dingen zelf en krijgt eigen taken. Zo bereid je je voor op later. De Virus Groei-wijzer<sup>1</sup>, 'Vaardigheden voor zelfstandig leven' is een serie van 3 lijsten. Deze helpt je om te ontdekken welke stappen je kunt zetten om zelfstandiger te worden, wat je al kunt en waar je aan wilt werken de komende periode. 'Klaar voor de start' is de eerste lijst in de serie.



### Voor wie is de vragenlijst bedoeld?

'Klaar voor de start' is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 7-11 jaar, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen.

Zelfstandig worden doe je niet alleen. Vul de Virus Groei-wijzer samen met je ouders/verzorgers in. Bespreek met hen wat je al kunt en wat je zou willen leren en hoe zij dat zien. Door samen te praten kunnen jullie goede plannen maken en ontdek je nieuwe mogelijkheden voor jezelf!

### Enkele tips:

- Vul in de Virus Groei-wijzer in wat je al kunt. Zet de datum erboven. Is een onderwerp klaar of niet van toepassing, vul dan de laatste kolom in; klaar.
- Soms lijkt een vraag niet van toepassing op jou. Probeer dan creatief na te denken hoe je de vraag wel op jou kunt laten slaan. De vragen zijn een prikkel om je na te laten denken over zelfstandigheid. Als je bijvoorbeeld iets niet zelf kunt uitvoeren door een beperking kun je misschien wel leren om zelf hulp te regelen om het uit te voeren. Dan wordt je dus ook zelfstandiger en minder afhankelijk van anderen.
- Praat samen met je ouders over wat je tegenkomt. Wat zou jij graag willen leren? Waar wil jij zelfstandiger in zijn? Maak samen een plan van aanpak op het invulformulier met de naam: 'Aan de slag'.
- Pak de Virus Groei-wijzer er na verloop van tijd gerust weer bij en kijk waar je nu staat. Misschien ben je al weer een stap verder en kun je een nieuw punt aanpakken!
- De 9 plaatjes van de Virus Groei-wijzer verwijzen naar 9 gebieden waarop je zelfstandig wordt. Als je geen leerpunten meer hebt bij de meeste gebieden, kun je doorgaan met de volgende Virus Groei-wijzer 'Goed bezig'.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op [www.opeigenbenen.nu](http://www.opeigenbenen.nu). Daar vind je dezelfde plaatjes als op de Virus Groei-wijzer, waardoor je snel bij de juiste informatie terecht komt.
- Als jij of je ouders er niet uitkomen hoe je iets kunt leren, vraag dan hulp aan het behandelteam.

ik



**Ik**

datum

datum

datum

klaar

- |   |          |          |          |                          |
|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik kan opkomen voor mezelf op school en in mijn directe omgeving                | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik denk en praat over mijn toekomst (bijvoorbeeld over wat ik later wil worden) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ik kan zelf hulp vragen en doe dat ook, bijvoorbeeld ...                        | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ik kan anderen vertellen hoe ik me voel   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ik kan vertellen wat ik heb en wat dat voor mij betekent in het dagelijks leven | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ik wil graag leren van de fouten die ik maak                                    | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ik kan er tegen als dingen niet gaan zoals ik zou willen                        | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 8 Ik kan zelf iets (positiefs) doen als ik verdrietig ben                         | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

wonen



**Zelfstandigheid en wonen**

datum

datum

datum

klaar

- |  |          |          |          |                          |
|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik kan zelf eten, drinken, douchen en naar het toilet gaan   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik let er op dat ik er netjes uitzie (haren kammen, tanden poetsen, wassen, schone kleren)   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ik zorg zelf voor mijn eigen spullen (gymtas, schoeltas, jas, sportspullen, logeertas)   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ik weet hoe ik hulp moet vragen in noodsituaties   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ik weet waar ik hulp bij nodig heb   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ik doe weleens een huishoudelijk klusje, zoals <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tafeldekken of kamer opruimen</li> <li>• Boodschap doen in een winkel in de buurt</li> </ul> | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ik weet mijn adres en telefoonnummer van thuis   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 8 Ik krijg zakgeld en kan daar goed mee omgaan   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 9 Ik kan de telefoon gebruiken   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

relaties



**Vriendschap en relaties**

datum

datum

datum

klaar

- |   |          |          |          |                          |
|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik speel wel eens bij iemand anders thuis                     | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik doe met activiteiten mee zonder dat mijn ouders erbij zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

relaties



Vriendschap en relaties

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

- |   |   |          |          |          |                          |
|---|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 3 | Ik weet hoe ik veilig gebruik kan maken van een tablet of computer met internet | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 4 | Ik weet hoe mensen kinderen kunnen krijgen                                      | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

studie



School

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

- |   |  |          |          |          |                          |
|---|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 | Ik vraag om hulp als ik mijn huiswerk moeilijk vind of iets niet goed gaat op school | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Ik maak zelf mijn huiswerk   | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

vervoer



Vervoer

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

- |   |   |          |          |          |                          |
|---|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 | Ik ga wel eens de straat op met een volwassene (lopen, fietsen)           | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Ik reis wel eens onder begeleiding met openbaar vervoer (bus/trein/metro) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

sport



Sport

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

- |   |   |          |          |          |                          |
|---|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 | Ik doe aan lichaamsbeweging (lopen, fietsen, buiten spelen) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input 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 logeer wel eens een nachtje bij familie of vrienden | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 | Ik ga mee op kamp (bijv. voetbal, school)              | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 3 | Ik heb een hobby of zit op een club                    | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

zorg



## Zorg, gezondheid

|   | datum                | datum                | datum                | klaar                    |
|---|----------------------|----------------------|----------------------|--------------------------|
| 1 Ik eet gezond   | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik weet waarom roken, alcohol en drugs gevaarlijk zijn voor mijn gezondheid                     | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ik voel wanneer het niet goed gaat met me   | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ik weet wat voor mij een gezond gewicht is  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ik begrijp wat de dokter/ verpleegkundige mij vertelt   | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ik stel tijdens het spreekuur ten minste één vraag  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ik beantwoord tijdens het spreekuur ten minste één vraag  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8 Ik neem mijn medicijnen elke dag in zoals het moet  | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9 Ik kan alles aan mijn dokter en/of verpleegkundige (verpleegkundig consulent) vragen wat ik wil | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="checkbox"/> |

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

|          |
|----------|
| <b>1</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>2</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>3</b> |
|          |
|          |
|          |

**Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**

|          |
|----------|
| <b>1</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>2</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>3</b> |
|          |
|          |
|          |

**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

| Actie:   | Datum: |
|----------|--------|
| <b>1</b> |        |
|          |        |
|          |        |
| <b>2</b> |        |
|          |        |
|          |        |
| <b>3</b> |        |
|          |        |
|          |        |

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

|          |
|----------|
| <b>1</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>2</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>3</b> |
|          |
|          |
|          |

**Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**

|          |
|----------|
| <b>1</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>2</b> |
|          |
|          |
|          |
| <b>3</b> |
|          |
|          |
|          |

**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

| Actie:   | Datum: |
|----------|--------|
| <b>1</b> |        |
|          |        |
|          |        |
| <b>2</b> |        |
|          |        |
|          |        |
| <b>3</b> |        |
|          |        |
|          |        |

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

**1**

**2**

**3**

**Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**

**1**

**2**

**3**

**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

**Actie:**

**Datum:**

**1**

**2**

**3**