# Groei-wijzer LVB
# 14 – 21 jaar: Hier ben ik

**Naam:** .....

.....

Als je ouder wordt, verandert er veel voor jou en voor je ouders of verzorgers. Stap voor stap word je zelfstandiger. Je regelt de dingen zelf en je krijgt eigen taken. Zo bereid je je voor op later. Soms is dit makkelijk, maar soms ook moeilijk. De Groei-wijzer LVB[1] (licht verstandelijke beperking) helpt je om na te denken over wat je wilt leren als je ouder wordt en welke stappen je kunt zetten. 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 'Hier ben ik' is voor jongeren van 14-21 jaar. De lijst gaat over zorgen voor jezelf, denken aan je gezondheid, wonen, vriendschap en relaties, school of werk of dagbesteding, vervoer, sport en wat je doet in je vrije tijd. 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 wilt proberen. Misschien zijn dat wel een aantal dingen.
- Maak samen per onderwerp 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, wanneer je ermee begint 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.

Hogeschool Rotterdam – Kenniscentrum Zorginnovatie
Academisch Centrum voor Epileptologie – Kempenhaeghe & Maastricht UMC+
Op Eigen Benen nu
FNO zorg voor kansen

[1] De Groei-wijzer LVB is gebaseerd op de Groei-wijzer die door het UMCG, revalidatiecentrum Blixembosch, Mytylschool 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.

CC BY NC ND

## Ik

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik ben tevreden met mijzelf | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik weet waar ik goed in ben | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik kan aan anderen vertellen hoe ik me voel en wat ik denk | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik weet wat ik moet doen als ik hulp nodig heb | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 | Ik kan nee zeggen als ik iets niet wil of kan doen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik kan aan anderen vertellen dat ik moeite heb met leren | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 | Ik weet bij wie ik terecht kan als mijn ouders er niet zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Zorg en gezondheid

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik weet wat gezond en ongezond eten en drinken is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik weet dat roken, alcohol en drugs gevaarlijk zijn voor mijn gezondheid | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik praat zelf tijdens het spreekuur met de dokter | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik beslis mee over mijn eigen behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 | Ik weet waarom ik medicijnen gebruik | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik denk er zelf aan om mijn medicijnen in te nemen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Zelfstandigheid en wonen

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik kan voor mijzelf zorgen (aankleden, douchen, haren kammen, tanden poetsen, naar de WC gaan) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik kan zelf kiezen wat ik wil eten en drinken | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik doe wel eens een huishoudelijk klusje zoals tafel dekken, kamer opruimen of meehelpen met koken | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik beslis wat ik met mijn zakgeld doe | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 | Ik kan een boodschap doen bij een winkel in de buurt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik weet mijn adres | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 | Ik weet wat ik in noodsituatie moet doen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

**14-21 jaar Groei-wijzer LVB: Hier ben ik**

wonen

## Zelfstandigheid en wonen

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 8 | Ik praat wel eens met anderen over waar ik later kan gaan wonen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 9 | Ik heb afspraken gemaakt over alleen thuis / in mijn kamer zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

relaties

## Vriendschap en relaties

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik breng tijd door met vrienden / vriendinnen buiten school | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik doe mee met activiteiten zonder dat mijn ouders erbij zijn | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik weet hoe ik veilig gebruik kan maken van een tablet of computer met internet | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik weet dat ik iemand niet moet aanraken als hij of zij dat niet wil | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 5 | Ik weet hoe mensen kinderen krijgen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 | Ik weet wat seks is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 | Ik weet dat vrijen met voorbehoedmiddelen belangrijk is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 | Ik weet dat ik de dokter vragen kan stellen over seks en kinderen krijgen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

studie

## School

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik weet hoe mijn dag eruit ziet (school, dagbesteding) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik neem de juiste spullen mee naar school of dagbesteding | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik vraag om hulp als ik mijn huiswerk moeilijk vind of iets niet goed gaat op school | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik praat wel eens over wat ik in de toekomst wil doen (school, werk, dagbesteding) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Vervoer

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik kan zelf komen waar ik naartoe wil en vraag hulp als dit nodig is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Sport

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik beweeg graag | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik ben lid van een sportclub of sportschool | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Vrije tijd

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik heb een hobby of zit op een club | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik ga wel eens uit met vrienden / vriendinnen (naar de stad, film, café) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 3 | Ik logeer wel eens een nacht zonder mijn ouders | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 4 | Ik pak zelf mijn tas in als ik ga logeren | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Werk en dagbesteding

| | | datum | datum | datum | klaar |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Ik vind mijn dagbesteding of werk leuk | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 2 | Ik denk na over een bijbaantje, vrijwilligerswerk of werk | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

## Aan de slag!

ingevuld dd:

### 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: |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## Aan de slag!

ingevuld dd:

### 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: |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

## Aan de slag!

ingevuld dd:

### 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: |
| --- | --- |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |