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[1] (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.

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

Zorg, gezondheid

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik voel wanneer het niet goed met me gaat en kan dit vertellen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik begrijp wat de dokter mij vertelt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik weet waarom ik medicijnen gebruik	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	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 denk zelf aan mijn spullen (jas, gymtas, schooltas, sportspullen, logeertas)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik doe wel eens een huishoudelijk klusje, zoals tafeldekken of kamer opruimen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik kan een boodschap doen bij een winkel in de buurt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet mijn adres	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik kan de telefoon gebruiken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik weet hoe ik hulp moet vragen in noodsituaties	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik heb afspraken gemaakt met mijn ouders over alleen in een kamer zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

7-13 jaar Groei-wijzer LVB: Klaar voor de start

relaties

Vriendschap en relaties

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

studie

School

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik vraag om hulp als ik mijn huiswerk moeilijk vind	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik denk wel eens over wat ik later wil worden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik doe mee met activiteiten op school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

vervoer

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik ga wel eens met anderen de straat op (lopen, fietsen, rolstoel)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik ga wel eens alleen de straat op (lopen, fietsen, rolstoel)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik reis wel eens met anderen met het openbaar vervoer (bus, trein, metro) of de taxi	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

sport

Sport

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik beweeg graag	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik zit op een sportclub	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik kan zwemmen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

vrije tijd

Vrije tijd

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik heb een hobby of zit op een club	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik speel wel eens met vriendjes / vriendinnetjes buiten	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik logeer wel eens een nachtje zonder mijn ouders	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: