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[1], '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 is; 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. 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.

Hogeschool Rotterdam
Kenniscentrum Zorginnovatie

Op Eigen Benen nu

[1] De Virus Groei-wijzer is gebaseerd op de Groei-wijzer die door het UMCG, revalidatiecentrum Blixembosch, Mytylschool Eindhoven, Erasmus MC en TransitieNet is ontwikkeld op basis van 'Skills for Growing Up' methodiek (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

7-11 jaar De Virus Groei-wijzer: Klaar voor de start

Ik

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

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	☐
2	Ik let er op dat ik er netjes uitzie (haren kammen, tanden poetsen, wassen, schone kleren)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik zorg zelf voor mijn eigen spullen (gymtas, schooltas, jas, sportspullen, logeertas)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4	Ik weet hoe ik hulp moet vragen in noodsituaties	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5	Ik weet waar ik hulp bij nodig heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6	Ik doe weleens een huishoudelijk klusje, zoals	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
	• Tafeldekken of kamer opruimen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
	• Boodschap doen in een winkel in de buurt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7	Ik weet mijn adres en telefoonnummer van thuis	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8	Ik krijg zakgeld en kan daar goed mee omgaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9	Ik kan de telefoon gebruiken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

Vriendschap en relaties

		datum	datum	datum	klaar ✓
1	Ik speel wel eens bij iemand anders thuis	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik doe met activiteiten mee zonder dat mijn ouders erbij zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

7-11 jaar De Virus Groei-wijzer : Klaar voor de start

relaties

Vriendschap en relaties

		datum	datum	datum	klaar
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 hoe mensen kinderen kunnen krijgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

studie

School

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik vraag om hulp als ik mijn huiswerk moeilijk vind of iets niet goed gaat op school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik maak zelf mijn huiswerk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

vervoer

Vervoer

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik ga wel eens de straat op met een volwassene (lopen, fietsen)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik reis wel eens onder begeleiding met openbaar vervoer (bus/trein/metro)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

sport

Sport

		datum	datum	datum	klaar
1	Ik doe aan lichaamsbeweging (lopen, fietsen, buiten spelen)	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 logeer wel eens een nachtje bij familie of vrienden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2	Ik ga mee op kamp (bijv. voetbal, school)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3	Ik heb een hobby of zit op een club	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg

Zorg, gezondheid

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

1

2

3

Stap 3: Wanneer ga ik het doen?

Actie:	Datum:
1	
2	
3	

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?

1

2

3

Stap 3: Wanneer ga ik het doen?

Actie:	Datum:
1	
2	
3	

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?

1

2

3

Stap 3: Wanneer ga ik het doen?

Actie:	Datum:
1	
2	
3	