TRAINERSHANDLEIDING

WEET WAT JE KAN

In gesprek over LVB

trajectum | TRANSFORE | KFZ kwaliteit forensische zorg

TRAINERS HANDLEIDING WEET WAT JE KAN

1 GEBRUIK

Deze handleiding geeft uitleg over wat van de trainer verwacht wordt in de praktijk bij het werken met de module. Het advies is om deze handleiding per hoofdstuk of werkblad toe te voegen aan het werkboek dat de trainer gebruikt. Zodoende heeft de trainer de uitleg bij de hand tijdens de bijeenkomsten met de deelnemer en/of naaste.

1.1 Uitgangspunten voor de rol van trainer

- Het stellen van de diagnose LVB en het informeren van de deelnemer daarover hoort niet bij de rol van trainer. Dit moet al eerder gedaan zijn.
- De trainer is als hulpverlener goed bekend met LVB, maar is geen specialist.
- De trainer brengt het gesprek op gang en luistert goed naar de deelnemer.
- De trainer onderzoekt samen met de deelnemer hoe deze zijn LVB beleeft.
- De trainer informeert en geeft advies.
- De trainer hanteert een toekomstgerichte en oplossingsgerichte benadering.
- De trainer respecteert de beleving van de deelnemer.
- De trainer waakt er voor de deelnemer onder druk te zetten en te overtuigen.
- De trainer is geen therapeut, en verwijst terug naar de behandelaar als hij inschat dat therapeutische hulp nodig is.

1.2 Doelen

De werkdoelen voor de trainer zijn (zie voor verdere uitwerking de onderbouwing):
a) De deelnemer kent de betekenis van LVB in zijn leven (kennisdoel)
b) De deelnemer staat open voor advies en hulp (belevingsdoel).
c) De deelnemer communiceert over de betekenis van LVB in zijn leven (gedragsdoel)

1.3 Het werkboek als middel

Het werkboek is een middel op de volgende manieren:

- **Hulpmiddel voor de trainer**

Het werkboek is een hulpmiddel voor de trainer, geen protocol.
Belangrijk is dat de trainer de lijn van het werkboek volgt. De essentie van elk hoofdstuk staat verwoord in de samenvatting en in deze handleiding. Het is de taak van de trainer om deze essentie op maat te maken voor de deelnemer. Dit vergt een goede inschatting van de doelgroep, en soms enige creativiteit.
De trainer zal de module zelf moeten aanvullen met algemene onderdelen zoals in zijn setting gebruikelijk: regels over deelname, een overdrachtsgesprek, verslagleggingsformats etc. Waar aangegeven kan hij ook zelf onderdelen toevoegen (een kennismakingsspel, feestelijke afsluiting, rollenspel, ontspanningsoefening etc.).

- **Middel tot gesprek**

Het werkboek is een middel om in gesprek te komen met de deelnemer en zijn naasten. Het werkboek biedt daartoe verschillende ingangen: informatieve gedeeltes, vragenlijsten en opdrachten.

- **Naslagwerk voor de deelnemer**

De deelnemer kan in het werkboek notities maken en nalezen wat besproken is. Niet alle deelnemers zullen dit nalezen daadwerkelijk gaan doen.

- **Middel voor de overdracht**

Naasten, begeleiders en andere hulpverleners kunnen in het werkboek zien wat besproken en gedaan is in de cursus.

2 DE WERKBOEKEN

De module bestaat uit een werkboek voor de deelnemers en een werkboek voor de naasten. De deelnemer krijgt het werkboek in gedeeltes, de naaste krijgt het werkboek in één keer.

2.1 Werkboek voor deelnemers

- **Hoofdstukken en bijeenkomsten**

Het werkboek voor de deelnemer bevat zes hoofdstukken waarin steeds één thema wordt besproken. Een hoofdstuk kan, maar hoeft niet samen te vallen met één bijeenkomst. Het is goed mogelijk om meerdere bijeenkomsten te gebruiken voor een hoofdstuk, zeker als ook de bijlages worden behandeld. In de bijlages zit altijd een tweede vragenlijst die dan kan worden ingezet.

- **Titels van de hoofdstukken**

1 Jezelf leren kennen
2 LVB in het dagelijks leven
3 Zelfvertrouwen
4 Verder komen
5 Je laten horen
6 Een goede toekomst

- **Volgorde van de hoofdstukken**

De hoofdstukken 1, 2, 4 en 6 moeten in deze volgorde worden aangeboden vanwege de opbouw in de tekst. De hoofdstukken 3 en 5 staan op zichzelf en kunnen ook in een andere volgorde worden aangeboden.

- **Opbouw van ieder hoofdstuk**

De hoofdstukken bevatten de volgende onderdelen:

Inleiding	algemeen bekende informatie
Educatie	kennis met betrekking tot LVB
Adviezen	uitleg over adequate manieren van denken en doen
Waarschuwing	uitleg over niet-adequate manieren van denken en doen
Zelfonderzoek	vragen naar de beleving (gevoel en gedachten)
Oefenen	rollenspel
Opdracht	een opdracht om uit te voeren in de woonsituatie

2.2 Werkboek voor naasten

Dit werkboek bevat een deel A met dezelfde informatie als in het werkboek voor deelnemers, maar zonder de vragenlijsten en opdrachten. Daarvoor in de plaats zijn in deel B enkele hoofdstukken opgenomen met achtergrondinformatie, en met adviezen specifiek voor naasten.

3 AANPAK

- **Individueel of groep**

De module kan zowel individueel als in een kleine groep worden gebruikt. Individueel gebruik heeft de voorkeur, omdat de deelnemer dan de meeste tijd en ruimte heeft om zijn beleving te onderzoeken. Een kleine groep kan ook mits de groep vrij homogeen is wat betreft begripsvermogen en openheid.
Vier deelnemers is daarbij het maximum. Ook in een kleine groep zal ieder individu persoonlijke aandacht moeten krijgen, met name bij het zelfonderzoek. Bij de bijlages staan richtlijnen voor individueel of groepsgericht gebruik. Het betrekken van naasten zal individueel moeten gebeuren. De module voorziet niet in een bijeenkomst met de naasten als groep.

- **Opening**

Begin met een welkom, en met uitleg over het programma van de bijeenkomst. Daarna is vragen stellen de beste manier om een thema aan te snijden. Per hoofdstuk worden enkele beginvragen gegeven.

- **Illustraties**

Als metafoor voor LVB is een grote groene rugzak afgebeeld. Wanneer een deelnemer deze metafoor begrijpt kan dat een krachtig middel zijn. De illustraties kunnen dan in de uitleg betrokken worden. Begrijpt een deelnemer deze metafoor niet, of spreekt de metafoor hem niet aan, dan zijn het gewoon illustraties om de tekst te verlevendigen en het opzoeken te vergemakkelijken.

- **Gezegdes en vergelijkingen**

Het werkboek bevat enkele gezegdes en vergelijkingen (voorbeeld: steek je kop niet in het zand). Als de deelnemer zich daar niets bij kan voorstellen kunnen deze passages worden overgeslagen.

- **Vragenlijsten**

Elk hoofdstuk bevat een vragenlijst met de naam “zelfonderzoek”. Deze vragenlijsten vormen een belangrijk deel van de module.
De vragenlijsten kunnen op verschillende manieren worden gebruikt.
Ze kunnen tijdens de bijeenkomst worden ingevuld, of meegegeven worden als huiswerkopdracht.
Ze kunnen door de deelnemer of door de trainer worden ingevuld. Of de deelnemer kan het invullen doen samen met een naaste of begeleider. In alle gevallen is het belangrijk dat de trainer de antwoorden met de deelnemer bespreekt.

- **Bijlages**

Er zijn in totaal twintig bijlages, verdeeld over drie groepen:

- Vragen en opdrachten
- Kennis en informatie
- Voorbeelden en tips

Aan het eind van elk hoofdstuk wordt een advies gegeven over te gebruiken bijlages.
Deze bijlages zijn optioneel en niet vast verbonden aan een hoofdstuk. De trainer kan ook andere bijlages gebruiken, en zodoende een bijeenkomst luchtiger, informatiever of persoonlijker maken. Het betrekken van de deelnemer bij de keuze van bijlages zal de motivatie ten goede komen.

4 TIJDSPAD

Vanwege het flexibele karakter van de module is een standaard tijdspad niet te geven.
Onderstaand schema is dan ook niet meer dan een richtlijn.
De richtlijn houdt in zes tot twaalf bijeenkomsten in een tijdsbestek van vier maanden.
Wat betreft tijdsduur is de richtlijn voor individueel gebruik drie kwartier, en voor gebruik in een groep anderhalf uur met een pauze.

Per deelnemer en per setting zal bekeken moeten worden welke naasten en begeleiders betrokken worden en op welke wijze. Wanneer er met een groepsaanbod gewerkt wordt zal het tijdspad uiteraard ook anders worden. De richtlijn is namelijk om de naasten niet als groep uit te nodigen, maar per deelnemer.
De gesprekken met de naasten kunnen worden uitgevoerd door de trainer, of door een collega die al een relatie heeft met de naasten.

Bijeen-komst	Trainer en deelnemer	Begeleider	Naaste
1	Uitnodiging/kennismaking Bespreken wie als naaste betrokken kan worden. NB alleen met instemming van de deelnemer. Bespreken van de rol van de begeleider.	Eventueel aanwezig bij dit gesprek.	Telefonisch contact.
2	**Onderwerp 1**	Ontvangt werkboek en afspraken over de overdracht.	Ontvangt werkboek en uitnodiging om dat te bespreken.
3	**Onderwerp 2**		
4	Uitloop voor onderwerpen 1 en 2, of bijeenkomst met begeleider.	Bijeenkomst met deelnemer.	Bijeenkomst met trainer om het werkboek te bespreken (zonder deelnemer).
5	**Onderwerp 3** Deelnemer vraagt naaste en/of begeleider om sterke punten in te vullen.	Invullen sterke punten van deelnemer.	Invullen sterke punten van deelnemer.
6	Bijeenkomst met naaste, bespreken onderwerp 1 t/m 3		Bijeenkomst met trainer en deelnemer.
7	**Onderwerp 4**		
8	**Onderwerp 5**		
9	Uitloop voor onderwerpen 4 en 5, of bijeenkomst met begeleider.	Bijeenkomst met trainer en deelnemer. Doornemen praktische tips..	
10	**Onderwerp 6**		
11	Bijeenkomst met begeleider Doornemen praktische tips en adviezen uit de cursus.		Bijeenkomst met trainer en deelnemer. Doornemen praktische tips en adviezen uit de cursus.
12	Afronding en evaluatie.	Ontvangt overdracht van adviezen uit de cursus.	

Voorblad en introductie

Opzet
Het eerste deel van het werkboek bestaat uit praktische informatie over de cursus. Er kan een keuze gemaakt worden welke informatie aan de deelnemer wordt gegeven.
Dit deel kan op twee momenten worden gebruikt: bij de uitnodiging door de behandelaar of de trainer, of als begin van een eerste bijeenkomst.

Het systemische aspect wordt benoemd, en de deelnemer krijgt de vraag welke naasten hij erbij wil betrekken.
Verder zijn in dit deel opgenomen enkele basale groepsregels met betrekking tot respect voor elkaar, informatie die bij een individueel traject niet van toepassing is.
De trainer kan zelf regels over deelname toevoegen zoals in zijn setting gebruikelijk, bijvoorbeeld aangaande no-show. Belangrijk is dat de deelnemer deze regels vooraf kent, en zich daar ook medeverantwoordelijk voor voelt.
Tenslotte wordt ook een korte toelichting bij de tekeningen gegeven. Dit komt nu al aan de orde, omdat de rugzak het embleem (herkenningsteken) van de cursus is.

Achtergrondinformatie over de begrippen
De rugzak: een rugzak staat voor "datgene wat je meedraagt in het leven", dus de draaglast. Een groene rugzak staat voor LVB.
De metafoor van de rugzak laat met opzet ruimte voor eigen interpretatie van de deelnemer. Hiervoor kan bijlage 1 worden ingezet.
De volgende uitspraken kunnen over de rugzak gedaan worden:

- Ieder mens heeft wat mee te dragen in het leven, maar de draaglast is ongelijk verdeeld. Dat geldt ook voor de draagkracht.
- Draagkracht en draaglast kunnen in de loop van een mensenleven veranderen.
- Een groene rugzak staat voor de verstandelijke beperking, maar kan tevens staan voor een belaste levensgeschiedenis. Dit is immers niet goed van elkaar te onderscheiden.
- De groene rugzak kan niet worden weggewerkt of geruild. Ook kan hij niet kleiner gemaakt worden, wel minder zwaar.
- Het ordenen van de groene rugzak kan helpen hem beter hanteerbaar te maken.
- Hulp van anderen maakt de groene rugzak ook beter hanteerbaar.
- De groene rugzak hoeft niet altijd op de rug te zitten. Er zijn immers veel situaties waarin de beperking niet belemmerend is.
- Draagkracht kun je vergroten.
- De rugzakdrager moet zijn pad zorgvuldig kiezen en zijn krachten verdelen.
- De rugzak kan ook gezien worden als een drager van nuttige bagage. Deze interpretatie kan ook gebruikt worden, als daarbij wordt meegenomen dat er verschillen zijn in de hoeveelheid bagage die iemand mee moet nemen.

Gesprekstips bij de thema's

- Geef als reden voor de cursus aan dat de deelnemer een LVB diagnose heeft gekregen, of dat hij aangepaste hulpverlening krijgt. En dat het goed is dat hij weet wat dat inhoudt.
- Ga bij de uitnodiging nog niet in op het begrip LVB maar verwijs naar de cursus.
- Probeer zo snel mogelijk contact te leggen met de naasten die betrokken kunnen worden. De ervaring leert dat het organiseren van een traject met naasten tijdrovend is.

Hoofdstuk 1 Jezelf leren kennen

Opzet
Dit hoofdstuk vormt een inleiding. Een aantal basisbegrippen wordt geïntroduceerd, en er wordt besproken hoe de deelnemer aankijkt tegen zijn leven en de rol van een LVB daarin. Aldus kan een inschatting worden gemaakt van motivatie en begripsvermogen bij de deelnemer.
Het hoofdstuk is kort, zodat er ruimte is voor kennismaking, uitleg van de werkwijze en zo nodig voor het doornemen van afspraken en regels. De trainer kan deze onderdelen zelf vormgeven.
Het tonen van filmfragmenten kan een rustig en veilig begin vormen bieden. In bijlage 20 worden suggesties gedaan.
Verder kan hier de metafoor van de rugzak verder worden toegelicht (bijlage 1).

Inhoud

Inleiding	Ieder mensenleven heeft pluspunten, minpunten en aandachtspunten.
Educatie	LVB is een aandachtspunt, voor jezelf en anderen.
	LVB is een stempel uit de hulpverlening.
Adviezen	Leer je aandachtspunt kennen om er goed mee om te gaan.
Zelfonderzoek	Inventarisatie van de beleving van de deelnemer m.b.t. zijn LVB.
	Onderzoeken van motivatie en mogelijkheden tot zelfreflectie.

Achtergrondinformatie over de begrippen
Pluspunt: positief punt, iets wat voordelen oplevert.
Minpunt: negatief punt, iets wat nadelen oplevert.
Aandachtspunt: minpunt waar goed mee te leven is als er aandacht aan wordt besteed.
Minpunt en aandachtspunt lopen in elkaar over, het verschil is subjectief en veranderlijk. Een nare gebeurtenis kan gezien worden als een minpunt, aangezien die niet meer te veranderen is. Maar met de gevolgen kan iemand leren omgaan.
Stempel: benaming van een stoornis of beperking, nodig voor de indicatie voor een bepaald soort hulp. Andere woorden: etiket, label, hokje, plakkertje.
Beperking: Hulpverlenerstaal, geen spreektaal. Spreektaal is: ik zie niet goed, ik kan niet goed lopen, ik ben niet handig, ik heb moeite met de computer.
Moeilijk leren: Het leren gaat moeilijk, het kost moeite.
LVB: Als het gaat over een persoon wordt in dit werkboek geschreven "een" LVB. Als het gaat over het begrip LVB wordt het lidwoord "een" weggelaten. Verder wordt in dit werkboek de aanduiding "lichte" aangehouden, hoewel in vakliteratuur vaak "licht" wordt geschreven. De beperking in het leren is licht, maar de gevolgen kunnen ernstig zijn.

Beginvragen:
- *Wat vind jij pluspunten in het leven? … En wat zijn dan minpunten?*
- *Maken minpunten het leven waardeloos? Liggen minpunten vast?*
- *Heeft iemand wel eens tegen je gezegd dat je een LVB hebt? Hoe vond je dat?*

Gesprekstips bij de thema's
Je eigen weg gaan:
- Maak duidelijk dat plus- en minpunten geen waardeoordeel inhouden. Ga hier niet diep op in. Deze benamingen zijn gekozen als opstapje naar het woord aandachtspunt, en komen in de volgende hoofdstukken niet terug.
- Ga niet diep in op persoonlijke minpunten zoals een nare jeugd.

Het stempel LVB:
- Geef gelegenheid om weerstand tegen de benaming te uiten. Hou wel vast aan of de woorden LVB en beperking om het hoofdthema van de cursus aan te duiden.
- Maak het vergelijk met bril of medicijnen van de drogist versus van de opticien of apotheek. Voor het laatste is een voorschrift en dus een diagnose nodig.

Zelfonderzoek: is leren voor mij een punt?
- Besteed vooral aandacht aan de laatste drie vragen.

Hoofdstuk 2 LVB in het dagelijks leven

Opzet
Dit hoofdstuk bevat vooral informatie over LVB en kan confronterend zijn.
De informatie kan goed in gedeeltes worden behandeld, en worden afgewisseld met gedeeltes uit hoofdstuk 3 zelfvertrouwen.

Inhoud

Inleiding	Ieder mens heeft wel een beperking. Niet iedere beperking is even zwaar.
Educatie	Herhaling uitleg over het begrip LVB. Een beperking vraagt hulp of een hulpmiddel. LVB merk je niet alleen op school, maar ook in het dagelijks leven. Opsomming van wat lastig is voor mensen met een LVB. Mensen met een LVB hebben ook sterke kanten. Veel mensen met een LVB zijn gevormd door een moeilijke tijd op school.
Zelfonderzoek	Inventarisatie van de beleving van de schooltijd.

Achtergrondinformatie over de begrippen
Sterke kanten: er bestaan sterke kanten naast LVB, niet door LVB. De genoemde sterke kanten zijn niet algemeen geldend, en niet exclusief voor iemand met een LVB. Toch zullen de meeste deelnemers zich er wel in herkennen.

Beginvragen
- *Ken jij mensen die een beperking hebben? … Hoe gaan ze daarmee om?... Vind je dat een goede manier?*

Gesprekstips bij de thema's
Wat merk je van LVB in het dagelijks leven?
- Er wordt bewust geen aankruisopdracht gegeven, maar er wordt beschreven wat andere mensen met een LVB lastig vinden.
- Probeer de deelnemer zelf tot herkenning te laten komen. Als hij herkenning ervaart kan hij de betreffende beschrijving markeren.
- Zoek dan met de deelnemer naar concrete voorbeelden.
- Noteer en onthoud deze voorbeelden, en neem ze mee naar volgende bijeenkomsten als LVB ter sprake komt.
- Als de deelnemer geen enkel punt herkent probeert de trainer hem niet te overtuigen. Het vervolg zal dan wel lastig worden.
- Bijlage 6 "Hoe pak je het aan?" kan gebruikt worden om een deelnemer te laten nadenken over zijn stijl in het dagelijks leven.

Waar zijn mensen met een LVB goed in?
- Dit thema wordt verder uitgewerkt in hoofdstuk 3 zelfvertrouwen.

Een moeilijke tijd op school
- Dit werkblad zal niet voor iedere deelnemer relevant zijn.

Extra oefenopdracht
- Uit tijdschriften plaatjes knippen van mensen met een zichtbare of onzichtbare beperking, en die laten groeperen naar mate van ernst. Dit zal waarschijnlijk aanleiding zijn tot discussie.

Hoofdstuk 3 Zelfvertrouwen

Opzet

Dit hoofdstuk is positief en opbouwend van toon. Het begrip LVB wordt in dit hoofdstuk niet genoemd. Het thema zelfvertrouwen staat op zichzelf en kan ook op een ander moment in de cursus worden aangeboden.
Dit thema leent zich ervoor om naasten of begeleiders erbij te betrekken.

Inhoud

Inleiding	Zelfvertrouwen is vertrouwen in jezelf.
Educatie	Zelfvertrouwen heeft te maken met denken en voelen.
	Zelfvertrouwen is te veranderen.
Adviezen	Doe waar je goed in bent.
	Denk op een helpende manier.
	Kijk vooruit.
	Waarschuwing Steek je kop niet in het zand.
Zelfonderzoek	Inventarisatie van sterke kanten volgens de deelnemer zelf.
	Inventarisatie van sterke kanten van de deelnemer volgens anderen.

Achtergrondinformatie over de begrippen

Zelfvertrouwen: Dit begrip is niet eenduidig. Het wordt door deelnemers soms gelijk gesteld met een fijn gevoel. Dat impliceert dat er in een nare situatie geen sprake kan zijn van zelfvertrouwen. Bijlage 16 over Nelson Mandela kan verduidelijkend zijn.
Het gaat hier over manieren van denken en doen, en over toewerken naar een doel, waardoor een fijn gevoel verkregen kan worden.
Helpend denken: een begrip uit de cognitieve therapie. Het begrip wordt hier summier uitgelegd en de deelnemer krijgt voorbeelden van helpend denken (affirmaties). Belangrijk is dat helpend denken niet alleen maar positief is. Het gaat vooral om oplossingsgericht denken.
Vooruit kijken: dit betekent hier een doel hebben waar je naar toe werkt. Naar het verleden kijken om er lering uit te trekken is natuurlijk wel zinvol.

Beginvragen

- Ken je mensen met veel zelfvertrouwen? Hoe zie je dat ze veel zelfvertrouwen hebben? Hoe komen ze er aan denk je?
- Heb jij altijd evenveel zelfvertrouwen? … Waar ligt dat aan?

Gesprekstips bij de thema's

Wat helpt niet voor je zelfvertrouwen?

- Vraag de deelnemer of hij het verhaal van de struisvogel kent, leg dit anders uit.
- Maak het vergelijk met een sporter die zijn blessure ontkent.

Opdracht: wat vinden anderen mijn sterke kanten?

- Het is belangrijk dat de deelnemer terug komt met positieve feedback. Als de kans bestaat dat de deelnemer zonder positieve feedback terug komt kan de trainer de regie overnemen.
- De positieve feedback moet wel reëel zijn.

Hoofdstuk 4 Verder komen

Opzet
Dit hoofdstuk behandelt wat de deelnemer nodig heeft om verder te komen. Dit thema wordt opgesplitst in een praktisch en een psychologisch gedeelte.
De praktische tips zijn relevant om door te geven aan naasten en begeleiders.
Het psychologische gedeelte gaat over vatbaarheid en bescherming. Dit zijn belangrijke, maar ook moeilijke begrippen. Het begrip bescherming wordt ingeleid met een vergelijk met een olifantenkudde, om duidelijk te maken dat een mens, net als een olifant, een sociale context nodig heeft. Verder wordt aangetipt dat een moeilijke jeugd de vatbaarheid voor problemen vergroot.

Inhoud

Inleiding	Herhaling van LVB als aandachtspunt. Ook sterke dieren als olifanten zoeken de bescherming van een kudde. Jonge olifanten hebben die bescherming echt nodig.
Educatie	Mensen met een LVB zijn vatbaar voor problemen. Een tekort aan bescherming in de jeugd werkt door op die vatbaarheid. De samenleving kan hard zijn.
Adviezen	Werk aan je problemen. Gebruik praktische tips. Zorg voor beschermende punten: Breng je leven op orde en maak jezelf sterker.
Zelfonderzoek	Inventarisatie van beschermende punten.

Achtergrondinformatie over de begrippen
Vatbaarheid: Hiermee wordt kwetsbaarheid bedoeld in de zin van risico lopen. Het woord kwetsbaarheid kan echter de associatie oproepen met gekwetst worden en slachtoffer zijn. De redenering is: LVB maakt vatbaar, maar is niet de oorzaak van problemen. Zoals de oorzaak van griep niet de gebrekkige weerstand is, maar een virus. Regen en kou staan dan voor de omstandigheden.
Problemen: Sommige deelnemers zullen misschien het bestaan van problemen bij henzelf ontkennen, maar wel erkennen dat ze "in problemen zijn gekomen".
Bescherming: Bedoeld wordt het vermogen om problemen te voorkomen en/of het vermogen deze op te lossen. Intelligentie vergroot dit vermogen en biedt dus bescherming. Deze factor ontbreekt bij LVB. Daarnaast zijn er nog veel andere beschermende factoren, zoals steun vanuit de omgeving.

Beginvragen
- Weet je nog wat bedoeld wordt met een aandachtspunt?...
- Wat helpt jou als je iets nieuws wil leren, bijvoorbeeld…
- Wat roept dit plaatje van een olifantje bij je op?... Weet je hoe olifanten leven?... Waarom doen ze dat?

Gesprekstips bij de thema's
Zorg voor beschermende punten
- Wanneer de deelnemer het begrip bescherming niet begrijpt kan dit thema worden overgeslagen en overgegaan worden naar het zelfonderzoek.

Bescherming in de jeugd:
- De deelnemer kan opmerken dat er ook dieren zijn die hun jongen niet verzorgen. Bevestig dit, en leg uit dat dat bij sommige dieren ook kan. Maar dat een jong mens, net als een jonge olifant, nog niet voor zichzelf kan zorgen.
- Ga niet diep in op een traumatische jeugd. Benadruk de mogelijkheden om bescherming te herstellen.

Zelfonderzoek
- De antwoordalternatieven maken duidelijk dat het verleden niet veranderd kan worden, maar dat er in heden en toekomst wel verandermogelijkheden zijn.

Hoofdstuk 5 Je laten horen

Opzet

Dit hoofdstuk is vooral gericht op gedrag. Het thema staat op zichzelf, en kan ook op een ander moment in de cursus aangeboden worden.
Het is aan te bevelen om deze bijeenkomst te gebruiken om te oefenen. De trainer kan, indien hij daarin geschoold is, een rollenspel op zetten. Als hij niet over deze vaardigheid beschikt kan hij met de deelnemer teksten bedenken.
Eén bijeenkomst is te weinig om van een vaardigheidstraining te spreken. Vandaar dat geen algemene leerpunten worden gegeven. De trainer kan met de deelnemer enkele persoonlijke leerpunten bedenken.

Inhoud

Inleiding	Mensen met een LVB hebben moeite om zich te laten horen.
	Mensen met een LVB worden soms buitengesloten.
Educatie	Gevoelens van boosheid en verdriet daarover zijn begrijpelijk.
	Hulp vragen is moeilijk door wat je erbij denkt.
Waarschuwing	Door heel fel of boos te reageren word je niet serieus genomen.
Adviezen	Kies de goede mensen om te vertellen wat je moeilijk vindt.
	Kies ook een goed moment.
	Informeer belangrijke mensen over je LVB.
	Vraag zo nodig hulp.
	Reageer op een rustige manier als je buitengesloten wordt.
	Zoek mensen die jou nemen zoals je bent.
Zelfonderzoek	Inventarisatie of de deelnemer zich laat horen.
Oefenen	De trainer oefent met de deelnemer hoe deze zich meer kan laten horen.

Achtergrondinformatie over de begrippen

Je laten horen: het gaat hier niet over sociale vaardigheden, maar over vaardigheden die in verband staan met het hebben van een beperking.
Buitengesloten worden: Dit is verzamelterm voor zowel sociale isolatie als discriminatie. Ook niet serieus genomen worden valt hier onder. Deelnemers gebruiken vaak uitdrukkingen als "in de hoek getrapt worden" of "in de grond gestampt worden". Deze uitdrukkingen worden hier niet gebruikt omdat het een opzettelijke kwade actie van de ander impliceert. Dit zal zeker voorkomen, maar meestal zal het buitensluiten onopzettelijk gebeuren.

Beginvragen

- Heb je wel eens verteld dat je een LVB hebt?... Ben je blij dat je dat toen verteld hebt?
- Heb je wel eens het idee dat je niet serieus wordt genomen? Weet je een voorbeeld? Heb je daar wat van gezegd?

Gesprekstips bij de thema's

Manieren om je te laten horen

- Deelnemers kunnen aangeven dat zij hun LVB niet bekend willen maken. Ga daar niet tegen in, maar zoek met de deelnemer naar uitzonderingen op deze regel: wanneer kan het in jouw voordeel zijn het wel te vertellen? En bij wie?

Belangrijke mensen informeren over LVB

- Hier kunnen de namen van belangrijke mensen worden genoteerd.

Buitengesloten worden

- Het is belangrijk dat de deelnemer niet blijft hangen in nare ervaringen, maar wordt gestimuleerd om zich te laten horen.

Zelfonderzoek: kom ik voor mezelf op?

- Hier kan navraag worden gedaan bij een naaste of begeleider, uiteraard alleen met instemming van de deelnemer.

Hoofdstuk 6 Een goede toekomst

Opzet
Dit hoofdstuk omvat het thema toekomst, en het onderdeel afronding en evaluatie. Dit laatste onderdeel kan ook in een aparte bijeenkomst worden behandeld, vandaar dat deze handreiking in twee gedeeltes is geschreven.

Het thema toekomst wordt ingeleid met een dierenplaatje, om aan te geven dat wat goed is voor de één dat niet is voor de ander. Daarna volgen vier subthema's.
Het thema "kunnen en aan-kunnen" is belangrijk maar moeilijk uit te leggen.
Het onderwerp toekomst kan worden gevolgd door een concreter persoonlijk toekomstplan, maar dat is niet in de cursus opgenomen.

Inhoud

Inleiding	Een passende woonplek is voor elk dier anders.
	Zo is ook een goede toekomst per persoon verschillend.
	Ieder leven kent goede tijden en slechte tijden.
Educatie	Het verschil tussen kunnen en aan-kunnen.
Adviezen	Bepaal waar voor jou de top ligt.
	Kies een weg met tussenstops.
	Zorg dat je er niet alleen voor staat.
Waarschuwing	Hou rekening met tegenslag en een mogelijke terugval.
Zelfonderzoek	Inventarisatie van overvraging en ondervraging.

Achtergrondinformatie over de begrippen
Aan-kunnen: Niemand kan continu op de toppen van zijn kunnen functioneren. Maar mensen met een LVB komen snel aan de toppen van hun kunnen, en zijn over het algemeen stressgevoelig. Zij zijn snel door hun reserves heen.
In dit werkboek wordt het begrip sociaal-emotioneel ontwikkelingsniveau niet uitgelegd.
Tussenstops: dit thema verwijst naar fases in een stappenplan, en naar tevreden zijn met het afronden van die fases.
Goede tijden, slechte tijden: slechte tijden kunnen tijden zijn met tegenslag door een externe oorzaak, maar ook tijden van terugval door gedrag van de deelnemer zelf.

Beginvragen
- Wat willen al deze dieren? … Welke wensen zijn gelijk, welke zijn verschillend?
- Denk je wel eens na over je toekomst? … Wat zie je dan voor je?...

Gesprekstips bij de thema's
Een goede toekomst:
- Het dierenplaatje kan als luchtige oefening worden gebruikt. Zo kan ook naar voedselwensen of behoefte aan gezelschap worden gevraagd. Voor een aantal deelnemers zal deze oefening te kinderachtig zijn.

Een haalbare toekomst:
- als de deelnemer de rugzakmetafoor begrijpt kan die hier worden uitgebreid met de metafoor van je levensweg.

Kunnen en aan-kunnen:
- Het voorbeeldverhaal van de postbezorger kan als oefening gebruikt worden met de vraag: op welke manier kan hij dit oplossen? (korter gaan werken, tijdig hulp vragen, de baas vragen in drukke weken extra mankracht in te schakelen)

Nooit meer problemen?
- Op deze vraag zal de deelnemer misschien aangeven dat ieder mens altijd wel wat kleine problemen zal houden. Sluit daar op aan met de vraag: hoe zorg je dat dit geen grote problemen worden?
- De adviezen zijn erg algemeen. Als de deelnemer daar open voor staat is het aan te raden om voornemens concreter te maken.

Hoofdstuk 6 Tweede gedeelte: evaluatie en afronding

Opzet

Het onderdeel afronding en evaluatie van de cursus kan in een aparte bijeenkomst worden behandeld, tegelijk met de uitreiking van een certificaat.
Dit thema is heel geschikt om naasten of begeleiders bij uit te nodigen. Verder worden de positief geformuleerde adviezen uit de cursus hier herhaald. De uitleg en de waarschuwingen worden niet herhaald.

Inhoud

Evaluatie	Vragenlijst naar tevredenheid met smileys.
Afronding	Inventarisatie van de adviezen die deelnemer wil gaan gebruiken.

Beginvragen

- Kun je je nog adviezen uit de cursus herinneren? Welke?

Gesprekstips

- De tekst van eerdere hoofdstukken wordt hier niet herhaald. De trainer kan samen met de deelnemer de samenvattingen van eerdere hoofdstukken terugzoeken.
- Aangeraden wordt om een bijeenkomst met naasten niet als laatste bijeenkomst te plannen, maar hier nog een keer met de deelnemer op terug te kijken.
- In de handleiding bij bijlage 2 zit een los smileyformulier zonder tekst, dat als alternatief gebruikt kan worden.

BIJLAGES

Bijlage 1 Het dragen van een rugzak VRAGEN EN OPDRACHTEN

Opzet
Vragen over de rugzakmetafoor.

inhoud
Een rugzak staat voor "datgene wat je meedraagt in het leven", dus de draaglast.
Een groene rugzak staat voor LVB.
De metafoor van de rugzak laat met opzet ruimte voor eigen interpretatie van de deelnemer.
De volgende uitspraken kunnen over de rugzak gedaan worden:

- Ieder mens heeft wat mee te dragen in het leven, maar de draaglast is ongelijk verdeeld. Dat geldt ook voor de draagkracht.
- Draagkracht en draaglast kunnen in de loop van een mensenleven veranderen.
- Een groene rugzak staat voor de verstandelijke beperking, maar kan tevens staan voor een belaste levensgeschiedenis. Dit is immers niet goed van elkaar te onderscheiden.
- De groene rugzak kan niet worden weggewerkt of geruild. Ook kan hij niet kleiner gemaakt worden, wel minder zwaar.
- Het ordenen van de groene rugzak kan helpen hem beter hanteerbaar te maken.
- Hulp van anderen maakt de groene rugzak ook beter hanteerbaar.
- De groene rugzak hoeft niet altijd op de rug te zitten. Er zijn immers veel situaties waarin de beperking niet belemmerend is.
- Draagkracht kun je vergroten.
- De rugzakdrager moet zijn pad zorgvuldig kiezen en zijn krachten verdelen.
- De rugzak kan ook gezien worden als een drager van nuttige bagage. Deze interpretatie kan ook gebruikt worden, als daarbij wordt meegenomen dat er verschillen zijn in de hoeveelheid bagage die iemand mee moet nemen.

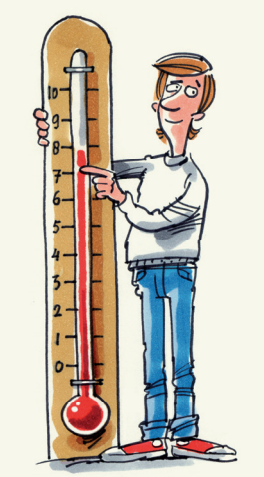
Gebruik:

- Zowel individueel als groep.
- Tijdens de bijeenkomst behandelen.

Gesprekstips

- Vertel dat met de groene rugzak LVB wordt uitgebeeld, en vraag de deelnemer naar zijn invulling. Volg de interpretatie van de deelnemer zolang die binnen bovenstaande beschrijving blijft.
- Noteer en onthoud de omschrijving van de deelnemer, en gebruik die in de volgende bijeenkomsten.
- Begrijpt de deelnemer de metafoor niet of blijft hij denken aan een concrete rugzak, verlaat dan de metafoor.

Bijlage 2 Wat vind je van je leven? VRAGEN EN OPDRACHTEN



Opzet
Evaluatie van het eigen leven. Dit onderdeel vraagt enig vermogen tot zelfreflectie, en kan confronterend zijn.

Inhoud
Schaalvragen waarmee de deelnemer eerst andere levens en daarna zijn eigen leven kan evalueren.

Gebruik:

- Individueel.
- Ook geschikt als thuisopdracht. Maar niet meegeven als de kans bestaat dat de deelnemer er somber door wordt.

Gesprekstips

- Is een 11 punts schaal te complex, gebruik dan de schaal met smiley aanduiding op de volgende bladzijde. Op dit blad staat geen tekst, zodat het blad ook is te gebruiken als evaluatieformulier op andere momenten.

Bijlage 3 Wat vind je van een beperking? VRAGEN EN OPDRACHTEN

Opzet
De stellingen zijn bedoeld om discussie uit te lokken.
Het gaat hier niet om de beperking van de deelnemer zelf.

Inhoud
10 stellingen.

Gebruik:

- Zowel individueel als groep.
- Tijdens de bijeenkomst behandelen.
- In een groep kunnen sommige stellingen ook interactief gebruikt worden door deelnemers posities te laten innemen.

Gesprekstips

- Vraag door aan de hand van concrete voorbeelden, zoals: wat denk jij als je iemand met een blindengeleidehond ziet? Of iemand met Downsyndroom?
- Het is prima als de deelnemer niet kan kiezen tussen eens of niet eens.

Bijlage 4 Wat maakt je de moeite waard? VRAGEN EN OPDRACHTEN

Opzet
Oefening om te bespreken welke eigenschappen belangrijk zijn in contact, met als waarschijnlijke uitkomst dat goed kunnen leren daar niet bij hoort. Deze bijlage heeft over het algemeen een positieve uitwerking.

Inhoud
Vragen naar goede eigenschappen van de mensen met wie de deelnemer graag omgaat.

Gebruik:
- Zowel individueel als groep.
- De eerste bladzijde kan meegegeven worden als thuisopdracht. De tweede bladzijde dan niet meegeven maar in de bijeenkomst gebruiken.

Gesprekstips
- Als de deelnemer geen goede eigenschappen kan benoemen kan de trainer voorstellen doen: is de ander misschien behulpzaam? Vriendelijk? Vrolijk? Etc.

Bijlage 5 Hoe werk je aan je problemen? VRAGEN EN OPDRACHTEN

Opzet
Oefening om de deelnemer bewust te maken van zijn rol in de huidige hulpverlening, en hem te stimuleren tot een actieve inzet.

Inhoud
Vragen naar de hulpverlening waar de deelnemer mee bezig is.

Gebruik:
- Individueel.
- Ook geschikt als thuisopdracht.

Gesprekstips
- De deelnemer hoeft niet over zijn problemen te vertellen.
- Belangrijk is niet te blijven hangen in onvrede over de huidige hulpverlening, maar met de deelnemer te zoeken naar oplossingen.

Bijlage 6 Hoe pak je het aan? VRAGEN EN OPDRACHTEN

Opzet
Een luchtig onderdeel met weinig pretenties. Het kan de deelnemer aanzetten tot nadenken over zijn eigen stijl. Over het algemeen zullen mensen met een LVB niet voor alternatief B kiezen, maar uitzonderingen bevestigen de regel.

Inhoud
6 vragen naar gedragsalternatieven in een situatie, op het niveau van een testje in een tijdschrift.

Gebruik
- Zowel individueel als groep.
- In de bijeenkomst.

Gesprekstips
- Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn.
- Als de deelnemer zich niets kan voorstellen bij een situatie sla die dan over.
- De trainer kan er nieuwe situaties met soortgelijke gedragsalternatieven bij bedenken, of dat samen met de deelnemer doen.

Bijlage 7 Veel gestelde vragen over LVB VRAGEN EN OPDRACHTEN

Opzet/inhoud
Een soort quiz of kennistoets bestaande uit 10 vragen en antwoorden.

Gebruik

- Zowel individueel als groep.
- Kan gebruikt worden als toets aan begin en/of eind van de cursus.
- Kan ook gebruikt worden als quiz.
- Kan gebruikt worden als thuisopdracht, dan alleen de eerste bladzijde meegeven.

Gesprekstips

- Vraag 3 en vraag 8 zijn strikvragen.

Bijlage 8 Waardoor komt LVB? KENNIS EN INFORMATIE

Opzet
Korte uitleg over wat bekend is over het ontstaan van LVB.
Deze uitleg kan ontschuldigend werken voor deelnemer en naaste.

Inhoud
Informatieblad, en vragen voor een naaste, behandelaar of arts over het ontstaan van LVB bij de deelnemer.

Gebruik
- Individueel.
- De tweede bladzijde kan meegegeven worden als thuisopdracht.

Gesprekstips
- De informatie is vrij summier. De trainer kan overleggen met de behandelaar of meer persoonlijke informatie uit het dossier relevant is voor de deelnemer.
- Het meegeven van de opdracht zal niet altijd zinvol zijn.

Bijlage 9 Hooggeschoold en laaggeschoold KENNIS EN INFORMATIE

Opzet/inhoud
Informatie over scholing, en de reden waarom iemand met een LVB geen hogere schoolopleiding kan doen.

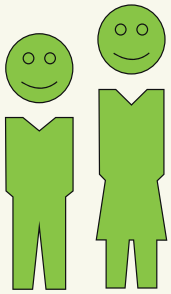
Gebruik

- Zowel individueel als groep.
- De informatie is erg cognitief, en niet voor iedere deelnemer relevant. Alleen gebruiken als de deelnemer er interesse in heeft.

Gesprekstips

- Vraag de deelnemer wat hij weet over de scholing van mensen die hij kent.
- Benadruk het belang van een vakopleiding en/of ambachtelijk werk.

Bijlage 10 Wat is een IQ? KENNIS EN INFORMATIE



Opzet/inhoud

Informatie over de betekenis van het begrip IQ, en een vergelijking van de verdeling van IQ's met de verdeling van lengte. Het doel is zichtbaar te maken dat een laag IQ, net zoals een geringe lengte, niet uitzonderlijk is, maar wel lastig.
Het doel is nadrukkelijk niet om de opzet van een IQ test uit te leggen, of om de vakterm LVB uit te leggen.
Het begrip aanpassingsvermogen wordt niet besproken.

Gebruik

- Deze informatie is erg cognitief, en niet voor iedere deelnemer relevant. Alleen gebruiken als de deelnemer er interesse in heeft.
- Individueel. Gebruik in een groep kan maken dat deelnemers hun IQ gaan vergelijken, of er niet open over durven te zijn.
- De informatie is oppervlakkig. Als de deelnemer of naaste meer wil weten verwijs dan door naar de behandelaar.

Gesprekstips

- Leg uit dat zowel groot als klein van stuk zijn problemen oplevert (meubilair, deuren, kleding, planken in supermarkt).
- Leg uit dat mensen met een LVB, net als kleine mensen, op hun tenen moeten lopen en baat hebben bij hulp of hulpmiddelen.
- Als er gevraagd wordt naar het begrip zwakbegaafd, leg dan het verband met het woord "hoogbegaafd" en "normaal begaafd". Het is niet het woord "begaafd" dat een vervelende associatie oproept, maar het woord "zwak".
- Neem de getallen die een deelnemer noemt over zijn eigen IQ voor kennisgeving aan. Noemt hij een IQ boven de LVB grens reageer dan in de volgende stijl:
  "Dat is wel bijzonder. Misschien goed om dat eens te bespreken met je behandelaar."

Bijlage 11 Nare gevoelens KENNIS EN INFORMATIE

Opzet/inhoud
Bespreking van nare gevoelens over jezelf of je leven.
Het uitgangspunt is dat deze gevoelens er mogen zijn.
Wat een gevoel is wordt hier niet uitgelegd.

Gebruik

- Zowel individueel als groep.
- Deze bijlage zal niet voor iedere deelnemer relevant zijn. Het is een zinvolle bijlage wanneer een deelnemer aangeeft met dergelijke gevoelens te kampen. Het thema zit op de grens van therapie.

Gesprekstips

- Het begrip beperking wordt niet genoemd in deze bijlage. Het kan zijn dat de deelnemer de nare gevoelens vooral toeschrijft aan zijn situatie. De trainer gaat daar niet tegen in.
- Eventueel kan de trainer uitleggen dat de LVB een bijdrage heeft gehad aan het ontstaan van de nare situatie.
- De trainer moet ervoor waken de deelnemer nare gevoelens vanwege LVB aan te praten.

Bijlage 12 In de put, uit de put KENNIS EN INFORMATIE

Opzet/inhoud
Uitleg over de stadia van verwerking van verlieservaringen.
Een beperking kan als een verlies worden beleefd.
Het gaat dan om een verlies aan mogelijkheden.
De stadia van verwerking worden uitgebeeld als een put.
Het begrip beperking wordt niet genoemd in deze bijlage.

Gebruik

- Individueel.
- Deze bijlage zal niet voor iedere deelnemer relevant zijn.
  Het is een zinvolle bijlage wanneer een deelnemer aangeeft met dergelijke gevoelens te kampen. Het thema zit op de grens van therapie.

Gesprekstips

- Het kan zijn dat de deelnemer de nare gevoelens vooral toeschrijft aan zijn situatie. De trainer gaat daar niet tegen in.
- Eventueel kan de trainer uitleggen dat de LVB een bijdrage heeft gehad aan het ontstaan van de nare situatie.
- De volgorde van de stadia van verwerking ligt niet vast. Leg aan de deelnemer uit dat hij heen en weer kan gaan tussen stadia, of stadia kan overslaan.

Bijlage 13 De LFB komt voor je belangen op KENNIS EN INFORMATIE

door en voor mensen met een verstandelijke beperking

Opzet/inhoud
Informatieve tekst van internet over de LFB, een belangenvereniging voor mensen met een verstandelijke beperking. Het doel hiervan empowerment: de deelnemer bewust maken van zijn mogelijkheden en zijn rechten.

Gebruik
- Zowel individueel als groep.
- Deze bijlage zal niet voor iedere deelnemer relevant zijn.
- Geschikt als thuisopdracht mits de deelnemer thuis internet kan raadplegen.

Gesprekstips
- Vraag of de deelnemer zelf de doelgroep zou willen of durven vertegenwoordigen.
- Bespreek eventueel deelname aan een cliëntenraad.

Bijlage 14 Wijze uitspraken VOORBEELDEN EN TIPS

Opzet/inhoud
Positief onderdeel.
Het begrip beperking wordt niet genoemd in deze bijlage.

Gebruik

- Zowel individueel als groep.
- Ook geschikt als thuisopdracht.

Gesprekstips

- Stimuleer de deelnemer om op zoek te gaan naar wijze uitspraken.
- De trainer kan gebruik maken van kaarten met positieve uitspraken, doosjes met dergelijke kaarten zijn te koop.
- Als de deelnemer zelf een wijze uitspraak aandraagt kan de trainer hem stimuleren om de uitspraak mooi vorm te geven.

Bijlage 15 Inspannen of ontspannen? VOORBEELDEN EN TIPS

Opzet/inhoud
Positief en luchtig onderdeel.

Gebruik

- Zowel individueel als groep.

Gesprekstips

- Eventueel kan een korte ontspanningsoefening of ontspannende activiteit worden aangeboden.

Bijlage 16 Een voorbeeld: Nelson Mandela VOORBEELDEN EN TIPS

Opzet/inhoud
Voorbeeldverhaal over een man die ongebroken uit de gevangenis kwam.

Gebruik
- Zowel individueel als groep.

Gesprekstips
- Vraag of de deelnemer nog andere voorbeelden weet.

Bijlage 17 Vergelijk je leven met een auto VOORBEELDEN EN TIPS

Opzet/inhoud
Een vergelijking tussen een auto en een leven.
De boodschap is dat je ook met een niet-optimale toerusting je doel kan bereiken. Maar dat je wel aandacht moet besteden aan die toerusting.
Het begrip beperking wordt niet genoemd in deze bijlage.

Gebruik

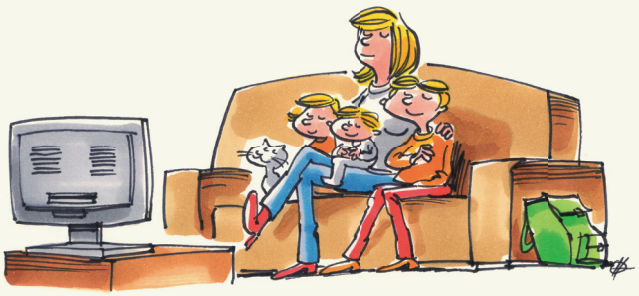
- Zowel individueel als groep.
- Gebruik deze bijlage niet als de deelnemer moeite heeft met metaforen en vergelijkingen.

Gesprekstips

- Als de deelnemer de metafoor begrijpt kan hem gevraagd worden zelf de vergelijking te maken.

Bijlage 18 Mensen zien mij weer staan VOORBEELDEN EN TIPS

Opzet/inhoud
Ervaringsverhaal van een moeder met een LVB die met hulp verder is gekomen.



Gebruik

- Zowel individueel als groep.
- Niet iedere deelnemer zal zich kunnen verplaatsen in deze moeder.

Gesprekstips

- In dit verhaal zitten verschillende uitspraken over het hebben van een LVB. Vraag eerst wat de deelnemer vindt van het verwerkingsproces bij deze moeder.
- Vraag daarna of de deelnemer de uitspraken herkent.

UITSPRAKEN

Ik was bang voor de uitslag van de test.

Ik was bang voor het stempel dat ik zou krijgen.

Ik wist wel dat ik bepaalde dingen niet kon of snapte, maar niemand anders wist dat.

Het is lastig dat de omgeving LVB niet kan zien, daardoor is er soms weinig begrip.

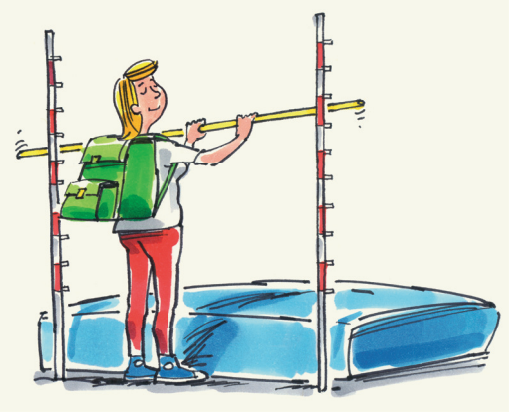
Ik probeerde ook om mijn LVB niet te laten merken.

Ik kan nu beter mijn grenzen stellen.

Ik durf meer gesprekken aan te gaan.

Daardoor zien mensen mij weer staan.

Bijlage 19 Leg de lat niet te hoog VOORBEELDEN EN TIPS



Opzet/inhoud
Metafoor aan de hand van een gezegde.
De boodschap is dat je stap voor stap naar je doel toe moet werken.
Het begrip LVB wordt in deze bijlage niet gebruikt.

Gebruik

- Zowel individueel als groep.
- Gebruik deze bijlage niet als de deelnemer moeite heeft met metaforen en vergelijkingen.

Gesprekstips

- Laat de deelnemer bedenken wat er gebeurt als een hoogspringer de lat direct hoog legt.
- En wat er gebeurt als hij de lat alleen maar laag legt.
- Bedenk met de deelnemer een voorbeeld van iets wat hij graag doet, en waar hij in stappen beter in kan worden.

Bijlage 20 Beperkingen in de media INTERNET

Opzet/inhoud
Voorbeeld filmpjes over mensen met een beperking in het algemeen en met een LVB in het bijzonder.

Gebruik

- Zowel individueel als groep.

Gesprekstips

- De aangegeven links zijn mogelijk maar beperkt houdbaar. Zoek vooraf uit of de filmpjes nog bestaan, en of er betere filmpjes beschikbaar zijn.
- Kies filmpjes met hoofdpersonen waarmee de deelnemer zich kan identificeren.
- Vraag de deelnemer om voorbeelden.

Werkboek voor naasten Weet wat je kan

Opzet
Het werkboek voor naasten bestaat, na inleiding en inhoudsopgave, uit twee gedeeltes:

Deel A bestaat uit de belangrijkste informatieve gedeeltes van het deelnemers werkboek. Deze zijn onveranderd overgenomen, er is alleen op sommige plekken een verklarend bijschrift toegevoegd. Persoonlijke werkbladen zijn hier niet in opgenomen.

Deel B bestaat uit informatie specifiek voor naasten. Een gedeelte is afkomstig van de Borg, een landelijk expertisecentrum op het gebied van hulp aan mensen met een LVB en gedragsproblematiek. De Borg heeft toestemming gegeven voor gebruik. Het taalniveau van deel B ligt hoger dan dat van deel A.

Inhoud

Inleiding	Uitleg van het doel van de module.
Educatie	Werkbladen uit het werkboek voor deelnemers.
	Het begrip beperking.
	Kenmerken van LVB (de Borg).
	De LFB komt voor je belangen op!
	Informatie over LVB in boeken en op internet.
Adviezen	Adviezen voor de dagelijkse omgang (de Borg).
	Zorg goed voor u zelf.
	Sta open voor samenwerking met de hulpverlening.

Gesprekstips

- Het werkboek voor naasten kan in één keer gegeven worden aan naasten, maar ook aan begeleiders of behandelaren. Zij kunnen zo volgen met welke onderwerpen de deelnemer bezig is.
- Vraag naasten om vragen of opmerkingen te noteren, en maak een afspraak om die te bespreken.
- Geef naasten niet het idee dat zij verplicht zijn alles te lezen.
- Vraag bij de bespreking vooral naar de herkening.
- Hou voor ogen dat de naaste geen cliënt is. Ga niet in op hulpvragen van de naaste betreffende zichzelf, maar verwijs in dat geval door.
- Hou de privacy van de deelnemer voor ogen.
- Laat de deelnemer zoveel mogelijk zelf vertellen aan zijn naasten wat hij weet en vindt van zijn LVB, en wat hij nodig heeft.
- Is het niet mogelijk een bijeenkomst te organiseren met deelnemer en naasten, bespreek dan met de deelnemer welke informatie kan worden doorgegeven.