

Groei-wijzer 12 - 16 jaar: Goed bezig

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 Groei-wijzer¹, '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. 'Goed bezig' is de tweede vragenlijst in de serie.



Voor wie is de lijst bedoeld?

'Goed bezig' is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 12-16 jaar, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen.

Zelfstandig worden doe je niet alleen. Vul de lijst zelf in en laat je ouders er ook een invullen apart van jou. Daarna kun je met hen bespreken 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 Groei-wijzer in wat je al kunt. Bij een aantal vragen zijn voorbeelden genoemd, het gaat erom of je dit hele thema beheerst (vul in: ja) of dat je er nog dingen in wilt leren (vul in: nee) 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 te laten nadenken over zelfstandigheid. Als je bijvoorbeeld iets zelf niet kunt uitvoeren door een beperking kun je misschien wel leren om zelf hulp te regelen om het uit te voeren. Dan word je dus ook zelfstandiger en minder afhankelijk van anderen.
- Praat samen met je ouders over wat je tegen komt. 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 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 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 Groei-wijzer 'Hier ben ik'.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op www.opeigenbenen.nu. Daar vind je dezelfde plaatjes als op de Groei-wijzer, waardoor je snel bij de juiste informatie terecht komt.
- Als jij of je ouders er niet uit komen hoe je iets kunt leren, vraag dan hulp aan het behandelteam.



¹ Groei-wijzer is gebaseerd op Developing the Skills for Growing Up, ontwikkeld door het Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital in Toronto, Canada. Het Centrum voor Revalidatie UMCG, revalidatiecentrum Blixembosch, Mytyschool Eindhoven en Erasmus MC hebben in TransitieNet de Groei-wijzer in het Nederlands beschikbaar gemaakt. Groei-wijzer is gefinancierd door Stichting Beatrixoord, Kinderfonds Adriaanstiting en Johanna Kinderfonds. De gebruikte icoontjes zijn ontwikkeld door Op Eigen Benen in samenwerking met TransitieNet.

ik



Ik

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

- | | | | | |
|---|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik weet dat ik recht op privacy heb (privacy is dat je dingen kunt doen zonder dat anderen zich er teveel mee bemoeien) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik weet dat ik mag meebeslissen bij belangrijke beslissingen die over mijzelf gaan | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ik weet dat ik vanaf 12 jaar samen verantwoordelijk ben met mijn ouders/verzorgers voor beslissingen in mijn medische behandeling | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ik kan voor mezelf opkomen op plaatsen waar ik regelmatig kom (school, thuis, winkel, bibliotheek, sportclub, chat site, etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ik weet wat ik moet doen en hoe ik mij moet gedragen om dingen geregeld te krijgen (afspraak maken, mening geven, informatie opvragen etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ik kan opkomen voor mezelf op die plaatsen waar ik regelmatig kom (school, thuis, winkel, bibliotheek, sportclub, chat site, etc.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 7 Ik weet bij wie ik terecht kan als ik het moeilijk heb | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 8 Ik ben tevreden met mijn uiterlijk | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 9 Ik ken 3 lichamelijke veranderingen die optreden in de puberteit bij jongens en bij meisjes | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 10 Ik kan anderen vertellen wat ik heb en wat dat praktisch voor mij betekent (vrienden, op school, familie) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 11 Ik weet waar ik betrouwbare informatie kan vinden over mijn beperking, voeding, seksualiteit etc | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 12 ik heb voorbeelden van mensen (rolmodellen) waar ik wat van wil leren | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

zorg



Zorg, gezondheid

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

- | | | | | |
|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 1 Ik weet wat gezond en ongezond eten is | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 2 Ik ken de gezondheidsrisico's van roken, alcohol en drugs | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 3 Ik weet wie mijn behandelaars zijn en waarom ik daar ben | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 4 Ik begrijp wat de dokter mij vertelt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 5 Ik weet welke medicijnen ik heb en ken de dosis en het gebruik ervan | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |
| 6 Ik weet wie mijn behandelaars zijn en waarom ik daar ben | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | <input type="checkbox"/> |

zorg



Zorg

	datum	datum	datum	klaar
7 Ik maak mijn eigen afspraken met de dokter en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
8 Ik stel vragen tijdens mijn consult bij de dokter en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
9 Ik beantwoord zelf vragen die de dokter of andere zorgverleners stellen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
10 Ik ga af en toe alleen naar afspraken met de dokter en andere zorgverleners	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
11 Ik beslis mee over mijn eigen behandeling	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
12 Ik heb zelf overzicht over mijn medische gegevens	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
13 Ik bespreek met mijn dokter welke zorg ik in de toekomst nodig heb (volwassenenzorg, jongerenpoli)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
14 Ik bespreek wat de vooruitzichten zijn van mijn beperking in de toekomst	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

wonen



Zelfstandigheid en wonen

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik weet wat ik in noodsituaties moet doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
2 Ik regel mijn dagelijkse verzorging zelf (kleding uitzoeken, douchen etc)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik ben verantwoordelijk voor een paar huishoudelijke klusjes	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
4 Ik kan alleen thuis zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
5 Ik doe weleens boodschappen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
6 Ik kook weleens (samen met mijn ouders/anderen)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
7 Ik heb toegang tot mijn eigen bankrekening	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
8 Ik kan zelf kopen wat ik nodig heb (bijv. kleding, cd's) en weet ook waar dat kan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
9 Ik weet welke mogelijkheden er zijn om te wonen als ik volwassen ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
10 Ik zorg zelf voor mijn hulpmiddelen, bijvoorbeeld rolstoelreparatie, nieuwe spalken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
11 Ik ben op de hoogte van nieuwe (technologische) hulpmiddelen die mij verder kunnen helpen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
12 Ik weet hoe ik aan de medische hulpmiddelen kan komen die ik nodig heb (medicijnen, aangepast schoeisel, rolstoel etc)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

relaties



Vriendschap, relaties en seksualiteit

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik breng tijd door met mijn vrienden buiten school	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Ik kan contact met andere jongeren maken	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik ken de mogelijkheden en gevaren van Internet en social media (chatsites, Facebook, Twitter, etc)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
4 Ik kies zelf uit wat ik in mijn vrije tijd doe	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
5 Ik geef mijn grenzen aan in een verzorgingsrelatie waarin lichamelijk contact een rol speelt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
6 Ik geef mijn grenzen aan als ik verkering heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
7 Ik weet wat veilig vrijen is en waarom het belangrijk is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
8 Ik weet wat zelfbevrediging is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
9 Ik ken verschillende voorbehoedsmiddelen en weet hoe ik eraan kan komen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
10 Ik durf mijn arts vragen te stellen over puberteit en seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
11 Ik weet wat de invloed van mijn beperking is op seksualiteit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

studie



School

	datum	datum	datum	klaar
1 Ik weet welke ondersteuning en aanpak ik nodig heb om goed mee te kunnen op school	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2 Ik ken de instanties en personen waar ik om hulp kan vragen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
3 Ik weet wat mijn mogelijkheden en interesses zijn met het oog op mijn beroepskeuze	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
4 Ik praat met anderen over wat ik na de middelbare school wil doen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
5 Ik denk mee over welke opleiding ik ga volgen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
6 Ik maak mijn huiswerk zelfstandig	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
7 Ik plan mijn agenda zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
8 Ik weet hoe mijn beperking mijn leren beïnvloedt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>
9 Ik ga mee naar ouderavonden op school	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	<input type="checkbox"/>

vervoer



Vervoer

datum

datum

datum

klaar

- 1 Ik kan zelfstandig reizen (fiets, bus, trein, metro, taxi)
- 2 Ik kan veilig over straat gaan
- 3 Ik neem zelfstandig deel aan het verkeer

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

sport



Sport

datum

datum

datum

klaar

- 1 Ik doe aan lichaamsbeweging (lopen, fietsen, sporten)
- 2 Ik ben lid van een sportclub of sportschool

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

vrije tijd



Vrije tijd

datum

datum

datum

klaar

- 1 Ik heb een hobby
- 2 Ik ben lid van een club of vereniging (geen sport)
- 3 Ik doe mee aan buitenschoolse activiteiten
- 4 Ik doe uitstapjes met anderen (naar de film, naar de stad)
- 5 Ik weet wat ik moet regelen en mee moet nemen als ik ga logeren
- 6 Ik ga wel eens een paar dagen weg zonder mijn ouders

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

werk



werk

datum

datum

datum

klaar

- 1 Ik oriënteer me op een bijbaantje, vrijwilligerswerk of werk

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

