

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

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 wat je wilt leren.

'Klaar voor de start' is de eerste vragenlijst in de serie.



Voor wie is de lijst bedoeld?

'Klaar voor de start' is bedoeld voor kinderen in de leeftijd van 7-11 jaar, die gaan nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen.

Zelfstandig worden hoef je niet alleen te doen. Vul de 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 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 je ouders.
- 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 'Goed bezig'.
- 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.

7-11 jaar GROEI-WIJZER: Klaar voor de start!

ik



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	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik kan anderen vertellen hoe ik me voel	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik ga pas met iemand mee als ik met thuis overlegd heb	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6 Ik weet wanneer ik geboren ben	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7 Ik kan anderen vertellen wat ik heb en wat dat praktisch voor mij betekent (vriendjes, op school, familie)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8 Ik wil graag leren van de fouten die ik maak	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 mijn lengte en gewicht zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik begrijp wat de dokter 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 kan vertellen wat de gevolgen van mijn beperking zijn voor het dagelijks leven.	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

wonen



Zelfstandigheid en wonen

	datum	datum	datum	klaar
				☒
1 Ik kleed mezelf aan/uit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik zoek mijn eigen kleren uit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik kan zelf eten, drinken, douchen en naar het toilet gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik let erop dat ik er netjes uitzie (haren kammen, tanden poetsen, wassen, schone kleren)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

7-11 jaar GROEI-WIJZER: Klaar voor de start!

wonen



vervolg

Zelfstandigheid en wonen

datum

datum

datum

klaar

☒

- | | | | | |
|--|----------|----------|----------|--------------------------|
| 5 Ik zorg zelf voor mijn eigen spullen (gymtas, schooltas, jas, sportspullen, logeertas) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 6 Ik weet hoe ik hulp moet vragen in noodsituaties | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 7 Ik maak mijn eigen tussendoortjes klaar of laat iemand anders weten hoe dat voor mij gemaakt moet worden | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 8 Ik weet waar ik hulp bij nodig heb | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 9 Ik doe weleens een huishoudelijk klusje, zoals tafeldekken of kamer opruimen | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 10 Ik kan een boodschap doen in een winkel in de buurt | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 11 Ik krijg zakgeld en kan daar goed mee omgaan | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 12 Ik weet het adres en telefoonnummer van thuis | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 13 Ik kan de telefoon gebruiken | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 14 Ik weet welke dagelijkse verzorging ik nodig heb | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 15 Ik weet welke medische hulpmiddelen ik gebruik (medicijnen, spalk, katheter, enz.) | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |
| 16 Ik weet welke voorzieningen ik heb en hoe ze werken | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

relaties



Vriendschap en relaties en seksualiteit

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 | ☐ |
| 3 Ik weet hoe ik veilig gebruik kan maken van Internet, chatsites, webcam, Facebook | 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 | ☐ |
| 3 Ik praat over wat ik later wil worden | Ja / Nee | Ja / Nee | Ja / Nee | ☐ |

7-11 jaar GROEI-WIJZER: Klaar voor de start!

vervoer



Vervoer

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik ga wel eens de straat op onder begeleiding (lopen, fietsen)
- 2 Ik reis wel eens onder begeleiding met openbaar vervoer (bus/trein/metro) of de taxi

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, buiten spelen)
- 2 Ik zit op een sportclub
- 3 Ik kan zwemmen

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

vrije tijd



Vrije tijd

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik logeer wel eens een nachtje bij familie of vriendjes
- 2 Ik ga mee op kamp (bijv. voetbal, school)
- 3 Ik heb een hobby of zit op een club

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

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**

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**

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**