



Handleiding voor trainers

Weet wat je kan 2.0

Handleiding Weet wat je kan 2.0 © 2017 Trajectum

Bij de 2^e geredigeerde druk.

Deze handleiding hoort bij versie 2.0 van de module WWJK. De thema's van de module zijn sinds 2015 niet wezenlijk veranderd, maar ze zijn anders onderverdeeld en er zijn werkvormen toegevoegd. De inhoud van de bijlages uit 2015 is geïntegreerd in de tekst.

WWJK 2.0 bestaat uit digitale bestanden voor papieren werkboeken, een online module, filmpjes met uitleg voor deelnemers en een set kaarten met samenvattingen. Al deze materialen zijn in 2017 op elkaar afgestemd. Het advies is om de module en de handleiding uit 2015 niet meer te gebruiken.

Het ontwikkelteam in de periode 2013 – 2017, in verschillende samenstellingen

Trajectum	Marsja Mulder, auteur Akkeleen Rooks, projectlid Lenie Galema, projectondersteuner
Transfore	Ragna Plomp, coauteur Dirk Dijkslag, projectleider Jaro Beyes, behandelaar en presentator
Minddistrict	Ida van Berkum, coauteur en technische realisatie bij de online versie
Tekeningen	Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht
Filmpjes	Riske de Vries, Films & Fotografie

De module WEET WAT JE KAN wordt aanbevolen door de cliëntenraad van Trajectum. De cliëntenraad heeft een belangrijke rol gehad bij het maken van de module.

De module is mogelijk gemaakt door ondersteuning en subsidie van het programma Kwaliteit Forensische Zorg.





Handleiding

Weet wat je kan 2.0 © 2017 Trajectum

Inhoudsopgave	blz
1. Inleiding en leeswijzer	3
2. Opzet van de module	5
3. De deelnemers	6
4. Doelen, indicaties en voorwaarden	7
5. De materialen voor de deelnemer	8
6. De inhoud van de module	10
7. De taak van de trainer	11
8. Het betrekken van naasten en begeleiders	12
9. Planning en tijdspad	13
10. Handreikingen per sessie (online en papier)	15
Sessie 1	15
Sessie 2	17
Sessie 3	19
Sessie 4	21
Sessie 5	23
Sessie 6	25
Sessie 7	27
Sessie 8	29
Sessie 9	31
Sessies voor naasten	33
11. Handreiking bij de samenvattende kaarten	35

1. Inleiding en leeswijzer

Deze handleiding is geschreven voor hulpverleners die de interventie psycho-educatie LVB 'Weet wat je kan' (WWJK) daadwerkelijk gaan inzetten bij hun behandeling of begeleiding. Het vertrekpunt is dat zij door zelfstudie of scholing al bekend zijn met de achtergronden van de interventie. De informatie in deze handleiding is bondig en praktijkgericht.



Uitgebreidere informatie over de module is te vinden in het verslag 'Onderbouwing'. Hierin worden besproken het ontstaan van de module, de rol van ervaringsdeskundigen daarbij, de theoretische onderbouwing, de implementatievereisten en de onderzoeksresultaten. Verder bestaan er materialen voor scholing, waaronder een instructiefilm die via youtube te bekijken is.

De hoofdstukken 1 t/m 9 vormen een beknopt naslagwerk voor gebruik bij het plannen van de module. De hoofdstukken 10 en 11 vormen een draaiboek om bij de hand te hebben tijdens het geven van de module. Geen strak protocol, maar een beschrijving van de inhoud en het gebruik, plus wetenswaardigheden en adviezen voor de praktijk.

De hulpverlener zal worden aangeduid als 'trainer' en de cliënt/patiënt als 'deelnemer'. De interventie wordt 'module' genoemd en de module is onderverdeeld in 'sessies'. De module richt zich niet alleen tot de deelnemers, maar ook tot mensen met een belangrijke ondersteunende rol in het leven van de deelnemer. Zij worden aangeduid als 'naasten' of 'begeleiders'. Verder wordt vanwege de leesbaarheid geschreven 'hij' en 'hem' waar ook 'zij' en 'haar' worden bedoeld.

2. Opzet van de module

WWJK is een vorm van psycho-educatie. WWJK beoogt het diagnostisch stempel LVB (Lichte Verstandelijke Beperking) bespreekbaar te maken met degenen die het betreft en hun naasten, en hen handvatten te bieden om met de beperking om te gaan.

Mensen met een LVB leren vooral aan de hand van concrete situaties. Het zwaartepunt van de module ligt dan ook niet bij kennisvergroting, maar bij het herkennen van lastige situaties in het dagelijks leven en het zoeken van manieren om daarmee om te gaan. Wat dat betreft kan de module ook gezien worden als een vorm van zelfmanagementtraining.

WWJK is geen zelfhulpmodule, maar een vorm van begeleiding of behandeling. De trainer heeft een belangrijke rol waar hij goed op voorbereid moet zijn (zie hoofdstuk 7: de taak van de trainer). De inhoud van de module kan confronterend zijn.

De module kan zowel op papier als online worden aangeboden in de vorm van een cursus. De inhoud kan binnen kaders op maat worden gemaakt (zie hoofdstuk 9: planning en tijdspad). Wanneer het niet mogelijk of niet nodig is om een cursus te organiseren kan gebruik gemaakt worden van samenvattingen (zie hoofdstuk 5: materialen).

3. De deelnemers

WWJK is ontwikkeld voor volwassen mensen met een LVB die hulp ontvangen in de forensische sector. De module is even goed toepasbaar in andere hulpverleningssectoren waar mensen met een LVB worden behandeld of begeleid.



Wat betreft de leeftijdsgrens is de ervaring dat de cliënten vanaf 16 jaar de module kunnen volgen.

Individueel of in een kleine groep

De module kan zowel individueel als in een kleine groep worden aangeboden, en beide aanbiedingsvormen hebben hun voor- en nadelen.

Individueel gebruik heeft de voorkeur, omdat de deelnemer dan de meeste gelegenheid heeft om zijn eigen situatie en zijn beleving te onderzoeken. Er is dan geen sprake van mogelijk remmende effecten van groepsinteracties.

Anderzijds kunnen groepsinteracties ook een stimulerend effect hebben, en leiden tot wederzijdse herkenning en ondersteuning. In het geval van een groep is het advies om uit te gaan van 4 a 5 deelnemers, en de groepsleden te selecteren. Deelnemers moeten zich veilig kunnen voelen, en niet te veel verschillen in begripsvermogen zodat ze hetzelfde tempo kunnen aanhouden. Voor de onderlinge herkenning is het goed dat deelnemers functioneren op een vergelijkbaar niveau van maatschappelijke zelfredzaamheid.

Verder is het bij een groepsaanbod belangrijk om deelnemers gemiste thema's te laten inhalen, wat tijd van de trainer vergt.

Het betrekken van naasten moet altijd individueel gebeuren. De module voorziet niet in lotgenotencontact voor de naasten.

Het inschakelen van een cotrainer is bij een kleine groep niet noodzakelijk, maar kan wel een goede manier zijn om te zorgen dat iedere deelnemer voldoende persoonlijke aandacht te krijgt. Een begeleider kan de rol van cotrainer op zich nemen.

Uit bovengenoemde aanbevelingen is op te maken dat kostenbesparing geen goede reden is om tot een groepsaanbod te besluiten.

4 Doelen, indicaties en voorwaarden



Het einddoel van de module is het verkleinen van de kans op (herhaling van) gedragsproblemen.

De werkdoelen voor de deelnemer zijn:

- De deelnemer herkent de gevolgen van de LVB in zijn dagelijks leven (kennisdoel);
- De deelnemer vraagt en/of neemt de hulp aan die nodig is om zijn beperking te ondervangen (gedragsdoel);
- De deelnemer heeft vertrouwen in zichzelf en in zijn begeleiders (belevingsdoel).

De nevendoelen voor de naasten zijn:

- De naaste herkent de gevolgen van de LVB in het dagelijks leven van de deelnemer (kennisdoel);
- De naaste stemt zijn eisen en verwachtingen af op de mogelijkheden van de deelnemer (kennis- en gedragsdoel);
- De naaste biedt de deelnemer adequate hulp waar nodig (gedragsdoel).

De indicaties voor de module zijn:

- Er is sprake van een LVB, dat wil zeggen van beperkingen zowel op het gebied van het leervermogen als van het aanpassingsvermogen.
- Er is sprake van gedragsproblematiek, en de manier van omgaan met de LVB draagt bij aan het ontstaan of voortduren van deze problematiek.

De module is niet nodig voor cliënten met een LVB die goed functioneren, tevreden zijn met zichzelf en hun leefsituatie en waar nodig hulp vragen of aannemen. Natuurlijk kan de module dan wel gebruikt worden om de cliënt informatie te geven over de diagnose LVB.

Er zijn weinig contra-indicaties voor het gebruik van de module. De belangrijkste contra-indicaties zijn een zeer negatief zelfbeeld, ernstige somberheid en suicidaliteit. De module kan dan te confronterend zijn. LVB wordt immers beschreven als een onveranderbaar gegeven waarmee je moet leren leven. Verder gelden de algemene contra-indicaties voor training of therapie, zoals crisis, psychose of verslaving.

Er zijn geen strikte voorwaarden voor deelname, zoals een IQ grens of het vermogen tot lezen en schrijven. Ook hierbij gelden de algemene voorwaarden voor training of therapie: enige motivatie, enige mate van zelfreflectie en in staat zijn een werkrelatie aan te gaan.

Het is geen voorwaarde en ook geen doel dat de cliënt de diagnose LVB beaamt. De kern van de module betreft niet de diagnose, maar de manier van omgaan met de beperking. Het kan zijn dat de cliënt zich (nog) niet van bewust is van zijn beperking, of weerstand heeft tegen het gespreksonderwerp beperking. Wanneer de deelnemer wel tot een rustig gesprek over zijn functioneren in staat is vormt de module juist een goed middel om dat gesprek in banen te leiden.

5 De materialen voor de deelnemer

De module WWJK bestaat uit de volgende materialen:

- Op papier: een werkboek voor deelnemers en een werkboek voor naasten.
- Online: een module voor deelnemers en een module voor naasten.
- Online: filmpjes met uitleg voor deelnemers.
- Op papier: een set losse kaarten met samenvattingen.

De papieren materialen zijn kosteloos te downloaden vanaf de websites van Trajectum, Transfore en het KFZ. De youtube links naar de filmpjes zijn daar ook te vinden. Voor de online module is een abonnement bij een E Health aanbieder vereist.

De inhoud van de 'papieren' en de online module komt overeen, de enige verschillen houden verband met het medium. De online module werkt bijvoorbeeld met uitklapvelden en haalt eerder gegeven antwoorden automatisch terug, wat op papier niet mogelijk is. De papieren module biedt anderzijds de mogelijkheid om gedeeltes van een sessie aan te bieden, wat online niet kan.

De materialen zijn onderling uitwisselbaar en combineerbaar. Hieronder de belangrijkste kenmerken:

Papieren werkboeken:

De trainer, de deelnemer en de naaste hebben een eigen cursusmap bestaande uit werkbladen met informatieve tekst, vragen en opdrachten. De werkbladen zijn gegroepeerd in sessies met een thema. Bij een deel van de tekst kan gebruik gemaakt worden van filmpjes die met een YouTube link zijn te bekijken (zie verderop).

De trainer reikt iedere bijeenkomst de werkbladen uit en bepaalt zo wat behandeld wordt. Hij kan er ook voor kiezen zelf de uitleg te geven, en de werkbladen niet, deels of alleen als naslagwerk te geven.

Online:

De online module is een vorm van blended hulpverlening. Dat houdt in dat de module weliswaar zichzelf 'ontvouwt', maar dat trainer een belangrijke begeleidende rol heeft. De trainer kan ook hier selecteren welke sessies een deelnemer te zien krijgt, echter binnen een sessie is de deelnemer degene 'aan de knoppen zit' en kiest. De trainer kijkt mee, hetzij direct, hetzij op afstand.

De online module vraagt dus meer zelfwerkzaamheid van deelnemer, maar geeft hem daarmee ook meer regie.

De teksten van de online module kunnen worden voorgelezen door een computerstem.

Filmpjes met uitleg:

Er zijn negentien korte filmpjes waarin een behandelaar uitleg geeft. Hij stelt zich voor als Jaro, behandelaar in een forensische polikliniek, en dat zijn ook zijn werkelijke naam en functie. Er zijn vijftien filmpjes voor deelnemers en vier voor naasten. In de filmgedeeltes wordt de wat complexere uitleg gegeven. Het feit dat 'een derde persoon' de uitleg geeft kan het voor de trainer makkelijker maken zich naast de deelnemer op te stellen bij het bespreken van het onderwerp.



In de onlinemodule verschijnt standaard een filmpje, maar bestaat ook de mogelijkheid de uitgeschreven tekst na te lezen.

In de papieren werkboeken staat standaard de uitgeschreven tekst, die vervangen kan worden door een filmpje. De filmpjes zijn te vinden met een youtube link.

De samenvattende kaarten:

De belangrijkste informatie van de module is samengevat op losse kaarten. De kaarten bevatten geen vragen of opdrachten, en hebben dan ook een andere functie dan de module als cursus. De kaarten zijn informatief, maar gaan niet in op de beleving of de vertaling naar het dagelijks leven. Ze kunnen aanvullend aan de module worden gebruikt, maar ook buiten een training om. Voor het gebruik van de kaarten is geen scholing vereist (zie verder hoofdstuk 11: handreiking bij de samenvattende kaarten).

Aanvulling met ervaringsgerichte onderdelen

De module WWJK is een gespreksmodule, en er zijn niet standaard ervaringsgerichte oefeningen opgenomen. Het is wel mogelijk om de module daarmee uit te breiden, en het plan is om in de toekomst daarvoor een handreiking te maken. Het betreft oefeningen die kunnen worden uitgevoerd door niet-therapeutische geschoolde trainers. In het geval van een groep kunnen dergelijke oefeningen de betrokkenheid van de deelnemers op elkaar vergroten.

Verder staat het de trainer vrij om zelf oefeningen toe te voegen. Belangrijk is dan om dat niet ten koste te laten gaan van de rode draad van de psycho-educatie.

6 De inhoud van de module

De module WWJK bestaat uit zeven thema's plus een inleiding en een samenvatting.

- 1 De module Weet wat je kan (inleiding)
- 2 Jezelf leren kennen
- 3 LVB in het dagelijks leven
- 4 Zelfvertrouwen
- 5 Vooruit komen
- 6 Problemen voorkomen
- 7 Je laten horen
- 8 Een goede toekomst
- 9 Weten wat je kan (samenvatting)



In hoofdstuk 10 wordt de inhoud van deze sessies in meer detail beschreven. Elke sessie bevat de volgende onderdelen:

Onderdeel	Functie	Concrete vorm
Inleiding	Op gang brengen van het gesprek of verwerkingsproces.	Stripje Inleidende tekst
Educatie	Informatie over LVB en over psychologische processen.	Teksten en filmpjes
Zelfmanagement	Informatie over omgaan met LVB.	Teksten en filmpjes
Metafoor	Visualiseren, verlevendigen, oproepen van een beleving.	Teksten en tekeningen met een vergelijking.
Vragen	Stimuleren van zelfreflectie. Concretiseren en vertalen naar het eigen leven. Transfer naar naasten.	Zelfonderzoek Oefening Vragen Opdrachten om met naasten of begeleiders te doen
Quotes	Herkenning van gedrag, gedachten of beleving met behulp van voorbeelduitspraken.	Uitspraken en gezichtsexpressies die aangekruist kunnen worden.
Samenvatting	Bondige herhaling en geheugensteuntjes	Weetjes en adviezen op het eind

De module bevat diverse keuzemomenten voor de deelnemer en/of de trainer. Zo zijn er lees-meer gedeeltes waarmee de informatie uitgebreid kan worden. Vragen, oefeningen en opdrachten zijn optioneel.

De zelfonderzoeken worden echter tot de vaste inhoud gerekend, omdat daarmee de vertaling naar het eigen leven wordt gemaakt. In de online module is het niet mogelijk om een sessie af te sluiten zonder dat het zelfonderzoek is ingevuld. Met een summiere invulling zoals met 'xxx' kan deze hobbel wel worden gepasseerd. De trainer moet er op bedacht zijn dat een deelnemer zich er zo vanaf kan maken en daar dan het gesprek over aangaan.

Het gebruik van visualisaties

De module bevat visualisaties in de vorm van tekeningen, stripjes en smileys. Het abstracte begrip 'beperking' wordt uitgelegd met de metafoor van een groene rugzak. Verder begint elke sessie met een stripje over het thema, dat kan worden gebruikt als opstapje voor het gesprek.

Voor sommige deelnemers zullen deze visualisaties helpend zijn, maar voor anderen is een metafoor alleen maar lastig. In de eerste sessie kan worden onderzocht of metaforen passen bij de leerstijl van een deelnemer. Als dat niet het geval is kunnen oefeningen en uitleg met metaforen worden overgeslagen, en dienen de plaatjes alleen als versiering.

Bij schaalvragen kunnen in plaats van smileys ook cijfers worden gebruikt.

7 De taak van de trainer

De trainer heeft een belangrijke rol die enige zelfstudie en/of scholing vergt. Dat geldt niet voor het geven van informatie met behulp van de samenvattende kaarten. Het geven van psycho-educatie houdt echter meer in.

De taken van de trainer zijn:

- Nagaan of de deelnemer de uitleg begrijpt, en waar nodig die uitleg vereenvoudigen en omzetten naar de taal van de deelnemer.
- Met de deelnemer zoeken naar concrete voorbeelden uit diens dagelijks leven.
- De deelnemer helpen bij het onderzoeken en verwoorden van zijn beleving.
- Met de deelnemer zoeken naar manieren van helpend denken.
- De deelnemer helpen met het overbrengen van de adviezen naar het dagelijks leven.
- Naasten en begeleiders bij het proces betrekken.
- Signaleren wanneer doorverwijzing nodig is.

De taken van de trainer stellen de volgende eisen:

- Een HBO of een universitaire opleiding op het gebied van hulpverlening.
- Kennis van de doelgroep LVB, en gespreksvaardigheden voor een persoonlijk gesprek.
- Vaardigheden om training of therapie te geven aan mensen met een LVB.
- Bekendheid met de module WWJK.

In de onderbouwing en de scholing worden deze eisen verder uitgewerkt.

Wat betreft de bejegening is het advies aan de trainer om samen met de deelnemer op onderzoek uit te gaan. De trainer geeft uitleg, maar stelt vooral ook veel vragen en laat vragen invullen. Zijn opstelling is luisterend, maar ook directief wat betreft het vasthouden van de rode draad in de module.

De trainer stelt niet ter discussie *of* er sprake is van beperkingen. Hij verwijst daarvoor naar anderen.

De trainer normaliseert enerzijds het begrip beperking en kan daarbij ook zijn eigen beperkingen benoemen voor zover hij daar makkelijk over kan praten. Maar hij poetst niet weg dat een LVB een 'pervasieve' beperking is: een lastige beperking met een doorwerking op veel levensgebieden.

De taak van de trainer kent ook enkele valkuilen. Zo moet de trainer zorgen uit de rol van docent, diagnosticus, casemanager of therapeut te blijven (tenzij hij die rol ook heeft natuurlijk). Zijn taak kan als volgt afgebakend worden:

- De trainer geeft geen college over de diagnose LVB, maar hij legt de gevolgen uit.
- De trainer probeert niet de deelnemer van de aanwezigheid van een beperking te overtuigen, maar hij brengt met hem in kaart op welke levensgebieden hij daar last van ervaart en hoe hij daar mee om kan gaan.
- De trainer biedt niet (of slechts kort) een luisterend oor voor alle dagelijkse problemen van de deelnemer, en hij gaat ook geen zaken regelen. De trainer verwijst voor verdiepende informatie of voor regelzaken door.
- De trainer exploreert geen traumatische ervaringen maar verwijst daarvoor door. De trainer beaamt dat het verleden moeilijk is geweest, steunt en bevestigt de deelnemer in het hier en nu, en richt dan de blik op de toekomst.

Als de trainer een dubbelrol heeft is het aan te raden om per rol verschillende gespreksmomenten te creëren. Het is denkbaar dat rollen niet te combineren zijn, en dus door verschillende hulpverleners uitgevoerd moeten worden.

8 Het betrekken van naasten en begeleiders

Het betrekken van naasten is een belangrijk element van de module WWJK. Met 'naasten' worden bedoeld mensen die nauw betrokken zijn bij de deelnemer. Dat kunnen dus familieleden of vrienden zijn, maar ook een begeleider, werkgever of vrijwilliger. De deelnemer bepaalt wie in aanmerking komen en geeft de namen door.



Het netwerk van mensen met een LVB is vaak beperkt, en het komt voor dat de naasten zelf ook kampen met een LVB en/of psychosociale problematiek. Daarom zal het soms niet mogelijk of niet wenselijk zijn directe naasten te betrekken. Dat is een punt om te bespreken in een multidisciplinair team.

Het benaderen van de naasten kan door de trainer worden gedaan, maar ook door een behandelaar of een maatschappelijk werker.

Er bestaat voor de naasten een aparte module, zowel op papier als online. Daarin is een samenvatting te vinden van dezelfde informatie als in de deelnemersmodule, aangevuld met achtergrondinformatie die een groter beroep doet op taalbegrip. De achtergrondinformatie wordt aangeduid als lees-meer gedeelte.

De naastenmodule bestaat uit de volgende drie sessies:

- De module 'Weet wat je kan' voor naasten (inleiding);
- Uitleg over LVB voor naasten;
- Hoe help ik iemand met LVB?

De naasten krijgen geen persoonlijke informatie over de deelnemer, en zij hoeven ook geen informatie te geven over hun eigen persoonlijke situatie. Zij zijn immers geen cliënt. In verband met de privacy is het van belang dat gegeven te benadrukken.

Wel wordt van hen gevraagd om een lijst met sterke kanten en goede eigenschappen van de deelnemer in te vullen, en mee te denken over praktische tips waarmee ze hem kunnen helpen.

De naasten worden zo mogelijk uitgenodigd voor één tot drie gesprekken met de trainer, waarvan tenminste één keer samen met de deelnemer. Het is ook mogelijk dat een maatschappelijk werker of behandelaar met de naasten spreekt (zie verder hoofdstuk 10 sessies voor naasten).

9 Planning en tijdspad

De module WWJK kan flexibel ingezet worden, en een standaard planning is dan ook niet te geven. De module bestaat uit 9 sessies, maar het aantal bijeenkomsten kan variëren, afhankelijk van het tempo, de zelfwerkzaamheid en de behoeftes van de deelnemer(s). Er kunnen sessies worden samengevoegd of opgeknipt.

Een groep vraagt over het algemeen meer tijd dan een individu. Verder ligt het aantal bijeenkomsten met naasten niet vast.

Er zal worden volstaan met de volgende richtlijn:

- Aantal bijeenkomsten: 4 – 9 met een individuele deelnemer
7 – 16 met een groep
1 – 3 met naasten
- Frequentie: eens per week
- Tijdsduur: 30 a 45 minuten met een individuele deelnemer
60 a 90 minuten met een groep
- Voor- en nawerk trainer: 15 minuten voorbereiding per sessie
Plus de gangbare tijd voor registratie en overdracht

De verwachting is dat de module als geheel het grootste effect zal resulteren. Het is echter mogelijk om de module op maat te maken door sessies of gedeeltes van sessies weg te laten. Aangeraden wordt om dan tenminste vier sessies te gebruiken, maar liever nog zes. Mensen met een LVB hebben niet alleen tijd en herhaling nodig om te leren, maar ook voor het verwerkingsproces.

Het advies is om altijd de sessies 2, 3, 7 en 9 aan te bieden. Onderstaand schema kan de trainer helpen bij een verdere selectie. Hoewel psycho-educatie en zelfmanagement in elkaar overlopen kan wel worden aangegeven waar het zwaartepunt in een sessie ligt. Zie verder hoofdstuk 10: handreikingen per sessie.

Sessie	Belangrijkste leerdoel	Gebruik en volgorde
1 De module Weet wat je kan	Inleiding en instructie	Als intake of eerste sessie, kan kort doorlopen worden.
2 Jezelf leren kennen	Psycho-educatie	Noodzakelijke sessie als start, altijd in deze positie
3 LVB in het dagelijks leven	Psycho-educatie	Noodzakelijke sessie als start, kan alleen van positie wisselen met 4
4 Zelfvertrouwen	Zelfmanagement	Optionele maar belangrijke sessie vanwege de ego-versterkende inhoud, kan op meerdere posities.
5 Vooruit komen	Zelfmanagement	Optionele sessie waarvan ook gedeeltes kunnen worden aangeboden. Kan op meerdere posities.
6 Problemen voorkomen	Zelfmanagement	Optionele sessie die vanwege het anticiperend karakter moeilijk kan zijn. Kan op meerdere posities.
7 Je laten horen	Zelfmanagement	Noodzakelijke sessie.
8 Een goede toekomst	Zelfmanagement	Op 1-na-laatste sessie. Kan overgeslagen worden als de deelnemer niet met de toekomst bezig is.
9 Weten wat je kan	Afronding, samenvatting en evaluatie	Noodzakelijke sessie, altijd als laatste. Lengte is afhankelijk van de hoeveelheid te herhalen sessies.

Tijdspad

Onderstaand schema geeft een voorbeeld van de opbouw van een traject waar ook een vaste begeleider en een naaste bij betrokken zijn.

Week	Trainer en deelnemer	Vaste begeleider	Naaste
1	1 De module Weet wat je kan Uitnodiging/kennismaking. Bespreken met deelnemer wie als naaste betrokken kan worden. Bespreken of er een rol is voor een begeleider.	Eventueel aanwezig bij dit gesprek.	Telefonisch contact.
2	2 Jezelf leren kennen	Ontvangt werkboek of account. Afspraken over de overdracht.	Ontvangt werkboek of account en uitnodiging voor gesprek.
3	3 LVB in het dagelijks leven		Doornemen sessies 1 en 2 voor naasten
4	Bijeenkomst met naaste of begeleider.	Eventueel aanwezig	Bijeenkomst met trainer met of zonder deelnemer.
5	4 Zelfvertrouwen Deelnemer vraagt naaste en/of begeleider om sterke kanten in te vullen.	Overdracht sessie 1 t/m 3 Invullen sterke kanten van deelnemer.	Invullen sterke kanten van deelnemer.
6	Bijeenkomst met naaste , bespreken sessies 1 t/m 4 en sterke kanten.		Bijeenkomst met trainer en deelnemer.
7	5 Vooruit komen		Doornemen sessie 3 voor naasten.
8	6 Problemen voorkomen		
9	7 Je laten horen		
10	8 Een goede toekomst		
11	Bijeenkomst met naaste Doornemen praktische tips en adviezen		Bijeenkomst met trainer en deelnemer.
12	9 Weten wat je kan Afronding en evaluatie.		
13	Bijeenkomst met begeleider Doornemen praktische tips en adviezen, transfer en vervolg	Overdracht bijeenkomst met trainer en deelnemer.	

10. Handreikingen per sessie (online en papier)

In dit hoofdstuk wordt iedere sessie kort toegelicht: inhoud, gebruik, wetenswaardigheden en adviezen voor de trainer worden besproken.

Bij gebruik van het papieren werkboek is het handig om deze bladzijden toe te voegen aan de bijbehorende sessies.

SESSIE 1 De module Weet wat je kan

Inhoud

Deze sessie vormt een korte inleiding en geeft instructies voor het gebruik. De opzet en de doelen van de module worden toegelicht, en het woord 'LVB' wordt geïntroduceerd.



Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Wat leer je in deze module? Wat zit er in deze module? Gebruik van filmpjes Opdrachten Een werkboek/sessies voor andere mensen De tekeningen Je fantasie gebruiken Weetjes en adviezen
Metafoor	De rugzak
Vragen	Zelfonderzoek: Wat weet ik al van LVB?

Gebruik

Deze sessie kan als de start van de module worden gegeven, maar ook worden gebruikt bij een intake, een adviesgesprek, of bij een kennismaking van trainer en deelnemer(s). Er zijn geen kennismakingsoefeningen of groepsregels opgenomen, de trainer kan dergelijke onderdelen zelf toevoegen.

Deze sessie levert belangrijke informatie op voor het vervolg van de module, namelijk:

- Wat weet de deelnemer al van LVB?
- Hoe staat de deelnemer tegenover de diagnose LVB?
- Kan hij denken in metaforen?
- Heeft hij naasten die betrokken kunnen worden?

Deze informatie heeft de trainer nodig om de module op maat aan te bieden.

Goed om te weten: het gebruik van metaforen

Uit pilotonderzoek is gebleken dat sommige deelnemers erg geholpen worden door een metafoor, terwijl andere deelnemers daar niet mee uit de voeten kunnen. Met name deelnemers met een stoornis in het autistisch spectrum blijken er vaak moeite mee te hebben. In dat geval kunnen trainer en deelnemer samen beslissen om onderdelen met metaforen in het vervolg over te slaan. Deze onderdelen worden voorafgegaan door een aankondiging en vraag: *'dit verhaal/deze oefening vraagt fantasie. Wil je daar meer over lezen/deze oefening maken?'*

Tips voor de trainer

Waarom wordt LVB getekend als een rugzak?

Vraag de deelnemer naar zijn idee over deze metafoor met behulp van enkele van de volgende vragen:

- Wat zit er in de grote groene rugzak?
- Wat zit er in de anders gekleurde rugzakken?
- Wat is nodig om een zware rugzak goed te dragen?
- Wat kun je beter niet doen met een zware rugzak?
- Denk je dat je zo'n groene rugzak kunt verkleinen?
- Hoe kun je zo'n groene rugzak lichter maken?
- Heb je nog tips voor het dragen van een zware rugzak?

Volg dan de interpretatie van de deelnemer zolang die binnen onderstaande kaders blijft. De metafoor laat ruimte voor eigen interpretatie.

- Een rugzak staat voor dat wat je meedraagt in het leven.
- Dat kunnen beperkingen zijn, maar ook nare ervaringen.
- Ieder mens heeft wat mee te dragen in het leven, maar de zwaarte daarvan is ongelijk verdeeld. Ook is niet iedereen even sterk.
- Een drager van een zware rugzak moet zijn pad zorgvuldig kiezen en aan zijn conditie werken.

- Een groene rugzak staat voor een lichte verstandelijke beperking.
- 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 helpt hem beter hanteerbaar te maken.
- Hulp van anderen maakt de groene rugzak ook beter hanteerbaar.
- Je kunt jezelf sterker maken.
- De groene rugzak hoeft niet altijd op de rug te zitten. Er zijn immers veel situaties waarin je van LVB geen last hebt.

NB: De rugzak kan ook gezien worden als een drager van nuttige bagage, met als uitgangspunt 'hoe voller hoe beter'. Deze interpretatie staat haaks op de bedoeling van de metafoor in deze module. Leg de deelnemer uit dat het begrip rugzak hier anders bedoeld wordt. Deze interpretatie kan omgebogen worden naar 'bij een beperking zoals LVB heb je extra bagage nodig'.

Onthoud de bewoordingen waarin de deelnemer de rugzakmetafoor voor zichzelf beschrijft en neem die zoveel mogelijk over bij het vervolg.

Wanneer een deelnemer niet los komt van het concrete voorwerp 'rugzak' overweeg dan om de metaforen in de module over te slaan.

Wat weet ik al van LVB?

Dit onderdeel is een soort kennistoets. Het is een mix van informatieve vragen (1, 2, 3, 6 en 7) met een strikvraag (4) en een vraag naar de beleving van LVB (5).

- Gebruik de kennistoets luchtig en geef alleen een totaalscore terug als de deelnemer goed scoort en/of niet faalangstig is.
- De kennistoets kan in een groep gebruikt worden als een quiz tussen twee subgroepen.
- De kennistoets kan meegegeven worden als thuisopdracht. Stimuleer de deelnemer dan om navraag te doen bij naasten of begeleiders. Bespreek de antwoorden bij de volgende sessie.
- De kennistoets kan een opstapje zijn voor een gesprek.

Sessie 2 Jezelf leren kennen



Inhoud

Dit is de meest educatieve sessie van de module, en vormt samen met sessie 3 het zwaarste gedeelte. Uitgangspunten en basisbegrippen worden geïntroduceerd. Vervolgens wordt geïntroduceerd hoe de deelnemer aankijkt tegen het verloop van zijn leven en de rol van een LVB daarin.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Het stempel LVB
Educatie	Het stempel LVB (filmpje) Wat is LVB? Moeite in het dagelijks leven Er gaat ook veel goed Waardoor komt LVB? (filmpje)
Zelfmanagement	LVB als aandachtspunt
Metafoor	Het stempel LVB
Vragen	Zelfonderzoek: LVB in mijn leven Oefening: Wat vind ik van mijn leven?
Quotes	Hoe voelt het om LVB genoemd te worden?
Samenvatting	<ul style="list-style-type: none">• LVB is een woord voor hulpverleners.• LVB wil zeggen: moeite met leren en moeite met het dagelijks leven.• LVB is maar een deel van wie je bent. Je kunt ook veel dingen goed.

Gebruik

Deze sessie moet als start worden ingezet, aangezien hier wordt afgesproken met welke woorden het onderwerp 'beperking' te bespreken zal worden.

Goed om te weten: woordgebruik

Begrippen zoals 'een beperking' worden in eenvoudige bewoordingen gedefinieerd. Het is niet van belang dat de deelnemer de definities kan herhalen.

Het uitgangspunt is de persoon met een LVB niet te stigmatiseren als iemand waar wat mis mee is, maar te beschrijven als iemand die ergens moeite mee heeft en daarbij hulp kan gebruiken.

De begrippen worden als volgt uitgelegd:

Stempel: benaming voor het feit dat je een bepaald soort hulp nodig hebt. Het stempel staat op je dossier, en maakt dat die hulp ook betaald wordt. Andere woorden: etiket, label, hokje, plakkertje.

Beperking: *Je kunt iets minder goed dan veel andere mensen, en daar heb je last van. Je moet er veel moeite voor doen, of je hebt er hulp bij nodig.*

Bedenk dat het woord beperking hulpverlenerstaal is, is geen spreektaal. Voorbeeld: een brildrager noemt zichzelf niet visueel beperkt, maar zegt dat hij niet goed kan zien zonder bril.

Moeilijk leren: Deze aanduiding voor LVB wordt vooral gebruikt op school.

LVB: Als het gaat over een persoon wordt geschreven 'met een' LVB. Als het gaat over het begrip LVB wordt het lidwoord 'een' weggelaten. Verder wordt in de module de aanduiding 'lichte' aangehouden, hoewel in vakliteratuur vaak 'licht' wordt geschreven. De beperking in het leren is licht, maar de gevolgen kunnen ernstig zijn. Voor de deelnemer is het onderscheid tussen 'licht' of 'lichte' niet relevant.

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.

Tips voor de trainer

Het stempel LVB

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Vraag of het bij de deelnemer bekend is dat hij hulpverlening krijgt die is afgestemd op LVB, en wat hij daarover weet.
- Geef de deelnemer de ruimte om weerstand tegen de benaming te uiten.
- Als de deelnemer de diagnose betwist biedt dan wel even een luisterend oor, maar verwijst dan door naar iemand die daar over gaat. Leg de deelnemer uit dat hij nu eenmaal in LVB hulpverlening is terecht gekomen, en dat jullie samen gaan uitzoeken wat de dingen zijn waar hij moeite mee heeft, en wat hem goed afgaat.
- Leg de rol van een diagnose in de gezondheidszorg uit met het vergelijken met bril of medicijnen van de drogist of van de opticien of apotheek. Voor zorg op maat die vergoed wordt is een voorschrift en dus een diagnose nodig.
- Als het woord LVB echt onverteerbaar is spreek dan een andere omschrijving af, maar stap niet af van het gegeven dat de deelnemer ergens moeite mee heeft, en dat LVB de officiële term daarvoor is.

LVB als aandachtspunt

- De woorden pluspunt en minpunt zijn niet relevant, het woord aandachtspunt wel. De boodschap is dat het functioneren van de deelnemer kan verbeteren als hij aandacht heeft voor bepaalde lastige dingen.
- Vraag, als de deelnemer de woorden begrijpt, wat de deelnemer zelf ziet als plus- min- of aandachtspunten in zijn leven.
- Ga niet diep in op nare gebeurtenissen uit het verleden. Verwijs zo nodig door.

Zelfonderzoek: LVB in mijn leven

- Besteed vooral aandacht aan de laatste drie vragen en ga daarover in gesprek.

Oefening: Wat vind ik van mijn leven?

- De eerste twee vragen over het leven van iemand anders zijn bedoeld om een kader te scheppen voor de beoordeling van het eigen leven, maar op zichzelf zijn deze vragen niet belangrijk en kunnen worden overgeslagen.

Sessie 3 LVB in het dagelijks leven



Inhoud

Deze sessie vormt samen met sessie 2 het educatiegedeelte van de module. Behandeld worden de uitingvormen van de LVB in de schooltijd, en de gevolgen in het dagelijks leven.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Niemand kan alles
Educatie	Ieder mens heeft wel een beperking LVB en school Wat merk je van LVB? Leren en IQ
Zelfmanagement	Studeren of een vak leren? (filmpje) Waar ben je goed in?
Metafoor	
Vragen	Oefening: Wat vind ik van een beperking? Zelfonderzoek: Hoe was mijn schooltijd?
Quotes	Wat voel je als iets niet lukt?
Samenvatting	Weetjes <ul style="list-style-type: none">• In LVB zit de B van beperking. Ieder mens heeft wel een beperking.• een beperking vraagt aandacht en hulp.• Mensen met LVB zijn vaak doeners en doorzetters, die goed met hun handen kunnen werken.

Gebruik

De informatie is globaal, en het is de taak van de trainer om samen met de deelnemer voorbeelden uit diens dagelijks leven te vinden. Belangrijk is dat de deelnemer herkent dat de beperking in zijn leven een rol speelt. Een paar voorbeelden zijn daarvoor voldoende, en het is niet nodig alle mogelijke gevolgen in kaart te brengen.

Goed om te weten

Sterke kanten: de deelnemer heeft sterke kanten naast LVB, niet door LVB. De sterke kanten die in de module benoemd worden zijn niet algemeen geldend, en niet exclusief voor iemand met een LVB. Toch zullen de meeste deelnemers zich er wel in herkennen. In sessie 4 worden de sterke kanten verder uitgediept.

Tips voor de trainer

Niemand kan alles, ieder mens heeft wel een beperking

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Vraag naar voorbeelden van mensen met een beperking uit de omgeving van de deelnemer. Bijvoorbeeld ouder wordende ouders, iemand die moeilijk loopt of slecht ziet.

Oefening: Wat vind ik van een beperking?

- De stellingen zijn bedoeld om discussie over een beperking in zijn algemeenheid uit te lokken. Het gaat hier niet om de beperking van de deelnemer zelf.
- In een groep kunnen de stellingen interactief gebruikt worden. Een manier is deelnemers een 'standpunt' te laten innemen in de ruimte.
- Videomateriaal of fotomateriaal over mensen met allerlei beperkingen kan gebruikt worden als illustratie.

LVB en school

Zelfonderzoek: Hoe was mijn schooltijd?

Ga niet diep in op nare gebeurtenissen in de schooltijd. Verwijs zo nodig door.

Studeren of een vak leren

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

Leren en IQ

- Uitleg over het begrip IQ wordt gegeven met een vergelijking van 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 niet IQ uitslagen te bespreken, verwijs daarvoor naar een behandelaar of diagnosticus.
- 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'.
- In een groep kan aan de deelnemers worden gevraagd zich op te stellen in volgorde van lengte, en dan te bespreken of de kleine of lange mensen wel eens moeite daarmee hebben.

Wat merk je van LVB?

- Er worden voorbeelden opgesomd, maar het is geen vragenlijst. Zoek samen met de deelnemer naar enkele concrete voorbeelden uit zijn eigen leven.
- Onthoud deze voorbeelden voor het vervolg.
- Als de deelnemer geen enkel voorbeeld weet of herkent probeert de trainer hem niet te overtuigen. De trainer weet dan dat het vervolg van de module lastig zal worden.

Waar ben je goed in?

- Dit thema wordt hier alleen aangestipt en zal verder worden uitgewerkt in sessie 4 Zelfvertrouwen.

Sessie 4 Zelfvertrouwen



Inhoud

Deze sessie gaat over sterke kanten, goede eigenschappen en helpend denken. De inhoud is positief en opbouwend. Het woord LVB komt in deze sessie niet voor.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Zelfvertrouwen kan groeien
Educatie	Werken aan zelfvertrouwen (filmpje) Helpend denken (filmpje)
Zelfmanagement	Doen waar je goed in bent Goed omgaan met anderen Kijk niet weg van moeilijke dingen
Metafoor	Steek je kop niet in het zand (struisvogel)
Vragen	Zelfonderzoek: Wat zijn mijn sterke kanten? Zelfonderzoek: Met wie ga ik graag om? Hoe ga ik met mensen om? Wat vinden anderen mijn sterke kanten? Wat vinden anderen mijn goede eigenschappen?
Quotes	Voorbeelden van helpende gedachten
Samenvatting	Adviezen <ul style="list-style-type: none">• Doe waar je goed in bent• Gebruik je goede eigenschappen• Denk op een helpende manier

Gebruik

Het thema zelfvertrouwen staat op zichzelf en kan tussen sessie 2 en 9 op ieder moment worden aangeboden. Dit thema leent zich ervoor om naasten of begeleiders uit te nodigen om positieve feedback te geven aan de deelnemer.

Goed om te weten

De boodschap is dat zelfvertrouwen kan zijn aangetast door ervaringen met falen en uitsluiting, maar dat zelfvertrouwen ook weer vergroot kan worden. De LVB bepaalt slechts voor een deel de identiteit van de deelnemer. Hij heeft ook sterke kanten en goede eigenschappen.

Zelfvertrouwen:

Iedereen heeft wel een idee van wat zelfvertrouwen is, maar het begrip is niet eenduidig. Deelnemers kunnen denken dat zelfvertrouwen een fijn gevoel inhoudt, dat alleen kan bestaan in een fijne situatie. Maar het gaat hier over manieren van denken en doen die bijdragen aan een tevreden gevoel over jezelf, ook wanneer de omstandigheden niet fijn zijn.

Sterke kanten en goede eigenschappen:

De begrippen vaardigheden (wat je kan) en eigenschappen (wie je bent) zijn lastig uit te leggen, en ze lopen ook door elkaar heen. (Bijvoorbeeld: Je maakt grapjes en bent daardoor grappig). Het is niet van belang dat de deelnemer dit taalkundige onderscheid begrijpt.

Er is voor gekozen de sterke kanten betrekking te laten hebben op capaciteiten, en de goede eigenschappen op het omgaan met anderen.

Helpend denken:

Een begrip uit de cognitieve therapie. Het begrip wordt hier summier uitgelegd en de deelnemer krijgt voorbeelden van helpend denken. Belangrijk is dat helpend denken niet uitsluitend positief is, maar vooral oplossingsgericht.

Tips voor de trainer

Zelfvertrouwen kan groeien/Werken aan zelfvertrouwen

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Vraag naar voorbeelden van mensen uit de omgeving van de deelnemer met veel of weinig zelfvertrouwen, en daarna naar het zelfvertrouwen van de deelnemer zelf.

Wat zijn mijn sterke kanten/hoe ga ik met mensen om?

- Veel deelnemers hebben moeite met het benoemen van positieve kanten van zichzelf. Het inschakelen van naasten en begeleiders is belangrijk.
- Ieder positief punt dat wordt benoemd is goed. Het onderscheid in vaardigheden of eigenschappen is onbelangrijk.
- Als de deelnemer weinig positieve feedback krijgt kan de trainer positieve feedback geven. Blijf daarbij wel realistisch.
- De vragenlijst 'Met wie ga ik graag om?' is bedoeld om de deelnemer op het spoor te zetten van goede eigenschappen. De trainer kan het bruggetje leggen van de goede eigenschappen van de ander naar die van de deelnemer zelf. Bijvoorbeeld: eerlijkheid vind jij dus belangrijk. Vind je jezelf ook eerlijk?

Steek je kop niet in het zand/kijk niet weg van moeilijke dingen

- Dit is voor deelnemers een lastig onderwerp. De metafoor is niet voor iedereen te begrijpen en mag worden overgeslagen. De boodschap is dat jezelf voor de gek houden door problemen niet te willen zien niet werkelijk helpt voor je zelfvertrouwen.

Sessie 5 Vooruit komen



Inhoud

Deze sessie omvat vijf subthema's over manieren van omgaan met de beperking.

- Praktische tips
- Lastige situaties aanpakken
- Werken aan je problemen
- Verwerken van de ervaring dat je een beperking hebt.
- Ontspanning zoeken

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Vind je weg
Educatie	Nare gevoelens door LVB (filmpje) Hoe kom je uit de put? (filmpje)
Zelfmanagement	Hoe kom je vooruit in het leven? Werken aan je problemen Hoe pak je het aan? Op tijd ontspannen
Metafoer	
Vragen	Zelfonderzoek: Praktische tips Oefening: Hoe werk ik aan mijn problemen? Oefening: Hoe pak je het aan?
Quotes	Wat kun je doen om te ontspannen?
Samenvatting	Adviezen <ul style="list-style-type: none">• Kijk vooruit naar de toekomst• Gebruik praktische tips• werk aan je problemen• Zoek op tijd ontspanning

Gebruik

Deze sessie kan tussen sessie 2 en 9 op ieder moment worden aangeboden. Het geheel is op te knippen in de genoemde subthema's die los van elkaar kunnen worden behandeld.

Het is aan te raden om naasten of begeleiders te betrekken bij de praktische tips.

Goed om te weten

Verwerking: Het beseffen van een beperking kan beleefd worden als een verlies. Het schema van de put geeft uitleg over de stadia van verwerking bij verlieservaringen. Het schema suggereert een vloeiende lijn die eenmalig naar beneden en dan weer omhoog gaat, maar zo verloopt dat in werkelijkheid niet altijd. Vaak herhaalt dit proces zich bij nieuwe situaties. De stadia kunnen zich ook in een andere volgorde voordoen.

Tips voor de trainer

Vind je weg

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Breng het gesprek op het uitstippelen van een weg ergens naartoe en de tussenstops.

Praktische tips

Bij deze vragenlijst zal de deelnemer vaak wat hulp nodig hebben om de tips concreet te maken.

Nare gevoelens door LVB

- De module legt niet uit wat een gevoel is, maar beschouwt dat als bekend.
- Het uitgangspunt is dat ook nare gevoelens er mogen zijn, maar dat je er niet in moet blijven hangen, en dat erover praten helpt.
- Het kan zijn dat de deelnemer de oorzaken van zijn nare gevoelens bij anderen legt. De trainer gaat daar niet tegen in.
- Het thema verwerking zit op de grens van therapie. Het is belangrijk om te signaleren, en door te verwijzen als de deelnemer kampt met heftige negatieve gevoelens over zijn beperking.

Hoe werk ik aan mijn problemen?

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

- De deelnemer hoeft niet over de inhoud van zijn problemen te vertellen.
- Belangrijk is niet te blijven hangen in onvrede over de huidige hulpverlening, maar met de deelnemer te zoeken naar manieren om dit kenbaar te maken.

Hoe kom je uit de put?

De verschillende gevoelens en de ervaring van langzamerhand in de put zakken zijn voor veel deelnemers wel herkenbaar, en vaak is dat voor hen voldoende. Maar desgewenst kan de trainer samen met de deelnemer een meer persoonlijke lijn tekenen.

Hoe pak ik het aan?

Dit is een luchtig onderdeel zonder wetenschappelijke of diagnostische pretenties. De deelnemer wordt aangezet tot nadenken over zijn eigen stijl bij het aanpakken van lastige situaties. Het inroepen van hulp is daarbij één van de alternatieven.

- 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.
- Over het algemeen zullen mensen met een LVB niet voor alternatief B (uitzoekwerk) kiezen, maar uitzonderingen bevestigen de regel.

Op tijd ontspannen

Aan dit subthema kan een ontspanningsoefening worden toegevoegd.

Sessie 6 Problemen voorkomen



Inhoud

Deze sessie gaat over het voorkomen van ernstige problemen die zich of al hebben voorgedaan, of die dreigen zich voor te gaan doen. Risicofactoren en beschermende factoren worden behandeld. De adviezen houden in dat de deelnemer zich wapent tegen problemen door steun en bescherming toe te laten, zaken goed te regelen en goed voor zichzelf te zorgen. Deze sessie overlapt sessie 5 over omgaan met LVB, maar de invalshoek is hier preventie.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Zo kan je er tegen.
Educatie	LVB en de kans op problemen (filmpje) Wat een mens nodig heeft.
Zelfmanagement	Hoe voorkom je problemen? Wat voor problemen? Steun en bescherming (filmpje) Je zaken goed regelen Zorg goed voor jezelf
Metafoor	Zorg voor jezelf als voor een auto
Vragen	Zelfonderzoek: Krijg ik genoeg steun en bescherming?
Quotes	Hoe zorg je goed voor jezelf?
Samenvatting	Adviezen <ul style="list-style-type: none">• Zorg voor steun en bescherming• Zorg dat je zaken goed geregeld zijn• Zorg goed voor jezelf, maak jezelf sterk

Gebruik

Deze sessie is bedoeld om vooruit te kijken, niet achterom. Anticiperend denken is echter moeilijk voor mensen met een LVB. De inhoud is vrij abstract, en het is de taak van de trainer om met de deelnemer te zoeken naar concrete voorbeelden. De sessie kan worden overgeslagen wanneer er geen sprake is van ernstige gedragsproblemen.

Goed om te weten

Een aantal abstracte begrippen worden als volgt uitgelegd:

Problemen: het doel is de deelnemer ten dele te 'ontschuldigen' voor de problemen, maar hem wel medeverantwoordelijk te maken voor het voorkomen daarvan.

Sommige deelnemers zullen misschien het bestaan van problemen bij zichzelf ontkennen, maar wel erkennen dat ze 'in problemen zijn gekomen'.

Vatbaarheid voor problemen: Er wordt gesteld dat de LVB niet de directe oorzaak is van ernstige problemen, maar dat het hebben van een LVB wel de kans op problemen vergroot. Levensgeschiedenis en omstandigheden zijn ook van grote invloed.

Kwetsbaarheid: Er is gekozen voor het woord 'vatbaarheid' in plaats van 'kwetsbaarheid', aangezien dat laatste woord associaties kan oproepen met zwakheid, of 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 in deze metafoor voor de omstandigheden.

Bescherming: bedoeld wordt bescherming door hulp en steun van andere mensen. Het woord 'bescherming' kan weerstand oproepen door de associatie met zwakheid. Vandaar de vergelijking met een kudde van olifanten: dieren die zeker niet zwak zijn, maar toch in groepsverband leven.

Tips voor de trainer

Zo kan je er tegen

LVB en de kans op problemen

Hoe voorkom je problemen

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Benadruk het belang van vooruitkijken. Ook wanneer de zon schijnt kan het gaan regenen.

Wat een mens nodig heeft

- Vraag wat de deelnemer weet over de leefwijze van olifanten.
- Vraag wat het plaatje van het olifantje oproept.
- Benadruk de zorgzaamheid van olifanten, zowel voor de jonge dieren als bij de volwassen dieren onderling. Benadruk ook hun kracht.
- Als de deelnemer opmerkt dat sommige diersoorten hun jongen niet verzorgen leg dan uit dat een jong mens, net als een jonge olifant, nog niet voor zichzelf kan zorgen.
- Beaam dat een traumatiserende jeugd de kans op latere problemen vergroot, maar ga daar niet diep op in. Verwijs zo nodig door.

Zelfonderzoek: Krijg ik genoeg steun en bescherming?

Dit is een lastige maar ook belangrijke vragenlijst die vaak wat tijd en begeleiding vergt.

Zorg goed voor jezelf

Dit subthema kan ook op een ander moment worden behandeld. Het past ook goed bij Sessie 5

Sessie 7 Je laten horen



Inhoud

Deze sessie gaat over gedrag, maar vormt geen sociale vaardigheidstraining. Er wordt vooral ingegaan op gedachten en gevoelens bij het vertellen over de beperking en het vragen van hulp.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Jij bent er ook nog.
Educatie	
Zelfmanagement	Je laten horen Moeite om je te laten horen (filmpje) Vertellen wat je moeilijk vindt. Hulp vragen waar nodig. Wat denk je als je hulp vraagt? (filmpje) Hoe vraag je hulp? Belangrijke mensen informeren over LVB Buitengesloten worden
Metafoor	
Vragen	Zelfonderzoek: Laat ik mezelf horen?
Quotes	Hoe vind jij het om te praten over LVB?
Samenvatting	Adviezen om je te laten horen <ul style="list-style-type: none">• Vertel wat je moeilijk vindt en vraag zo nodig hulp.• Informeer belangrijke mensen over LVB.• Zoek mensen die je nemen zoals je bent. Adviezen om te denken <ul style="list-style-type: none">• Hulp vragen is heel gewoon en helpt je verder.• De meeste mensen helpen graag• Jij bent net zoveel waard als ieder ander.

Gebruik

Dit thema vormt een essentieel onderdeel van de module. Het thema staat op zichzelf, en kan ook op een ander moment in de module aangeboden worden.

Rollenspelen kunnen worden toegevoegd. Als er sprake blijkt te zijn van een vaardigheidstekort is doorverwijzing naar een sociale vaardigheidstraining te overwegen.

Goed om te weten

Hulp vragen: het is goed te bedenken dat deze vaardigheid 'makkelijker gezegd is dan gedaan' vanwege de gevoelens en gedachten die een rol spelen.

Buitengesloten worden: Dit is verzamelterm voor zowel sociale isolatie als discriminatie. Ook niet serieus genomen worden valt hier onder. Deelnemers gebruiken vaak uitdrukkingen die een opzettelijkheid veronderstellen, zoals 'in de hoek getrapt worden' of 'in de grond gestampt worden'. Dit zal zeker voorkomen, maar meestal zal het buitensluiten onopzettelijk gebeuren.

Tips voor de trainer

Jij bent er ook nog.

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Het gaat hier niet om assertiviteit (de ober kritiek geven) maar om aangeven dat je aan de beurt wil komen.

Ga verder met vragen als:

- Heb je wel eens verteld dat je een LVB hebt?... Hoe ging dat?Ben je blij dat je dat toen verteld hebt?

Belangrijke mensen informeren over LVB

- Deelnemers kunnen aangeven dat zij hun LVB niet bekend willen maken. Dat is hun goed recht, maar het is ook goed om met de deelnemer op zoek te gaan naar uitzonderingen op deze regel: wanneer kan het in jouw voordeel zijn het wel te vertellen?
- Dring niet aan, maar geef overwegingen mee om sommige mensen wel te informeren.
- Timing: de meeste mensen zijn geneigd anderen pas te informeren nadat er problemen zijn ontstaan. Degene met de beperking komt dan echter snel in een afhankelijke positie. Vertellen over de beperking op een neutraal moment heeft het voordeel dat de deelnemer zich sterker voelt.

Buitengesloten worden

Vraag of de deelnemer dergelijke ervaringen heeft.

- Het is echter belangrijk dat de deelnemer daar niet in blijft hangen. maar zijn aandacht richt op het heden, en nadenkt over manieren om te reageren op het buitengesloten worden.
- De realiteit is helaas dat 'erbij horen' en 'serieus genomen worden' niet afgedwongen kunnen worden. Belangrijk is dat de deelnemer dit gegeven niet betreft op zijn waarde als mens.
- Wanneer er sprake lijkt te zijn van traumatische ervaringen is het goed om door te verwijzen.

Zelfonderzoek: Laat ik mezelf horen?

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

Sessie 8 Een goede toekomst



Inhoud

Deze sessie gaat over toekomstplannen rekening houdend met een LVB. Deze sessie bevat naast adviezen ook een waarschuwingen.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Hoog genoeg Wat wil je in de toekomst?
Educatie	Kunnen en aankunnen (filmpje) Het verschil tussen kunnen en aankunnen
Zelfmanagement	Ga stap voor stap. Nooit meer problemen? Zorg dat je er niet alleen voor staat.
Metafoor	Leg de lat niet te hoog. Een goede toekomst is voor iedereen anders.
Vragen	Zelfonderzoek: Kan ik het aan?
Quotes	Waardoor lukt het soms niet?
Samenvatting	Adviezen <ul style="list-style-type: none">• Ga stap voor stap.• Hou rekening met wat je aankan.• Zorg dat je er niet alleen voor staat

Gebruik

Behandeld wordt de manier van denken over de toekomst. Het is de taak van de trainer de inhoud te concretiseren. Deze sessie biedt echter geen inventarisatie van de zelfredzaamheidsvaardigheden van de deelnemer. Het is dan ook niet mogelijk met alleen deze module een concreet toekomstplan te maken.

Wanneer het maken van toekomstplannen niet aan de orde is kan overwogen worden om deze sessie over te slaan.

Goed om te weten

Een goede toekomst:

Het gaat bij dit thema om een haalbare toekomst. Besproken wordt dat sommige dromen en idealen door de LVB niet haalbaar zijn, maar wel belangrijk om de richting en de eerste stappen te bepalen.

Ga stap voor stap: dit thema verwijst naar een stappenplan, en naar tevreden zijn met het afronden van tussenstappen.

Kunnen en aankunnen

Dit zijn lastige maar belangrijke begrippen uit de hulpverlening. Mensen met een LVB bereiken snel de toppen van hun kunnen, en zijn over het algemeen stressgevoelig. Zij zijn snel door hun reserves heen.

Er wordt niet ingegaan op begrippen als sociaal emotioneel ontwikkelingsniveau, draagkracht en draaglast. Een taak aankunnen wordt gedefinieerd als: het lukt je vaak, het gaat je makkelijk af en je voelt je er goed bij. Daarmee kan verduidelijkt worden dat het eenmalig uitvoeren van een vaardigheid niet wil zeggen dat de deelnemer de vaardigheid ook beheerst en daar zijn toekomstplan op kan baseren.

Nooit meer problemen?

Deze uitleg gaat over het risico op terugval. De terugval kan worden veroorzaakt door de deelnemer zelf, of door externe factoren.

Zorg dat je er niet alleen voor staat.

Deze uitleg gaat over het belang van contacten, maar bevat ook een waarschuwing tegen 'verkeerde vrienden'.

Tips voor sommige onderdelen

Hoog genoeg

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Leg uit dat als je te hoog insteekt je minder bereikt dan wanneer je stap voor stap ergens naartoe werkt.

Zelfonderzoek: Kan ik het aan?

- Er wordt gevraagd naar 'taken' op diverse gebieden. Het is de taak van de trainer om met de deelnemer concrete voorbeelden te zoeken.
- Vraag of de deelnemer bij een taak veel of weinig stress ervaart.
- Vraag of de deelnemer na afloop van de taak tevredenheid ervaart.

Nooit meer problemen?

- De deelnemer zal misschien aangeven dat ieder mens altijd wel wat kleine problemen zal houden. Sluit daar op aan met de vraag: hoe zorg je dat kleine problemen geen grote problemen worden?

Een goede toekomst is voor iedereen anders

Dit onderdeel kan als 'kinderachtig' worden ervaren vanwege de dierenfiguren. Het is dan ook optioneel.

Sessie 9 Weten wat je kan



Inhoud

Deze sessie vormt een samenvatting en afsluiting, en er wordt gesproken over het gebruik van inzichten en adviezen in de toekomst.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Nu verder
Educatie	Samenvatting en afronding (filmpje)
Zelfmanagement	Anders gaan denken of doen
Metafoor	
Vragen	Zelfonderzoek: Wat weet ik nu van LVB? Zelfonderzoek: Welke adviezen wil ik gebruiken? Mijn antwoorden (herhaling) Evaluatie
Quotes	Hoe kun je denken aan de adviezen?
Samenvatting	<ul style="list-style-type: none">LVB in het kortZorg dat je er niet alleen voor staat.

Gebruik

- Het advies is deze sessie altijd te gebruiken bij de afsluiting. Of in zijn geheel of gedeeltelijk, afhankelijk van het aantal thema's dat de deelnemer heeft doorlopen..
- De inhoud van de module wordt niet in de tekst van deze sessie herhaald. Bij de onlineversie kunnen eerdere vragenlijsten worden opgehaald. Bij de papieren versie wordt verwezen naar bladzijdes waarop die vragenlijsten staan.
- De trainer kan samen met de deelnemers besluiten hoeveel herhaling wordt ingezet. De duur van deze sessie is dan ook variabel.
- Deze sessie is ook van belang voor de naasten, die immers behulpzaam kunnen zijn bij het bevorderen van de transfer. In de sessies voor naasten wordt daar ook aandacht aan geschonken.
- Wanneer deze sessie samen met naasten wordt besproken is het raadzaam om het evaluatiegedeelte later met de deelnemer alleen te doen.

Goed om te weten

Tijdens een leerproces is herhaling voor ieder mens van belang. Wanneer er sprake is van een LVB geldt dat in nog sterkere mate. Daarbij gaat het niet om het herhalen van de volledige lesstof, maar van relevante gedeeltes. Waar mogelijk wordt ingehaakt op wat de deelnemer eerder zelf heeft aangegeven.

Tips voor de trainer

Nu verder

- Start de sessie met vragen. Het stripje biedt daartoe een opstapje. Benadruk het aspect van 'de wereld in trekken' en afscheid nemen. Vraag wat de deelnemer er van vindt dat de module bijna afgelopen is.

Zelfonderzoek: Wat weet ik nu van LVB?

- Deze kennistoets is anders dan de kennistoets in sessie 1, en kan niet voor een vergelijking worden gebruikt.
- Vraag 1 en 2 gaan over kennis. Vraag 2 checkt of het woord 'beperking' is begrepen.
- De andere vragen hebben betrekking op de adviezen in de module.
- Gebruik de kennistoets luchtig en geef alleen totaalscores terug als de deelnemer goed scoort en/of niet faalangstig is.
- Hou er rekening mee dat een deelnemer misschien geen weet heeft van een overgeslagen onderdeel.
- De kennistoets kan in een groep gebruikt worden als een quiz tussen twee 'teams'.
- De kennistoets kan de sessie voor de afsluiting worden meegegeven als thuisopdracht. Stimuleer de deelnemer dan om navraag te doen bij naasten of begeleiders.

Mijn antwoorden

- Belangrijk is te benadrukken dat de deelnemer de antwoorden zelf in eerdere sessies heeft gegeven, en daarmee dus zijn eigen samenvatting heeft gemaakt.
- De deelnemer mag van mening veranderen over zijn antwoorden.
- De trainer kan stimuleren dat naasten alsnog worden betrokken wanneer dat nog niet gedaan is.

Sessies voor naasten

Inhoud

Dit gedeelte vormt een samenvatting van de inhoud van de module van de deelnemers. Vragen en opdrachten zijn niet meegenomen.

De samenvattingen zijn aangevuld met achtergrondinformatie over LVB waarvoor een groter taalbegrip nodig is.



Onderdeel	Inhoud
1 De module Weet wat je kan voor naasten	Inleiding en informatie uit sessie 1 voor deelnemers
2 Uitleg over LVB voor naasten	<p>Informatie uit de volgende sessies voor deelnemers</p> <ul style="list-style-type: none">2 Jezelf leren kennen3 Het stempel LVB4 LVB in het dagelijks leven5 Zelfvertrouwen6 Vooruit komen9 Weten wat je kan <p>Vragenlijst:</p> <ul style="list-style-type: none">• Wat kan uw naaste goed?• Goede eigenschappen van uw naaste <p>Achtergrondinformatie over LVB</p> <ul style="list-style-type: none">• Kenmerken van LVB• Het begrip beperking• Wat merk je van LVB?
3 Hoe help ik iemand met een LVB?	<p>Informatie uit de volgende sessies voor deelnemers</p> <ul style="list-style-type: none">6 Vooruit komen7 Problemen voorkomen8 Een goede toekomst9 Weten wat je kan <p>Achtergrondinformatie over LVB</p> <ul style="list-style-type: none">• Adviezen voor de dagelijks omgang• Samenwerken met de hulpverlening <p>Vragenlijst: Hoe kunt u helpen? Praktische tips</p> <p>Adviezen voor naasten</p> <ul style="list-style-type: none">• Werk samen met hulpverlening• Wees duidelijk• Zorg goed voor uzelf <p>Evaluatie</p>

Gebruik

- De naasten ontvangen de naastenmodule als geheel, en kunnen die in hun eigen tempo en naar eigen interesse doornemen.
- Wanneer de naasten zelf ook een LVB hebben benadrukt de trainer dat de leesmeer gedeeltes optioneel zijn.

Goed om te weten

Het betrekken van naasten is van groot belang bij het behandelen en begeleiden van mensen met een LVB. Het komt vaak voor dat zij door hun omgeving overvraagd worden. Voor de naasten kan het lastig zijn om degene met een LVB op een helpende manier te benaderen. De module geeft daarvoor adviezen.

Verder kunnen de naasten de deelnemer helpen herinneren aan verworven inzichten en aan het toepassen van gedragsadviezen.

Voor sommige naasten kan de diagnose LVB nieuw zijn, en leiden tot een nieuwe kijk op degene met een LVB. Mogelijk komt dan ook bij hen een verwerkingsproces op gang.

Tips voor de trainer

- Het is wenselijk dat de naasten één of meer keren worden uitgenodigd, waarvan tenminste één keer samen met de deelnemer.
- De trainer kan de naasten ook een keer spreken zonder de deelnemer, maar moet er dan voor waken om informatie over de deelnemer te geven. Een dergelijk gesprek mag alleen gaan over de module en de vragen die bij de naasten worden opgeroepen.
- De trainer spreekt niet alleen met de naasten wanneer de deelnemer daar bezwaar tegen heeft.
- Wanneer er spanningen zijn tussen deelnemer en naasten kan het goed werken om een andere hulpverlener in te schakelen.
- Hou voor ogen dat de naaste geen deelnemer is. Ga niet in op hulpvragen van de naaste betreffende zichzelf, maar verwijst in dat geval door.
- Praat niet met de naasten 'over het hoofd heen' van de deelnemer. Laat de deelnemer zoveel mogelijk zelf vertellen wat hij heeft ervaren of geleerd.
- Er zijn enkele werkbladen die dubbel voorkomen, zowel in de sessies voor deelnemers als in die voor de naasten. Dit is gedaan omdat aldus de deelnemers deze bladzijdes ook kunnen geven aan mensen die niet de naastenmodule doorlopen.

11 Handreiking bij de samenvattende kaarten

Inhoud

Bij de module WWJK hoort een set van zestien kaarten. De inhoud van elke sessie is samengevat op één tot drie kaarten, en verder zijn er enkele overkoepelende kaarten. Voor de naasten zijn geen aparte kaarten gemaakt.

Alle kaarten kunnen goed op zichzelf staan, maar er kunnen ook combinaties worden gemaakt. Op de kaarten zelf staat met * aangegeven wanneer er een kaart is die aansluit.

De kaarten 1 – 14 volgen de sessies van de module en behandelen steeds 1 (sub)thema. De kaarten 15 en 16 bevatten onderdelen uit verschillende sessies en zijn overkoepelend: ze leggen een verbinding tussen verschillende thema's.

Kaart 1 Een beperking	Sessie 1 De module weet wat je kan (inleiding)
Kaart 2 Het stempel LVB	Sessie 2 Jezelf leren kennen
Kaart 3 Wat merk je van LVB?	Sessie 3 LVB in het dagelijks leven
Kaart 4 Leren en IQ	Sessie 3 LVB in het dagelijks leven
Kaart 5 Zelfvertrouwen	Sessie 4 Zelfvertrouwen
Kaart 6 Helpend denken	Sessie 4 Zelfvertrouwen
Kaart 7 Omgaan met LVB	Sessie 5 Vooruit komen
Kaart 8 Nare gevoelens	Sessie 5 Vooruit komen
Kaart 9 Kom uit de put!	Sessie 5 Vooruit komen
Kaart 10 Problemen voorkomen	Sessie 6 Problemen voorkomen
Kaart 11 Je laten horen	Sessie 7 Je laten horen
Kaart 12 Een goede toekomst	Sessie 8 Een goede toekomst
Kaart 13 LVB in het kort	Sessie 9 Weten wat je kan (samenvatting)
Kaart 14 Adviezen voor denken en doen	Sessie 9 Weten wat je kan (samenvatting)
Kaart 15 Maak het jezelf niet te moeilijk	Overkoepelend
Kaart 16 De mensen om je heen	Overkoepelend

Gebruik

De kaarten kunnen voor de volgende doeleinden gebruikt worden:

- Inleiding tot de hele WWJK module (zowel online als op papier).
- Samenvatting of herhaling tijdens de module.
- Transfer naar begeleiders en naasten tijdens de module.
- Herhaling enige tijd na afloop van de module.
- Gebruik van enkele thema's in plaats van de hele module vanwege beperkte tijd of weinig continuïteit in de werkrelatie.
- Gebruik van enkele thema's in het kader van diagnostiek of therapie.

De kaarten kunnen door een trainer worden gebruikt, maar ook door andere hulpverleners. Scholing is in dat geval niet vereist, maar het doornemen van deze handleiding kan wel helpend zijn. Informatie over het thema is te vinden in de aangegeven sessie.

Het advies is om de kaarten vooral vragenderwijs met de deelnemer door te nemen.

Goed om te weten

Bij de kaarten past een kanttekening: het doornemen van een enkele kaart is niet hetzelfde als het geven van psycho-educatie. Psycho-educatie vraagt tijd voor verwerking.

Verder is de informatie op de kaarten globaal. Het is de taak van de trainer/hulpverlener om samen met de deelnemer de vertaling naar diens eigen leven te leggen.