



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

Werkboek voor naasten

trajectum

TRANSFORE



## Weet wat je kan 2.0 ©2017 Trajectum



Een herziene versie van Weet was je kan © 2015 Trajectum  
Deze versie komt overeen met de online versie.

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

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

<b>Trajectum</b>	Marsja Mulder, auteur Akkeleen Rooks, projectlid Lenie Galema, projectondersteuner
<b>Transfore</b>	Ragna Plomp, coauteur Dirk Dijkslag, projectleider Jaro Beyes, behandelaar en presentator
<b>Minddistrict</b>	Ida van Berkum, coauteur en technische realisatie bij de online versie
<b>Tekeningen</b>	Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht
<b>Filmpjes</b>	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 'Weet wat je kan' voor naasten

---

Dit is een module over LVB.  
LVB is de afkorting van Lichte Verstandelijke Beperking.  
Wat LVB inhoudt zal in deze module worden uitgelegd.

## Toestemming

U bent persoonlijk betrokken bij iemand die de diagnose LVB heeft gekregen. Deze persoon heeft uw naam genoemd, en toestemming gegeven om u te informeren met dit werkboek.

Deze module bevat informatie over de diagnose LVB, maar geen persoonlijke informatie over uw naaste.

## Het belang van naasten

Met 'naasten' worden mensen bedoeld die nauw en persoonlijk bij elkaar betrokken zijn.

Meestal betreft dat familieleden, partners of vrienden. Maar bij deze module kunnen het ook andere mensen zijn met grote rol in iemands leven, zoals begeleiders of werkgevers.

Naasten zijn belangrijk voor iemand met LVB. Zij kunnen hem helpen en ondersteunen op moeilijke momenten.

Naasten zijn ook belangrijk voor de hulpverlening. Zij kunnen de verbindende schakel zijn tussen behandeling of begeleiding en het 'gewone' leven van iemand met LVB.



## De inhoud van de module

De module bestaat uit 2 werkboeken.

Een werkboek met 9 hoofdstukken voor de persoon met LVB.

En een werkboek voor u als naaste met 3 hoofdstukken.

Hoofdstuk 1 is een inleiding.

Hoofdstuk 2 legt uit wat LVB inhoudt.

Hoofdstuk 3 behandelt hoe u uw naaste met LVB kunt helpen en ondersteunen.

### Informatie

De module bevat basisinformatie en extra informatie.

Extra informatie kunt u lezen als het u interesseert.

Extra informatie is te herkennen door dit vak:



### Lees meer

In deze vakken staat extra informatie.

### Leeswijzer voor de module

- De basisinformatie wordt in dezelfde eenvoudige taal gegeven aan u en aan uw naaste met LVB.
- De extra informatie is wat ingewikkelder geschreven.
- Waar 'je' staat wordt uw naaste met LVB aangesproken.
- Waar 'u' staat richt de tekst zich tot u als zijn naaste.
- Deze uitleg van 'u' en 'je' geldt ook voor de filmpjes.
- Voor het leesgemak wordt geschreven 'hij' en 'hem' waar ook 'zij' en 'haar' worden bedoeld.

# De tekeningen

---

In deze module ziet u heel veel rugzakken.  
Vooral groene.  
Want LVB wordt getekend als een grote groene rugzak.

Dat is natuurlijk maar een fantasie.  
Want LVB is niet te zien.

## Waarom wordt LVB getekend als een rugzak?

LVB heeft te maken met een beperking.  
Een beperking is net zoiets als een rugzak, want:

**Bijna iedereen heeft wel een rugzak.  
Zo heeft ook bijna iedereen wel een beperking.  
Maar niet iedere beperking is even zwaar.**

**Om een zware rugzak te dragen moet je sterk zijn.  
Maar ook een haalbare weg kiezen.  
Zo is dat met een beperking ook.**



## Gebruik van filmpjes

Sommige informatie staat niet alleen geschreven, maar wordt ook verteld in een filmpje. In deze filmpjes geeft een behandelaar uitleg over LVB. Zijn naam is Jaro.

U kunt zien dat informatie ook op film staat aan dit vak:



**Jaro stelt zich voor**

U kunt vragen naar de link naar de filmpjes, dan kunt u op internet de filmpjes bekijken. (Let op: de filmpjes spelen soms achter elkaar door. Zet dan het filmpje stil na de uitleg.)

Maar u kan ook alleen de uitleg lezen. De uitleg in het filmpje en het werkboek is hetzelfde.

## In gesprek over LVB

Het advies is om met uw naaste in gesprek te gaan over deze module.

De begeleider van uw naaste kan daarbij een rol vervullen.  
Met vragen of opmerkingen kunt u ook bij hem terecht.







## Uitleg over LVB voor naasten

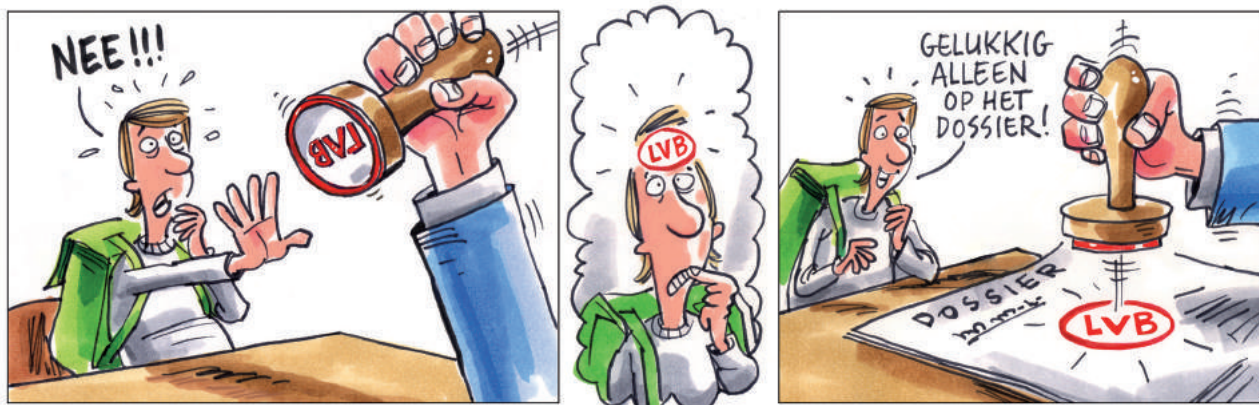
---

### Onderwerpen in dit hoofdstuk:

- Stripje: Het stempel LVB. blz 10
- Het stempel LVB. blz 11
- Wat is LVB? blz 12
- Lees meer: Kenmerken van LVB. blz 13
- Een beperking vraagt aandacht. blz 14
- Lees meer: Het begrip beperking. blz 15
- Stripje: Niemand kan alles. blz 16
- LVB in het dagelijks leven. blz 17
- Lees meer: Wat merk je van LVB? blz 18
- Leren en IQ. blz 19
- Sterke kanten van iemand met LVB. blz 20
- Wat kan uw naaste goed? blz 21
- Goede eigenschappen van uw naaste. blz 22
- Kom uit de put. blz 23
- LVB in het kort. blz 24

# Het stempel LVB

---



# Het stempel LVB

---



## Het stempel LVB

Het woord LVB is een soort stempel.

Geen stempel voor jou maar voor je dossier.

Door het stempel weten hulpverleners wat er met jou aan de hand is.

**LVB** staat voor **Lichte Verstandelijke Beperking**.

Een **beperking** wil zeggen dat je iets niet zo goed kan.

**Verstandelijk** wil zeggen het gaat om leren.

En **licht** wil zeggen: het verschil met mensen zonder LVB is maar klein.

Mensen met LVB krijgen aangepaste hulpverlening.

Ze krijgen een kortere uitleg, hoeven minder te lezen en krijgen meer tijd.

## Wat is LVB?

LVB is geen gewoon woord, maar een afkorting.  
De afkorting van **Lichte Verstandelijke Beperking**.

LVB wil zeggen: **moeite met**.  
Zoals in: moeite met leren.

De meeste mensen merken dat op school.  
Ze hebben moeite met taal en rekenen.  
En moeite met veel onthouden.



## Lees meer

### Kenmerken van LVB

Uit een publicatie van de Borg, landelijk expertisecentrum op het gebied van LVB en gedragsproblematiek, juni 2013.

#### Eerste indruk

Meestal ziet of merkt u bij een vluchtig contact niets bijzonders aan mensen met een LVB. Pas als u ze beter leert kennen, valt het op dat zij moeite hebben om zich aan te passen aan de eisen van de omgeving. Zodra gespreksonderwerpen ingewikkelder worden, haken ze meestal af. Leren in theorie is moeilijk. Vaak is leren eenvoudiger door te oefenen in de praktijk.

#### Sociale vaardigheden

Mensen met een LVB zijn sociaal soms weinig vaardig. En zij zijn erg kwetsbaar als er sprake is van bijkomende psychiatrische problemen zoals autisme, angststoornissen, depressies of waanbeelden. Soms kan deze problematiek zo op de voorgrond treden dat de verstandelijke beperking over het hoofd wordt gezien. Juist dan hebben zij een helpende hand nodig om mee te kunnen komen in de maatschappij.

#### Op hun tenen lopen

Mensen met een LVB zijn vaak meester in het verbergen van hun beperking(en). En dat is logisch. Immers, niemand geeft graag toe dat hij langzaam leert of niet echt handig is in dagelijkse sociale situaties. Het gevolg is dan dat zij voortdurend 'op hun tenen moeten lopen' om hun beperking(en) voor de buitenwereld te verbergen. Ze ontwijken dan ook bij voorkeur moeilijke situaties om niet door de mand te vallen.

#### Overvraging

Als de verstandelijke beperking niet wordt herkend of wordt genegeerd, dan worden deze mensen continu aangesproken op een manier die zij niet begrijpen. Als dat vaak en langdurig gebeurt, dan veroorzaakt dat stress en spanning. Uiteindelijk kan dat leiden tot psychische- en gedragsproblemen.

#### Steun vanuit de omgeving

Mensen met een LVB hebben er baat bij als de omgeving op de hoogte is van hun (on)mogelijkheden en daar rekening mee houdt. Als mensen in de directe omgeving minder hoge eisen stellen, hoeven zij niet de schijn op te houden dat ze alles snappen of kunnen.

#### Negatieve beïnvloeding

Mensen met een LVB zijn vaak gemakkelijk te beïnvloeden, ook door mensen met minder goede bedoelingen. Door een goede ondersteuning vanuit hun sociale netwerk is er minder kans dat deze kwetsbare mensen in moeilijke of risicovolle situaties terecht komen.

## Een beperking vraagt aandacht

In LVB zit de **B van beperking**.

Dat woord klinkt misschien niet prettig.

Maar wat betekent het?

Een beperking wil zeggen:

- Je kunt iets minder goed dan de meeste andere mensen.
- En je moet daar veel moeite voor doen.
- Of je moet hulp inschakelen.

Ieder mens heeft wel iets wat hij niet goed kan.

Dus ieder mens heeft wel een beperking.

Maar niet alle beperkingen zijn even lastig.

Iedere beperking vraagt om aandacht en hulp.



## Het begrip beperking

De groep mensen waar deze module over gaat is in de loop der tijd steeds anders genoemd.

### Lees meer

#### Het begrip beperking

Tegenwoordig wordt gesproken over mensen met een Lichte Verstandelijke Beperking (LVB). Het begrip beperking is afkomstig van de Wereldgezondheidsraad.

Daar wordt de volgende indeling gebruikt:

**Stoornis:** dat wat niet goed werkt.

**Beperking:** de begrenzing van mogelijkheden die veroorzaakt wordt door een stoornis.

**Handicap:** het gevolg van de beperking voor het functioneren in de maatschappij

#### Een vergelijking met blindheid

Iemand kan door een lichamelijke oorzaak niet zien (= stoornis)

Door deze stoornis kan iemand niet autorijden (= beperking).

Dat geeft een probleem met verkeer en vervoer (= handicap).

Op het gebied van werk hoeft er geen probleem te zijn, als er een goede beroepskeuze gemaakt wordt.

De beperking kan met hulp en hulpmiddelen wordt ondervangen.

Er is dan wel een beperking, maar geen handicap.

#### Een lichte verstandelijke beperking

Bij LVB is er sprake van een probleem met leren en denken, wat iemand beperkt in zijn mogelijkheden.

Of dit een handicap veroorzaakt ligt aan de persoon, zijn situatie, zijn keuzes en de mogelijkheden tot ondersteuning en hulp.

#### De problemen zijn soms niet licht...

Het woord 'licht(e)' in LVB heeft betrekking op de beperking.

Maar de gevolgen van LVB zijn soms helemaal niet licht.

Mensen met LVB kunnen in ernstige problemen terecht komen.

# Niemand kan alles

---





## LVB in het dagelijks leven

LVB werkt door in het dagelijks leven.  
Iemand met LVB kan moeite hebben met:

### Leren en denken

- De aandacht lang ergens bij houden.
- Veel bladzijden informatie lezen.
- Veel informatie onthouden.
- Rekenen met grote bedragen.
- Moeilijke gesprekken begrijpen.

### Omgaan met anderen

- Uitleggen hoe hij zich voelt.
- Duidelijk en rustig een mening geven.
- Ruzies goed uitpraten.
- De baas blijven over zijn gevoelens.
- Bedoelingen van anderen door hebben.

### Regelen van zijn leven

- Regelen van geldzaken. Zoals belasting of huurtoeslag.
- Overzien wat hij kan doen met zijn geld.
- Kiezen van abonnementen of verzekeringen.
- Plannen maken voor langere tijd.
- Problemen rustig oplossen.



## Lees meer

### Wat merk je van LVB?

Uit een publicatie van de Borg, landelijk expertisecentrum op het gebied van LVB en gedragsproblematiek, juni 2013.

### School

Mensen met een LVB hebben vaak alleen speciaal onderwijs of praktijkgericht onderwijs gevolgd. Soms zijn zij meermalen van school gewisseld, hebben zij vervolgonderwijs niet afgemaakt of zijn ze enkele keren 'blijven zitten'.

### Rekenen

Mensen met een LVB hebben vaak moeite met rekenen. Eenvoudige rekensommen lukken niet en bewerkingen als vermenigvuldigen en delen zijn vaak te moeilijk. Daardoor ontstaan in winkels vaak problemen met wisselgeld.

### Schrijven

Mensen met een LVB schrijven soms slecht. Dan wordt dat ontweken uit angst om fouten te maken.

### Taal en begrip

Mensen met een LVB gebruiken uitdrukkingen vaak verkeerd of begrijpen bepaalde woorden niet. Grapjes worden vaak niet begrepen, en uitdrukkingen worden te letterlijk genomen. Oorzaak en gevolg worden niet overzien. Algemene (abstracte) regels worden niet onthouden waardoor het lijkt dat veel zaken steeds nieuw voor hen zijn.

### Sociale contacten

Er is veelal sprake van een beperkt sociaal netwerk. Het is moeilijk om sociale contacten aan te gaan en te onderhouden. Er zijn weinig vrienden en contacten met leeftijdsgenoten zijn minimaal.

### Gedrag

Mensen met een LVB hebben slecht inzicht in de gevolgen van hun handelen. Zij hebben een voorkeur voor herhaling, veilige en herkenbare dagelijkse dingen. Ze hebben soms een hobby die niet bij hun leeftijd past, en kijken op de TV of computer naar programma's die gemaakt zijn voor mensen jonger dan zij.

### Justitie

Veel mensen met een LVB functioneren goed, in veel gevallen met behulp van hun sociaal netwerk. Andere mensen met een LVB hebben meer moeite om zich in onze ingewikkelde maatschappij staande te houden. Er worden immers hoge eisen aan hen gesteld. Door de lichte verstandelijke beperking is het voor sommige mensen moeilijk om de regie over hun leven te voeren. Zij worden aangesproken als 'gewone burgers', maar hebben door hun LVB niet altijd een juist inzicht in de gevolgen van hun handelen op korte of lange(re) termijn. Daardoor is de kans groter dat zij grensoverschrijdend gedrag vertonen en strafbare feiten begaan. En natuurlijk lopen zij dan de kans in aanraking te komen met politie en justitie.



## Leren en IQ

IQ is een getal om je intelligentie uit te drukken.  
Een getal dat aangeeft of je makkelijk leert, of moeite hebt met leren.

IQ is te vergelijken met lengte.  
De meeste mensen zijn ongeveer even lang.  
Op hen is alles afgestemd in Nederland, omdat zij het meeste voorkomen.

Maar je hebt natuurlijk kleinere mensen en grotere mensen.  
Als je kijkt naar bijvoorbeeld kleding:  
Kleine en grote mensen hebben moeite met kleren kopen,  
omdat er gewoon minder te koop is.  
Voor hen is het heel moeilijk om kleding te kopen die past.

De meeste mensen hebben een IQ tussen 85 en 115.  
Dat noemen we normaal begaafd. Dat komt het meeste voor in Nederland.  
Mensen met een lichte verstandelijke beperking zitten daar net iets onder.  
En dat maakt het leven soms wat moeilijker.



## Sterke kanten van iemand met LVB

Natuurlijk heeft ieder mens zijn sterke kanten.

Voor veel mensen met LVB geldt:

- \* Het zijn doeners, mensen van de praktijk.
- \* Ze weten van aanpakken.
- \* En het zijn doorzetters.



Daarnaast heeft uw naaste met LVB ook persoonlijke sterke kanten.

De dingen die hij goed kan.

En zijn goede eigenschappen.



# Onderzoek: Wat kan uw naaste goed?



Kunt u aangeven waar uw naaste goed in is?

	Nee	Beetje	Ja
1. Hij/zij kan goed met dieren omgaan.			
2. Hij/zij is handig met de mobiele telefoon.			
3. Hij/zij kan goed planten verzorgen.			
4. Hij/zij is technisch.			
5. Hij/zij kan goed met de computer werken.			
6. Hij/zij maakt mooie dingen met zijn handen.			
7. Hij/zij kan lekker koken.			
8. Hij/zij maakt graag schoon.			
9. Hij/zij kan mooie muziek maken.			
10. Hij/zij kan goed:			



# Onderzoek: Goede eigenschappen van uw naaste

---

Kunt u aangeven wat de goede eigenschappen van uw naaste zijn?

	Nee	Beetje	Ja
1. Hij/zij helpt mensen graag.			
2. Hij/zij is eerlijk.			
3. Hij/zij maakt graag grapjes.			
4. Hij/zij houdt zich aan afspraken.			
5. Hij/zij begrijpt mensen goed.			
6. Hij/zij heeft goede ideeën.			
7. Hij/zij kan luisteren.			
8. Hij/zij denkt goed na.			
9. Hij/zij is vrolijk.			
10. Heeft u nog een aanvulling? Hij/zij.			



## Hoe kom je uit de put?

Het kan moeilijk zijn om te merken dat je iets niet kan.  
Dat kost tijd om te verwerken.  
De meeste mensen die dat meemaken raken eerst in de put.  
En proberen dan uit de put te komen.

**Stap 1** is dat je opmerkt dat je een beperking hebt.

Bij **stap 2** ontken je deze beperking nog, en maak je deze weg door bijvoorbeeld te zeggen dat hij er niet toe doet.

Bij **stap 3** ga je heel erg je best doen om te laten zien dat je geen beperking hebt. Dat is het allemaal wel kan, wat helaas niet gaat lukken.

Bij **stap 4** word je dan boos en wantrouwig.

Bij **stap 5** voel je je verdrietig, somber, ook wel depressief genoemd.

Dan zit je in de put. Allemaal nare gevoelens waar je graag vanaf wilt.

Bij **stap 6** ga je dan aan de slag met wat je allemaal kan.

Wat wel in je mogelijkheden ligt. Dat gaat je wel lukken.

Bij **stap 7** besluit je dan er het beste van te maken.

Wat er voor zorgt dat je bij **stap 8** uit de put komt.

Bij elke stap kan hulp je helpen om sneller uit de put te komen.



## LVB in het kort



### **LVB is een woord voor hulpverleners.**

Het is de afkorting van Lichte Verstandelijke Beperking. Hulpverleners gebruiken het woord LVB om goede hulp te kunnen geven.



### **LVB wil zeggen:**

#### **moeite met leren en moeite met het dagelijks leven.**

Het kost dus moeite doen om alles goed te laten gaan.



### **LVB is maar een deel van wie je bent.**

Iemand met LVB heeft ook sterke kanten en goede eigenschappen.



### **LVB kan het leven lastig maken en problemen geven.**

Maar daar is wat aan te doen.



### **LVB vraagt aandacht van iemand zelf, en van anderen.**

Met hulp waar nodig ziet de toekomst er goed uit.





# Hoe help ik iemand met LVB?

---

## Uitleg over LVB voor naasten

### Adviezen voor naasten

- Hoe kunt u helpen? Praktische tips. blz 26
- Lees meer: Adviezen voor de dagelijks omgang. blz 27
- LVB en de kans op problemen. blz 28
- Hoe voorkom je problemen? blz 29
- Wat een mens nodig heeft. blz 30
- Wat voor problemen kan uw naaste tegenkomen? blz 31
- Stripje: Je weg vinden. blz 32
- De toekomst. blz 33
- Leg de lat niet te hoog. blz 34
- Kunnen en aankunnen. blz 35
- Het verschil tussen kunnen en aankunnen. blz 36
- Adviezen voor iemand met LVB. blz 37
- Adviezen voor naasten. blz 38
- Advies 1: Werk samen met de hulpverlening. blz 38
- Lees meer: Samenwerken met hulpverlening. blz 39
- Advies 2: Wees duidelijk. blz 40
- Advies 3: Zorg goed voor u zelf. blz 40
- Evaluatie: Wat vindt u van de module? blz 41

## Hoe kunt u helpen? Praktische tips

Mensen met LVB kunnen best veel.  
Maar het kost wat moeite om nieuwe dingen te leren.

Hier zijn praktische tips die hen kunnen helpen.  
Bespreek met uw naaste welke tips hij belangrijk vindt.  
Die kunt u aankruisen.



	1.	Geef uitleg in gedeeltes.
	2.	Gebruik duidelijke taal. Bijvoorbeeld korte zinnen zonder moeilijke woorden.
	3.	Gebruik herhaling.
	4.	Doe iets voor.
	5.	Laat hem oefenen.
	6.	Geef extra tijd.
	7.	Geef geheugensteuntjes. Bijvoorbeeld gele briefjes of een herinnering op de telefoon of computer.
	8.	Geef overzicht. Bijvoorbeeld met een planbord of schema.
	9.	Maak een stappenplan. Beschrijf alle stappen die nodig zijn om iets te leren.
	10	Geef hulpmiddelen. Bijvoorbeeld een rekenmachine of een app op de telefoon.

## Lees meer

### Adviezen voor de dagelijkse omgang.

Uit een publicatie van de Borg, landelijk expertisecentrum op het gebied van LVB en gedragsproblematiek, juni 2013.

### In de omgang met mensen met een LVB kunnen de volgende adviezen helpen:

#### Communicatie

- Gebruik korte zinnen.
- Gebruik eenvoudige woorden.
- Gebruik geen beeldspraak, dit kan verwarrend zijn.
- Geef één opdracht of boodschap tegelijk.
- Bij keuzes: beperk die tot twee of drie mogelijkheden.
- Luister goed en vat samen wat gezegd is. Vraag na of dit klopt.
- Controleer of een boodschap is begrepen: laat die in de eigen woorden navertellen.

#### Houding

- Wees consequent en voorspelbaar in uw gedrag.
- Neem de tijd.
- Wees duidelijk in uw verwachting.
- Bied extra hulp, bijvoorbeeld door samen een oplossing te zoeken of afspraken te noteren.
- Voel u betrokken, maar laat u niet meeslepen in problematiek.

#### Bejegening

- Benader de persoon respectvol en neem de tijd.
- Luister aandachtig.
- Bied aan om te helpen door mee te gaan naar een afspraak, bijvoorbeeld bij de dokter of de rechtbank. Zo kunt u naderhand nog eens uitleggen wat er besproken is.
- Maak een stappenplan voor ingewikkelde situaties. En gebruik om dit inzichtelijk te maken een kalender, agenda of schrijfbord.
- Spreek de persoon aan op gedrag dat ergernis of overlast veroorzaakt. Geef daarbij concrete tips hoe iemand zich anders kan gedragen.
- Herhaal met regelmaat.



## LVB en de kans op problemen

Mensen met LVB hebben een grotere kans om in de problemen te komen.

Aan de ene kant ligt dat aan de LVB zelf.

Je hebt moeite om dingen te begrijpen.

Je hebt moeite om bijvoorbeeld rustig te blijven.

En aan de andere kant komt het door dingen die je hebt meegemaakt in het verleden.

Bijvoorbeeld op school, dat je moeite had met leren.

Of moeite om aan te sluiten bij klasgenoten,  
dat je er niet helemaal bij hoorde.

Als je moeilijk kan leren, heb je extra steun nodig.

Die steun heb je in het verleden misschien niet altijd gehad.

Daarom is het belangrijk dat je die steun nu wel krijgt,  
en dat kun je zelf ook regelen.

Mensen kunnen aan jou vaak niet zien dat je LVB heb.

Dus is het belangrijk daar wat over te vertellen,  
en te vragen om steun en hulp.

## Hoe voorkom je problemen?

Iedereen heeft wel eens een probleem.  
Kleine problemen kun je aanpakken.  
Grote problemen kun je beter voorkomen.

Dat is wel lastig voor uw naaste.  
Iets doen voor een probleem dat er nog niet is.  
Hij moet dan vooruit denken.  
En dat is niet zijn sterkste kant.



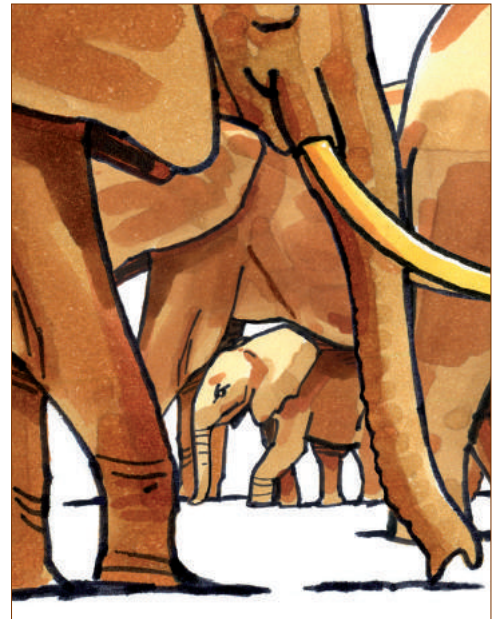
## Wat een mens nodig heeft

Ieder mens heeft andere mensen nodig voor steun.  
Mensen zijn niet gemaakt om alleen te leven.

Denk aan de olifanten in een kudde:  
grote, sterke dieren, die elkaar helpen.  
Olifanten vinden bescherming bij elkaar.  
Vooral de kleintjes, maar ook de grote dieren.

Zo zijn wij mensen ook.  
Ook mensen staan samen sterker.

Bescherming zoeken is geen teken van zwakte.  
Bescherming is om te zorgen dat je niks overkomt



## Wat voor problemen kan uw naaste tegenkomen?

### Er kan misbruik van hem gemaakt worden.

Iemand heeft verkeerde bedoelingen met hem.

Iemand laat hem iets doen wat slecht voor hem is.

### Hij kan zichzelf in problemen brengen.

Bijvoorbeeld:

Hij maakt schulden.

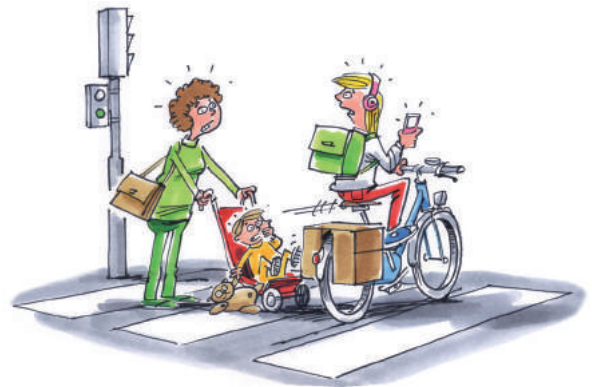
Hij raakt verslaafd aan drank, drugs, gokken of andere dingen.

### Hij kan andere mensen schade of pijn doen.

Bijvoorbeeld:

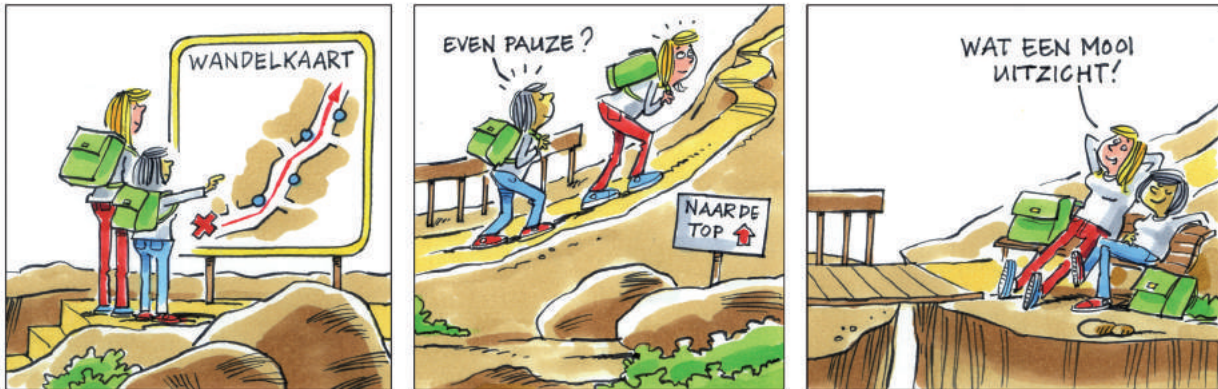
Hij heeft zijn agressie niet in de hand.

Hij maakt misbruik van anderen.



# Je weg vinden

---

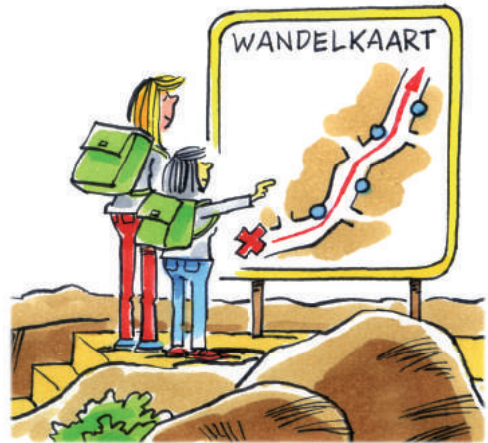








## De toekomst

Iemand met LVB heeft, net als iedereen, zijn toekomstwensen. Maar zijn wensen zijn niet altijd haalbaar.

Toch is het belangrijk dat hij een doel heeft om naartoe te werken.

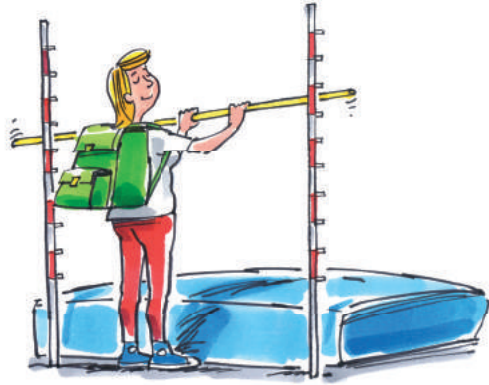


### Op de volgende manieren kunt u uw naaste helpen:

-  Vraag niet teveel ineens, laat hem stap voor stap gaan.
-  Hou rekening met wat hij kan en aankan (dit wordt nog uitgelegd).
-  Reageer positief op stappen in de goede richting.
-  Zorg dat hij er niet alleen voor staat.

## Leg de lat niet te hoog

Dit is een manier om te zeggen:  
Maak het jezelf niet te moeilijk.  
Begin makkelijk en ga stap voor stap.



### **Lees meer over de sport hoogspringen.**

#### **Zo hoog mogelijk springen.**

Hoogspringen begint met trainen.  
Leg je de lat heel laag? Dan stap je er zo over heen.  
Dat kun je geen trainen noemen.  
Leg je de lat heel hoog? Dan gaat het altijd mis.  
Trainen heeft dan geen zin.

Dus je begint op een makkelijke hoogte.  
Gaat dat goed? Dan leg je de lat wat hoger.  
Je gaat trainen tot het lukt.  
Dan ga je weer wat hoger.  
Tot je weet wat voor jou het hoogste punt is.



## Kunnen en aankunnen

Er is een verschil tussen kunnen en aankunnen.  
Dat verschil is lastig uit te leggen.

Je **kunt** bijvoorbeeld een berg beklimmen.  
Maar je **kunt het niet aan** om dat elke dag te doen.  
Dat kost je teveel tijd en energie.

Mensen met LVB kunnen veel.  
Het is goed dat je weet wat je kan.  
Maar het is ook goed om te weten wat je aankan.

## Het verschil tussen kunnen en aankunnen

Kunnen gaat over doen.

Aankunnen gaat over de moeite die het kost.

Aankunnen gaat ook over hoe het voelt.



### lets goed aankunnen wil zeggen:

Het lukt je vaak.

Het gaat je makkelijk af.

En je voelt je er goed bij.



### lets niet aankunnen wil zeggen:

Het lukt niet zoals je wil.

Je moet er veel moeite voor doen.

Het geeft veel spanning en voelt niet goed.

## Adviezen voor iemand met LVB

In de module heeft uw naaste met LVB een aantal adviezen gekregen.

Natuurlijk hoeft hij niet alles te onthouden of toe te passen.

U kunt hem vragen welke adviezen hij belangrijk vindt.

En misschien kunt u hem er aan helpen herinneren.

### Adviezen om anders te denken.



- Jij bent net zo veel waard als ieder ander.
- Hulp vragen is heel gewoon en helpt je verder.
- Stap voor stap is de beste manier om vooruit te komen.

### Adviezen om anders te doen.



- Doe waar je goed in bent.
- Vertel wat je moeilijk vindt en vraag zo nodig hulp.
- Doe waar je goed in bent.





## Adviezen voor naasten

Omgaan met iemand met LVB kan veel van u vragen.

Misschien maakt u zich zorgen over de problemen die de ander heeft. Terwijl uw eigen leven gewoon doorgaat en u misschien ook uw eigen problemen heeft.

Het kan zijn dat u heel veel adviezen krijgt over hoe om te gaan met de ander. Dat kan wel eens voelen als éénrichtingsverkeer, alsof u er niet toe doet.

Het kan ook zijn dat andere mensen vervelend op u reageren, omdat ze niet begrijpen wat LVB inhoudt.

Het kan zijn dat u het idee heeft dat u er alleen voor staat. Daarom hebben we de volgende adviezen die speciaal voor u bedoeld zijn.



## Advies 1: Werk samen met hulpverlening

Het 1e advies is: Samenwerken met de hulpverlening. Probeer niet alle problemen alleen op te lossen.

Iemand met LVB heeft vaak professionele hulp nodig bij het oplossen van de problemen, naast u als belangrijke steun.

Probeer uit de rol van hulpverlener te blijven. U hebt al een belangrijke rol als naaste.

## Lees meer

### Samenwerken met de hulpverlening

De kans is groot dat uw naaste met LVB een deel van zijn leven met hulpverlening te maken heeft. Een goede samenwerking tussen u als naaste en de hulpverlening is dan belangrijk. Mensen met LVB zijn vaak afhankelijker van hun naasten dan andere mensen. Eigen regie voeren over hun leven gaat vaak niet vanzelf. Mensen met een LVB willen dat over het algemeen wel, maar lopen daarbij geregeld vast. En het lukt dan vaak niet om op eigen kracht de problemen op te lossen.

Naasten zijn vaak heel belangrijk voor mensen met een LVB. Daardoor kunnen naasten zich erg verantwoordelijk voelen. Dit kan ervaren worden als een last, maar ook als een vanzelfsprekende taak.

Wanneer hulpverlening een rol gaat spelen in het leven van iemand met een LVB kan een complexe verhouding ontstaan. De getekende driehoek in het plaatje geeft die verhouding weer. De naaste is vaak jarenlang en heel persoonlijk betrokken. Hij kent de persoon goed en voelt zich nauw verbonden. De hulpverlener doet zijn werk en heeft maar tijdelijk een rol in het leven van de persoon met een LVB. Hij bekijkt hem met meer afstand en met een zogenaamd 'deskundige' blik.

Naaste en hulpverlener maken de persoon anders mee.

Ze hebben, ieder op hun eigen manier, het beste met hem voor, maar ze hebben ook eigen zienswijzen en belangen. Deze zienswijzen zullen meestal aanvullend zijn, maar kunnen ook botsen. Op zich niet erg, maar voor de iemand met een LVB kan dat verwarrend zijn.

Het is voor hem moeilijk om zich te verplaatsen in de verschillende zienswijzen.

Hij heeft belang bij eenduidigheid, weten waar hij aan toe is. Om die reden is het in zijn belang dat naasten en hulpverlening goed samenwerken. Met ieder een eigen rol.

U bent en blijft als naaste belangrijk.

Voor de persoon met een LVB, omdat het goed is dat iemand voor zijn belangen opkomt.

En voor de hulpverlener, omdat u de persoon goed kent en aanvullende informatie kan geven. Terwijl de hulpverlener, vanuit zijn deskundigheid, u kan voorzien van adviezen.

Uiteraard alleen met medeweten en instemming van de persoon met een LVB, die immers centraal staat.

### Een verwantenraad

In een aantal hulpverlenende instellingen bestaat een verwantenraad, die opkomt voor de belangen van naasten in het algemeen. Zij zitten vaak te wachten op naasten die zich actief willen inzetten.



## Advies 2: Wees duidelijk

Het 2e advies is: Duidelijk zijn.

Duidelijk zijn in grenzen én in uw verwachtingen.

Wees heel duidelijk in waar uw grenzen liggen. Wees ook duidelijk in wat u verwacht van uw naaste met LVB.

Als voorbeeld: Misschien bent u binnenkort jarig en wilt u graag dat uw naaste met LVB op uw verjaardag komt. Nodig hem uit. Vertel het hem: Ik wil graag dat je op mijn verjaardag komt. Ga er niet zomaar vanuit dat uw naaste daar wel aan zal denken. Het kan zijn dat hij druk is met zijn eigen problemen en uw verjaardag vergeet.



## Advies 3: Zorg goed voor u zelf

Het 3e advies is: Zorg voor uzelf.

Pieker niet teveel over het verleden, daar helpt u niemand mee. Richt uw blik op de toekomst en uw rol daarin.

Zoek contact met mensen om uw eigen verhaal kwijt te kunnen. Zoek contact met lotgenoten, mensen die ook ervaring hebben in het omgaan met mensen met een beperking.

En zorg goed voor uzelf. Vergeet uw eigen leven niet.



# Evaluatie: Wat vindt u van de module?








---

Het zou fijn zijn als u de evaluatievragen invult.

Uw antwoorden worden gebruikt om de module zo nodig te verbeteren.

## Wat vindt u van de module?

Kruis de smiley aan die er het beste bij past.

## Ik vind de module

- Heel moeilijk te begrijpen
- Zonde van mijn tijd
- Niet zinvol
- Weet niet of ik het zinvol vind
- Wel zinvol
- Erg zinvol



**Dit kan beter in de module:**



**Dit is goed in de module, houden zo:**