



Trainershandleiding

Weet wat je kan

In gesprek over LVB

trajectum



Handleiding Weet wat je kan ©2017 Trajectum



'Weet wat je kan' (WWJK) is een module psycho-educatie over een lichte verstandelijke beperking (LVB) voor cliënt en hun naasten.

Bij de 2e editie 2018

Module en trainershandleiding zijn geredigeerd wat betreft indeling in hoofdstukken en bijlages, en de module is nu zowel op papier als online beschikbaar.

Bij de 3e editie juli 2020

De doelen zijn geactualiseerd en er zijn hoofdstukken toegevoegd over cognitieve gedragstherapie en blended behandelen.

Bij de 4e editie oktober 2022

Op basis van trainers- en clientervaringen is het hoofdstuk over blended behandelen uitgebreid en is blended behandelen door de hele trainershandleiding heen verder geïntegreerd.

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 Beijes, behandelaar en presentator
Minddistrict	Ida van Berkum, coauteur en technische realisatie bij de online versie
Tekeningen	Huib Jans, Cartoons en Illustraties, Maastricht
Filmfragmenten	Riske de Vries, Films & Fotografie

De module werd ontwikkeld door Trajectum in samenwerking met Transfore.

Minddistrict heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van de online versie.

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

Disclaimer

De online-behandelprogramma's zijn uitsluitend bedoeld voor professionals in de VG, GGZ en forensische zorg. Trajectum besteedt de grootst mogelijke zorg aan de betrouwbaarheid en actualiteit in de online behandelprogramma's. Gebruikers dienen zich te realiseren, dat onjuistheden en onvolledigheden kunnen voorkomen. Trajectum is niet aansprakelijk voor schade als gevolg van onjuistheden of onvolledigheden in het aangeboden behandelprogramma of de aangeboden informatie, noch voor schade die het gevolg is van problemen veroorzaakt door, of inherent aan het verspreiden van informatie via het internet, zoals storingen of onderbrekingen van of fouten of vertraging in het verstrekken van informatie of diensten. Tevens aanvaardt Trajectum geen aansprakelijkheid voor eventuele schade die geleden wordt als gevolg van het gebruik van gegevens, adviezen of ideeën door of vanwege het gebruik van onze online-behandelprogramma's.



Inhoudsopgave

1. Inleiding en leeswijzer	4
2. Opzet van de module	5
3. De cliënt	6
4. Doelen, indicaties en voorwaarden	7
5. Cognitieve gedragstherapie	9
6. De materialen	10
7. Blended behandelen	12
8. De inhoud van de module	15
9. De taak van de trainer	17
10. Het betrekken van naasten en begeleiders	19
11. Planning en tijdsplan	20
12. Handreikingen per sessie (online en papier)	23
Sessie 1	24
Sessie 2	28
Sessie 3	32
Sessie 4	36
Sessie 5	40
Sessie 6	44
Sessie 7	48
Sessie 8	52
Sessie 9	54
Sessies voor naasten	56
13. Handreiking bij de samenvattende kaarten	60



1. Inleiding en leeswijzer

Deze handleiding is geschreven voor hulpverleners die de interventie psycho-educatie LVB 'Weet wat je kan' (WWJK of de blended versie e-WWJK) gaan inzetten bij hun behandeling of begeleiding. Het vertrekpunt is dat zij al bekend zijn met de interventie door zelfstudie of scholing.

De informatie in deze handleiding is bondig en praktijkgericht.

Uitgebreidere informatie over de module is te vinden in het handboek WWJK 2020. Hierin worden het ontstaan en de opbouw van de module, de theoretische onderbouwing, scholing en implementatie en onderzoeksresultaten besproken

De hoofdstukken 1 t/m 11 van deze handleiding vormen een naslagwerk voor gebruik bij het plannen van de module. De hoofdstukken 12 en 13 vormen een draaiboek om bij de hand te hebben tijdens het geven van de module. Geen strak protocol, maar een puntsgewijze beschrijving van de inhoud en het gebruik, aangevuld met wetenswaardigheden en adviezen.

De hulpverlener die de training geeft zal worden aangeduid als 'trainer' en de cliënt/patiënt als ' cliënt'. De interventie wordt 'module' genoemd en de module is onderverdeeld in hoofdstukken op papier of sessies online. Voor de eenduidigheid wordt in deze handleiding steeds over 'sessies' gesproken. De module richt zich niet alleen tot de cliënt, maar ook tot mensen met een belangrijke ondersteunende rol in het leven van de cliënt. 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 zich goed op moet voorbereiden (zie hoofdstuk 9: de taak van de trainer). De inhoud van de module kan confronterend zijn voor de cliënt.

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 11: planning en tijdspad).

Wanneer een meerdaagse cursus niet mogelijk of niet nodig is kan de cliënt worden geïnformeerd over LVB met behulp van kaarten met samenvattingen (zie hoofdstuk 6: materialen).



3. De cliënt

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

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

Individueel of in een kleine groep

De (blended) 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 cliënt 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 vier à vijf cliënten en de groepsleden te selecteren. De volgende criteria zijn daarbij van belang:

- Cliënten voelen zich veilig bij elkaar. Afwegingen zullen moeten worden gemaakt met betrekking tot kwetsbare en overheersende cliënten.
- Cliënten hebben een vergelijkbaar begripsniveau en werktempo.
- Cliënten functioneren op een vergelijkbaar niveau van maatschappelijke redzaamheid.

Verder is het bij een groepsaanbod belangrijk om cliënten gemiste thema's te laten inhalen, wat tijd van de trainer vergt. Het betrekken van naasten moet ook bij een groepsaanbod individueel plaatsvinden. De module voorziet niet in lotgenotencontact voor de naasten.

Het inschakelen van een co-trainer is bij een kleine groep niet noodzakelijk, maar kan wel een goede manier zijn om te zorgen dat iedere cliënt voldoende persoonlijke aandacht krijgt. Een begeleider kan de rol van co-trainer 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

WWJK is ontwikkeld als onderdeel voor een basis zorgprogramma voor risicovolle gedragsproblematiek bij mensen met een LVB. WWJK richt zich niet op een specifiek gedragsprobleem, maar op factoren die bijdragen aan het ontstaan of in stand houden van gedragsproblemen, ook wel 'transdiagnostische factoren' genoemd.

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. Zij kunnen natuurlijk WWJK wel volgen om geïnformeerd te worden over leven met een LVB.

Het hoofddoel van WWJK is:

De cliënt functioneert op een manier die bevredigend en veilig is voor hemzelf, zijn naasten en de maatschappij, rekening houdend met zijn beperking en uitgaande van zijn mogelijkheden. Daardoor wordt gedragsproblematiek voorkomen, of gereguleerd met adequate hulp.

Het hoofddoel is uitgewerkt in de volgende subdoelen:

Cognitief


- De cliënt weet dat hij beperkingen heeft die worden geclassificeerd als een LVB.
- De cliënt herkent de situaties die moeilijk voor hem zijn door de LVB.
- De cliënt weet dat hij in die situaties hulp nodig heeft.
- De cliënt kent ook zijn vaardigheden en kwaliteiten.

Beleving

- De cliënt ervaart minder spanning ten gevolge van falen en afwijzing.
- De cliënt verdraagt de spanning ten gevolge van falen en afwijzing.
- De cliënt heeft zelfvertrouwen en vertrouwen in zijn naasten en begeleiders.

Gedrag

- De cliënt spreekt over situaties die moeilijk zijn door de LVB.
- De cliënt geeft aan waar hij hulp bij nodig heeft.
- De cliënt maakt gebruik van de aangeboden hulp.
- De cliënt zet zijn vaardigheden en kwaliteiten in voor haalbare doelen.



Voor naasten en begeleiders zijn alleen gedragsdoelen geformuleerd. Natuurlijk zullen deze ook bij hen samengaan met veranderingen in cognities en beleving, maar de module heeft dat niet als doel.

De gedragsdoelen voor naasten en begeleiders zijn:

- De naaste/begeleider stemt zijn verwachtingen van de cliënt af op diens mogelijkheden.
- De naaste/begeleider spreekt met de cliënt over de gevolgen van de LVB in zijn dagelijks leven.
- De naaste/begeleider biedt de cliënt hulp op maat.

De indicatiestelling wordt gedaan door de regiebehandelaar in samenspraak met een multidisciplinair team, op grond van de volgende indicaties:

- Er is sprake van een LVB
- De cliënt gaat inadequaat om met de LVB.
- De volgende gedragingen worden gezien als inadequaat: ontkennen van de beperking, te hoge doelen nastreven, geen hulpvraag stellen en geen hulp aan nemen.
- Er is sprake van risicovolle gedragsproblematiek die wordt veroorzaakt, verergerd of in stand gehouden door de inadequate manier van omgaan met de LVB.

De belangrijkste contra-indicaties zijn ernstige depressiviteit en suïcidale gedachten. De module kan dan te confronterend zijn en de psychische problematiek verergeren. 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 weinig voorwaarden voor deelname. Het is niet noodzakelijk dat de cliënt kan lezen en schrijven. Wel moet hij in staat en bereid zijn tot het voeren van een gesprek over zijn functioneren. Verder moet hij natuurlijk instemmen met deelname, maar hij hoeft niet te erkennen dat er bij hem sprake is van een LVB. De module vormt dan juist een goed middel om hierover in gesprek te komen.

De regiebehandelaar verwijst de toekomstige cliënt naar een trainer. De trainer overlegt vervolgens met de cliënt welke naasten en begeleiders worden betrokken.

5. Cognitieve gedragstherapie

WWJK is een (blended) gespreksmodule die gebaseerd is op de cognitieve gedragstherapie (CGT). Het is geen therapeutische interventie maar een training en het is dan ook niet nodig dat een trainer geschoold is in de CGT. Onderstaande uitleg verduidelijkt de werking en licht met een voorbeeld toe hoe CGT in de module naar voren komt. In de beschrijving van de sessies worden de eerste twee aspecten als educatie aangeduid en de andere aspecten samengevat als zelfmanagement.

Educatie

Kennis over een LVB geeft een verklaring voor faalervaringen en maakt duidelijk welke doelen kans op succes bieden.

- WWJK geeft deze kennis aan de hand van een aantal concrete voorbeelden uit het dagelijks leven, en stimuleert de cliënt om meer voorbeelden in zijn eigen leven te zoeken.

Heretikettering

Er wordt een ander denkkader geschetst om vandaaruit helpend te denken.

- WWJK legt uit dat de classificatie LVB (het stempel) niet bedoeld is als stigma, maar als hulpmiddel voor hulpverleners om adequate hulp te bieden.

Copingmechanismes aanleren

Er worden manieren aangereikt om spanning te verdragen.

- WWJK legt uit dat bepaalde emotionele reacties op faalervaringen normaal en tijdelijk zijn en geeft het advies om te zoeken naar vormen van ontspanning.

Cognitieve herstructurering

Niet helpende gedachten en gevoelens worden omgebogen naar helpende gedachten.

Negatieve emoties worden erkend.

- WWJK vraagt de cliënt te onderzoeken wat hij denkt als hij hulp nodig heeft en geeft als advies om hulp vragen niet te zien als teken van zwakte, maar als teken van eigen regie.

Model-leren

Leren door te kijken naar succesvolle voorbeelden.

- WWJK veralgemeniseert het begrip beperking en stimuleert het tot voorbeeld nemen van mensen die op een adequate manier met hun beperking omgaan.

Gedragsadviezen en zelfinstructie

Adequaat gedrag wordt bondig beschreven om het onthouden te bevorderen.

- WWJK reikt gedragsadviezen aan waar de cliënt een keuze uit kan maken.

Bevordering van transfer en generalisatie

Mensen uit het netwerk ondersteunen de cliënt bij het uitvoeren van de adviezen.

- WWJK voorziet naasten en begeleiders van dezelfde informatie als de cliënt en geeft hen adviezen om de cliënt te ondersteunen.

6. De materialen

De module WWJK bestaat uit de volgende materialen:

- Een werkboek voor cliënt (papier en online)
- Een werkboek voor naasten (papier en online)
- Filmfragmenten met uitleg voor cliënt (via YouTube)
- Een set kaarten met samenvattingen (papier)
- Een certificaat voor cliënt voor doorlopen van de module (optioneel)

De papieren materialen zijn kosteloos te downloaden vanaf de websites van Trajectum, Transfore en het KFZ.

De YouTube links naar de filmfragmenten 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 materialen zijn onderling uitwisselbaar en combineerbaar. Hieronder de belangrijkste kenmerken:

Papieren werkboeken:

De trainer, de cliënt 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 filmfragmenten die met een YouTube link zijn te bekijken.

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

Online:

Bij de online module kan de trainer bepalen welke sessies een cliënt ziet, maar binnen een sessie is de cliënt degene die kiest. Dit vraagt dus meer zelfwerkzaamheid van de cliënt, en geeft hem daarmee ook meer regie.

De teksten van de online module kunnen worden voorgelezen door een computerstem. (zie verder hoofdstuk 7).

De online versie is ook beschikbaar voor naasten.

Combinatie tussen de papieren en online versie:

Omdat de inhoud van de papieren en de online module overeen komen is het mogelijk om de versies te combineren. Er kan bijvoorbeeld gestart worden met een sessie uit het papieren werkboek, om vervolgens een andere sessie online te doen. Dit kan de cliënt zelfstandig thuis doen, of samen met de trainer. Dit vraagt voorbereiding van de trainer, en overleg met de cliënt over zijn wensen en mogelijkheden om (deels) online te werken (zie meer toelichting in hoofdstuk 7).

Filmfragmenten met uitleg:

Er zijn negentien korte filmfragmenten waarin een behandelaar uitleg geeft. Hij stelt zich voor als Jaro Beijes, behandelaar in een forensische polikliniek, en dat zijn ook zijn werkelijke naam en functie.

Er zijn vijftien filmfragmenten voor cliënten en vier voor naasten. In de filmfragmenten 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 cliënt op te stellen bij het bespreken van het onderwerp.

In de onlinemodule verschijnen de filmfragmenten automatisch. Er bestaat de mogelijkheid de uitgeschreven tekst na te lezen.

In de papieren werkboeken staat standaard de uitgeschreven tekst, die vervangen kan worden door een filmfragment. De filmfragmenten 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 13: handreiking bij de samenvattende kaarten).

Aanvulling met ervaringsgerichte onderdelen

De module WWJK is een gespreksmodule en er zijn niet standaard spelvormen en ervaringsgerichte oefeningen opgenomen. Het staat de trainer vrij om die zelf toe te voegen. Belangrijk is dan om de rode draad van de psycho-educatie niet uit het oog te verliezen en geen essentiële onderdelen over te slaan.



7. Blended behandelen

Wat is blended behandelen?

Blended behandelen is een vorm van behandelen waarbij online werken en face-to-face contact worden geïntegreerd. Blended behandelen wordt bij e-WWJK geoperationaliseerd als behandelen/begeleiden met behulp van een online module, niet noodzakelijkerwijs op afstand maar wel met de cliënt als degene die de apparatuur bedient ('aan de knoppen zit').

Blended behandel platforms

Blended behandelen wordt aangeboden via commerciële e-health platforms. Dergelijke platforms bieden online verschillende behandelinterventies en communicatietools aan. De online module WWJK (e-WWJK) wordt op dit moment (oktober 2021) aangeboden op drie verschillende platforms; Karify, Minddistrict en Jouw Omgeving. Om de online module te kunnen doorlopen is een abonnement bij een van deze e-health platforms vereist.

Voordelen van blended behandelen

Blended behandelen is een eigentijdse manier van zorg verlenen die andere mogelijkheden biedt dan face-to-face behandelen. Cliënten ervaren meer eigen regie, er zijn andere werkvormen mogelijk en het werkt bij sommige cliënten drempelverlagend. Het kan cliëntcommunicatie verbeteren omdat tussen de fysieke behandelcontacten ook kortere online contacten kunnen plaatsvinden. Indien cliënten de module (gedeeltelijk) online op afstand volgen hoeven ze minder te reizen en hebben ze meer mogelijkheden om er vaker aan te kunnen werken op een tijd en plek die hen past. Uit ervaringsstudies met cliënten blijkt ook dat zij over het algemeen positief aankijken tegen blended behandelen.

Randvoorwaarden om blended te kunnen behandelen

Om blended behandelen goed te laten verlopen, is het belangrijk dat de randvoorwaarden op orde zijn. Hierbij moet een trainer zorgen voor werkende hardware en software. Dit houdt in dat de trainer over een computer beschikt, een abonnement heeft op een van de e-health platforms en inloggegevens heeft om de module op te kunnen starten.

Voor een cliënt en naasten geldt dit punt in mindere mate. Een cliënt hoeft niet per definitie zelf thuis de module te doorlopen en kan dus ook gebruik maken van de hardware en software van de trainer. Als de cliënt wel zelfstandig (of met hulp van naasten) thuis met de module gaat werken geldt dat deze ook werkende hardware en software nodig heeft en moet kunnen inloggen in de module. Houdt er hierbij rekening mee dat het wachtwoord op sommige platforms ingewikkeld kan zijn voor cliënten met een LVB en zorg waar nodig voor hulp bij het inloggen.

Benodigde vaardigheden

Blended behandelen is niet ingewikkeld, maar vereist wel wat voorbereiding en vaardigheden van trainers. Dit gaat allereerst om basisdigivaardigheden, zoals het kunnen omgaan met een computer. Daarnaast moet de trainer het betreffende platform kennen en weten hoe het te gebruiken. Denk daarbij aan het inloggen, cliënt en naasten een account geven, de module en sessies klaarzetten en de communicatietools gebruiken. Ook is het belangrijk dat de trainer ervaring heeft met online feedback geven. Hier wordt in de scholing van WWJK aandacht aan besteed.

Adviezen voor blended behandelen

Uit ervaringsstudies naar het gebruik van e-WWJK blijkt dat trainers soms anders denken over wat een cliënt wil en kan op het gebied van blended behandelen. Een van de belangrijkste adviezen is dan ook om het gesprek aan te gaan met cliënt om te achterhalen welke voorkeur een cliënt heeft. Zorg ervoor dat je zelf goed bekend bent met de online module en met blended behandelen, zodat je de cliënt een keuze kunt bieden.

Hierbij kan het volgende stappenplan worden gebruikt:

1. Bespreek met je cliënt zijn voorkeur voor online of papier, zijn digivaardigheden en de apparatuur die hij tot zijn beschikking heeft.
2. Als de cliënt online kan en wil werken begin dan samen, laat de cliënt terwijl je naast hem zit diverse onderdelen doorlopen en bespreek zijn ervaringen.
3. Let daarbij op verschillende aspecten: digivaardigheden (inlog en bediening), begrip, aandacht en concentratie, en zelfreflectie.
4. Geef daarna op basis van die ervaringen gerichte opdrachten om alleen uit te voeren, hetzij in jouw nabijheid of in de woonsituatie.
5. Bespreek met de cliënt of er naasten of begeleiders in de woonsituatie zijn die hem desgevraagd kunnen ondersteunen.
6. Reageer snel op gemaakte opdrachten met positief gestelde feedback.
7. Breidt de zelfwerkzaamheid van de cliënt geleidelijk uit, maar zorg altijd voor een face-to-face nabespreking.
8. Wanneer de online behandeling stagneert vanwege de wijze van aanbieden schakel dan over naar het papieren werkboek en evalueer of het op een later tijdstip weer mogelijk is om terug te gaan naar de online versie.

Het volgende traject wordt aanbevolen als operationalisering van bovenstaande punten:

- Sessies 1 en 2 samen doorlopen.
- Sessie 3 grotendeels samen, de quotes en het zelfonderzoek zelfstandig laten doen.
- Vanaf sessie 4 de cliënt zo zelfstandig als mogelijk laten werken.



Combineren papieren en online versie WWJK

Het is een veel gemaakte maar onjuiste aanname om te denken dat de papieren en online versie strikt gescheiden van elkaar moeten worden gebruikt. Bovendien is het niet juist om te denken dat de papieren versie altijd samen met de cliënt wordt doorlopen en dat de cliënt de online versie zelfstandig doorloopt.

De papieren versie en de online versie van WWJK zijn op inhoud aan elkaar gelijk. Dit maakt dat beide versies door elkaar gebruikt kunnen worden. Op die manier kan er steeds aangesloten worden bij de wensen en mogelijkheden van de cliënt. Daarnaast kan bij zowel de papieren als de online versie ervoor worden gekozen om samen met de cliënt te werken of om de cliënt enkele onderdelen zelfstandig te laten doorlopen.

Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om een cliënt die niet beschikt over digitale apparatuur, op kantoor achter de computer te laten werken, en kun je hem geprinte tekst meegeven naar de woonsituatie. Of omgekeerd: je werkt samen met de cliënt vanaf papier en vraagt de cliënt om thuis in te loggen, de sessie nog eens na te lezen en een vragenlijst in te vullen. Dergelijke creatieve werkwijzen lenen zich uitermate goed om aan het doel van WWJK te werken.

Bij beide versies blijft het belangrijk om persoonlijk contact te houden met de cliënt in het doorlopen van de module. Het gaat daarbij niet om welke versie gebruikt wordt, maar in hoeverre de cliënt wordt ondersteund in het afbakenen van informatie, in het geven van feedback en in het herhalen van oefeningen.




8. 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 12 wordt de inhoud per sessie beschreven. Elke sessie bevat de volgende onderdelen:

Onderdeel	Functie	Concrete vorm
Inleiding	Op gang brengen van het gesprek, aandacht richten en motivatie bevorderen	Stripje Inleidende tekst
Uitleg in woorden	Informatie over LVB en over psychologische processen	Teksten en video
Uitleg in beelden	Informatie over LVB en over psychologische processen	Metaforen en illustraties
Metafoor	Visualiseren, verlevendigen, oproepen van een beleving	Teksten en illustraties met een vergelijking
Vragen en vragenlijsten	Stimuleren van zelfreflectie Concretiseren van de inhoud en die vertalen naar het eigen leven Transfer naar naasten	Zelfonderzoek en vragen Oefening Opdrachten om met naasten of begeleiders te doen
Quotes	Zelfreflectie en herkenning	Uitspraken en gezichtsexpressies die aangekruist kunnen worden
Adviezen voor denken en doen	Zelfmanagement	Bondig geformuleerde helpende gedachten en gedragsadviezen
Afronding	Herhaling en geheugensteuntjes	Weetjes en adviezen op het eind



De module bevat diverse keuzemomenten voor de cliënt en/of de trainer. Er zijn bijvoorbeeld lees-meer gedeeltes, waar meer informatie over het betreffende onderwerp gelezen kan worden. Een aantal 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.

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, dat kan worden gebruikt als opstapje voor het gesprek.

Voor sommige cliënten 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 cliënt.

Als dat niet het geval is kunnen de metaforen worden overgeslagen, en dienen de plaatjes alleen als versiering. Bij schaalvragen kunnen in plaats van smileys ook cijfers worden gebruikt.

9. 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 cliënt de uitleg begrijpt, en waar nodig die uitleg vereenvoudigen en omzetten naar de taal van de cliënt.
- Met de cliënt zoeken naar concrete voorbeelden uit diens dagelijks leven.
- De cliënt helpen bij het onderzoeken en verwoorden van zijn beleving.
- Met de cliënt zoeken naar manieren van helpend denken.
- De cliënt 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 (blended) training of therapie te geven aan mensen met een LVB.
- Bekendheid met de (blended) module WWJK.

Specifiek voor de online versie e-WWJK:

- Basis-digivaardigheden
- Vaardigheden om op een e-health platform te werken


In het handboek en de scholing worden deze eisen verder uitgewerkt.

Wat betreft de bejegening is het advies aan de trainer om samen met de cliënt 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 gaat niet in discussie over de aanwezigheid beperkingen. Hij verwijst zo nodig door naar degenen die de beperking 'officieel' hebben vastgesteld.

De trainer normaliseert enerzijds het begrip beperking en kan daarbij ook zijn eigen beperkingen benoemen voor zover hij daar makkelijk over kan praten. 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 hij tijdens het geven van de training zorgen uit de rol van docent, diagnosticus, casemanager of therapeut te blijven. Zijn taak kan als volgt afgebakend worden:

- De trainer geeft geen college over LVB, maar hij legt de gevolgen uit.
- De trainer probeert niet de cliënt 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 cliënt, 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 cliënt 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.

10. Het betrekken van naasten

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

Het komt voor dat de bepaalde naasten beter niet kunnen worden betrokken bij de psycho-educatie. Het feit dat zij eventueel zelf ook een LVB hebben is daarbij niet van belang. Maar wel moet gekeken worden of de relatie tussen naaste en cliënt positief van aard is. Dat is een punt om te bespreken met zowel de verwijzer als de cliënt.

Het komt ook voor dat naasten of begeleiders al toe zijn psycho-educatie, terwijl een cliënt (nog) niet is geïndiceerd voor WWJK. Hoewel niet ideaal kunnen in dat geval ook alleen de naasten geïnformeerd worden. Belangrijk is dan om terughoudend te zijn met het geven van persoonlijke informatie over LVB-kenmerken van de cliënt. Het streven moet zijn om in een later stadium cliënt en naasten alsnog met elkaar in gesprek te laten gaan over de inhoud van WWJK.

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 cliëntmodule, aangevuld met achtergrondinformatie die een groter beroep doet op taalbegrip. De achtergrond-informatie wordt aangeduid als lees-meer gedeelte.

De (blended) 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 cliënt, 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 aan hen gevraagd om een lijst met sterke kanten en goede eigenschappen van de cliënt 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 cliënt. Het is ook mogelijk dat een maatschappelijk werker of behandelaar met de naasten spreekt (zie verder hoofdstuk 12 sessies voor naasten).



11. Planning en tijdspad

Verwachte tijdsinvestering

De module WWJK kan flexibel ingezet worden, en een standaard planning is dan ook niet te geven.

De module bestaat uit negen sessies, maar het aantal bijeenkomsten kan variëren, afhankelijk van het tempo, de zelfwerkzaamheid en de behoeftes van de cliënt(en). 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.

- **Aantal bijeenkomsten:** 4 – 9 met een individuele cliënt.
7 – 16 met een groep.
1 – 3 met naasten.
- **Frequentie:** eens per week.
- **Tijdsduur:** 30 a 45 minuten met een individuele cliënt.
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 het doorlopen van de volledige module het grootste effect zal hebben. Het is echter mogelijk om de module op maat te maken door sessies of gedeeltes van sessies weg te laten. De hoofdstukken 2,3,7 en 9 horen tot het verplichte minimum en moeten in die volgorde worden doorlopen. Het wordt aanbevolen om daarnaast nog minimaal 2 andere hoofdstukken aan te bieden. Mensen met een LVB hebben niet alleen tijd en herhaling nodig om te leren, maar ook voor het verwerkingsproces.

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, meerdere posities mogelijk.
5. Vooruit komen	Zelfmanagement	Optionele sessie waarvan ook gedeeltes kunnen worden aangeboden. Meerdere posities mogelijk.
6. Problemen voorkomen	Zelfmanagement	Optionele sessie die vanwege het anticiperend karakter moeilijk kan zijn. Meerdere posities mogelijk.
7. Je laten horen	Zelfmanagement	Noodzakelijke sessie.
8. Een goede toekomst	Zelfmanagement	Op 1-na-laatste sessie. Kan overgeslagen worden als de cliënt 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

Het schema op de volgende bladzijde geeft een voorbeeld van de opbouw van een traject waar ook een vaste begeleider en een naaste bij betrokken zijn.

Week	Trainer en cliënt	Vaste begeleider	Naaste
1	1. De module Weet wat je kan Uitnodiging/kennismaking Bespreken met cliënt 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 cliënt
5	4. Zelfvertrouwen Cliënt vraagt naaste en/of begeleider om sterke kanten in te vullen	Overdracht sessie 1 t/m 3 Invullen sterke kanten van cliënt	Invullen sterke kanten van cliënt.
6	Bijeenkomst met naaste , bespreken sessies 1 t/m 4 en sterke kanten		Bijeenkomst met trainer en cliënt
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 cliënt
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 cliënt	



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 filmfragmenten Opdrachten 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 cliënt(en).

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 cliënt al van LVB?
- Hoe staat de cliënt tegenover de diagnose LVB?
- Kan hij denken in metaforen?
- Heeft hij naasten die betrokken kunnen worden?
- Online: is de cliënt digivaardig?

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 cliënten erg geholpen worden door een metafoor, terwijl andere cliënten daar niet mee uit de voeten kunnen. Met name cliënten met een stoornis in het autistisch spectrum blijken er vaak moeite mee te hebben. In dat geval kunnen trainer en cliënt 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 cliënt 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 cliënt 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.
- Door jezelf sterker te maken wordt de last van de rugzak lichter.
- De groene rugzak hoeft niet altijd op je 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 cliënt 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 cliënt de rugzakmetafoor voor zichzelf beschrijft en neem die zoveel mogelijk over bij het vervolg.

Wanneer een cliënt 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 totaalscorescore terug als de cliënt 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 cliënt 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 geïnterviewd hoe de cliënt 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 (Jaro) Wat is LVB? Moeite in het dagelijks leven Er gaat ook veel goed Waardoor komt LVB? (Jaro)
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 aan het begin worden ingezet, want hierin worden een aantal kernbegrippen uitgelegd.

Online: doe deze sessie samen, zodat je de reacties van de diënt kunt observeren en begeleiden.

Goed om te weten: woordgebruik

Begrippen zoals 'een beperking' worden in eenvoudige bewoordingen gedefinieerd. Het is niet van belang dat de cliënt 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 cliënt 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 cliënt bekend is dat hij hulpverlening krijgt die is afgestemd op zijn LVB, en wat hij daarover weet.
- Geef de cliënt de ruimte om weerstand tegen de benaming te uiten.
- Als de cliënt de diagnose betwist biedt dan wel even een luisterend oor, maar verwijst dan door naar iemand die daar over gaat. Leg de cliënt 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 cliënt 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 de cliënt het beste functioneert als hij aandacht heeft voor bepaalde lastige dingen.
- Vraag, als de cliënt de woorden begrijpt, wat de cliënt 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 uitingsvormen 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 (Jaro)
Zelfmanagement	Studeren of een vak leren? (Jaro) 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 cliënt voorbeelden uit diens dagelijks leven te vinden. Belangrijk is dat de cliënt 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.

Online: vraag de cliënt om het zelfonderzoek en de quotes zelfstandig uit te voeren, doe de andere onderdelen samen.

Goed om te weten

Sterke kanten: de cliënt 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 cliënt 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 cliënt. Bijvoorbeeld oudere wordende ouders, iemand die moeilijk loopt of slecht ziet.

Oefening: Wat vind ik van een beperking?

- De stellingen zijn bedoeld om te peilen wat het begrip 'beperking' oproept bij de cliënt. Het gaat hier niet om de beperking van de cliënt zelf.
- De stellingen kunnen in een groep ook gebruikt worden om een discussie over een beperking in zijn algemeenheid op te roepen. Dit kan op een interactieve manier, bijvoorbeeld door cliënt 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 cliënt wat hij weet over de scholing van mensen in zijn omgeving.
- Benadruk het maatschappelijk belang van een vakopleiding en/of ambachtelijk werk.

Leren en IQ

- Uitleg over het begrip IQ wordt gegeven aan de hand van een vergelijking met lengte. Daarmee wordt zichtbaar gemaakt dat een laag IQ, net zoals een geringe lengte, niet uitzonderlijk is, maar wel lastig.

- 
- In een groep kan aan de cliënt worden gevraagd zich op te stellen in volgorde van lengte. Daarna kan besproken worden dat het lastig kan zijn als je erg lang of erg klein bent.
 - Ga niet in discussie over IQ uitslagen, maar verwijst daarvoor door naar een gedragswetenschapper of diagnosticus.
 - Als de cliënt moeite heeft met het woord 'zwakbegaafd', leg dan uit dat het woord 'begaafd' ook voorkomt in 'hoogbegaafd' en 'normaal begaafd'. En dat het woord 'zwak' betrekking heeft op een zwakke kant. Het is meestal niet het woord 'begaafd' dat een vervelende associatie oproept, maar het woord 'zwak'.

Wat merk je van LVB?

- Er worden voorbeelden opgesomd, maar het is geen vragenlijst. Zoek samen met de cliënt naar enkele concrete voorbeelden uit zijn eigen leven.
- Onthoud deze voorbeelden voor het vervolg.
- Als de cliënt geen enkel voorbeeld weet of herkent probeert de trainer hem niet te overtuigen. Hij neemt het voor kennisgeving aan en vervolgt de module.

Waar ben je goed in?

- Dit thema wordt hier alleen aangestipt en vervolgd 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 (Jaro) Helpend denken (Jaro)
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 cliënt.

Online: vanaf deze sessie kan van de cliënt gevraagd worden om geheel of gedeeltelijk zelfstandig te werken. Zorg wel voor een goede face-to-face nabespreking.

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 cliënt is meer dan zijn LVB: hij heeft ook sterke kanten en goede eigenschappen.

Zelfvertrouwen:

Iedereen heeft wel een idee van wat zelfvertrouwen is, maar het begrip is niet eenduidig. Cliënten kunnen denken dat zelfvertrouwen een fijn gevoel inhoudt, dat alleen kan bestaan in fijne omstandigheden. 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 cliënt dit taalkundige onderscheid kan maken.

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 cliënt 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 cliënt met veel of weinig zelfvertrouwen, en daarna naar het zelfvertrouwen van de cliënt zelf.

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

- Veel cliënten hebben moeite met het benoemen van positieve kanten van zichzelf. Het inschakelen van naasten en begeleiders kan helpen.
- Ieder positief punt dat wordt benoemd is goed. Het onderscheid in vaardigheden of eigenschappen is onbelangrijk.
- Als de cliënt weinig positieve feedback krijgt kan de trainer wat positieve feedback geven.



Hij blijft daarbij wel realistisch.

- De vragenlijst 'Met wie ga ik graag om?' is bedoeld om de cliënt 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 cliënt 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 een cliënt een lastig onderwerp. De metafoor is niet voor iedereen te begrijpen en mag worden overgeslagen. De boodschap is dat je je zelfvertrouwen niet vergroot door jezelf voor de gek te houden.





Sessie 5: Vooruit komen

Inhoud

Deze sessie bevat vijf subthema's m.b.t. omgaan met de beperking.

- Praktische tips gebruiken
- Lastige situaties aanpakken
- Werken aan je problemen
- Verwerken van de ervaring dat je iets niet kan
- Ontspanning zoeken

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Vind je weg
Educatie	Nare gevoelens door LVB (Jaro) Hoe kom je uit de put? (Jaro)
Zelfmanagement	Hoe kom je vooruit in het leven? Werken aan je problemen Hoe pak je het aan? Op tijd ontspannen
Metafoor	
Vragen	Zelfonderzoek: Praktische tips Oefening: Hoe werk ik aan mijn problemen? Oefening: Hoe pak ik 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.

De sessie is op te knippen in 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 bewust worden 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 loopt, maar zo verloopt dat in werkelijkheid niet altijd. Vaak herhaalt dit proces zich bij een nieuwe situatie. 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 route en het inlassen van tussenstops.

Praktische tips

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

Nare gevoelens door LVB

- De module legt niet uit wat een gevoel is.
- 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 cliënt 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 of de cliënt heftige negatieve gevoelens ervaart over zijn beperking. Verwijs zo nodig door.

Hoe werk ik aan mijn problemen?

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

- De cliënt hoeft niet over de inhoud van zijn problemen te vertellen.
- Ga niet met de cliënt uitdiepen waarom hij ontevreden is over de hulpverlening, maar zoek met hem naar wegen om zijn onvrede kenbaar te maken.



Hoe kom je uit de put?

Voor de meeste cliënten geeft het schema van de put voldoende duidelijkheid: zij herkennen de ervaring van langzamerhand in de put raken en de gevoelens die daarbij een rol spelen. Desgewenst kan de trainer samen met de cliënt een meer persoonlijke lijn tekenen.

Hoe pak ik het aan?

Dit is een luchtig onderdeel zonder wetenschappelijke of diagnostische pretenties.

De cliënt wordt aangezet tot nadenken over zijn eigen stijl bij het aanpakken van lastige situaties. Het invoeren van hulp is daarbij één van de alternatieven.

- Benadruk dat er geen goede of foute antwoorden zijn.
- Als de cliënt zich niets kan voorstellen bij een situatie sla die dan over.
- De trainer kan samen met de cliënt andere situaties met soortgelijke gedragsalternatieven bedenken.
- 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 cliënt 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 (Jaro) Wat een mens nodig heeft
Zelfmanagement	Hoe voorkom je problemen? Wat voor problemen? Steun en bescherming (Jaro) 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 cliënt te zoeken naar concrete voorbeelden.

De sessie kan worden overgeslagen wanneer er geen sprake is van ernstige gedragsproblemen.

Goed om te weten

Enkele abstracte begrippen worden als volgt uitgelegd:

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

Sommige cliënten zullen het ontstaan van problemen door eigen toedoen 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 cliënt 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 voor elkaar als volwassen dieren. Benadruk ook hun kracht.
- Als de cliënt opmerkt dat sommige diersoorten hun jongen niet verzorgen, beaam dat dan. Maar leg uit dat een jonge olifant, net als een jong mens, 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 (Jaro) Vertellen wat je moeilijk vindt Hulp vragen waar nodig Wat denk je als je hulp vraagt? (Jaro) 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: hou voor ogen 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. Cliënten 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 jij 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 achteraf blij dat je dat verteld hebt?'

Belangrijke mensen informeren over LVB

- Cliënten kunnen aangeven dat zij hun LVB niet bekend willen maken. Dat is hun goed recht, maar het is ook goed om met de cliënt 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 in overweging 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 cliënt zich sterker voelt.



Buitengesloten worden

Vraag of de cliënt dergelijke ervaringen heeft.

- Het is belangrijk dat de cliënt er 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 cliënt 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 cliënt.





Sessie 8: Een goede toekomst

Inhoud

Deze sessie gaat over toekomstplannen die rekening houden met een LVB.

De sessie bevat naast adviezen ook waarschuwingen.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Hoog genoeg Wat wil je in de toekomst?
Educatie	Kunnen en aankunnen (Jaro) 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

De manier van denken over de toekomst wordt behandeld. Het is de taak van de trainer de inhoud te concretiseren. Deze sessie biedt echter geen inventarisatie van de zelfredzaamheidsvaardigheden van de cliënt. 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 idealen belangrijk zijn, ook al zijn door de LVB niet alle idealen haalbaar. Idealen kunnen wel richtinggevend zijn. Ga stap voor stap: dit thema gaat over het maken van een stappenplan en het bedenken van tussenstappen.

Na een tussenstap mag je tevreden zijn.

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.

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 cliënt de vaardigheid ook beheerst.

Nooit meer problemen? Deze uitleg gaat over het risico op terugval. De terugval kan worden veroorzaakt door de cliënt 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 je minder bereikt als je te hoog insteekt 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 cliënt concrete voorbeelden te zoeken.
- Vraag of de cliënt bij een taak veel of weinig stress ervaart.
- Vraag of de cliënt na afloop van de taak tevredenheid ervaart.

Nooit meer problemen?

- De cliënt 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 nagedacht over het gebruik van inzichten en adviezen in de toekomst.

Onderdeel	Uitwerking
Inleiding	Stripje: Nu verder
Educatie	Samenvatting en afronding (Jaro)
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 kort.Zorg 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 cliënt heeft doorlopen.
- De inhoud van eerdere sessies wordt niet herhaald, maar er wordt naar teruggewezen.

- De trainer kan samen met de cliënt 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 aandacht aan geschonken.
- Wanneer deze sessie samen met naasten wordt besproken is het raadzaam om het evaluatiegedeelte later met de cliënt 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. Zoveel mogelijk wordt ingehaakt op wat de cliënt zelf heeft ingebracht.

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 cliënt 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 cliënt goed scoort en/of niet faalangstig is.
- Hou er rekening mee dat een cliënt 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 in de voorlaatste sessie worden meegegeven als thuisopdracht. Stimuleer de cliënt dan om navraag te doen bij naasten of begeleiders.

Mijn antwoorden

- Belangrijk is te benadrukken dat de cliënt de antwoorden zelf in eerdere sessies heeft gegeven, en daarmee dus zijn eigen samenvatting heeft gemaakt.
- De cliënt mag van mening veranderen over zijn antwoorden.
- Wanneer er nog geen naasten zijn betrokken kan de trainer de cliënt adviseren om dat alsnog te doen.



Sessies voor naasten

Inhoud

De naasten krijgen een samenvatting van de module van de cliënt. Vragen en opdrachten zijn niet meegenomen. De samenvatting is aangevuld met achtergrondinformatie over LVB. Deze lees-meer informatie is over het algemeen te moeilijk geschreven is voor mensen met een LVB.

Onderdeel	Inhoud
1. De module Weet wat je kan voor naasten	Inleiding en informatie uit sessie 1 voor de cliënt
2. Uitleg over LVB voor naasten	<p>Informatie uit de volgende sessies voor de cliënt</p> <ol 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?

Informatie uit de volgende sessies voor de cliënt

- 6 Vooruit komen
- 7 Problemen voorkomen
- 8 Een goede toekomst
- 9 Weten wat je kan

Achtergrondinformatie over LVB

- Adviezen voor de dagelijks omgang
- Samenwerken met de hulpverlening

Vragenlijst: Hoe kunt u helpen? Praktische tips

Adviezen voor naasten (Jaro)

- Werk samen met hulpverlening.
- Wees duidelijk.
- Zorg ook goed voor uzelf.

Evaluatie

Gebruik

- De naasten ontvangen de naastenmodule als geheel en kunnen die in hun eigen tempo doornemen.
- De naastenmodule kan ook online ter beschikking worden gesteld. Het voordeel daarvan is dat naasten direct vragen kunnen stellen aan de trainer.
- Het is wenselijk dat de naasten één of meer keren worden uitgenodigd, waarvan tenminste één keer samen met de cliënt.
- Een gelijktijdig traject van cliënt en naasten is het uitgangspunt, maar het kan zijn dat een naaste al toe is aan psycho-educatie en de cliënt nog niet. Ook dan moet het streven blijven om in een later stadium de trajecten te koppelen.
- De naastenmodule kan ook worden gebruikt voor informatie aan professionals die wat verder van de cliënt af staan dan een begeleider, en die meer informatie willen over de module dan in de samenvattende kaarten staat beschreven. Denk bijvoorbeeld aan een reclasseringsmedewerker.

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 cliënt 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

- Vertel geen persoonlijke informatie over de cliënt. Ga in op de ervaringen die de naaste met de cliënt heeft.
- Spreek niet met de naasten alleen wanneer de cliënt daar bezwaar tegen heeft. Dit kan achterdocht veroorzaken of verergeren.
- Wanneer er spanningen zijn tussen cliënt en naasten kan het goed zijn om met twee verschillende hulpverleners te werken.
- Wanneer de naasten zelf ook een LVB hebben benadrukt dan dat de lees-meer gedeeltes optioneel zijn.
- Hou voor ogen dat de naaste geen cliënt is. Ga niet in op hulpvragen van de naaste betreffende zichzelf, maar verwijst in dat geval door.
- Praat in een gezamenlijk gesprek niet met de naasten 'over het hoofd heen' van de cliënt. Laat de cliënt zoveel mogelijk zelf vertellen wat hij heeft ervaren of geleerd.





13. 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 één (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. In het schema op de vorige bladzijde staat aangegeven welke sessie bij welke kaart hoort.

Het advies is om de kaarten vragenderwijs met de cliënt 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 cliënt de vertaling naar diens eigen leven te maken.

