



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

trajectum

TRANSFORE



© 2017 Trajectum

# Weet wat je kan

## Samenvatting op kaarten



16 kaarten met samenvattingen van de inhoud van de module 'Weet wat je kan', psycho-educatie over een Lichte verstandelijke Beperking (LVB) voor cliënten en hun naasten. De kaarten 1 – 14 volgen de sessies van de module en behandelen steeds 1 (sub)thema. De kaarten 15 en 16 bevatten onderdelen uit verschillende sessies.

Alle kaarten kunnen op zichzelf staan, maar zijn ook in combinatie met andere kaarten te gebruiken. Een \* op een kaart wil zeggen dat er een aansluitende kaart bestaat.

### Gebruik van de kaarten:

(Zie voor meer informatie de trainershandleiding.)

- 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.

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

# 1. Een beperking

## Een beperking wil zeggen:

Je kunt iets minder goed dan veel andere mensen.

Het kost je meer moeite.

Of je hebt er hulp bij nodig.



Een beperking kun je vergelijken met een rugzak.

Bijna iedereen heeft wel een rugzak.

## **Bijna iedereen heeft wel één of andere beperking.**

Want niemand kan alles goed.



Er zijn kleine lichte rugzakken en grote zware.

Er zijn lichte en zware beperkingen.

## **LVB is een lichte beperking, maar je kan er wel veel last van hebben.**



Met een rugzak moet je rekening houden.

Je draagt hem mee, en je moet er aan denken.

Met een beperking moet je rekening houden.

## **Een beperking vraagt dus aandacht.**

Van jezelf en de mensen om je heen.



Een beperking heb je liever niet.

Maar je kan er goed mee leren leven.

Daarvoor is belangrijk dat je jezelf goed kent.

## **Zodat je weet wat je goed kan, en waar je hulp bij nodig hebt.**



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 2. Het stempel LVB

**LVB is de afkorting van:**

Lichte Verstandelijke Beperking

**Beperking** wil zeggen:

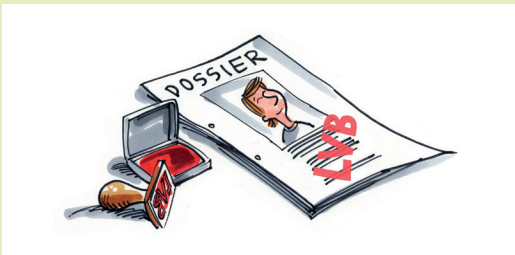
Moeite hebben met iets.

**Verstandelijk** wil zeggen:

Het heeft met leren te maken.

En **licht** wil zeggen:

Het verschil met iemand zonder beperking is klein.



**LVB is een stempel voor de hulpverlening.**

Het is een stempel voor je dossier.

Zo weten hulpverleners welke hulp bij jou past.

Door het stempel komt er ook geld voor die hulp.



**LVB merk je meestal op school.**

Bijvoorbeeld:

- Moeite met taal en rekenen.
- Moeite met opletten.
- Moeite met veel onthouden.



**LVB merk je ook in het dagelijks leven.\***

Bijvoorbeeld:

- Moeite met begrijpen van gesprekken.
- Moeite met rustig voor jezelf opkomen.
- Moeite met regelen van geldzaken.



**LVB is een woord voor wat je niet goed kan.**

**Maar er zijn ook dingen waar je goed in bent:**

- Je sterke kanten.
- En je goede eigenschappen.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 3. Wat merk je van LVB?

Vaak merk je weinig van een lichte beperking.  
Je kunt veel dingen goed.



## Soms merk je dat iets jou niet lukt.

Je vindt iets moeilijk wat een ander makkelijk vindt.  
Je begrijpt iets niet.  
Of je hebt even hulp nodig.

**Je kan met verschillende dingen moeite hebben.**



## Moeite met leren en begrijpen

Bijvoorbeeld:

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



## Moeite met het omgaan met anderen

Bijvoorbeeld:

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



## Moeite met het regelen van je leven

Bijvoorbeeld:

- Geldzaken regelen zoals belasting of huurtoeslag.
- Overzien wat je kan doen met je geld.
- Kiezen van abonnementen of verzekeringen.
- Plannen maken voor langere tijd.
- Problemen rustig oplossen.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB



## 4. Leren en IQ

IQ gaat over je intelligentie.

Intelligentie zegt hoe goed je kunt leren.



Iemand met een hoog IQ leert makkelijk.

**Iemand met een laag IQ heeft moeite met leren.**

Dat heet ook wel moeilijk lerend.

Of Licht Verstandelijk Beperkt (LVB).



**Mensen verschillen in hun IQ.**

Net zoals met lengte.

Daar kun je niks aan doen.

De meeste mensen zitten in het midden.

Met lengte. Maar ook met IQ.

Bij IQ noemen we dat normaal begaafd.



**De maatschappij is ingesteld op de mensen in het midden.**

Mensen met een laag IQ hebben het niet makkelijk.

Een heel hoog IQ is ook niet fijn.



**Met een laag IQ kun je net niet meekomen.**

Met wat hulp kun je het vaak wel.



**Je bent op je best met praktisch werk.**

Studeren past niet zo goed bij jou.

Een vak leren, daar heb jij meer aan.

Vakmensen zijn belangrijk in de maatschappij!



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 5. Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen wil zeggen:

**Je voelt je goed en je denkt goed over jezelf.**

**Je hebt vertrouwen in jezelf.**



**Zelfvertrouwen staat niet vast.**

Het kan veranderen.

Zelfvertrouwen kan minder worden als je iets niet kan.  
Of als anderen zeggen dat je het niet kan.

**Zelfvertrouwen kun je ook groter maken. Dat kan op 3 manieren:**



**Doe waar je goed in bent.**



**Gebruik je goede eigenschappen  
bij het omgaan met anderen.**



**Denk op een helpende manier.\***



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 6. Helpend denken

Helpend denken is goed voor je zelfvertrouwen



Denken is:

**iets tegen jezelf zeggen in stilte.**

**Helpend denken is zo denken je jezelf verder helpt.**



**Je kan helpend denken als het goed gaat.**

Bijvoorbeeld:

- Goed gedaan!
- Ik kan het!



**Je kan helpend denken als je ergens tegen op ziet.**

Bijvoorbeeld:

- Ik heb even wat tijd nodig.
- Ik doe mijn best en dan zie ik wel.
- Ik hoef niet perfect te zijn, ik mag fouten maken.



**Je kan ook helpend denken als het niet goed gaat.**

Bijvoorbeeld:

- Goed dat ik het heb geprobeerd.
- Volgende keer beter.
- Het is niet erg dat ik iets niet kan.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 7. Omgaan met LVB

Hoe kom je vooruit?



## Maak gebruik van praktische tips.

Zoek uit wat jou helpt.  
Vraag anderen om mee te denken.



## Zoek op tijd ontspanning.

Ontspanning en inspanning zijn allebei belangrijk.  
Zoek uit wat jou ontspanning geeft.  
En neem genoeg rust.



## Werk aan je problemen.

Soms heb je daar hulpverleners voor nodig.



## Kijk vooruit naar je toekomst.\*

Leer van het verleden.  
En zet stappen naar je toekomst.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB



# 8. Nare gevoelens

LVB kan nare gevoelens geven.



**Je kan gaan piekeren.**

Waarom gaat je leven niet zoals je wil?



Daar kun je je **verdrietig** over voelen.  
Verdrietig omdat dingen niet lukken.  
Of omdat je niet kan bereiken wat je wil.



Je kan **boos** worden op jezelf.  
Of boos op iemand anders, die jou niet begrijpt.



Je kan ook **bang** worden.  
Bang dat het je niet gaat lukken.  
Of bang dat anderen je dom vinden.



**Nare gevoelens mogen er zijn.**

Maar je kunt er door in de put raken.\*  
Loop er niet te lang mee rond.

**Praat er over. Vaak helpt dat.**



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 9. Kom uit de put

Het is moeilijk om te merken dat je iets niet kan.

Dat kost tijd om te verwerken.

De meeste mensen beleven het zo:



Je merkt of hoort dat je een beperking\* hebt.

**Je schrikt, maar zegt dat het niet zo is.**

Of dat het niet belangrijk is.



**Je wil laten zien dat je het wel kan.**

Je gaat overdreven je best doen.

Je wordt moe en raakt teleurgesteld.



Je merkt dat het toch niet lukt.

**Dan word je boos. Op jezelf of op anderen.**



**Je voelt je verdrietig.**

Je bent je vertrouwen kwijt.

En je hebt geen zin meer om nog wat te proberen.

Je raakt in de put.



Je legt je neer bij wat je niet kan.

Je vraagt daar hulp bij.

**Je vraagt je af wat je wel goed kan.**



Je probeert uit wat je wel goed kan.

**Je besluit er wat van te maken.**

Langzaam kom je uit de put.



**Je bent weer tevreden met jezelf.**

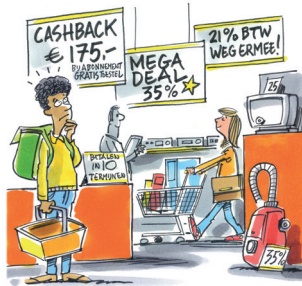


# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 10. Problemen voorkomen

LVB geeft kans op problemen.



**Dat kan komen door de LVB.**

Bijvoorbeeld:

- Je begrijpt geldzaken niet zo goed.
- Je hebt slechte bedoelingen van andere mensen te laat door.



**Het kan ook komen door wat je meegemaakt hebt.**

Bijvoorbeeld door nare dingen die je zijn overkomen.

Of doordat je te weinig steun kreeg.

Of doordat je een verkeerde keuze hebt gemaakt.



Probeer problemen te voorkomen.

**Daarvoor moet je vooruit denken.**

Bedenk wat er mis kan gaan, en wat je daar aan kan doen.



Adviezen om problemen te voorkomen:

- **Zorg goed voor jezelf.**  
Leef gezond en doe leuke dingen.
- **Zorg dat je zaken goed geregeld zijn.**
- **Ga verkeerde vrienden uit de weg.**
- **Zorg dat je er niet alleen voor staat!**



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 11. Je laten horen

Laat horen wat je kan.  
En waar je hulp bij nodig hebt.

De mensen om je heen\* begrijpen dat niet vanzelf.



## Informeer mensen over LVB.

Niet iedereen.  
Alleen belangrijke mensen.  
Zij kunnen dan rekening met je houden.



## Vertel wat je moeilijk vindt.

Deel je gevoelens.  
Mensen begrijpen je dan beter.



## Vraag hulp waar nodig.

Vraag het op tijd.  
En zeg duidelijk wat je wil.

De meeste mensen helpen graag.



Denk niet negatief over hulp vragen.

**Hulp vragen is heel gewoon  
en helpt je verder.**



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB



# 12. Een goede toekomst

Een goede toekomst is voor iedereen anders.



## **Bedenk wat jij graag wil.**

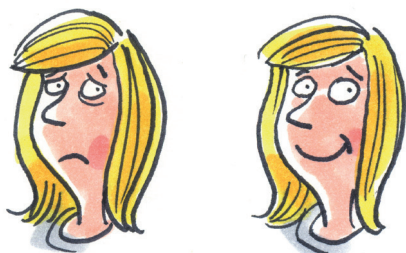
Maak een plan om daar naar toe te werken.

Misschien kan niet alles wat je wil.  
En het hoeft ook niet in 1 keer.



## **Ga stap voor stap.**

Begin makkelijk.  
Ga uit van wat je al kan.  
En probeer dan steeds wat verder te komen.



Hou rekening met:

- **Wat bij jou past.**
- **Wat je goed kan volhouden.**
- **Goede tijden slechte tijden.**

Slechte tijden zijn tijden met pech.  
Pech heeft iedereen wel eens.



## **Vraag andere mensen om je op weg te helpen.**



## **Neem de tijd.**

En wees blij met wat je hebt bereikt.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 13. LVB in het kort



**LVB is een woord voor hulpverleners.**

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



**LVB wil zeggen:  
moeite met leren en moeite met het dagelijks leven.\***

Je moet dus moeite doen om alles goed te laten gaan.



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

Je hebt 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 jezelf, en van anderen.**

Met hulp waar nodig ziet je toekomst\* er goed uit.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 14. Adviezen voor het omgaan met LVB

Er zijn adviezen voor denken en adviezen voor doen.



## Denken:

Ik ben net zoveel waard als ieder ander.



Stap voor stap  
is de beste manier om vooruit te komen.



Hulp vragen is heel gewoon en helpt je verder.



## Doen:

Ik doe waar ik goed in ben.



Ik vertel wat ik moeilijk vind  
en vraag zo nodig hulp\*.



Ik informeer belangrijke mensen over LVB\*.



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB

# 15. Maak het jezelf niet te moeilijk.

**Dit maakt het moeilijk** | **Dit maakt het makkelijker**



**Ik maak me kwaad over mijn beperking.**

Ik word boos op mezelf of op anderen.

Ik vind een beperking niet leuk.

**Maar ik vind mezelf goed zoals ik ben.**



**Ik doe alsof mijn beperking er niet is.**

Daardoor kom ik steeds in problemen.

Ik weet wat ik kan, en waar ik hulp bij nodig heb.

**En ik gebruik mijn sterke kanten.**



**Ik ga net zolang door tot ik er bij neerval.**

Ik blijf dingen doen die te moeilijk voor me zijn.

Ik zorg goed voor mezelf.

**Ik doe wat ik kan, maar ik stop ook op tijd.**



**Ik vertrouw niemand en vertel niks.**

Ik vraag geen hulp en zoek alles alleen uit.

Ik vertel waar ik moeite mee heb.

**En ik neem hulp aan.**



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB



# 16. De mensen om je heen



## **Soms sluiten mensen je buiten vanwege LVB.**

Vaak per ongeluk. Soms met opzet.

Soms helpt het als je daar wat van zegt.

Soms kun je het niet veranderen.

Dat ligt niet aan jou.



## **Ga vooral om met mensen die je begrijpen.**

Zij kunnen je steunen als je het moeilijk hebt.

Ga verkeerde vrienden uit de weg.

Verkeerde vrienden zijn mensen die jou in problemen brengen.



## **Mensen begrijpen niet vanzelf wat LVB is.**

Ze denken dat je alles wel kan.

Of ze denken dat je niks kan.

**Leg daarom uit wie je bent:  
wat je goed kan en waar je hulp bij nodig hebt.**



## **Hulpverleners zijn er om te helpen bij problemen.**

Soms heb je ze nodig.

Probeer dan goed samen te werken.

**Geef aan wat jij wil.**

En zeg het als je niet tevreden bent.

**Zorg dat je er niet alleen voor staat.**



# Weet wat je kan

In gesprek over LVB