

# Ben jij REGISSEUR van je eigen leven?



*Afstudeeronderzoek naar  
het stimuleren van  
zelfmanagement bij jongeren  
met een licht verstandelijke  
beperking*

*'Iedereen blijft zijn  
hele leven lang leren.  
Je bent nooit  
uitgeleerd.'*

*- Jongere, 23 jaar -*

Henrike Pille & Woudianne van der Valk  
Maatschappelijk Werk en Dienstverlening  
Christelijke Hogeschool Ede | Zorgbelang Gelderland

## Colofon

### *Auteurs*

Henrike Pille

Woudianne van der Valk

### *Opdrachtgever*

Zorgbelang Gelderland

### *Werkveldbegeleider*

Miriam Stolten

### *Opleiding*

Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Christelijke Hogeschool Ede

Afstudeerbegeleider: Hannelies Mikkers

Eerste beoordelaar: Ruth Vermaat

Ede, 30 juni 2014

© 2014, Christelijke Hogeschool Ede

*Alle rechten zijn voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs. Dit onder andere om de privacy van de respondenten te waarborgen.*

# Inhoudsopgave

|                                                                                                                                                                                 |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Colofon .....                                                                                                                                                                   | 2  |
| Samenvatting.....                                                                                                                                                               | 5  |
| Voorwoord .....                                                                                                                                                                 | 6  |
| Leeswijzer .....                                                                                                                                                                | 7  |
| Begrippenlijst.....                                                                                                                                                             | 8  |
| 1 Aanleiding van het onderzoek.....                                                                                                                                             | 9  |
| 1.1 Context en achtergrond van het probleem/knelpunt.....                                                                                                                       | 10 |
| 1.2 Theoretische kaders .....                                                                                                                                                   | 11 |
| 1.3 Relatie met verdiepingsminor .....                                                                                                                                          | 11 |
| 1.4 Individuele competenties.....                                                                                                                                               | 12 |
| 1.4.1 Henrike .....                                                                                                                                                             | 12 |
| 1.4.2 Woudianne .....                                                                                                                                                           | 12 |
| 1.5 Vraagstelling.....                                                                                                                                                          | 13 |
| 1.5.1 Hoofdvraag .....                                                                                                                                                          | 13 |
| 1.5.2 Richtinggevende deelvragen .....                                                                                                                                          | 13 |
| 1.5.3 Toelichting begrippen en afkortingen .....                                                                                                                                | 13 |
| 1.6 Verantwoording onderzoeksmethoden .....                                                                                                                                     | 14 |
| 1.6.1 Literatuuronderzoek.....                                                                                                                                                  | 14 |
| 1.6.2 Interviews .....                                                                                                                                                          | 14 |
| 1.7 Doelstellingen.....                                                                                                                                                         | 16 |
| 1.8 Tot slot.....                                                                                                                                                               | 16 |
| 2 Wat zegt de literatuur over het begrip ‘zelfmanagement’ in het algemeen en specifiek voor jongeren met een LVB? .....                                                         | 17 |
| 2.1 Inleiding .....                                                                                                                                                             | 17 |
| 2.2 Zelfmanagement .....                                                                                                                                                        | 17 |
| 2.3 Gebieden zelfmanagement .....                                                                                                                                               | 19 |
| 2.3.1 Communicatie .....                                                                                                                                                        | 19 |
| 2.3.2 Zelfverzorging.....                                                                                                                                                       | 20 |
| 2.3.3 Sociale en relationele vaardigheden .....                                                                                                                                 | 20 |
| 2.3.4 Sociaal netwerk .....                                                                                                                                                     | 21 |
| 2.3.5 Zelfstandig beslissingen nemen .....                                                                                                                                      | 21 |
| 2.3.6 Werk .....                                                                                                                                                                | 22 |
| 2.3.7 Vrije tijd/ontspanning.....                                                                                                                                               | 22 |
| 2.4 Samenvattend .....                                                                                                                                                          | 23 |
| 3 Welke criteria die in de literatuur genoemd worden, zijn van belang om een training gericht op zelfmanagement voor jongeren met een LVB op te zetten? .....                   | 24 |
| 3.1 Inleiding .....                                                                                                                                                             | 24 |
| 3.2 Wat is een LVB? .....                                                                                                                                                       | 24 |
| 3.2.1 Kenmerken van een LVB.....                                                                                                                                                | 25 |
| 3.3 Criteria voor de training .....                                                                                                                                             | 27 |
| 3.3.1 Criteria voor de opzet van de training.....                                                                                                                               | 27 |
| 3.3.2 Criteria voor de trainer .....                                                                                                                                            | 29 |
| 3.4 Samenvattend .....                                                                                                                                                          | 30 |
| 4 Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden jongeren met een LVB en professionals belangrijk en waar moet volgens hen de training en de trainer aan voldoen? ..... | 32 |
| 4.1 Inleiding .....                                                                                                                                                             | 32 |
| 4.2 Jongeren .....                                                                                                                                                              | 32 |
| 4.2.1 Trainingsthema's .....                                                                                                                                                    | 32 |
| 4.2.2 Criteria training.....                                                                                                                                                    | 33 |

|        |                                                                      |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 4.2.3  | Criteria trainer .....                                               | 33 |
| 4.3    | Professionals.....                                                   | 34 |
| 4.3.1  | Kenmerken van een LVB.....                                           | 34 |
| 4.3.2  | Trainingsthema's .....                                               | 35 |
| 4.3.3  | Criteria training.....                                               | 35 |
| 4.3.4  | Criteria trainer .....                                               | 35 |
| 4.4    | Samenvattend .....                                                   | 36 |
| 5      | Conclusies.....                                                      | 38 |
| 5.1    | Inleiding .....                                                      | 38 |
| 5.2    | Conclusies deelvragen .....                                          | 38 |
| 5.2.1  | Conclusie deelvraag 1.....                                           | 38 |
| 5.2.2  | Conclusie deelvraag 2.....                                           | 38 |
| 5.2.3  | Conclusie deelvraag 3.....                                           | 39 |
| 5.3    | Vergelijking van de conclusies van de deelvragen .....               | 39 |
| 5.3.1  | Vergelijking literatuur en professionals over kenmerken LVB .....    | 40 |
| 5.3.2  | Vergelijking interviews jongeren en professionals.....               | 40 |
| 5.3.3  | Vergelijking criteria literatuur en interviews.....                  | 41 |
| 5.4    | Conclusie .....                                                      | 42 |
| 6      | Aanbevelingen .....                                                  | 44 |
| 6.1    | Inleiding .....                                                      | 44 |
| 6.2    | Aanbevelingen.....                                                   | 44 |
| 6.3    | Tot slot.....                                                        | 46 |
| 7      | Discussie & evaluatie.....                                           | 47 |
| 7.1    | Inleiding .....                                                      | 47 |
| 7.2    | Discussie .....                                                      | 47 |
| 7.3    | Productevaluatie .....                                               | 47 |
| 7.4    | Procesevaluatie .....                                                | 49 |
| 7.4.1  | Verantwoording taakverdeling.....                                    | 50 |
| 7.4.2  | Individueel leerrendement.....                                       | 51 |
| 8      | Dankwoord .....                                                      | 52 |
| 9      | Literatuurlijst .....                                                | 53 |
| 10     | Bijlagen .....                                                       | 56 |
| 10.1   | Ecogram.....                                                         | 57 |
| 10.2   | Wervingsmateriaal .....                                              | 58 |
| 10.2.1 | Flyer voor jongeren .....                                            | 58 |
| 10.2.2 | Samenvattende informatie afstudeeronderzoek voor professionals ..... | 59 |
| 10.3   | Vragenlijsten interviews.....                                        | 60 |
| 10.3.1 | Jongeren .....                                                       | 60 |
| 10.3.2 | Professionals.....                                                   | 62 |
| 10.4   | Dataverwerking interviews .....                                      | 63 |
| 10.4.1 | Inleiding .....                                                      | 63 |
| 10.4.2 | Verwerking van de interviews .....                                   | 63 |
| 10.4.3 | Definiëring kernlabels en codering.....                              | 64 |
| 10.4.4 | Labelschema .....                                                    | 65 |
| 10.5   | Globale trainingsopzet .....                                         | 79 |
| 11     | Digitaal bronnenboek.....                                            | 81 |

## Samenvatting

---

Het onderzoeksverslag 'Ben jij REGISSEUR van je eigen leven?' neemt de lezer mee in de wereld van jongeren met een licht verstandelijke beperking (LVB) in de leeftijd van 18 tot 24 jaar. Het onderzoek is erop gericht om een training voor deze doelgroep te ontwikkelen en daarmee zelfmanagement bij hen te stimuleren.

Zelfmanagement is voor iedereen van belang en dit wordt min of meer van elke burger gevraagd, dus ook van jongeren met een LVB. Uit de literatuurstudie is gebleken dat jongeren met een LVB een aantal beperkingen hebben op verschillende gebieden, zoals communicatie en sociale vaardigheden. Dit zorgt ervoor dat zelfmanagement erg lastig voor hen kan zijn.

Uit de literatuur is naar voren gekomen dat een training voor jongeren met een LVB aan een aantal criteria moet voldoen om deze bij hen aan te kunnen laten sluiten. Het is voornamelijk van belang dat er structuur aanwezig is in de training en dat de trainer betrokkenheid toont en zich richt op een goede relatie met de jongeren.

Om erachter te komen of de praktijk overeenstemt met wat er in de literatuur staat, zijn er interviews afgenomen. Dit is gedaan bij jongeren met een LVB en bij professionals die ervaring hebben met deze doelgroep. Uit de interviews zijn er een aantal thema's naar voren gekomen die de respondenten in de training aan bod willen laten komen. Dit zijn onder andere: 'werk', 'sociale vaardigheden', 'Social Media' en 'praktische vaardigheden'.

Door middel van de interviews is ook duidelijk geworden dat de jongeren en de professionals het belangrijk vinden dat de training praktisch gemaakt wordt en dat er een goede sfeer aanwezig is.

Uit het onderzoek is tevens gebleken dat de informatie uit de literatuur overeenkomt met de praktijk, als het gaat om de criteria waar de training aan moet voldoen. Een tweetal criteria zijn: een gestructureerde opzet en gevarieerde werkvormen. Daarnaast is naar voren gekomen dat de trainer aan de volgende criteria moet voldoen: een betrokken houding hebben, vaardig zijn in communicatie en kennis hebben over een LVB.

Naar aanleiding van de conclusies zijn er zes aanbevelingen gedaan aan Zorgbelang Gelderland. De belangrijkste hiervan is om de omgeving van jongeren met een LVB bij de training te betrekken. Zonder de steun van het netwerk, is het voor de jongeren erg lastig om het geleerde toe te passen en om hun zelfmanagement te kunnen vergroten.

## Voorwoord

---

Beste lezer,

Heeft u er weleens over nagedacht in hoeverre jongeren met een licht verstandelijke beperking regisseur van hun eigen leven kunnen zijn? Deze vraag was nog niet bij ons opgekomen, totdat wij bij Zorgbelang Gelderland terecht kwamen om daar ons afstudeeronderzoek uit te voeren. Deze organisatie wil namelijk een training, gericht op zelfmanagement, ontwikkelen voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. Zij hebben ons gevraagd om te onderzoeken wat er voor nodig is om deze training aan te laten sluiten bij de behoeften van deze jongeren. Tijdens het kennismakingsgesprek met Zorgbelang Gelderland werden wij direct enthousiast voor deze interessante doelgroep. Het leek ons een mooie uitdaging om te onderzoeken wat zelfmanagement precies inhoudt en wat er voor nodig is om dit te stimuleren bij jongeren met een licht verstandelijke beperking.

Gerelateerd aan dit onderzoek is de titel 'Ben jij REGISSEUR van je eigen leven?' bedacht. Deze titel spreekt de lezers, met name de jongeren, op een speelse en uitdagende manier aan over de vraag of zij regisseur zijn van hun eigen leven. Dit in de hoop dat ze nieuwsgierig worden naar hoe dat moet en deel willen nemen aan de training die naar aanleiding van dit onderzoek ontwikkeld zal worden.

Zorgbelang Gelderland is een organisatie die opkomt voor vraaggestuurde zorg- en welzijnsvoorzieningen voor alle burgers in Gelderland. Dit zodat zij kunnen leven zoals zij dat willen, ook als ze door ziekte, ongeval, beperking of ouderdom tijdelijk of permanent belemmeringen ondervinden in hun persoonlijk of maatschappelijk functioneren.

Deze organisatie komt dus ook op voor jongeren met een licht verstandelijke beperking, die in ons onderzoek centraal staan. In het vervolg van dit onderzoeksverslag gebruiken wij de afkorting LVB voor licht verstandelijke beperking.

Wij zijn erg blij dat u dit onderzoeksrapport kunt lezen en (meer) kennis op kunt doen over dit onderwerp en de doelgroep LVB.

Wij hopen dat onze onderzoeksresultaten een bijdrage zullen leveren aan de ontwikkeling van de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB.

Ede, juni 2014

Henrike Pille & Woudianne van der Valk

## Leeswijzer

---

Dit onderzoeksverslag is verdeeld in elf hoofdstukken. Voor hoofdstuk één wordt er begonnen met een begrippenlijst waarin enkele belangrijke begrippen en afkortingen worden toegelicht.

Vervolgens worden in het **eerste hoofdstuk** de volgende punten beschreven: aanleiding en de achtergrond van het onderzoek, de vraagstelling en richtinggevende deelvragen, de relatie met de verdiepingsminor 'Relatie en Gezin', de onderzoeksmethoden en tot slot de doelstelling van het onderzoek.

Het **tweede hoofdstuk** bestaat uit de beantwoording van deelvraag één. Hier wordt beschreven wat de literatuur zegt over het begrip 'zelfmanagement'. Daarnaast worden er een aantal gebieden uitgewerkt die weergeven wat zelfmanagement op de specifieke gebieden inhoudt voor jongeren met een LVB.

In het **derde hoofdstuk** wordt er antwoord gegeven op deelvraag twee. Door middel van literatuurstudie wordt er nagegaan aan welke criteria de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB moet voldoen.

In het **vierde hoofdstuk**, ook wel het resultatenhoofdstuk, wordt er antwoord op deelvraag drie gegeven. Naar aanleiding van de interviews die gehouden zijn, wordt er beschreven welke thema's jongeren met een LVB en de professionals belangrijk vinden om in de training aan bod te laten komen. Dit geldt ook voor de criteria waar de training en de trainer aan moeten voldoen.

Het **vijfde hoofdstuk** bestaat uit deelconclusies en de eindconclusie waarmee er antwoord gegeven wordt op de hoofdvraag van het onderzoek.

In het **zesde hoofdstuk** staan de aanbevelingen voor Zorgbelang Gelderland die gerelateerd zijn aan de conclusies.

In het **zevende hoofdstuk** wordt dit onderzoek gerelateerd aan een onderzoek wat eerder uitgevoerd is. Dit staat in de discussie. Vervolgens wordt het product en het proces geëvalueerd.

In het **achtste hoofdstuk** worden de mensen die bij dit onderzoek betrokken zijn, bedankt door de auteurs van dit onderzoek.

In **hoofdstuk negen** is de bronnenlijst van de gebruikte literatuur voor het onderzoek weergegeven.

Vervolgens zijn in **hoofdstuk tien** de bijlagen te vinden, zoals het wervingsmateriaal, de vragenlijsten, maar ook een eindproduct van dit onderzoek, namelijk de globale trainingsopzet.

Tot slot komt u aan bij het laatste hoofdstuk: **hoofdstuk elf**. Hierin wordt verwezen naar het digitale bronnenboek waarin de uitgewerkte interviews te vinden zijn.

De hoofdstukken twee t/m vier, waarin de deelvragen uitgewerkt staan, worden afgesloten met een samenvatting.

## Begrippenlijst

| Begrip/afkorting               | Betekenis                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zelfmanagement</b>          | Het voeren van regie over eigen leven. In hoofdstuk twee wordt de uiteindelijke definitie gegeven.                                                                                                                     |
| <b>Criteria</b>                | Eisen waaraan de training, gericht op zelfmanagement, aan moet voldoen om deze aan te laten sluiten bij de doelgroep jongeren met een LVB.                                                                             |
| <b>LVB</b>                     | Licht verstandelijke beperking.                                                                                                                                                                                        |
| <b>Thema's</b>                 | Onderwerpen die in de training aan bod zullen komen.                                                                                                                                                                   |
| <b>Trainingsvorm</b>           | Hierbij kan men denken aan spel(activiteiten), rollenspel, gesprek, beeldmateriaal (video/pictogrammen) enzovoorts.                                                                                                    |
| <b>DSM</b>                     | Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders.                                                                                                                                                                 |
| <b>IQ</b>                      | Intelligentie Quotiënt.                                                                                                                                                                                                |
| <b>AWBZ</b>                    | Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten.                                                                                                                                                                                  |
| <b>Wmo</b>                     | Wet maatschappelijk ondersteuning.                                                                                                                                                                                     |
| <b>WNS</b>                     | Welzijn Nieuwe Stijl.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Participatiewet</b>         | Deze wet gaat in per 1 januari 2015 en heeft als doel om iedereen die in staat is om te werken deel te laten nemen aan werk. Zo ook bijstandsgerechtigden en mensen met een arbeidsbeperking.                          |
| <b>WWB</b>                     | Wet werk en bijstand.                                                                                                                                                                                                  |
| <b>WSW</b>                     | Wet sociale werkvoorziening.                                                                                                                                                                                           |
| <b>Wajong</b>                  | Wet werk en arbeidsondersteuning jonggehandicapte.                                                                                                                                                                     |
| <b>Wwnv</b>                    | Wet werken naar vermogen.                                                                                                                                                                                              |
| <b>Extramurale begeleiding</b> | Het aanbod van zorg-, dienstverlening en begeleiding die beschikbaar is voor mensen met een beperking die zelfstandig in de thuissituatie wonen, of minder dan drie etmalen per week in een zorginstelling verblijven. |

# 1 Aanleiding van het onderzoek

---

In mei 2012 heeft Zorgbelang Gelderland onderzoek laten doen naar de wensen en behoeften van jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar met een licht verstandelijke beperking (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Dit onderzoek is verricht in het kader van de decentralisatie van de AWBZ-functie 'begeleiding' naar de Wmo. De doelgroep mensen met een LVB merkt hier de gevolgen van. De kans is namelijk groot dat zij niet meer de zorg krijgen die ze nu wel ontvangen (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Bij het zoeken van een passende oplossing voor dit probleem zal de gemeente eerst aanspraak maken op de zelfredzaamheid en het sociale netwerk van de burger. Dit impliceert dat de burger in staat moet zijn om aanspraak te maken op zijn of haar sociale netwerk. Anders gezegd dat hij of zij in staat is tot zelfsturing en in staat is om een hulpvraag te formuleren.

Uit onderzoek is gebleken dat jongeren met een LVB minder goed in staat zijn tot zelfsturing (Beer, 2011, p. 32). Dit blijkt ook uit de informatie uit het rapport van de commissie-Samson. Daarin komt namelijk naar voren dat jongeren met een LVB vaak slachtoffer zijn van seksueel misbruik en van seksueel overschrijdend gedrag (Commissie-Samson, 2012, p.60). Daarnaast is gebleken dat jongeren met een LVB ook de plegers kunnen zijn van seksueel misbruik of seksueel overschrijdend gedrag. Dit zijn vrijwel altijd mannen met een LVB. Tweederde van deze plegers zijn eerder zelf slachtoffer geweest van seksueel misbruik (Commissie-Samson, 2012, p. 60). Dit is een gevolg wanneer jongeren met een LVB niet voldoende zelfredzaam zijn. Een ander gevolg van onvoldoende zelfredzaamheid bij jongeren met een LVB, is het hebben of krijgen van schulden. Ze hebben moeite om de gevolgen te overzien als ze teveel geld uitgeven (Mei, 2012, p. 2). Daarnaast zijn jongeren met een LVB meer afhankelijk van hun directe sociale netwerk dan hun leeftijdsgenoten. Sommige ouders geven, bijvoorbeeld bij het omgaan met geld, onvoldoende sturing aan hun kind. Het is daarom voor jongeren met een LVB extra lastig om zelfredzaamheid te kunnen ontwikkelen (Mei, 2012, p. 6).

Aan het uiterlijk van deze jongeren is het meestal niet te zien dat ze een beperking hebben en zijn ze verbaal heel vaardig. Het gevolg hiervan is dat jongeren met een LVB regelmatig overschat worden door hun omgeving en door hulpverleners. Dit terwijl er sprake is van een gebrek aan sociale vaardigheden en oplossend vermogen bij deze doelgroep (Draijer, Meulen, Abels, & Veen, 2012, p.5). De jongeren vinden het moeilijk om zich in sociale situaties te redden en ze hebben een beperkt vermogen om de reacties van anderen goed in te schatten (Draijer, Meulen, Abels, & Veen, 2012, p.5). Eveneens overschatten jongeren met een LVB hun eigen mogelijkheden doordat ze een beperkt reflectievermogen hebben (Beer, 2011, p. 28,29).

Het is voor deze doelgroep juist belangrijk om deze vaardigheden te bezitten om goed te kunnen blijven participeren in de maatschappij en om de juiste vorm van hulp te kunnen verkrijgen.

Uit het eerder genoemde onderzoek wat uitgevoerd is voor Zorgbelang Gelderland, is daarom de aanbeveling gekomen om trainingen aan te bieden om zelfsturing bij jongeren met een LVB te vergroten (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Bijvoorbeeld bij het beheren van hun financiën en het doen van hun administratie. De jongeren geven daarnaast aan dat zij vrienden missen en het lastig vinden om contact te maken en deze te onderhouden. Hiervoor kan een training worden opgezet over de basisprincipes van vriendschap, zoals 'respect', 'luisteren naar elkaar' en 'Social Media' (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Naar aanleiding van deze aanbeveling(en) is vanuit Zorgbelang Gelderland de vraag gekomen om een passende training voor jongeren met een LVB te ontwikkelen waarin het onderwerp zelfmanagement centraal staat. Dit onderzoek vindt plaats op uitvoerend niveau, omdat dit onderzoek bijdraagt aan de vorming en ontwikkeling van een training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB.

Kortom, de probleemstelling kan als volgt omschreven worden: De vaardigheden van jongeren met een LVB zijn in mindere mate ontwikkeld. Het gaat om vaardigheden, zoals zelfsturing, sociale- en communicatieve vaardigheden, oplossend-, inschattings- en reflectievermogen.

Het is voor deze doelgroep juist van belang om over deze vaardigheden te beschikken om goed te kunnen blijven deelnemen aan de samenleving en om de juiste vorm van hulp te krijgen.

## 1.1 Context en achtergrond van het probleem/knelpunt

Deelnemen aan de samenleving en je talenten ontplooien is voor iedereen van groot belang. Zo ook voor jongeren met een LVB. In het regeerakkoord van het kabinet Rutte 1 is opgenomen dat de zorg voor de burger zo dicht mogelijk bij de burger geregeld moet worden. Met als gevolg dat er veel veranderingen in het gemeentelijk sociaal domein moeten worden doorgevoerd. Gemeenten krijgen meer taken en bevoegdheden. Eén van de taken die de overheid overdraagt aan de gemeenten is de decentralisatie van AWBZ functies naar de Wmo (K2 Brabants Kenniscentrum Jeugd, 2013).

Per januari 2015 vervalt de aanspraak op extramurale begeleiding, dagbesteding, kortdurend verblijf en persoonlijke verzorging uit de AWBZ. De mensen vanaf achttien jaar die op deze ondersteuning zijn aangewezen kunnen dan een beroep doen op de Wmo, die door de gemeenten wordt uitgevoerd (Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland, 2013). Er verandert de komende jaren veel in de rechten op ondersteuning en de invulling hiervan. Door de decentralisatie van de functie begeleiding van de AWBZ naar de Wmo kan het zijn dat jongeren met een LVB niet meer de zorg krijgen die zij nu wel ontvangen. Dit is onder andere gebaseerd op het feit dat er in 2012 een wetsvoorstel lag om een IQ maatregel door te voeren. Hierdoor zou de toegang tot de AWBZ kunnen worden beperkt voor mensen met een IQ tussen 50-85. Dit wetsvoorstel is inmiddels uitgesteld, maar het blijft van kracht dat het kabinet de intentie heeft dat de zorg voor deze doelgroep meer vanuit het sociale netwerk wordt geregeld (Hiddink, Houwen, Jaspers, & Verrips, 2012).

Om de Wmo in alle breedte uit te kunnen voeren is door het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) in 2010 het programma 'Welzijn Nieuwe Stijl' (WNS) opgestart. De gedachte achter dit programma is dat mensen vaak meer kunnen dan ze zelf denken. Welzijn Nieuwe Stijl stelt de eigen kracht en het oplossend vermogen van mensen en hun omgeving centraal. Het doel hiervan is om iedereen zoveel mogelijk zelfstandig en zelfredzaam te laten deelnemen aan de samenleving, zonder al te veel een beroep te hoeven doen op vormen van individuele zorg en hulpverlening (van Dalen & Klei, 2011). Met het programma van Welzijn Nieuwe Stijl wordt het belang van zelfmanagement benadrukt, omdat mensen zichzelf meer moeten kunnen redden. Dit thema is dus zeker relevant, ook voor jongeren met een LVB.

Een andere wet die eveneens gevolgen heeft voor jongeren met een LVB, is de Participatiewet. Deze wet gaat naar verwachting per 1 januari 2015 in werking. In deze wet worden de Wet werk en bijstand (WWB), de Wet sociale werkvoorziening (WSW) en een deel van de Wet werk en arbeidsondersteuning jonggehandicapte (Wajong) samengevoegd. Het kabinet wil met de Participatiewet bereiken dat er zoveel mogelijk mensen deelnemen aan werk. Iedereen die kan werken moet aan de slag, zo ook jongvolwassenen met een LVB (Rijksoverheid, 2013). Om in het werkveld goed te kunnen functioneren hebben deze jongeren vaardigheden nodig, zoals sociale- en communicatieve vaardigheden, zelfsturing en reflectievermogen. Door deze vaardigheden tijdens de overgang van school naar werk te trainen door middel van een training zelfmanagement, zal de kans op een passende baan toenemen en de doorstroming naar de Wmo gemakkelijker verlopen.

Bij zelfmanagement gaat het om activiteiten die onder andere gericht zijn op zelfsturing richting het zoeken van een passende baan en het op zoek gaan naar hulpbronnen binnen de directe sociale omgeving (Wilkinson, 2008). Uit onderzoek blijkt dat het trainen in zelfmanagement effectief is voor mensen met een LVB (Didden & Embregts, 2006). Zo leidt het tot verbetering van zelfredzaamheid en sociaal gedrag en tot een afname van onaangepast gedrag en escalaties (Neijmeijer, Moerdijk, Veneberg, & Muusse, 2010).

Zoals eerder beschreven staat, is uit het onderzoek 'Geen beperkingen, maar mogelijkheden' (Hiddink, Houwen, Jaspers, & Verrips, 2012) de aanbeveling gekomen om een training te ontwikkelen voor jongeren met een LVB die gericht is op het stimuleren van zelfmanagement.

## 1.2 Theoretische kaders

Kijkend naar de vier onderstaande theoretische kaders, kan de aanleiding en probleembeschrijving als volgt omschreven worden:

### *Wettelijk kader*

De Participatiewet (eerder Wwnv genoemd) gaat 1 januari 2015 van start. De Participatiewet heeft als doel om iedereen die in staat is om te werken deel te laten nemen aan werk. Hieronder vallen ook jongeren met LVB.

In dit onderzoek zal een globale trainingsopzet, gericht op zelfmanagement, ontwikkeld worden waarin verschillende thema's aan bod zullen komen. Dit zal ook gericht zijn op een plek op de arbeidsmarkt voor deze jongeren. Hiervoor is het onder andere belangrijk dat jongeren met een LVB weten wat hun kwaliteiten en valkuilen zijn. De jongeren hebben in een eerder onderzoek 'Geen beperkingen, maar mogelijkheden' van Zorgbelang Gelderland aangegeven behoefte te hebben om over deze thema's meer te leren (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Er zal getracht worden om bij die behoefte aan te sluiten, zodat de jongeren handreikingen krijgen om daadwerkelijk te kunnen participeren in de samenleving. Wat kunnen de jongeren zelf doen? Wat kunnen ze goed en wat niet? Wat vinden de jongeren belangrijk? Hieruit zal steeds meer helder worden hoe de jongeren meer regie kunnen hebben over hun leven. Met andere woorden dat ze in staat zijn tot zelfmanagement.

### *Beleidskader*

Dit afstudeeronderzoek past binnen het beleid van de instelling, aangezien Zorgbelang Gelderland een organisatie is die zich richt op de gebruiker/de cliënt. In de training die is gericht op zelfmanagement, worden de jongeren met een LVB sterker gemaakt door stil te staan bij verschillende thema's. De behoeften van de jongeren zijn bij dit onderzoek het uitgangspunt, wat ook aansluit bij de visie en missie van Zorgbelang Gelderland.

### *Beroepskader*

Dit onderzoek draagt bij aan het maatschappelijk werk doordat het onderzoek er op gericht is om jongeren met een LVB sterker te maken op verschillende gebieden die te maken hebben met zelfmanagement. Daarnaast is Welzijn Nieuwe Stijl (WNS) een actueel programma waarin zelfmanagement centraal staat.

### *Maatschappelijk kader*

De intentie van dit onderzoek is om ervoor te zorgen dat jongeren met een LVB beter kunnen deelnemen aan de huidige samenleving. Dit wordt gedaan door jongeren te onderwijzen en hen verschillende vaardigheden aan te leren, zodat zij hierdoor zichzelf en hun leven kunnen managen. Zelfmanagement is namelijk een term die van elke burger wordt verwacht door de overheid en de gemeenten.

## 1.3 Relatie met verdiepingsminor

Wij hebben allebei de verdiepingsminor 'Relatie en Gezin' gevolgd. In deze paragraaf zullen we beschrijven welke relatie deze minor heeft met dit onderzoek. Binnen de verdiepingsminor 'Relatie en Gezin' wordt er gekeken naar gezinnen en relaties in de context van het maatschappelijk functioneren. In ons onderzoek richten we ons op de doelgroep jongeren met een LVB. Elk van deze jongeren komt uit een gezin en deze gezinnen kunnen onderling erg verschillen. De jongeren met een LVB worden gevormd door hun opvoeding en dit bepaalt een groot deel van wie ze zijn en hoe ze omgaan met verschillende personen en situaties. In deze minor is het belangrijk om krachten en

mogelijkheden binnen relaties te herkennen en van daaruit ondersteuning te bieden. Dit sluit aan bij de huidige veranderingen rondom de zorg aan jongeren met een LVB. De overheid wil namelijk dat de zorg voor deze doelgroep steeds meer vanuit het sociale netwerk wordt geregeld. Om te kunnen blijven participeren aan de samenleving en om passende hulp te krijgen is het voor deze jongeren dus van belang dat ze een sociaal netwerk om zich heen hebben waar ze een beroep op kunnen doen. Jongeren met een LVB hebben er alleen vaak moeite mee om contact te maken en zich te redden in sociale situaties. Dit komt doordat een aantal vaardigheden bij deze doelgroep in mindere mate zijn ontwikkeld. Daarom gaan wij een opzet maken voor een training die er op gericht is om zelfmanagement bij jongeren met LVB te stimuleren. Dit willen doen we door in de training thema's aan bod te laten komen die onder andere gericht zijn op het versterken van de sociale en relationele vaardigheden van de jongeren.

## 1.4 Individuele competenties

### 1.4.1 Henrike

Tijdens mijn derdejaarsstage heb ik ervaring opgedaan in het werken met jongeren met een verstandelijke beperking. Dit komt van pas bij het houden van de interviews met de jongeren. Dit omdat mijn ervaring met deze doelgroep helpend is om met hen in gesprek te gaan en bij hun niveau aan te kunnen sluiten.

Daarnaast beschik ik over een aantal competenties die erg relevant zijn tijdens dit afstudeeronderzoek. Allereerst kan ik nauwkeurig werken. Ik vind het belangrijk dat een verslag er netjes en overzichtelijk uit ziet en dat de inhoud in correct Nederlands is geschreven. Deze competentie kan ik inzetten, doordat ik verantwoordelijk ben voor de spellingcontrole en de zinsopbouw van ons verslag. Mijn nauwkeurigheid komt ook terug in het uitwerken van aantekeningen en notulen. Daarom ben ik verantwoordelijk voor de uitwerking van de gesprekken die we met de medewerkers van Zorgbelang Gelderland zullen hebben. Daarnaast kom ik afspraken na en ik ben open in de communicatie met anderen. Ik durf door te vragen en mijn mening te geven. Dit is zeker handig in de samenwerking met Woudianne en in het contact met onze opdrachtgever, de medewerkers van Zorgbelang Gelderland, de jongeren met een LVB en onze afstudeerbegeleider. Een andere competentie waarover ik beschik is, dat ik situaties en gesprekken goed kan analyseren. Deze vaardigheid kan ik goed inzetten bij het uitwerken en het analyseren van de interviews.

### 1.4.2 Woudianne

Een kwaliteit die ik bezit is dat ik open en betrokken ben in mijn communicatie met anderen. Dit komt op veel gebieden van pas, bijvoorbeeld in de mailwisseling met onze opdrachtgever, gesprekken met andere medewerkers van Zorgbelang Gelderland, in het contact met de jongeren die we zullen gaan interviewen, maar ook in de gesprekken met de afstudeerbegeleider.

Ik heb nog niet veel ervaring met jongeren met een LVB. Door middel van dit onderzoek hoop ik daar verandering in te brengen. Ik ben erg benieuwd wat het onderzoek oplevert, ook voor mij persoonlijk. Het lijkt me erg interessant en leerzaam om met de jongeren in gesprek te gaan.

Een andere competentie die ik bezit is mijn zorgvuldigheid. Ik wil een product zo goed mogelijk 'afleveren' en hier alle aandacht aan besteden die nodig is. Zeker met een product als een afstudeerscriptie, vind ik dat alles moet kloppen. Zowel de inhoud, schrijfstijl als de vormgeving van het product. Ik houd ervan om met de vormgeving van een product bezig te zijn en ervoor te zorgen dat de lay-out, de inhoud van het product recht doet. In het afstuderen kan ik deze competentie goed gebruiken in de eindredactie. Daar ben ik namelijk verantwoordelijk voor. Met name de opbouw, de verzorging van de lay-out en het samenvoegen van alle stukken van ons onderzoeksverslag. Ook hoop ik tijdens ons afstuderen te ontdekken welke andere competenties ik bezit met betrekking tot het afstuderen. Hier zal ik in de evaluatie in hoofdstuk zeven op terugblikken.

In hoofdstuk zeven zal kort beschreven worden wat ons individuele leerrendement is naar aanleiding van het onderzoeksproces.

## 1.5 Vraagstelling

### 1.5.1 Hoofdvraag

*Aan welke criteria moet een training gericht op zelfmanagement voldoen en hoe ziet deze training eruit wanneer die is toegespitst op de doelgroep jongeren met een licht verstandelijke beperking?*

### 1.5.2 Richtinggevende deelvragen

Om de vraagstelling te kunnen beantwoorden, hebben we de volgende deelvragen opgesteld:

#### **Deelvraag 1**

Wat zegt de literatuur over het begrip 'zelfmanagement' in het algemeen en specifiek voor jongeren met een LVB?

#### **Deelvraag 2**

Welke criteria die in de literatuur genoemd worden, zijn van belang om een training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB op te zetten?

#### **Deelvraag 3**

a) Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden jongeren met een LVB belangrijk en waar moet de training en de trainer volgens hen aan voldoen?

b) Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden professionals belangrijk en waar moet de training en de trainer volgens hen aan voldoen zodat het aansluit bij jongeren met een LVB?

### 1.5.3 Toelichting begrippen en afkortingen

Hieronder volgt een korte toelichting van enkele begrippen en afkortingen uit de onderzoeksvraag en deelvragen.

| Begrip/afkorting      | Betekenis                                                                                                                              |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Zelfmanagement</b> | Het voeren van de regie over het eigen leven. In hoofdstuk twee wordt de uiteindelijke definitie gegeven.                              |
| <b>Criteria</b>       | Eisen waaraan de training, gericht op zelfmanagement, moet voldoen om deze aan te laten sluiten bij de doelgroep jongeren met een LVB. |
| <b>LVB</b>            | Licht verstandelijke beperking                                                                                                         |
| <b>Thema's</b>        | Onderwerpen die in de training aan bod zullen komen.                                                                                   |
| <b>Trainingsvorm</b>  | Hierbij kan men denken aan spel(activiteiten), rollenspel, gesprek, beeldmateriaal (video/pictogrammen) enzovoorts.                    |

## 1.6 Verantwoording onderzoeksmethoden

Bij de uitvoering van dit onderzoek is gebruik gemaakt van twee kwalitatieve onderzoeksmethoden. Namelijk literatuuronderzoek en het afnemen van interviews.

In de volgende twee subparagrafen worden de onderzoeksmethoden beschreven met hun mogelijkheden en beperkingen. Daarnaast beschrijven we hoe we rekening hebben gehouden met deze beperkingen. Ook beschrijven we wie van ons voor welke deelvraag verantwoordelijk is.

### 1.6.1 Literatuuronderzoek

Om de deelvragen één en twee te kunnen beantwoorden hebben we literatuurstudie gedaan. Om te zorgen voor betrouwbare informatie hebben we er op gelet om voldoende diversiteit van bronnen te gebruiken en te letten op de betrouwbaarheid van de bronnen. De (internationale) bronnen die we gebruikt hebben zijn: boeken, (onderzoeks)tijdschriften, rapporten, documenten van websites en andere internetbronnen.

- **Deelvraag één (verantwoordelijke: Woudianne)**

We hebben achtergrondinformatie opgezocht over het begrip zelfmanagement om ons te verdiepen in wat deze term inhoudt. Ook komt in dit hoofdstuk al enige informatie van een LVB naar voren, maar dit wordt uitgebreider beschreven in de uitwerking van deelvraag twee. Dit omdat het begrip zelfmanagement het onderwerp is wat centraal staat in de training.

- **Deelvraag twee (verantwoordelijke: Henrike)**

We hebben ons verdiept in wat een LVB precies is en wat de kenmerken hiervan zijn. Aan de hand hiervan was het mogelijk om met behulp van verschillende literatuur een lijst met criteria op te stellen. Deze lijst bevat criteria voor zowel de trainingsopzet als voor de trainer.

Na het beantwoorden van deelvraag één en twee, door middel van literatuurstudie, is het onderzoek vervolgd met het afnemen van interviews. Door met professionals en jongeren met een LVB in gesprek te gaan konden we checken of de informatie uit de literatuur overeenkomt met de praktijk.

### 1.6.2 Interviews

Voor het beantwoorden van deelvraag drie hebben wij interviews afgenomen met jongeren met een LVB en met professionals. De voorbereiding en het afnemen van de interviews hebben we samen gedaan. De uitwerking van deze deelvraag hebben we onderling verdeeld. Deelvraag 3a is uitgewerkt door Henrike en deelvraag 3b heeft Woudianne geschreven.

#### *Selectie van respondenten*

Bij het selecteren van de professionals hebben wij er op gelet dat ze bij verschillende organisaties in Gelderland werkzaam zijn. Dit hebben wij gedaan om te voorkomen dat er een eenzijdig beeld van een LVB geschilderd wordt in de interviews. Dit maakt de uitkomst van de interviews betrouwbaarder. De doelgroep jongeren met een LVB hebben wij beperkt tot jongeren in de leeftijd van 18-24 jaar. Dit omdat de jongeren vanaf achttien jaar volwassen worden geacht. Vanaf deze leeftijd verandert er veel voor jongeren, omdat ze dan meerderjarig zijn. Vanaf achttien jaar mogen jongeren zelf overeenkomsten aangaan, zonder toestemming van hun ouders. Vanaf achttien jaar breekt er voor jongeren een fase aan om op eigen benen te gaan staan (Rögels, 2011, p. 45). Er is voor gekozen om de leeftijdscategorie te beperken tot 24 jaar, omdat er op deze manier voor gezorgd wordt dat de leeftijden in de trainingsgroep en de bijbehorende niveaus niet te ver uit elkaar liggen.

Een beperking van deze leeftijdsbegrenzing is, dat jongeren die jonger of ouder zijn worden buitengesloten. Om er achter te komen welke jongeren geschikt zijn voor ons onderzoek hebben wij via organisaties/professionals contact gezocht met jongeren met een LVB. Wij hebben dit op deze manier gedaan, omdat de professionals weten welke jongeren een LVB hebben en hoe oud ze zijn.

### *Werven van respondenten*

Dit onderzoek zijn we gestart met het werven van zowel jongeren met een LVB als professionals. Dit is gedaan, omdat het veel tijd kost om deze respondenten te vinden en tot een afspraak te komen. Verschillende collega's van Zorgbelang Gelderland hebben ons dit advies gegeven, omdat zij ervaren hebben dat jongeren met een LVB soms lastig te bereiken zijn. Dit heeft er mee te maken dat deze doelgroep hun beperking niet altijd erkent. Om deze reden zijn wij op tijd begonnen met het ontwerpen van het wervingsmateriaal. Voor de jongeren hebben wij een flyer ontworpen, waarop informatie staat over ons onderzoek en de jongeren worden uitgenodigd om mee te werken. Daarnaast hebben we samenvattende informatie over ons onderzoek op papier gezet voor de professionals. Dit zodat we dit document met informatie bij de contactlegging met de professionals naar hen konden sturen. Dit wervingsmateriaal is te vinden in bijlage 10.2.

Naar aanleiding van wat onze collega's ons hebben verteld over hun ervaringen met een LVB, hebben wij bij het ontwerpen van het wervingsmateriaal rekening gehouden met het taalgebruik. We hebben hier op gelet door korte zinnen te gebruiken en er voor te zorgen dat er genoeg witte vlakken tussen de tekst zichtbaar zijn. Dit zodat het overzichtelijk is voor de jongeren.

Vervolgens hebben we vragenlijsten voor de interviews opgesteld. De vragenlijsten voor de professionals en de jongeren zijn niet hetzelfde. We hebben voor beiden een aparte vragenlijst opgesteld. We hebben in de vragenlijst voor de jongeren makkelijkere woorden gebruikt om de vragen zo goed mogelijk aan te laten sluiten bij het niveau van de jongeren. Daarnaast hebben we ervoor gekozen om het woord LVB niet te noemen in de interviews met de jongeren. Dit omdat we van onze afstudeerorganisatie hebben gehoord dat jongeren het als stigmatiserend kunnen ervaren wanneer er gesproken wordt over een LVB. In de interviews met de professionals zijn we ingegaan op wat een LVB inhoudt en wat de kenmerken hiervan zijn. We hebben de professionals hier naar gevraagd om te checken of de kenmerken die in de praktijk zichtbaar zijn bij jongeren met een LVB, overeenkomen met wat er in de literatuur beschreven staat.

Beide vragenlijsten hebben we doorgenomen met onze opdrachtgever, onze afstudeerbegeleider en met twee experts van Enspiratie. Dit is een organisatie die in hetzelfde kantoorgebouw als Zorgbelang Gelderland gevestigd is. Enspiratie werkt met mensen die een afstand hebben tot de arbeidsmarkt, waaronder jongeren met een LVB.

### *Afnemen van interviews*

Als interviewvorm is er gekozen voor gedeeltelijk gestructureerde interviews. Hierbij liggen niet alleen de onderwerpen, maar ook de belangrijkste vragen en de volgorde vast. De 'doorvragen' liggen niet vast. Wel hebben wij ter ondersteuning een aantal voorbeeldvragen in de vragenlijst verwerkt (Baarda, Goede, & Teunissen, 2005). De vragenlijsten zijn te vinden in bijlage 10.3.

We hebben zowel jongeren met een LVB als professionals geïnterviewd. Wij wilden namelijk van de jongeren horen welke thema's ze belangrijk vinden om in de training aan bod te laten komen. Om dit te weten te komen vonden wij het belangrijk om in gesprek te gaan met de jongeren. Het risico bestaat dat de jongeren in de interviews sociaal wenselijke antwoorden geven of de situatie rooskleuriger schetsen dan die is, omdat ze ons niet kennen en er dus nog geen vertrouwensband is. Om de uitkomst van de interviews betrouwbaarder te maken, is de keus gemaakt om ook professionals te interviewen. Dit omdat zij ervaring hebben in het werken met jongeren met een LVB. Ook konden zij ons vertellen welke thema's volgens hen in de training terug moeten komen en welke trainingsvorm bij de jongeren aansluit.

Omdat het voor sommige jongeren met een LVB best spannend is om geïnterviewd te worden, hebben wij er voor gekozen om aan het begin van elk gesprek voldoende tijd te nemen voor de kennismaking.

De resultaten van de interviews worden in hoofdstuk vier weergegeven. De dataverwerking is terug te vinden in bijlage 10.4.

### *Reikwijdte van het onderzoek*

Het onderzoek is gedaan onder jongeren met een LVB in de provincie Gelderland. Dit omdat wij het onderzoek voor de organisatie Zorgbelang Gelderland hebben uitgevoerd. Zij richten zich alleen op de provincie Gelderland.

Een schatting van het aantal jongeren dat we wilden gaan interviewen was tenminste zes. Daarnaast wilden we vier professionals interviewen. Tijdens het werven merkten wij dat het vinden van jongeren met een LVB toch nog lastiger was dan wij hadden gedacht. Daarom zijn wij uiteindelijk op vijf jongeren uitgekomen in plaats van zes.

## **1.7 Doelstellingen**

Het doel van dit onderzoek is om helder te krijgen aan welke criteria een training, gericht op zelfmanagement, moet voldoen wanneer deze is toegespitst op de doelgroep jongeren met een LVB. Het onderzoek is gestart in februari 2014 en eind juni 2014 is het afgerond.

In eerste instantie is het onderzoeksverslag met de aanbevelingen en de globale trainingsopzet bedoeld voor de organisatie Zorgbelang Gelderland. Deze organisatie is gevestigd in Arnhem en is tevens de opdrachtgever van dit onderzoek. Ook is dit verslag bedoeld voor de professionals die de training, gericht op zelfmanagement, gaan geven. Dit zodat ze weten waar de training aan moet voldoen en waar op gelet moet worden. Verder is het mogelijk dat Zorgbelang Gelderland dit onderzoeksverslag zal delen met andere welzijnsorganisaties in Gelderland.

Het eindresultaat van dit onderzoek bestaat uit een onderzoeksverslag waarin de uitkomsten van het literatuuronderzoek beschreven staan. Ook de uitkomsten van de interviews met de jongeren en de professionals zijn in dit verslag verwerkt. Verder zijn er een aantal aanbevelingen in dit verslag opgenomen en er staat een globale opzet voor de training beschreven in bijlage 10.5.

## **1.8 Tot slot**

Inmiddels bent u op de hoogte van de achtergrond van ons onderzoek, de vraagstelling en de onderzoeksopzet. Vanaf het volgende hoofdstuk zal de uitwerking van de deelvragen starten. Nogmaals veel leesplezier gewenst!

## 2 Wat zegt de literatuur over het begrip ‘zelfmanagement’ in het algemeen en specifiek voor jongeren met een LVB?

### 2.1 Inleiding

Het beoogde product van dit onderzoek is een globale trainingsopzet over het onderwerp ‘zelfmanagement bij jongeren met een LVB’. Bij de beantwoording van deze eerste deelvraag staan we stil bij het begrip ‘zelfmanagement’. Wat wordt er eigenlijk onder zelfmanagement verstaan? Op basis van verschillende omschrijvingen van het begrip ‘zelfmanagement’ die in de literatuur genoemd worden, stellen wij een omschrijving op die het uitgangspunt is van dit onderzoek. Vervolgens kijken we naar de verschillende gebieden waar zelfmanagement invloed op heeft. Hierbij valt te denken aan communicatie, sociale en relationele vaardigheden en werk. Bij de uitwerking van deze gebieden komen ook enkele kenmerken van een LVB aan de orde. In dit hoofdstuk richten we ons vooral op het begrip zelfmanagement, omdat dit het centrale onderwerp is van de training. Verdere uitleg over een LVB komt in het volgende hoofdstuk aan bod.

### 2.2 Zelfmanagement

In de literatuur zijn verschillende omschrijvingen van het begrip zelfmanagement te vinden. Een eenduidige definitie van dit begrip is er niet (Schilling, Grey & Knafl, 2002). Hieronder staan drie omschrijvingen (van algemeen naar specifiek) van het begrip zelfmanagement. Deze drie omschrijvingen zijn geselecteerd uit de verschillende definities/omschrijvingen die in de literatuur gegeven worden. De eerste omschrijving is een algemene omschrijving die een ieder aanspreekt. In de tweede omschrijving wordt gesproken over een patiënt met een chronische ziekte of beperking. Tot slot een laatste specifieke omschrijving waarin gesproken wordt over een chronische ziekte.

De eerste omschrijving is een algemene omschrijving van het begrip, namelijk:

*Zelfmanagement betekent richting geven aan u zelf; uw persoon. Dat betekent dat u een beeld hebt met betrekking tot de vraag wie u bent. Naar u zelf luisteren. Weten waar u vandaan komt, een visie hebben op doelen in uw leven en vanuit deze visie woekeren met de talenten die u hebt (Mensink, 2001, p.p. 11-12).*

De tweede omschrijving is van het Landelijk Actieprogramma Zelfmanagement (LAZ):

*‘Zelfmanagement is een ruim begrip, waarvoor in de literatuur geen eenduidige definitie te vinden is. In grote lijnen betekent het dat de patiënt zichzelf behandelt en ook leert omgaan met een chronische ziekte of beperking in het dagelijks leven. Deze ‘smalle’ en ‘brede’ visie op zelfmanagement zijn nauw met elkaar verbonden en vullen elkaar aan. Doel van deze aanpak is het beperken van verlies van zelfstandigheid en autonomie als gevolg van de ziekte. Op die manier draagt zelfmanagement bij aan verbetering van de kwaliteit van leven van de patiënt (Jedeloo & Leenders, 2010, p. 12).*

Een derde en laatste omschrijving van dit begrip luidt als volgt:

*Zelfmanagement is een empirisch gegeven, onlosmakelijk en onvermijdelijk verbonden met het hebben van een chronische ziekte. Het gaat om de inspanningen die een persoon met een chronische ziekte levert om een zo goed mogelijk compromis te vinden tussen de eisen van de ziekte en de eisen van het leven (Brink, Timmermans, Havers, & Veenendaal, 2013, p. 23).*

Allereerst is te zien dat er in deze omschrijvingen regelmatig wordt gesproken over de ‘patiënt’. In het kader van dit onderzoek zal er echter gesproken worden over de ‘jongere(n)’. De jongeren

hebben dan wel geen ziekte, maar wel een chronische beperking, namelijk een licht verstandelijke beperking. In het volgende hoofdstuk wordt er ingegaan op wat deze beperking inhoudt.

Kijkend naar bovenstaande omschrijvingen zijn er overeenkomsten te herkennen. Er wordt namelijk in elke omschrijving gesproken over de persoon/patiënt en zijn of haar leven. Elke omschrijving gaat ervan uit dat zelfmanagement er is om je leven op een goede en fijne manier te leiden. Wel gebruiken de auteurs verschillende woorden in hun omschrijvingen. Zo komen we de volgende aspecten tegen: richting geven aan eigen leven, inspanning van de patiënt, kwaliteit van leven, talenten, zelfkennis enzovoorts. Dit zijn allemaal belangrijke onderdelen van zelfmanagement. Er zijn veel begrippen die nauw aansluiten bij het begrip zelfmanagement. Hierbij kan men denken aan autonomie, zelfregie, zelfsturing, zelfstandigheid en zelfredzaamheid. Al deze begrippen zijn een onderdeel van zelfmanagement.

Het kan verwarrend zijn dat er geen eenduidige definitie is van het begrip zelfmanagement. Tegelijkertijd is dit ook een voordeel, want niet iedereen zal zich herkennen of aangesproken voelen in één omschrijving. Ook is duidelijk geworden dat zelfmanagement een ruim begrip is waar veel onder verstaan wordt. Dit maakt het een uitdaging om in staat te zijn tot zelfmanagement.

Met de input van de drie bovenstaande omschrijvingen zullen we een omschrijving maken van het begrip zelfmanagement, die als basis zal dienen voor dit onderzoek.

### **Zelfmanagement**

*‘Zelfmanagement is een balans kunnen vinden tussen je beperking(en) en de eisen van het leven om zo tot je recht te komen.*

*Zelfmanagement omvat alles wat met de regie over je eigen leven te maken heeft; zelf keuzes maken, zelfinzicht (wat wil ik en wat kan ik?) en hulp vragen aan het eigen netwerk. Het maken van eigen keuzes staat centraal, omdat je bij alles wat je wel of niet doet bepaalde keuzes maakt. Dit proces speelt zich voortdurend af’.*

Bovenstaande omschrijving geldt voor zowel mensen met als zonder (verstandelijke) beperking. Iedereen heeft iets wat hij of zij lastig vindt en dat kan hem/haar beperken, op welke manier dan ook. Zelfmanagement is iets wat voor iedereen van belang is en wat min of meer ook gevraagd wordt van elke burger. Wel is het zo dat zelfmanagement voor jongeren met een LVB nog wat lastiger is. Zij kunnen hun eigen mogelijkheden overschatten, doordat ze een beperkt reflectievermogen hebben (Zoon, 2013).

Het lukt sommige jongeren met een LVB beter dan andere jongeren met een LVB om een goede balans te vinden tussen hun beperking en de eisen van het leven. Dit betekent dat er gesproken kan worden over adequaat of succesvol zelfmanagement. Indien die balans niet gevonden wordt, kan er gesproken worden over zelfmanagement dat niet adequaat of succesvol is (Brink, Timmermans, Havers, & Veenendaal, 2013, p. 23). De vraag is dan natuurlijk wanneer zelfmanagement adequaat is. In het boek ‘Ruimte voor regie’ wordt hierover het volgende gezegd: *‘Vanuit patiëntenperspectief is zelfmanagement adequaat of succesvol wanneer het leidt tot doelen die de kwaliteit van leven verhogen’* (Brink, Timmermans, Havers, & Veenendaal, 2013, p. 24). Jongeren kunnen hierin andere keuzes maken dan de professionals zouden doen. Maar wat blijft er van het zelfmanagement van de jongeren over als de professionals de keus proberen te beïnvloeden en het de jongeren dus niet zelf laten proberen? Bij zelfmanagement hoort namelijk ook het om hulp vragen. Als de jongeren hiervoor niet zelf de kans krijgen, hebben ze ook niet de mogelijkheid om deze vaardigheid te ontwikkelen.

## 2.3 Gebieden zelfmanagement

De DSM-IV (Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders) hanteert een aantal criteria voor de diagnose 'verstandelijke beperking'. Hierbij wordt onder andere gekeken naar tekorten en beperkingen op verschillende terreinen (Beer, 2011, p. 19). De gebieden waar onder andere naar gekeken wordt zijn de volgende:

- Communicatie;
- Zelfverzorging;
- Sociale en relationele vaardigheden;
- Sociaal netwerk;
- Zelfstandig beslissingen nemen
- Werk;
- Vrije tijd/ontspanning.

Om het begrip zelfmanagement meer beeldend te maken, zullen bovenstaande begrippen toegelicht worden. Wat houdt zelfmanagement op dat specifieke gebied precies in en wat vraagt dit van de jongeren? Deze gebieden zijn gebaseerd op bovengenoemde terreinen uit de DSM-IV en de verschillende omschrijvingen van zelfmanagement die beschreven zijn in paragraaf 2.2.

### 2.3.1 Communicatie

Communicatie is een proces waarbij iemand een boodschap uitzendt en iemand anders die boodschap ontvangt (Vanderheyden & Warmoes, 2007, p. 10 & 11). Er is hierbij sprake van verbale en non-verbale communicatie. Ook al wordt er niets verbaal gezegd, de non-verbale communicatie gaat voortdurend door. Dit gebeurt door middel van lichaamstaal, lichamelijk contact, mimiek, houding, gebaren, (oog)uitdrukkingen, zintuigen, geuren, intonatie en zo zijn er nog meer te noemen (Sila, 2011). Mensen kunnen uit de non-verbale houding van de ander aflezen wat de ander denkt, voelt, wil, enzovoorts. Bij een communicatieproces komt veel kijken. Het lijkt vaak makkelijker dan het in werkelijkheid is. Daarnaast zijn er tegenwoordig verschillende manieren van communiceren, namelijk persoonlijk, telefonisch en digitaal (e-mail, sociale media). Communiceren is een complex proces. Het begint met de bedoelingen van de zender die hij naar buiten brengt, verbaal of non-verbaal. De zender kiest een middel om zijn boodschap te verzenden, bijvoorbeeld een e-mail. Of de ontvanger deze boodschap interpreteert zoals deze bedoeld is, blijft de vraag. De ontvanger interpreteert namelijk vanuit zijn/haar referentiekader (Vanderheyden & Warmoes, 2007, p. 11). Ook speelt het een rol wie de verzender is van de boodschap. Is het iemand die je al (goed) kent of iemand die je nog maar net hebt ontmoet? Bij iemand die je al kent, weet je hoe diegene in elkaar zit en kun je beter interpreteren hoe de boodschap bedoeld is. Het communicatieproces is dus geslaagd als de bedoelingen van de verzender goed zijn overgekomen bij de ontvanger.

Kijkend naar zelfmanagement kan er dus gezegd worden dat het belangrijk is dat iedereen met een LVB, waaronder ook de jongeren, vaardig kan communiceren. Dit vraagt van de jongeren dat ze in enige mate in staat zijn om de juiste boodschap uit te zenden naar de ander, maar ook in staat zijn deze te ontvangen. Bij iedereen gaat dit proces weleens mis doordat de boodschap anders overkomt dan deze bedoeld is. Dit kan gebeuren. Het is dan ook de kunst om hiermee om te kunnen gaan. De jongeren zullen verschillende afwegingen moeten maken, bijvoorbeeld: 'Ga ik zeggen dat ik de boodschap niet zo prettig vind en hoe doe ik dat dan?' Dit vraagt assertiviteit van de jongeren. Het communicatieproces is en blijft een complex proces en dat is dus ook een uitdaging voor de jongeren. Zoals bij veel dingen geldt, leert men door het (veel) te doen.

Wat hierbij genoemd moet worden is dat het ook wat vraagt van de professionals, familie en vrienden. Namelijk enige kennis van wat een LVB inhoudt en affiniteit met de doelgroep. Dit zodat zij weten hoe ze het beste met hen kunnen communiceren. Als professional is het goed om te weten dat jongeren met een LVB vaak hulpmiddelen nodig hebben om op een goede manier te kunnen communiceren. Een voorbeeld hiervan zijn pictogrammen (Bassant, et al., 2010, p. 248).

Communicatie is een vaardigheid die onlosmakelijk verbonden is met de aspecten van zelfmanagement die beschreven staan in de omschrijving/definitie in paragraaf 2.2. Ook is communicatie verbonden met de andere gebieden die vanaf paragraaf 2.3.2 besproken zullen worden.

### 2.3.2 Zelfverzorging

De kern van zelfverzorging is de basisverzorging die iemand zichzelf geeft: kleding, voeding en jezelf schoonhouden (Wunderink, 2007, p. 44). Zelfverzorging begint al bij het moment dat iemand wakker wordt. Wat is het eerstvolgende wat hij/zij gaat doen? Men kan er voor kiezen om zich eerst aan te kleden en dan te ontbijten of andersom. Zelfverzorging is erg belangrijk. Het is belangrijk voor de eigenwaarde van elke persoon. Ook in het contact met andere mensen, bijvoorbeeld op school of op het werk, is het belangrijk. Een ieder moet een gevoel voor schaamte en/of hygiëne en/of eigenwaarde hebben. Dit leert men vaak in de opvoeding en op school. Ook de media speelt hierin een belangrijke rol. Hierbij kan er gedacht worden aan de reclames die voorbij komen met een mooi en goed verzorgd model. De hersenen slaan het gevoel wat hierbij ontstaat op in de prefrontale cortex (Kovács, 2012). Over het algemeen heeft iedereen, door school of door zijn/haar opvoeding, geleerd om zich een beetje te schamen als zijn/haar kleren bijvoorbeeld niet goed zitten of als er nog een vlek op zijn/haar gezicht zit door de maaltijd die hij/zij net op heeft. Als de betreffende persoon hier achter komt voelt hij/zij zich een beetje opgelaten. In het dagelijkse leven wil men goed overkomen: als men naar het werk gaat of naar een sollicitatiegesprek. Dit geldt ook voor een afspraakje met een vriend of vriendin. Iedereen wil er goed uit zien en lekker ruiken, dus wordt er make-up gedragen en een lekkere parfum gebruikt of scheert hij/zij zich regelmatig. Ook het kiezen van kleding wordt zorgvuldig gedaan (Kovács, 2012). Toch komt het regelmatig voor dat iemand niet lekker ruikt vanwege slechte hygiëne. Dit kan wijzen op emotionele problemen, een lichamelijke of verstandelijke beperking of het niet hebben van een vaste woon- en verblijfplaats (Kovács, 2012).

Om jezelf goed te kunnen verzorgen is het ten eerste belangrijk dat men weet hoe dit moet. Meestal is dit iets wat men geleerd heeft van zijn/haar ouders. Jongeren met een LVB moeten dus weten wat er hierin van hen verwacht wordt. Het belangrijkste is ook dat ze weten waarom het goed is om zichzelf goed te verzorgen en waarom het belangrijk is om er netjes uit te zien en lekker te ruiken. Dit vraagt van hen dat ze hiernaar willen luisteren en dat ze aan kunnen geven wat ze willen en nodig hebben.

### 2.3.3 Sociale en relationele vaardigheden

Jongeren met een LVB hebben vaak ook last van bijkomende problematiek. Hierbij kan gedacht worden aan leerproblemen, een psychiatrische stoornis, medisch-organische (lichamelijke) problemen en problemen in het gezin en/of sociale omstandigheden (Beer, 2011, p. 20). Daarnaast hebben ze een afwijkende sociale informatieverwerking. Dit betekent dat deze jongeren over het algemeen anders reageren op sociale situaties. Ze kunnen vijandiger of juist passiever reageren op bepaalde sociale situaties. Dit kan negatieve gevolgen hebben, zoals minder acceptatie door anderen en meer afwijzingen (Zoon, 2013). Jongeren met een LVB hebben moeite om zich te redden in sociale situaties. Ze missen namelijk ook het vermogen om de reacties van anderen goed in te schatten (Draijer, Meulen, Abels, & Veen, 2012). De emotionele ontwikkeling van jongeren met een LVB verloopt veel langzamer dan van normaal begaafde jongeren. De sociaal-emotionele vaardigheden die op een latere leeftijd tot verdere ontwikkeling komen, zoals empathie, geweten, liefde en seksualiteit, blijven achter en zijn bij deze jongeren minder goed ontwikkeld (Zoon, 2013).

Een belangrijk aspect wat betreft sociale en relationele vaardigheden, is het contact aangaan met anderen. Dit kan best lastig zijn. Hoe ga je met elkaar om? Wat vind de ander prettig? Wat vind jij prettig? Hoe ga je om met emoties van jezelf en van de ander? Door de beperking van deze jongeren hebben ze moeite met het uiten van emoties en het herkennen van emoties bij anderen. Ook het aangaan en onderhouden van vriendschappen vinden ze lastig (Lijn5, 2008, p. 4). Een vriendschap

aangaan en onderhouden vraagt om sociale vaardigheden en het ontbreekt de jongeren met een LVB vaak aan de juiste vaardigheden (Geffen, Nooren, & Nouwens, 2012, p. 23).

Op dit gebied houdt zelfmanagement in dat je weet wat je wilt en kunt, maar hier ook hulp bij durft te vragen. Voor jongeren met een LVB is dit best lastig. Ze willen iets zelf kunnen doen en hebben dan ook de neiging het te verbergen als ze iets niet kunnen (Lijn5, 2008, p. 4). Het stukje zelfinzicht en zelfkennis is juist een belangrijk onderdeel bij sociale en relationele vaardigheden. Alles hangt ermee samen. Emotioneel zal dit veel van de jongeren vragen, omdat dit juist iets is waar ze moeite mee hebben.

### 2.3.4 Sociaal netwerk

Aansluitend op paragraaf 2.3.3. over sociale en relationele vaardigheden, wordt er ingegaan op het sociaal netwerk. In de vorige paragraaf is genoemd dat jongeren met een LVB een afwijkende sociale informatieverwerking hebben. Dit betekent dat deze jongeren over het algemeen anders reageren op sociale situaties. Daarnaast worden deze jongeren vaak overschat, doordat er uiterlijk (bijna) niets aan hen te zien is. Dit zorgt op zijn beurt weer voor faalervaringen. Al deze negatieve ervaringen veroorzaken vaak een negatief zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen bij de jongeren. Een gevolg hiervan kan zijn dat de jongeren zich verder afzonderen. Hierdoor zullen de jongeren minder (sociale) ervaringen opdoen en geven ze zichzelf ook niet de kans om succeservaringen op te doen (Zoon, 2013).

Belangrijk is dat het sociale netwerk van de jongeren wordt vergroot en verstevigd. Daarnaast zegt Mariska Zoon ook dat er aandacht moet worden besteed aan het vasthouden en generaliseren van wat de jongeren hebben geleerd (Zoon, 2013). Het is namelijk zo dat als de jongeren iets is aangeleerd op een bepaalde manier, ze dit niet op dezelfde manier kunnen herhalen in een andere situatie (Lijn5, 2008, p. 4).

Een sociaal netwerk om je heen geeft steun. Wel is allereerst belangrijk dat de jongeren met een LVB weten wie er tot hun netwerk behoren. Dit kan in kaart worden gebracht door middel van een ecogram (Vlaeminck, Malfliet, & Saelens, 2002, p. 101). Het format van een ecogram is terug te vinden in bijlage 10.1. Als professional is dit goed om te doen met de jongeren. Het levert bij de jongeren inzicht op in zijn/haar netwerk. Daarnaast kan het ook verrassingen opleveren als blijkt dat het netwerk groter is dan de jongeren van tevoren dachten. Als het ecogram ingevuld is kunnen de jongeren zien wie er tot hun netwerk behoort. Ze kunnen dan nagaan op wie ze terug zouden kunnen vallen, maar ook met wie ze hun vrije tijd op een leuke manier in kunnen vullen. Dit vraagt wel van de jongeren dat ze om hulp durven te vragen aan de mensen in hun netwerk.

### 2.3.5 Zelfstandig beslissingen nemen

Voor de diagnose ‘verstandelijke beperking’ wordt er gekeken naar tekorten en beperkingen op verschillende terreinen, waaronder ook zelfstandig beslissingen nemen (Beer, 2011, p. 19). Zoals eerder vastgesteld is, staat bij zelfmanagement het maken van keuzes centraal, aangezien dit proces zich voortdurend afspeelt. Iedereen moet elke dag beslissingen nemen en keuzes maken. ‘Hoe laat sta ik op? Wat ga ik vandaag eten? Wat moet ik eerst doen?’ Enzovoorts. Op alle gebieden die hiervoor besproken zijn en de gebieden die nog besproken zullen worden moet je keuzes maken. Op het gebied ‘zelfverzorging’ maak je een keus hoe laat je gaat slapen, hoe laat je gaat ontbijten, enzovoorts. Op het gebied ‘communicatie’ kun je bijvoorbeeld de keus maken om iemand wel of niet aan te spreken, wel of niet te zeggen dat je de boodschap van de ander niet prettig vindt en ga zo maar door. Ook maak je de keus om wel of niet om hulp te vragen wanneer dit nodig is. Daarnaast maak je ook de afweging hoe je dit dan gaat doen. Zo blijkt dat het proces van keuzes maken oneindig door gaat.

Wat zelfmanagement betreft houdt het gebied ‘zelfstandig beslissingen nemen’ in dat de jongeren in staat zijn om zelf beslissingen te nemen en tegelijkertijd ook weten om te gaan met de gevolgen van

die beslissingen. De grootte van deze beslissingen kan variëren. Het kan gaan om een studiekeuze of het kiezen van een baan, maar het kan ook gaan om kleinere beslissingen, zoals wanneer je met een vriend of vriendin afsprekt, wat je gaat eten en hoe laat je gaat slapen.

### 2.3.6 Werk

Zoals eerder is beschreven zijn jongeren met een LVB over het algemeen minder sociaal vaardig en kunnen ze, hetgeen wat ze hebben geleerd, minder generaliseren. Daarnaast zijn jongeren met een LVB beperkt in hun leren, beperkt in het zelf sturen van hun leven, ze hebben een niet volledig ontwikkeld geweten en ze hebben meer kans op psychiatrische problemen (UWV, 2011). Daarnaast hebben deze jongeren over het algemeen vaak minder opleiding genoten en zijn ze beperkter in hun taalgebruik (UWV, 2011). Ook hebben ze minder zelfvertrouwen, zoals al eerder genoemd is in paragraaf 2.3.4. Dit maakt dat het vinden van werk voor deze jongeren lastig is. Het is daarom belangrijk dat zij aan de slag gaan met zelfinzicht, zodat ze weten wat hun sterke en minder sterke punten zijn. Wanneer de jongeren leren en weten wat hun sterke en minder sterke punten zijn, kunnen ze bij sollicitatieprocedures beter aangeven wat ze nodig hebben aan extra middelen en begeleiding om hun taken uit te kunnen voeren (Loos, Berg, & Wever, 2014, p. 29). Het kan zijn dat sommige jongeren per werkdag een takenlijst nodig hebben om goed te kunnen functioneren. Het is dan ook goed als de jongeren dit zelf weten en aan zouden kunnen geven.

Werk geeft mensen het gevoel erbij te horen en het zorgt voor structuur en regelmaat in hun leven (Meer, Hermesen, & Keukens, 2003, p. 112). Wel is het voor jongeren met een LVB vaak lastig om hun werk te behouden. Dit omdat ze moeite hebben met veranderingen in het werk, minder goed kunnen plannen en moeite hebben met het omgaan met emoties van anderen en van zichzelf (UWV, 2011). Dit betekent niet dat jongeren met een LVB niet kunnen werken. Er zijn allerlei initiatieven die zich inzetten voor de maatschappelijke participatie van jongeren met een LVB. Zo ook de organisatie 'Enspiratie', welke gevestigd is in het kantoorgebouw in Arnhem waar Zorgbelang Gelderland ook gevestigd is. Zij werken met 'mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt', waaronder jongeren met een LVB. Het is hun missie om mensen in hun kracht te brengen door te focussen op mogelijkheden. Dit doen ze onder andere door de mensen te coachen op werknemersvaardigheden, zoals: betrouwbaarheid, tempo, kwaliteit, samenwerken en omgaan met gezag (Enspiratie, 2012). Dit is een voorbeeld om aan te geven dat het zeker mogelijk is dat jongeren met een LVB, met de juiste coaching, kunnen werken. Zoals eerder al genoemd werd, is het hierbij wel cruciaal dat de jongeren in staat zijn om naar zichzelf te kijken en te weten waar ze goed in zijn en wat ze moeilijker vinden.

### 2.3.7 Vrije tijd/ontspanning

Vrije tijd is voor iedereen heel belangrijk en wordt meestal erg gewaardeerd. Vrije tijd is het moment om te kunnen ontspannen na de verplichte dagelijkse inspanningen, zoals werk. Ook voor jongeren met een LVB is vrije tijd belangrijk. De manier waarop vrije tijd ingevuld wordt kan per persoon verschillen. Vrije tijd kan ingevuld worden door bijvoorbeeld te sporten, activiteiten te ondernemen met familie en/of vrienden, enzovoorts. Bij het merendeel van de genoemde activiteiten komen de jongeren in aanraking met anderen. Dit geeft hen de kans om nieuwe contacten te maken. Zoals eerder genoemd is, vinden jongeren met een LVB dit over het algemeen moeilijk. Wel is het belangrijk dat de jongeren hierin gestimuleerd worden en zichzelf stimuleren en zo ook de kans krijgen om succeservaringen op te doen. Wanneer zij geen succeservaringen beleven, bestaat de kans dat de jongeren zich afzonderen en geïsoleerd raken (Zoon, 2013).

Zelfmanagement op het gebied van vrije tijd vraagt van de jongeren met een LVB dat ze zichzelf stimuleren om nieuwe contacten aan te gaan of bestaande contacten te onderhouden. Hierdoor zullen de jongeren leerervaringen opdoen die hen helpen in de sociale relatie met de ander.

## 2.4 Samenvattend

Van het begrip zelfmanagement bestaat geen eenduidige definitie (Schilling, Grey & Knafl, 2002). Er worden verschillende omschrijvingen genoemd in de literatuur. In de omschrijvingen wordt gesproken over de persoon/patiënt en zijn of haar leven. Elke omschrijving gaat ervan uit dat zelfmanagement er is om je leven op een goede en fijne manier te leiden. Zelfmanagement is voor iedereen van belang. Gericht op dit onderzoek naar zelfmanagement bij jongeren met een LVB, kunnen we het begrip **zelfmanagement** als volgt omschrijven:

*‘Zelfmanagement is een balans kunnen vinden tussen je beperking(en) en de eisen van het leven om zo tot je recht te komen.*

*Zelfmanagement omvat alles wat met de regie over je eigen leven te maken heeft; zelf keuzes maken, zelfinzicht (wat wil ik en wat kan ik?) en hulp vragen aan het eigen netwerk. Het maken van eigen keuzes staat centraal, omdat je bij alles wat je wel of niet doet bepaalde keuzes maakt. Dit proces speelt zich voortdurend af’.*

Deze omschrijving zal als basis dienen voor dit onderzoek. Nu helder is wat het begrip zelfmanagement inhoudt, volgt de vraag hoe dit er in de praktijk uit ziet. Om hier een beeld van te krijgen, zijn we in dit hoofdstuk een aantal gebieden langsgegaan. We hebben hierbij gekeken naar wat zelfmanagement op dat gebied precies inhoudt en wat dit vraagt van jongeren met een LVB.

De DSM-IV hanteert een aantal criteria voor de diagnose ‘verstandelijke beperking’. Hierbij wordt onder andere gekeken naar tekorten en beperkingen op verschillende terreinen (Beer, 2011, p. 19).

De volgende gebieden zijn van invloed op het zelfmanagement van jongeren met een LVB:

- ❖ Communicatie;
- ❖ Zelfverzorging;
- ❖ Sociale en relationele vaardigheden;
- ❖ Sociaal netwerk;
- ❖ Zelf beslissingen nemen;
- ❖ Werk;
- ❖ Vrije tijd/ontspanning.

Vanuit bovengenoemde gebieden kan er dus gezegd worden dat jongeren met een LVB de volgende competenties moeten bezitten wat zelfmanagement betreft:

- ❖ Goede communicatievaardigheden bezitten;
- ❖ Assertief zijn;
- ❖ Zichzelf verzorgen en zich bewust zijn van het nut hiervan;
- ❖ Emoties kunnen uiten;
- ❖ Emoties kunnen herkennen bij zichzelf en bij anderen;
- ❖ (Sociale) contacten aangaan en onderhouden;
- ❖ Zelfinzicht en zelfkennis bezitten;
- ❖ Sociaal netwerk in kaart hebben;
- ❖ Hulp durven vragen aan anderen;
- ❖ Zelfstandig beslissingen kunnen nemen.

Deze lijst met competenties omschrijft de ‘ideale’ jongere, want het is onmogelijk om alles even goed te kunnen. De lijst maakt inzichtelijk dat er veel verwacht wordt van jongeren met een LVB. De jongeren zullen moeten groeien in zelfmanagement en dus meer van deze competenties moeten ontwikkelen (Jedelloo & Leenders, 2010). Het is een proces dat te maken heeft met het vergroten van de participatie van de jongeren met een LVB.

De bovenstaande competenties vragen om zelfvertrouwen en zelfacceptatie. Iets wat bij jongeren met een LVB niet vanzelfsprekend is. Dit zal ook in het volgende hoofdstuk naar voren komen.

### 3 Welke criteria die in de literatuur genoemd worden, zijn van belang om een training gericht op zelfmanagement voor jongeren met een LVB op te zetten?

---

#### 3.1 Inleiding

In hoofdstuk twee staat uitgebreid beschreven wat zelfmanagement inhoudt. Het is duidelijk geworden dat zelfmanagement veel vraagt van jongeren met een LVB. Het is belangrijk dat ze onder andere over goede communicatieve vaardigheden en zelfinzicht beschikken. Ook is het van belang dat ze assertief kunnen zijn en eigen keuzes kunnen maken om zelfredzaam te zijn.

In dit hoofdstuk geven we antwoord op de tweede deelvraag. Deze deelvraag gaat over de criteria die in de literatuur genoemd worden, waaraan een training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB moet voldoen. Om een duidelijk beeld te krijgen van de doelgroep die in ons onderzoek centraal staat, gaan wij eerst uitgebreider in op wat een LVB inhoudt en wat de kenmerken hiervan zijn. Aan de hand van de informatie die in de literatuur staat, stellen wij een schema samen waarin de kenmerken van jongeren met een LVB beschreven staan. Daarna kijken we wat er voor nodig is om de training zelfmanagement aan te laten sluiten bij de behoeften en mogelijkheden van jongeren met een LVB. Aan de hand hiervan stellen we criteria op voor de opzet van de training. Daarnaast beschrijven we ook aan welke criteria de trainer moet voldoen om de training te kunnen laten slagen.

#### 3.2 Wat is een LVB?

In paragraaf 2.2 staat genoemd dat er meerdere omschrijvingen zijn van het begrip zelfmanagement. Ook voor de term een licht verstandelijke beperking bestaat er geen eenduidige definitie (Nederlands Jeugd Instituut, 2011).

De Nederlandse Vereniging voor Gehandicaptenzorg (NVGz) definieert dit begrip als volgt:

*Licht verstandelijk gehandicapte jongeren zijn personen tot circa 21 jaar die in hun ontwikkeling zijn belemmerd en die zich op grond van hun lager intellectueel functioneren en beperkte sociale redzaamheid niet (zonder) hulp kunnen handhaven in één of meer reguliere maatschappelijke verbanden (gezin, school, werk, groep, leeftijdsgenoten, buurt). Met speciale hulp hebben zij een redelijke kans op een zekere mate van zelfstandigheid als volwassene (NVGz, 1995).*

Ook de DSM-IV geeft een omschrijving van dit begrip. Zoals in paragraaf 2.3 al genoemd wordt, gaat dit classificatiesysteem onder andere uit van het criterium dat er op meerdere gebieden tekorten of beperkingen in het aanpassingsgedrag aanwezig zijn. Naast dit criterium zijn er nog twee andere normen waar volgens de DSM-IV sprake van is wanneer iemand een LVB heeft:

- Het niveau van verstandelijk functioneren is duidelijk onder het gemiddelde: een IQ van 70 of lager.
- De beperking is voor het achttiende levensjaar bekend (Beer, 2011, p. 19).

Uit beide definities blijkt dat het IQ niet het enige criterium is dat van belang is bij het stellen van de diagnose 'LVB.' Er is namelijk ook sprake van beperkingen op het gebied van sociale aanpassing en sociale redzaamheid. In de praktijk is gebleken dat zwakbegaafde jongeren met een IQ tussen de 70 en 85 ook vaak soortgelijke problemen en behoeften aan zorg hebben als jongeren met een LVB met

een IQ tussen 50 en 70. Om deze reden is er een praktijkdefinitie ontstaan van het begrip 'LVB' (Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, 2014).

In dit onderzoek wordt uitgegaan van deze praktijkdefinitie van de term een LVB, omdat jongeren met een IQ tussen de 50 en de 85 de doelgroep vormen.

In de praktijkdefinitie die gebruikt wordt om mensen met een LVB aan te duiden staat het volgende omschreven:

- Er is sprake van een IQ-score tussen de 50 en de 85;
- Er is sprake van een beperkt sociaal aanpassingsvermogen.  
Dit houdt in dat er tekorten of beperkingen zijn in het aanpassingsgedrag van wat er van iemand op zijn leeftijd en bij zijn cultuur verwacht mag worden.

Deze tekorten of beperkingen zijn terug te zien op ten minste twee van de volgende gebieden, waarvan er een aantal in hoofdstuk twee zijn uitgelegd:

- \* Communicatie;
- \* Zelfverzorging;
- \* Zelfstandig kunnen wonen;
- \* Sociale en relationele vaardigheden;
- \* Gebruik maken van gemeenschapsvoorzieningen;
- \* Zelfstandig beslissingen nemen;
- \* Functionele intellectuele vaardigheden;
- \* Werk;
- \* Ontspanning;
- \* Gezondheid;
- \* Veiligheid.

Ook is er sprake van bijkomende problematiek, zoals:

- \* Leerproblemen;
- \* Psychiatrische stoornis;
- \* Medisch-organische (lichamelijke) problemen;
- \* Problemen in het gezin en sociale omstandigheden.

(Beer, 2011, p. 20)

### **3.2.1 Kenmerken van een LVB**

In hoofdstuk twee kwam al naar voren dat het hebben van een LVB er voor zorgt dat er op verschillende leefgebieden beperkingen zijn. Deze beperkingen hangen sterk met elkaar samen en beïnvloeden elkaar. Dit betekent dat een LVB vaak grote gevolgen heeft op het functioneren van de betreffende persoon. Aan de buitenkant is het vaak niet te zien dat iemand een LVB heeft. Hierdoor kan iemand met een LVB makkelijk overschat worden. Dit geldt dus ook voor jongeren met een LVB.

In het schema hieronder staan een aantal kenmerken van jongeren met een LVB beschreven.

| Domein                 | Kenmerken van jongeren met een LVB                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Cognitief</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Cognitieve ontwikkelingsleeftijd ligt tussen de zeven en de veertien jaar;</li> <li>▪ Denken is concreet en specifiek;</li> <li>▪ Moeite met abstract denken en met categoriseren;</li> <li>▪ Aandacht is weinig selectief en onthouden minder;</li> <li>▪ Taal en communicatie zijn minder ontwikkeld;</li> <li>▪ Leren weinig vanuit exploratie;</li> <li>▪ Minder assertieve oplossingsvaardigheden;</li> <li>▪ Dezelfde vaardigheid moet in iedere situatie opnieuw aangeleerd worden;</li> <li>▪ Leren door concrete ervaringen en vanuit voorbeelden;</li> <li>▪ Uitleg en herhaling blijven nodig;</li> <li>▪ Taalvaardigheden zijn vaak minder ontwikkeld dan praktische vaardigheden;</li> <li>▪ Moeite met inzien van oorzaak en gevolg;</li> </ul> |
| <b>Sociaal</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sociale onhandigheid;</li> <li>▪ Moeite met sociale vaardigheden;</li> <li>▪ Gebondenheid en/of loyaliteit aan belangrijke personen;</li> <li>▪ Gedrag aanpassen aan geldende regels of opvattingen;</li> <li>▪ Zwakke sociale verantwoordelijkheid;</li> <li>▪ Moeite met aanpassen aan de omgeving;</li> <li>▪ Moeite met sluiten en onderhouden van vriendschappen;</li> <li>▪ Minder snel in het bedenken van een sociale (re)actie;</li> <li>▪ Moeite met zich verplaatsen in anderen;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Emotioneel</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sociaal-emotionele ontwikkelingsleeftijd ligt tussen de zeven en de twaalf jaar. Dit is lager dan de cognitieve ontwikkeling;</li> <li>▪ Uiten emoties meer primair;</li> <li>▪ Wens om sociaal geaccepteerd en competent te zijn;</li> <li>▪ Problemen met agressieregulatie;</li> <li>▪ Overgevoeligheid voor emotionele- en gedragsproblemen;</li> <li>▪ Zwart-wit denken;</li> <li>▪ Impulsief gedrag;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Persoonlijkheid</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Beperkte groei naar autonomie;</li> <li>▪ Laag zelfbeeld;</li> <li>▪ Gerichtheid op ondersteuning door volwassenen;</li> <li>▪ Gebrekkige zelfsturing;</li> <li>▪ Zwakke eigenheid en ik-identiteit;</li> <li>▪ Overschatting van eigen mogelijkheden;</li> <li>▪ Gebrek aan analytisch vermogen en reflectievermogen;</li> <li>▪ Verslavingsgevoelig;</li> <li>▪ Sterk beïnvloedbaar;</li> <li>▪ Egocentrische beleving.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

(Beer, 2011, p. 34, 71, 73, 82) (Vugts-de Groot, 2009, p. 26)

In bovenstaand schema is te zien dat jongeren met een LVB moeite hebben met sociale vaardigheden en dat ze een beperkt inlevingsvermogen hebben. Hierdoor loopt deze doelgroep een groter risico om als slachtoffer of als dader in aanraking te komen met verwaarlozing, mishandeling of seksueel misbruik (Beer, 2011, p. 78). Jongeren met een LVB vertonen vaak grensoverschrijdend gedrag, doordat ze achteraf pas beseffen dat ze een grens overschreden hebben. Grensoverschrijdend gedrag wordt veroorzaakt door een negatief zelfbeeld, een verstoorde sociale ontwikkeling en door de sociale context waarin zij leven (Beer, 2011, p. 82, 84, 85). De omgeving

waar deze jongeren in leven, speelt een grote rol in het ontwikkelen van dit gedrag en de omgang met eventueel grensoverschrijdend gedrag (Beer, 2011, p. 81, 83). Als de omgeving niet adequate handelt en 'het maar laat gebeuren' zal het grensoverschrijdende gedrag blijven voortbestaan (Beer, 2011, p. 84).

De kenmerken van jongeren met een LVB die hierboven in het schema beschreven staan, hebben veel invloed op de manier waarop deze jongeren kunnen leren. Doordat jongeren met een LVB beperkt zijn in hun denken, zijn ze ook beperkt in hun leren. Ze kunnen bijvoorbeeld minder informatie onthouden en ze hebben moeite met het ordenen van wat geleerd moet worden. Dit komt, doordat jongeren met een LVB het lastig vinden om datgene er uit te pakken wat belangrijk is om te onthouden.

Ook hebben jongeren met een LVB vaak moeite met taal. Ze begrijpen minder van wat er gezegd wordt en ze focussen zich meer op letterlijk gesproken informatie. Het gevolg hiervan is dat er bij jongeren met een LVB veel mis gaat in het begrijpen en begrepen worden (Nieuwenhuijzen, 2010, p. 17). Daarnaast beschikken jongeren met een LVB over minder assertieve oplossingsvaardigheden. Ze lossen het vaker op met agressief gedrag of met passief gedrag. Er kan dus gesproken worden over jongeren met een LVB met of zonder probleemgedrag (Beer, 2011, p. 27). Verder zijn jongeren met een LVB vaak gevoelig voor prikkels en ze hebben meer tijd nodig om die prikkels te verwerken. Jongeren met een LVB zijn wel in staat om nieuwe dingen te kunnen leren, maar daar hebben ze wel een optimale alertheid voor nodig (Hoog, Stultiens-Houben, & Heijden, 2012, p. 130). De dingen die deze jongeren kunnen helpen om alert te blijven staan beschreven in paragraaf 3.3.1, die gaat over de criteria waaraan de training moet voldoen.

### **3.3 Criteria voor de training**

In de vorige paragraaf staat beschreven wat een LVB inhoudt en wat de kenmerken hiervan zijn. Deze informatie is erg van belang om een training, gericht op zelfmanagement, te kunnen ontwikkelen die toegespitst is op de doelgroep jongeren met een LVB. In deze paragraaf staat vanuit de literatuur beschreven waar de opzet van de training aan moet voldoen om deze goed aan te laten sluiten bij wat de jongeren nodig hebben om te kunnen leren. Daarnaast wordt er in deze paragraaf ook een omschrijving gegeven van de criteria waar de trainer aan moet voldoen om op een goede manier met jongeren met een LVB om te kunnen gaan.

#### **3.3.1 Criteria voor de opzet van de training**

Om de training, gericht op zelfmanagement, aan te laten sluiten bij de behoeften van jongeren met een LVB, zijn er een aantal belangrijke eisen waar de opzet van de training aan moet voldoen.

##### *Structuur*

Om de training die gericht is op zelfmanagement aan te laten sluiten bij de jongeren, is het allereerst van belang dat er structuur wordt aangebracht in de opzet van de training. Dit heeft er mee te maken dat jongeren met een LVB er moeite mee hebben om zich aan te passen aan hun omgeving, zoals dit al genoemd staat in het schema met kenmerken in paragraaf 3.2.1. Het is daarom belangrijk dat de jongeren duidelijk hebben wat er van hen verwacht wordt en dat ze weten wat er wanneer gaat gebeuren. Een duidelijke routine geeft hen structuur en houvast (Jochemsen & Berger, 2002, p. 22). Dit betekent dat het voor de jongeren van belang is dat de training op een vaste locatie en een vaste dag plaatsvindt en dat de begintijd en de tijdsduur van de trainingsbijeenkomsten steeds hetzelfde is. Ook is het belangrijk dat het programma van de training steeds op een zelfde manier wordt opgebouwd en dat de jongeren van tevoren weten wat ze per bijeenkomst kunnen verwachten. Een schema van de opbouw van de bijeenkomst kan hierbij een goed hulpmiddel zijn (Haan, Wielenga, & van Meijel, 2012, p. 13).

### *Algemene indeling van de bijeenkomsten*

Hierboven staat al genoemd dat het van belang is om het programma van de training steeds hetzelfde op te bouwen. Het is van belang om iedere bijeenkomst te beginnen met contact maken met de jongeren, voordat de inhoud van de bijeenkomst ter sprake wordt gebracht. Dit kan bijvoorbeeld door aan de jongeren te vragen hoe het met hen gaat en wat hen bezighoudt. Op deze manier is er even tijd en aandacht voor persoonlijke verhalen en dat kan de jongeren helpen om zich daarna beter te kunnen concentreren op de inhoud van de bijeenkomst. Daarnaast is dit ook helpend om elkaar beter te leren kennen en dat kan het gevoel van veiligheid bevorderen (Koolhaas & Geer, 2008, p. 105).

Vervolgens kan er over gegaan worden naar de inhoud van de bijeenkomst. Hierbij is het van belang om het programma met de jongeren door te nemen, zodat voor hen helder is waar de bijeenkomst over gaat en hoe deze eruit zal zien. Voor de verdere opbouw van de bijeenkomst is het belangrijk dat luisteren en bezig zijn goed worden afgewisseld en dat de verschillende onderdelen van het programma op elkaar aansluiten (Jochemsen & Berger, 2002, p. 22).

### *Herhaling en beperkte hoeveelheid nieuwe informatie*

In paragraaf 3.2.1 staat beschreven dat jongeren met een LVB er moeite mee hebben om nieuwe informatie te verwerken. Het is daarom belangrijk dat er in elke bijeenkomst maar een beperkte hoeveelheid nieuwe informatie wordt aangeboden en dat deze meerdere keren herhaald wordt. Om er voor te zorgen dat de jongeren niet teveel nieuwe informatie in één keer op zich af krijgen, is het van belang om één nieuwe activiteit tegelijk aan te bieden of één thema per bijeenkomst te behandelen.

Hierbij is het handig om eerst de instructie te geven en daarna pas de nieuwe activiteit aan te bieden. Dit omdat jongeren met een LVB er moeite mee hebben om naar de instructies te luisteren terwijl ze al bezig zijn met het uitvoeren van een nieuwe activiteit (Hoog, Stultiens-Houben, & Heijden, 2012, p. 130-149).

### *Niveau van de activiteiten*

Om de verschillende activiteiten aan te laten sluiten bij de behoeften van jongeren met een LVB, is het van belang om de activiteiten en de bijbehorende vragen te koppelen aan de mentale leeftijd van de jongeren en niet aan hun kalenderleeftijd. Dit is van belang, omdat de jongeren overvraagd worden als de activiteiten op het niveau van hun kalenderleeftijd worden aangeboden. De mentale leeftijd van jongeren met een LVB ligt namelijk altijd lager dan hun kalenderleeftijd (Jochemsen & Berger, 2002, p. 24).

### *Werkvormen*

Veel jongeren met een LVB hebben een korte spanningsboog. Het is daarom belangrijk dat het programma van de training bestaat uit korte en gevarieerde activiteiten. Voorbeelden van werkvormen die bij deze doelgroep aansluiten zijn: een spel doen, in gesprek gaan, een eenvoudige schrijfpdracht, een rollenspel uitspelen of een kort filmpje kijken (Koolhaas & Geer, 2008, p. 60; Haan, Wielenga, & van Meijel, 2012, p. 27, 28).

### *Concreet maken van de oefenstof*

Zoals in het schema in paragraaf 3.2.1 beschreven staat, hebben jongeren met een LVB moeite met abstract denken. Ze leren vooral door concrete ervaringen. Daarom is het van belang om de oefenstof tijdens de training concreet te maken. Dit kan door concrete realistische situaties als voorbeeld te gebruiken die aansluiten bij de beleavingswereld van de jongeren. Op deze manier krijgt de oefenstof meer betekenis voor de jongeren en dit maakt de kans groter dat ze de stof zullen begrijpen. Het gebruik van visuele middelen kan hierbij ook een goede ondersteuning zijn. Bij visuele middelen valt bijvoorbeeld te denken aan foto's, plaatjes of pictogrammen (Jochemsen & Berger, 2002, p. 23).

### 3.3.2 Criteria voor de trainer

In paragraaf 3.3.1 staat beschreven waar de opzet van de training die gericht is op zelfmanagement aan moet voldoen om deze aan te laten sluiten bij de doelgroep jongeren met een LVB. Naast de opzet van de training speelt ook de trainer een belangrijke rol, omdat die de training zal gaan geven. Het is van groot belang dat de trainer rekening houdt met bovengenoemde eisen aan de opzet van de training. Daarnaast zijn er ook nog een aantal andere criteria waar de trainer aan dient te voldoen, zodat zijn of haar manier van trainen past bij wat jongeren met een LVB nodig hebben om te kunnen leren. Deze criteria staan hieronder uitgewerkt.

#### *Onvoorwaardelijke acceptatie*

Allereerst is het erg belangrijk dat de trainer de jongeren onvoorwaardelijk accepteert. Dit betekent dat de trainer de beleving en de keuzes van de jongeren accepteert en respecteert en niet gelijk bekritiseert of moraliseert. Iedere jongere mag er zijn zoals hij of zij is. Onvoorwaardelijke acceptatie wil niet zeggen dat de trainer al het gedrag van de jongeren hoeft te accepteren, want het is niet hetzelfde als goedkeuring geven. Het is daarom van belang dat de trainer een scherpe scheiding aan kan brengen tussen de jongeren als persoon en het gedrag dat ze laten zien (Twint & Kouwen, 2011, p. 60, 61).

#### *Empathie*

Daarnaast is het cruciaal dat de trainer betrokkenheid en empathie toont en dat hij laat zien dat hij oprecht geïnteresseerd is in de jongeren. Een confronterende houding sluit minder goed aan bij jongeren met een LVB, omdat dit er voor kan zorgen dat de jongeren zich niet begrepen of afgewezen voelen (Haan, Wielenga, & van Meijel, 2012, p. 19).

#### *Positieve bekrachtiging en complimenten*

Het is ook van grote betekenis dat de trainer positieve bekrachtiging en complimenten geeft aan de jongeren. Bij elke (kleine) stap in de goede richting is het goed om de jongeren daar een compliment voor te geven. Dit omdat jongeren met een LVB minder inzicht en overzicht hebben over hun leerproces en vaak hebben ze ook een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen. Complimenten en positieve bekrachtigingen zijn voor hen helpend om meer vertrouwen in zichzelf te krijgen en om in te zien dat ze in de goede richting bezig zijn. De jongeren hebben dit ook nodig om gemotiveerd te blijven om door te gaan (Jochimsen & Berger, 2002, p. 24).

#### *Luisteren en doorvragen*

Tevens is het van belang dat de trainer objectief kan luisteren naar wat de jongeren zeggen en dat hij/zij door kan vragen naar wat ze precies bedoelen. Op deze manier krijgt de trainer zicht op hoe de jongeren denken en wat hun beleving van de werkelijkheid is. (Nieuwenhuijzen, 2010, p. 25).

#### *Serius nemen*

Voor de trainer is het ook belangrijk om aan de jongeren te laten zien dat hij/zij hen serieus neemt. Jongeren met een LVB willen graag gehoord worden en ze willen ervaren dat hun mening en vragen gewaardeerd en geaccepteerd worden. Ze reageren over het algemeen niet goed op een betuttelende of kritische houding van een trainer, omdat dit hen het idee geeft dat ze overheerst worden en niet gehoord worden. Het is voor deze jongeren juist van belang om te weten dat de trainer hen steunt wanneer ze dat nodig hebben (Haan, Wielenga, & van Meijel, 2012, p. 19, 20).

#### *Duidelijkheid*

Het is eveneens van betekenis dat de trainer open en eerlijk is naar de jongeren toe, zodat zij weten wat ze van de trainer kunnen verwachten. Voor een goede relatie tussen de trainer en de jongeren is het van belang dat ze duidelijke afspraken met elkaar maken en dat de trainer zich consequent aan deze afspraken houdt (Haan, Wielenga, & van Meijel, 2012, p. 20, 21).

### *Kennis en aanpassingsvermogen*

Verder is het belangrijk dat de trainer kennis heeft over wat een LVB inhoudt en dat hij beschikt over aanpassingsvermogen. Dit omdat er zich tijdens de training vast en zeker onverwachte situaties voordoen waar de trainer dan op in moet kunnen spelen (Koolhaas & Geer, 2008, p. 119, 120).

### *Communicatie afstemmen*

Een ander aspect waar de trainer op moet letten, is zijn manier van communiceren met de jongeren. Zowel de verbale communicatie als de non-verbale communicatie vormt een belangrijk aandachtspunt voor de trainer. In de verbale communicatie is het voor de trainer van belang om rekening te houden met het taalbegrip van jongeren met een LVB. In paragraaf 3.2.1 staat beschreven dat deze jongeren er moeite mee hebben om taal te begrijpen. Het is daarom van belang dat de trainer zijn taalgebruik hierop afstemt. Dit kan hij doen door korte zinnen van ongeveer vijf woorden te gebruiken, rustig te praten en concrete woorden te gebruiken (Haan, Wielenga, & van Meijel, 2012, p. 13). Ook is het belangrijk dat de trainer duidelijke korte afspraken maakt met de jongeren en dat hij de gesprekken kort houdt. Anders krijgen de jongeren namelijk teveel informatie in één keer op zich af en dan kunnen ze het niet goed onthouden (Jochemsen & Berger, 2002, p. 22). Een voorbeeld van een duidelijke korte afspraak is om elkaar uit te laten praten. Daarnaast is het goed als de trainer checkt of ze elkaar begrepen hebben en om dingen meerdere keren te herhalen en soms op verschillende manieren uit te leggen, totdat het begrepen wordt door de jongere(n) (Lijn5, 2009). Wat betreft de non-verbale communicatie, is het voor de trainer van belang dat hij een open ontspannen lichaamshouding heeft en dat hij oogcontact zoekt met de jongeren. Dit werkt namelijk uitnodigend om de jongeren wat te laten vertellen. Ook is het van betekenis dat de trainer rustig gaat zitten als hij in gesprek gaat met de jongeren, dat hij een open houding aanneemt en dat hij niet te ver weg gaat zitten. Aan deze lichaamshouding van de trainer kunnen de jongeren merken dat hij de tijd voor hen neemt en dat hij oprecht geïnteresseerd is in wat zij te vertellen hebben (Twint & Kouwen, 2011, p. 76). Verder is het van betekenis dat de trainer niet tot weinig aandacht besteedt aan de prikkels uit de omgeving. Als de trainer hier niet op in gaat is de kans namelijk groter dat de jongeren hun aandacht bij de activiteit kunnen houden (Hoog, Stultiens-Houben, & Heijden, 2012, p. 148).

## **3.4 Samenvattend**

Van de term een licht verstandelijke beperking bestaat er geen eenduidige definitie. In dit onderzoek wordt uit gegaan van de praktijkdefinitie, die in het kort als volgt omschreven kan worden:

- ❖ Er is sprake van een IQ-score tussen de 50 en de 85;
- ❖ Er is sprake van een beperkt sociaal aanpassingsvermogen.

Het beperkte IQ en de beperkte sociale aanpassing blijken hoofdzakelijk uit een gebrek aan communicatieve vaardigheden, tekorten in de zelfverzorging, gebrek aan sociale en relationele vaardigheden, leerproblemen en stoornissen in de motorische vaardigheden (Kenniscentrum Kinderen Jeugdpsychiatrie, 2014).

Een LVB heeft invloed op cognitief, sociaal, emotioneel en persoonlijk gebied. Een aantal kenmerken van jongeren met een LVB zijn:

- ❖ Moeite met informatieverwerking;
- ❖ Taalvaardigheden zijn minder ontwikkeld;
- ❖ Leren door concrete ervaringen en vanuit voorbeelden;
- ❖ Moeite met aanpassen aan de omgeving;
- ❖ Kunnen zich minder goed verplaatsen in anderen;
- ❖ Uiten emoties meer primair;
- ❖ Laag zelfbeeld;

- ❖ Overschatting van eigen mogelijkheden;
- ❖ Gebrek aan analytisch vermogen en reflectievermogen.

Aan de hand van de kenmerken van jongeren met een LVB en door literatuurstudie kunnen de volgende basiscriteria worden vastgesteld waaraan de training en de trainer moet voldoen:

| Criteria voor de opzet van de training                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Criteria voor de trainer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Structuur in de opzet;</li> <li>▪ Elke bijeenkomst beginnen met contact maken;</li> <li>▪ Onderdelen van het programma moeten op elkaar aansluiten;</li> <li>▪ Luisteren en doen afwisselen;</li> <li>▪ Eén nieuwe activiteit tegelijk aanbieden;</li> <li>▪ Eén thema per bijeenkomst behandelen;</li> <li>▪ Informatie meerdere keren herhalen;</li> <li>▪ Activiteiten koppelen aan mentale leeftijd;</li> <li>▪ Gevarieerde werkvormen en korte activiteiten;</li> <li>▪ Oefenstof concreet maken;</li> <li>▪ Gebruik maken van visuele middelen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De jongeren onvoorwaardelijk accepteren;</li> <li>▪ Betrokken en empathisch zijn;</li> <li>▪ De jongeren positief bekrachtigen en complimenteren;</li> <li>▪ Objectief kunnen luisteren;</li> <li>▪ Door kunnen vragen;</li> <li>▪ De jongeren serieus nemen;</li> <li>▪ Open en eerlijk zijn richting de jongeren;</li> <li>▪ Duidelijke afspraken maken en deze nakomen;</li> <li>▪ Kennis hebben over wat een LVB inhoudt;</li> <li>▪ Zich aan kunnen passen in onverwachte situaties;</li> <li>▪ Taalgebruik afstemmen op niveau van de jongeren;</li> <li>▪ Checken of de jongeren goed begrepen hebben wat er gezegd is;</li> <li>▪ Open ontspannen lichaamshouding laten zien;</li> </ul> <p>Geen aandacht besteden aan prikkels uit de omgeving.</p> |

## 4 Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden jongeren met een LVB en professionals belangrijk en waar moet volgens hen de training en de trainer aan voldoen?

### 4.1 Inleiding

In hoofdstuk drie is vanuit de literatuur beschreven wat een LVB inhoudt en wat de belangrijkste kenmerken hiervan zijn. Ook is het duidelijk geworden dat de training, gericht op zelfmanagement, aan een aantal criteria moet voldoen om deze aan te laten sluiten bij de behoeften en mogelijkheden van deze doelgroep. Hierbij staat ook vanuit de literatuur beschreven waar de trainer aan dient te voldoen.

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op deelvraag drie. Deze deelvraag gaat over welke thema's met betrekking tot zelfmanagement de jongeren en de professionals belangrijk vinden en waar volgens hen de training en de trainer aan moet voldoen. Om deze deelvraag te kunnen beantwoorden hebben wij interviews gehouden met zowel jongeren met een LVB als met professionals die ervaring hebben met deze doelgroep. In hoofdstuk vijf zal er dan geconcludeerd worden of de informatie uit de literatuur overeen komt met de praktijk.

In paragraaf 4.2 geven wij antwoord op deelvraag 3a, waarin de resultaten van de interviews met de jongeren staan uitgewerkt. We besteden eerst aandacht aan de trainingsthema's die de jongeren belangrijk vinden om in de training aan bod te laten komen. Daarna beschrijven we de criteria voor de training en de trainer die de jongeren in de interviews hebben genoemd.

Vervolgens geven wij in paragraaf 4.3 antwoord op deelvraag 3b, waarin de resultaten van de interviews met de professionals staan beschreven. Eerst kijken we naar de kenmerken van een LVB die door de professionals genoemd zijn. Hierna beschrijven we de trainingsthema's die de professionals hebben aangegeven om in de training terug te laten komen. Daarop volgend geven we een omschrijving van de criteria voor zowel de training als de trainer die de professionals hebben gezegd. De citaten die in dit hoofdstuk zijn gebruikt zijn terug te vinden in het labelschema in bijlage 10.4.

### 4.2 Jongeren

In deze paragraaf staan de resultaten van de interviews met de jongeren met een LVB beschreven. Deze uitwerking vormt het antwoord op deelvraag 3a:

*'Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden jongeren met een LVB belangrijk en waar moet de training en de trainer volgens hen aan voldoen?'*

#### 4.2.1 Trainingsthema's

De jongeren hebben tijdens de interviews verschillende thema's genoemd die zij van belang vinden om in de training, gericht op zelfmanagement, aan bod te laten komen.

Allereerst zijn er drie jongeren die aangeven dat ze het thema 'positief denken' belangrijk vinden (J2.4, J3.5, J4.4). Eén van deze jongeren zegt hierover het volgende: *'Jongeren worden namelijk vaak negatief wanneer iets niet lukt, dat heb ik ook. Maar ze moeten er vanuit gaan dat ze het wel kunnen, want positief zijn is toch wel de beste optie'* (J4.4).

Daarnaast zijn er twee jongeren die 'omgaan met agressie' als trainingsthema noemen, omdat ze hier moeite mee hebben (J1.3, J4.1). Een andere jongere zegt hierover dat het niet goed is om emoties op te kroppen, omdat die er dan op een verkeerd moment weer uit komen (J2.7). Daarnaast worden er andere thema's genoemd die aan het thema 'omgaan met agressie' gerelateerd zijn. Zoals 'je mening geven' (J2.7, J4.3), 'omgaan met conflicten' en 'de confrontatie aangaan' (J3.3).

Het thema 'Social Media' wordt ook twee keer genoemd (J1.5, J2.6). Volgens de geïnterviewde jongeren zetten veel leeftijdsgenoten van alles op Facebook en dat wordt door anderen niet altijd goed ontvangen. Het is dus goed dat jongeren er op letten wat ze wel en niet op Facebook zetten (J2.6).

Een ander thema wat genoemd wordt is 'werk' (J1.5). Volgens de jongeren is dit een goede afleiding (J1.1) en het is beter dan niets doen en de hele tijd thuis zitten (J5.1).

Ook wordt het thema 'met geld omgaan' genoemd. Eén van de jongeren geeft hierover het volgende aan: *'Wacht eerst tot je geld binnen is en ga het dan pas uitgeven. Niet eerst gaan uitgeven terwijl je het niet hebt. Dat is eigenlijk een heel groot leerdoel voor de jongeren. Ze denken dat ze het maar uit kunnen geven en dan hebben ze zo een berg schulden liggen'* (J2.8).

Verder zijn de thema's 'drank- en drugsgebruik' (J2.9), 'vrije tijd', 'vriendschap', 'relaties en seksualiteit' (J3.6), 'zelfverzorging' (J4.5) en 'kleding wassen' (J5.2) in de interviews aan bod gekomen.

#### 4.2.2 Criteria training

Tijdens de interviews hebben de jongeren ook aangegeven welke trainingsvorm ze belangrijk vinden en waar er verder rekening mee gehouden dient te worden bij de opzet van de training.

Er zijn vier jongeren die noemen dat met elkaar in gesprek gaan een goede trainingsvorm is (J1.11, J2.11, J3.8, J4.7). Dan kunnen de jongeren hun verhaal doen (J3.8) en naar elkaar luisteren (J1.11).

Daarnaast zijn er twee jongeren die 'spel' als trainingsvorm noemen (J2.11, J3.8). Eén van de jongeren zegt hierover: *'Probeer het eerst met een gezellige benadering, bijvoorbeeld door een spel te doen. En ga dan langzaam opbouwen naar het serieuze gedeelte. Want als de jongeren het leuk vinden dan gaan ze vanzelf wel de omschakeling maken naar de serieuze kant'* (J2.10).

Ook wordt er door een jongere genoemd dat de computer of de beamer gebruikt kan worden om daar iets op te laten zien (J1.10).

Een andere jongere noemt dat het belangrijk is om aan het begin van de training met elkaar kennis te maken (J5.5). Daarnaast wordt er genoemd dat het van belang is om de training op een leuke manier af te sluiten, bijvoorbeeld met een hapje en een drankje (J2.11). Ook geeft één jongere aan dat de omgeving waarin de training gegeven wordt ook belangrijk is en dat deze er rustig uit moet zien (J3.9). Verder zijn er twee jongeren die aangeven dat de groep uit maximaal tien deelnemers mag bestaan (J1.12, J3.9). Eén van hen zegt hierover het volgende: *'Anders is het erg rommelig en kunnen de jongeren afgeleid raken'* (J1.12). Een andere jongere zou de groep uit vier tot zes jongeren willen laten bestaan, zodat ze veel aandacht krijgen (J4.8).

Twee jongeren geven aan dat de training maximaal twee uur mag duren, omdat het volgens hen anders te lang wordt (J4.8, J5.4).

#### 4.2.3 Criteria trainer

In de voorgaande paragrafen 4.2.1 en 4.2.2 staat beschreven welke trainingsthema's de jongeren belangrijk vinden en hoe de training er volgens hen uit moet zien. Daarnaast hebben de jongeren ook aangegeven waar de trainer op moet letten en welke houding en benadering zij prettig vinden.

Door vier jongeren wordt genoemd dat het erg belangrijk is dat de trainer respectvol is naar de jongeren toe en dat hij/zij hen persoonlijk aanspreekt (J2.13, J3.7, J4.6, J5.3). Eén van de jongeren geeft hierover het volgende aan: *'De trainer moet de jongeren wel persoonlijk aanspreken. Op mensen gericht, laat ik het zo zeggen. Zoals ik mensen behandel, zo wil ik zelf ook behandeld worden. Gewoon met respect'* (J3.7). Twee jongeren zeggen hierover dat ze graag met hun naam aangesproken willen worden (J1.7, J5.3).

Daarnaast wordt er genoemd dat het van belang is dat de trainer iedereen de kans geeft om wat te zeggen (J5.3) en dat er ruimte is voor het beantwoorden van de vragen van de jongeren (J2.13). Ook geven de jongeren aan dat het belangrijk is dat de trainer naar de jongeren luistert (J1.6), dat hij/zij hen serieus neemt (J2.13) en dat hij/zij een rustige houding heeft (J5.3).

Verder noemen twee jongeren dat de trainer het woordje ‘moeten’ beter niet kan gebruiken (J1.8, J2.12). Eén van hen zegt hierover: *‘Ze hoeven bij mij niet aan te komen met ‘je moet dit of je moet dat.’ Er moet helemaal niks. Wat ik doe maak ik zelf wel uit’* (J2.1).

### 4.3 Professionals

Hierboven staan de resultaten van de interviews met de jongeren met een LVB uitgewerkt. In deze paragraaf wordt hetzelfde gedaan met de interviews met de professionals. Er is wel een verschil in de resultatenverwerking. Bij de professionals wordt er namelijk eerst begonnen met een uitwerking van de kenmerken van een LVB die zij noemen.

In deze paragraaf zal antwoord gegeven worden op deelvraag 3b: *‘Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden professionals belangrijk en waar moet de training en de trainer volgens hen aan voldoen zodat het aansluit bij jongeren met een LVB?’*

#### 4.3.1 Kenmerken van een LVB

In de twee voorgaande hoofdstukken staan verschillende kenmerken van een LVB beschreven. Ook in de interviews met de professionals zijn er een aantal kenmerken van een LVB naar voren gekomen. Zo wordt er bijvoorbeeld genoemd dat jongeren met een LVB een verminderde concentratie hebben waardoor ze snel zijn afgeleid (P4.1, P2.2). Eén geïnterviewde jongere geeft hierover het volgende aan: *‘Dat heb je wel, dat je soms voor bepaalde dingen iets meer aandacht nodig hebt. Dat heb je met werk ook. Sommige dingen moet je even wat langer over doen om op te pakken’* (J3.2). Daarnaast zegt een professional dat jongeren met een LVB soms moeite hebben met de cognitieve vaardigheden, zoals taal en rekenen (P1.2). Ook op het gebied van sociale vaardigheden worden kenmerken genoemd, zoals het beperkte inlevingsvermogen van jongeren met een LVB (P2.3). Verder wordt er genoemd dat er veel beperkingen te zien zijn in het sociale leven, de sociale omgang en de sociale vaardigheden. Daarnaast noemt een professional dat jongeren met een LVB vaak vanuit hun eigen emotie reageren (P1.2). Ook het zien van oorzaak en gevolg en het vooruit denken is vaak wat lastig voor jongeren met een LVB (P3.3). Wat verder genoemd wordt is dat jongeren met een LVB problemen hebben met het tot zich nemen van informatie en het abstractieniveau lastig te bereiken is (P3.2, P1.3).

Een andere professional noemt informatie die door de andere professionals nog niet genoemd is, namelijk dat jongeren met een LVB verslavingsgevoelig zijn. Hierover zegt P4 het volgende: *‘Jongeren met een LVB kunnen er in blijven hangen. Dat waar wij zeggen: ‘Nou dat was één keer heel erg leuk, maar nooit meer, bedenkt iemand met een licht verstandelijke beperking misschien om het nog een keer te gaan doen. Want op dat moment was het wel heel leuk, maar ze zien niet in dat ze dan elke keer meer nodig hebben’* (P4.9). Ook wordt genoemd dat jongeren met een LVB sterk beïnvloedbaar zijn (P3.2).

Verschiedende professionals ervaren dat jongeren met een LVB liever niet geassocieerd of geconfronteerd worden met hun beperking (P1.1, P3.1). De jongeren, vooral tussen 18 en 30 jaar, zijn daarom soms lastig te bereiken. Dit heeft er ook mee te maken dat de beperking niet altijd aan het uiterlijk van de jongeren zichtbaar is. Dit zorgt ervoor dat deze jongeren wel mee kunnen doen met activiteiten, zonder dat er duidelijk verschil zichtbaar is in het gedrag van jongeren met een LVB en jongeren zonder een LVB. Dit verschil wordt wel duidelijker naarmate de jongeren ouder worden (P1.1). Ook wordt er genoemd dat de jongeren mee willen doen in de maatschappij. Ze lopen dan weleens tegen grenzen aan, waardoor er problemen kunnen ontstaan (P3.1). Een andere ervaring van een professional, is dat jongeren met een LVB snel de oorzaak buiten zichzelf leggen. Ze vinden het lastig om te kijken naar de rol die ze zelf hebben in een bepaalde situatie (P3.4).

Tenslotte noemt een professional dat het werken met jongeren met een LVB best divers is qua niveau en achtergronden. Deze professional heeft gemerkt dat als je iemand de kans geeft om bijvoorbeeld te werken, de jongeren laten zien dat ze gemotiveerd zijn en echt hun best willen doen. Dit zorgt voor een enorme groei binnen de eerste maanden, wat de professionals positief heeft verrast (P2.1). Wanneer jongeren zelf willen en er zelf achter staan, kunnen ze dus veel leren (P4.2).

### 4.3.2 Trainingsthema's

De professionals noemen verschillende thema's om in de training aan bod te laten komen. Zo wordt het thema 'werk' meerdere keren genoemd (P2.4, P3.6). Een professional ziet werk als een belangrijke invulling van het leven van een jongere en zegt hierover het volgende: *'Je krijgt door werk structuur, ritme in je leven. Je bent nuttig, belangrijk, waardoor je ook zelf denkt van oh, misschien kan ik nu wel zelfstandig gaan wonen of ik maak contact met collega's, misschien kunnen we wel een keertje afspreken. Dus dat is wel alles wat zich daardoor verder gaat ontwikkelen.'* Ook het ontdekken van krachten en kwaliteiten is een thema wat genoemd wordt (P1.4, P1.9, P2.6).

In de voorgaande paragraaf kwam naar voren dat jongeren met een LVB beperkte sociale vaardigheden hebben. Dit wordt ook als thema genoemd door de professionals (P3.5, P1.5). Daarnaast komt het thema 'communicatie' ook naar voren: *'Als ik iets lastig vind, hoe vertel ik dat dan? Of als ik iets niet zo leuk vind van een ander of ik heb last van de muziek van mijn buurman die hard staat, hoe ga ik dat op een goede manier bespreken en hoe ga ik dat kenbaar maken?'* (P3.5). Een ander citaat hierover is: *'Een stukje sociale vaardigheden, van hoe ga je om met elkaar? Wat gebeurt er nou als je het ergens niet mee eens bent? Hoe doe je dat dan?'*

Verder wordt 'Social Media,' wat al gezegd is door de jongeren, ook door een professional genoemd (P3.5). Een ander thema wat de jongeren genoemd hebben, is 'agressie.' Dit thema wordt ook door een professional genoemd: *'Hoe ga je daar mee om als jongere? Wat doet het met je als iemand je uitscheldt? Ga je dan gelijk matten omdat je dat vroeger zo geleerd hebt? Of kun je er ook over praten? Kan het ook op een andere manier? Want er zijn ook cliënten die uit een ander milieu komen dan wij gewend zijn en die gaan gelijk matten. Dat was vroeger ook zo, dat zagen ze hun ouders ook doen. Dus dan is dat normaal.'* (P4.5).

Tot slot zijn andere thema's die ook genoemd worden: 'sociaal netwerk', 'vrije tijd' (P3.6), 'lichamelijke verzorging' (P2.5), 'praktische vaardigheden', zoals koken, wassen, reizen (P1.6), 'seksualiteit' en 'drank- en drugsgebruik' (P4.8).

### 4.3.3 Criteria training

Bij de vraag naar de criteria van de training, geven de professionals aan dat structuur erg belangrijk is (P2.8, P4.3). Een ander criterium dat door de professionals genoemd wordt, is het praktisch maken van de training (P1.16, P2.8, P3.9): *'Praktisch, niet te veel theorie, maar ook gewoon samen iets doen, dat is vaak ook heel belangrijk. Gewoon het doen eigenlijk.'* (P2.8) *'Gebruik desnoods hun eigen voorbeelden in de lessen. Dat doet het heel goed'* (P1.16). Er wordt aangegeven dat het 'doen' belangrijk is (P2.8, P3.9, P3.12). De professionals noemen een spel als trainingsvorm (P1.15, P2.9). Dit geldt ook voor een oefening of opdracht als trainingsvorm (P1.15, P2.8, P2.9). Ook is het gebruik van visuele middelen een meerwaarde voor in de training (P3.9, P3.13).

In de interviews met de jongeren is er gesproken over een hapje en een drankje. Dit wordt ook genoemd door de professionals (P4.11, P1.15). Daarnaast wordt er gesproken over de sfeer tijdens de training. Een professional zegt hierover het volgende: *'De sfeer moet goed zijn, ze moeten plezier hebben, anders haken ze vrij snel af. Dan komen ze één of twee keer en dan is het gebeurd'* (P3.14). Ook wordt er het volgende gezegd: *'Ik denk dat vooral de eerste keer heel belangrijk is. Dus het is goed om met kennismaken te beginnen en aandacht te hebben voor het vertrouwen onderling'* (P4.12).

Over de tijdsduur van de training en het aantal deelnemers is ook gesproken in de interviews. Qua tijdsduur worden de volgende tijden genoemd: één uur (P4.10) en anderhalf uur (P1.17). Over de groepsgrootte wordt het volgende gezegd: *'Ik zou de groep niet al te groot maken, dus je moet niet met vijftien mensen gaan zitten of zo. Rond de acht of zo, zes tot acht, hooguit tien misschien. Acht is denk ik wel het beste aantal'* (P3.10).

### 4.3.4 Criteria trainer

In deze subparagraaf worden de criteria waar de trainer aan moet voldoen besproken. Wat door een professional genoemd wordt is, dat het belangrijk is om de jongeren serieus te nemen en respectvol naar hen te zijn (P1.11, P1.18). Daarnaast wordt er gezegd dat de trainer moet checken of de

jongeren begrijpen wat er gezegd wordt (P1.12, P3.8). Verder wordt er genoemd dat het belangrijk is om rekening te houden met de spanningsboog van de jongeren (P2.7) en dat er structuur geboden moet worden aan de jongeren (P2.8, P4.4). Ook moet de trainer, volgens een aantal professionals, letten op zijn manier van communiceren (P1.14, P3.8, P4.7): *‘Letten op je communicatie, dus niet hele moeilijke woorden gebruiken, niet hele lange zinnen gebruiken maar tegelijkertijd ook niet kinderlijk gaan praten. Dat is ook heel belangrijk, want daar zijn ze vaak ook heel gevoelig voor’* (P1.14).

Verder geeft een professional aan dat de trainer affiniteit moet hebben met de doelgroep: *‘Het liefst natuurlijk iemand die ervaring heeft met die doelgroep. Want het is toch vaak iets van dat ‘Fingerspitzengefühl’ wat je nodig hebt bij deze doelgroep’* (P1.13).

Wat door de jongeren genoemd wordt is dat de trainer het woordje ‘moeten’ niet moet gebruiken. Dit wordt ook door een professional gezegd (P4.14).

Tot slot vinden de professionals het belangrijk dat de trainer een gezellige sfeer creëert (P3.11, P4.13). *‘De trainer moet open zijn, luchtig zijn. En niet te direct er op zitten, niet te streng zijn. Ik denk echt dat het luchtig houden belangrijk is en om eerst op het contact en het vertrouwen te gaan zitten, zodat je iets kan bereiken. En iedereen er bij betrekken’* (P4.13).

#### 4.4 Samenvattend

In dit hoofdstuk zijn de resultaten van de interviews verwerkt. In de voorgaande hoofdstukken is gekeken naar de criteria voor de training, vanuit de literatuur. In dit hoofdstuk is dit gedaan aan de hand van de resultaten van de interviews. In de interviews met zowel de jongeren met een LVB als met de professionals, is er gevraagd naar de thema’s die zij belangrijk vinden om in de training aan bod te laten komen. Ook is er gevraagd aan welke criteria de training moet voldoen. Hierbij valt te denken aan de trainingsvorm, tijdsduur van de training en het aantal deelnemers wat mee kan doen. Tot slot is er ook gevraagd aan welke criteria de trainer moet voldoen.

De resultaten van de interviews met de jongeren en met de professionals staan hieronder schematisch weergegeven.

##### Jongeren

Hieronder de tabel met resultaten van de interviews met de jongeren.

| Resultaten jongeren                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsthema’s                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Criteria training                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Criteria trainer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Positief denken;</li> <li>▪ Omgaan met agressie;</li> <li>▪ Mening geven;</li> <li>▪ Omgaan met conflicten;</li> <li>▪ Confrontatie aangaan;</li> <li>▪ Social Media;</li> <li>▪ Werk;</li> <li>▪ Met geld omgaan;</li> <li>▪ Drank- en drugsgebruik;</li> <li>▪ Vrije tijd;</li> <li>▪ Vriendschap;</li> <li>▪ Relaties en seksualiteit;</li> <li>▪ Zelfverzorging;</li> <li>▪ Kleding wassen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ In gesprek gaan als trainingsvorm;</li> <li>▪ Spel als trainingsvorm;</li> <li>▪ Gebruik van visuele middelen;</li> <li>▪ Met elkaar kennismaken;</li> <li>▪ Leuke afsluiting met hapje en drankje;</li> <li>▪ Rustige omgeving;</li> <li>▪ Maximaal tien deelnemers;</li> <li>▪ Trainingsduur maximaal twee uur.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Respectvol zijn richting de jongeren;</li> <li>▪ Persoonlijk benaderen;</li> <li>▪ Iedereen er bij betrekken;</li> <li>▪ Ruimte creëren voor het beantwoorden van vragen;</li> <li>▪ Luisteren naar de jongeren;</li> <li>▪ Jongeren serieus nemen;</li> <li>▪ Rustige houding;</li> <li>▪ Het woordje ‘moeten’ niet gebruiken.</li> </ul> |

### Professionals

Wat bij de interviews met de professionals anders is dan bij de interviews met de jongeren, is dat de professionals gevraagd zijn om kenmerken van een LVB te noemen naar aanleiding van hun ervaringen. Hieronder staan een aantal kenmerken die genoemd zijn:

- Verminderde concentratie;
- Moeite met cognitieve vaardigheden;
- Beperkt inlevingsvermogen;
- Verslavingsgevoeligheid.

Er is te zien dat veel dingen die de professionals genoemd hebben in de interviews overeen komen met wat de jongeren hebben gezegd. Voor de professionals is een zelfde soort tabel opgesteld als voor de jongeren.

| Resultaten professionals                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trainingsthema's                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Criteria training                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Criteria trainer                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Werk;</li> <li>▪ Krachten en kwaliteiten ontdekken;</li> <li>▪ Sociale vaardigheden;</li> <li>▪ Communicatie;</li> <li>▪ Social Media;</li> <li>▪ Omgaan met agressie;</li> <li>▪ Sociaal netwerk;</li> <li>▪ Vrije tijd;</li> <li>▪ Zelfverzorging;</li> <li>▪ Praktische vaardigheden, zoals koken en wassen;</li> <li>▪ Seksualiteit;</li> <li>▪ Drank- en drugsgebruik.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Structuur in de opzet;</li> <li>▪ Praktisch;</li> <li>▪ 'Doen' is belangrijk;</li> <li>▪ Spel als trainingsvorm;</li> <li>▪ Oefening/opdracht als trainingsvorm;</li> <li>▪ Gebruik maken van visuele middelen;</li> <li>▪ Hapje en drankje;</li> <li>▪ Goede sfeer;</li> <li>▪ Met elkaar kennismaken;</li> <li>▪ Maximaal acht deelnemers;</li> <li>▪ Trainingsduur maximaal 1,5 uur.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jongeren serieus nemen;</li> <li>▪ Respectvol zijn;</li> <li>▪ Checken of de jongeren goed hebben begrepen wat er gezegd is;</li> <li>▪ Rekening houden met spanningsboog van de jongeren;</li> <li>▪ Structuur bieden;</li> <li>▪ Taalgebruik afstemmen op niveau van de jongeren;</li> <li>▪ Trainer moet affiniteit hebben met doelgroep;</li> <li>▪ Het woordje 'moeten' niet gebruiken;</li> <li>▪ Gezellige sfeer creëren.</li> </ul> |

## 5 Conclusies

### 5.1 Inleiding

In de hoofdstukken twee, drie en vier staan de deelvragen van dit onderzoek uitgewerkt. De eerste twee deelvragen zijn beantwoord door middel van literatuuronderzoek. Voor het beantwoorden van de derde deelvraag hebben wij interviews afgenomen bij zowel jongeren met een LVB als bij professionals die ervaring hebben met de doelgroep. In dit hoofdstuk beschrijven wij in paragraaf 5.2 allereerst de conclusies van de deelvragen. In de samenvattingen van hoofdstuk twee t/m vier is antwoord gegeven op de bijbehorende deelvraag. Om niet in herhaling te vallen hebben wij ervoor gekozen om in de conclusies van de deelvragen alleen onze interpretaties en opvallendheden te vermelden. In paragraaf 5.3 worden de conclusies van de deelvragen met elkaar vergeleken. Hierbij wordt wel andere informatie uit de samenvattingen betrokken. Vervolgens wordt in paragraaf 5.4 de eindconclusie weergegeven en daarmee geven wij antwoord op de hoofdvraag van dit onderzoek.

### 5.2 Conclusies deelvragen

In deze paragraaf worden per deelvraag de conclusies kernachtig beschreven.

#### 5.2.1 Conclusie deelvraag 1

*Wat zegt de literatuur over het begrip 'zelfmanagement' in het algemeen en specifiek voor jongeren met een LVB?*

Zelfmanagement is voor iedereen van belang en dit wordt min of meer ook gevraagd van elke burger, dus ook van jongeren met een LVB. Doordat deze doelgroep beperkingen heeft op verschillende gebieden, zoals communicatie en sociale vaardigheden, kan zelfmanagement erg lastig voor hen zijn. Om op de verschillende gebieden goed te kunnen functioneren, moeten de jongeren namelijk een aantal competenties bezitten, zoals assertiviteit en zelfinzicht. Er kan geconcludeerd worden dat er veel verwacht wordt van jongeren met een LVB. Daarom is het van belang dat de jongeren groeien in zelfmanagement en dat ze meer van deze competenties gaan ontwikkelen.

#### 5.2.2 Conclusie deelvraag 2

*Welke criteria die in de literatuur genoemd worden, zijn van belang om een training gericht op zelfmanagement voor jongeren met een LVB op te zetten?*

Zoals in hoofdstuk vier beschreven staat, moet de training aan een aantal criteria voldoen. Opvallend is dat structuur van cruciaal belang is in de opzet/het programma van de training. Hiermee valt of staat de training. Jongeren met een LVB hebben namelijk een grote behoefte aan structuur. Een ander belangrijk criterium is dat de training praktisch moet zijn door middel van verschillende werkvormen.

Naar aanleiding van de criteria voor de trainer die in de literatuur genoemd worden, kan geconcludeerd worden dat de meeste criteria gericht zijn op een goed contact met de jongeren. Het is dus van groot belang dat de trainer hier aandacht voor heeft.

De overige criteria die genoemd worden, hebben er mee te maken dat de trainer kennis moet hebben over wat een LVB inhoudt en dat hij/zij hierop af kan stemmen.

### 5.2.3 Conclusie deelvraag 3

#### Deelvraag 3a

*Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden jongeren met een LVB belangrijk en waar moet de training en de trainer volgens hen aan voldoen?*

Aan de hand van de interviews met de jongeren met een LVB kan er geconcludeerd worden dat ze thema's, zoals 'mening geven' en 'omgaan met agressie', erg belangrijk vinden. Opvallend is dat veel thema's te maken hebben met sociale- en communicatieve vaardigheden. Daarnaast worden er een aantal praktische vaardigheden genoemd.

Kijkend naar de criteria die de jongeren in de interviews genoemd hebben, kan er geconcludeerd worden dat de training praktisch moet zijn en dat er een gezellige sfeer moet zijn. De jongeren hebben dit niet letterlijk gezegd, maar uit de interviews kan wel worden opgemaakt dat zij het belangrijk vinden dat de sfeer tijdens de training goed is. Dit komt onder andere naar voren, doordat ze genoemd hebben dat ze het belangrijk vinden om aan het begin van de training met elkaar kennis te maken. Daarnaast willen ze dat de training op een leuke manier wordt afgesloten. Hieruit kan worden afgeleid dat de jongeren de sfeer tijdens de training ook erg belangrijk vinden.

Verder kan er vanuit de interviews met de jongeren geconcludeerd worden dat de trainer gericht moet zijn op een goede relatie met de jongeren. Dit blijkt onder andere uit de criteria dat de trainer respectvol moet zijn en dat hij/zij de jongeren serieus moet nemen.

#### Deelvraag 3b

*Welke thema's met betrekking tot zelfmanagement vinden professionals belangrijk en waar moet de training en de trainer volgens hen aan voldoen zodat het aansluit bij jongeren met een*

Er kan geconcludeerd worden dat de thema's die de professionals noemen onder andere gericht zijn op de participatie in de maatschappij. Dit blijkt uit dat ze het belangrijk vinden dat de jongeren hun krachten en kwaliteiten ontdekken en dat ze het thema 'werk' aan bod willen laten komen in de training. Ook blijkt uit de genoemde thema's, zoals 'communicatie' en 'omgaan met agressie', dat de professionals het belangrijk vinden dat er aandacht wordt besteed aan sociale vaardigheden.

Als het gaat om de criteria voor de training die door de professionals genoemd zijn, valt het op dat ze allemaal structuur heel belangrijk vinden. Daarnaast kan er geconcludeerd worden dat de professionals het van belang vinden dat er een goede sfeer in de training aanwezig is.

Verder kan er naar aanleiding van de interviews met de professionals geconcludeerd worden dat de trainer volgens hen een betrokken houding moet hebben en aan moet kunnen sluiten bij de doelgroep. Dit blijkt uit de genoemde criteria zoals 'rekening houden met de spanningsboog' en 'zijn/haar taalgebruik afstemmen'.

## 5.3 Vergelijking van de conclusies van de deelvragen

Nu de conclusies per deelvraag staan uitgewerkt, kunnen ze met elkaar vergeleken worden. Hier wordt ook de overige informatie uit hoofdstuk twee t/m vier bij betrokken. Dit om een volledige eindconclusie te kunnen geven in paragraaf 5.4.

### 5.3.1 Vergelijking literatuur en professionals over kenmerken LVB

Allereerst worden de kenmerken van een LVB die in de literatuur genoemd staan, vergeleken met de kenmerken van een LVB die de professionals in de interviews genoemd hebben. Er kan geconcludeerd worden dat alle kenmerken die de professionals genoemd hebben ook terug te vinden zijn in de literatuur. Een overzicht van de kenmerken die in de literatuur genoemd worden, staat in paragraaf 3.2.1.

### 5.3.2 Vergelijking interviews jongeren en professionals

Vervolgens worden de resultaten van de interviews met de jongeren vergeleken met de resultaten van de interviews met de professionals, zodat er een conclusie getrokken kan worden.

#### *Trainingsthema's*

Om te beginnen kan de conclusie getrokken worden dat de meeste trainingsthema's zowel door de jongeren als door de professionals zijn genoemd:

- Omgaan met agressie;
- Social Media;
- Sociale vaardigheden/communicatie, zoals omgaan met conflicten en je mening geven;
- Werk;
- Praktische vaardigheden, zoals wassen en met geld omgaan;
- Sociaal netwerk en vriendschap;
- Zelfverzorging;
- Drank- en drugsgebruik;
- Seksualiteit;
- Vrije tijd.

Ook is het thema 'positief denken' nog door de jongeren genoemd. Dit thema is niet expliciet aan bod gekomen in de interviews met de professionals. Maar de professionals hebben wel het thema 'krachten en kwaliteiten ontdekken' genoemd. Onder dit thema kan het thema 'positief denken' ook geschaard worden. Voor jongeren met een LVB kan het namelijk helpend zijn om positiever te denken als ze weten wat hun krachten en kwaliteiten zijn. Daarnaast staat er in paragraaf 2.3.6 beschreven dat het van belang is dat jongeren aan de slag gaan met zelfinzicht, zodat ze weten wat hun sterke en minder sterke punten zijn. Dit kan hen helpen bij het zoeken van een baan. Er kan dus geconcludeerd worden dat 'krachten en kwaliteiten ontdekken' een belangrijk thema is wat betrekking heeft op zelfmanagement.

Wat ook overeenkomt is dat zowel de jongeren als de professionals 'sociale vaardigheden' als thema hebben genoemd. Hieruit kan worden opgemaakt dat dit thema in de training terug moet komen.

Wat verschilt, is dat de jongeren niet zozeer thema's noemen die gericht zijn op participatie in de maatschappij.

#### *Criteria voor de training*

Naast dat de trainingsthema's voor het grootste deel met elkaar overeenkomen, is er ook een gelijkenis tussen de criteria voor de training die de jongeren en de professionals genoemd hebben. Beide groepen respondenten hebben de volgende criteria genoemd:

- De training moet praktisch zijn;
- Er moet gebruik gemaakt worden van spel als trainingsvorm;
- Er moet gebruik gemaakt worden van visuele middelen;
- Er moet gelegenheid zijn om aan het begin met elkaar kennis te maken;
- Een bijeenkomst moet op een leuke manier worden afgesloten met een hapje en een drankje;
- Er moet een goede sfeer zijn.

In de interviews hebben zowel de jongeren als de professionals aangegeven dat de trainingsgroep niet te groot mag zijn. Het aantal deelnemers dat genoemd wordt varieert tussen de vijf en de tien. Dit betekent dat er een middenweg gevonden zal moeten worden.

Verder hebben zowel de jongeren als de professionals iets gezegd over de tijdsduur van de training. Hier zit wel wat verschil in, want de jongeren hebben aangegeven dat de training maximaal twee uur mag duren. De professionals hebben gezegd dat de training maximaal 1,5 uur mag duren. Er is dus een klein onderscheid in wat de jongeren en de professionals hierover hebben gezegd. Hoe dit verschil 'opgelost' kan worden is te zien in de globale trainingsopzet in bijlage 10.5.

Overigens is er ook nog een criterium voor de training door de professionals genoemd die in de interviews met de jongeren niet naar voren is gekomen. De professionals hebben genoemd dat het van belang is om structuur aan te brengen in de training. Hier hebben de jongeren niets over gezegd. Dit verschil kan te maken hebben met de LVB die de jongeren hebben.

#### *Criteria voor de trainer*

Tevens kan de conclusie getrokken worden dat er een aantal overeenkomsten zijn in wat de jongeren en de professionals hebben gezegd over de criteria waar de trainer aan moet voldoen. Beiden hebben ze de volgende criteria genoemd:

- De trainer moet respectvol zijn naar de jongeren toe;
- De trainer moet de jongeren serieus nemen;
- De trainer mag het woordje 'moeten' niet gebruiken.

De jongeren noemen veel criteria die gericht zijn op een goede relatie met de deelnemers. De criteria die de professionals noemen, zijn meer gericht op het aansluiten bij/afstemmen met de doelgroep. Wat hierin verschilt, is dat de jongeren niet hebben aangegeven dat er rekening moeten worden gehouden met hun beperking. Een mogelijke verklaring hiervoor kan zijn, dat de jongeren hun beperking (nog) niet accepteren of dat ze onvoldoende zelfinzicht hebben.

### **5.3.3 Vergelijking criteria literatuur en interviews**

In de voorgaande subparagrafen zijn de overeenkomsten en de verschillen helder geworden tussen de interviews met de jongeren en de professionals. Nu dit duidelijk is kunnen de criteria die in de interviews naar voren zijn gekomen vergeleken worden met de criteria die in de literatuur beschreven staan.

#### *Criteria voor de training*

Er kan geconcludeerd worden dat er een aantal criteria voor de training zijn die zowel in de literatuur als in de interviews met de jongeren en de professionals naar voren zijn gekomen. Het gaat om de volgende criteria:

- Er moet gebruik gemaakt worden van visuele middelen;
- Er moet gelegenheid zijn om aan het begin met elkaar kennis te maken;
- Er moet afwisseling zijn tussen luisteren en doen;
- Er moeten gevarieerde werkvormen ingezet worden.

De derde en vierde criteria zijn niet letterlijk zo door de jongeren en de professionals genoemd. Maar in de interviews is wel naar voren gekomen dat ze afwisseling belangrijk vinden en ze hebben allebei meerdere werkvormen genoemd. Daaruit kan de conclusie getrokken worden dat er in de training verschillende werkvormen aangeboden moeten worden.

Daarnaast zijn er nog een paar criteria voor de training die in de literatuur staan en die ook door de professionals genoemd zijn:

- Er moet structuur aangebracht worden in de opzet/het programma van de training;
- De oefenstof moet concreet en praktisch gemaakt worden.

#### *Criteria voor de trainer*

Ook kan de conclusie getrokken worden dat de volgende criteria voor de trainer zowel in de literatuur als in de interviews met de jongeren en de professionals zijn genoemd:

- De trainer moet de jongeren met een LVB accepteren en respectvol behandelen;
- De trainer moet de jongeren serieus nemen.

Daarnaast zijn er een aantal criteria voor de trainer die in de literatuur genoemd worden en die de jongeren ook hebben gezegd. Deze criteria zijn:

- De trainer moet luisteren naar de jongeren;
- De trainer moet een rustige, ontspannen houding hebben;
- De trainer moet betrokken en empathisch zijn richting de jongeren;
- De trainer moet flexibel zijn en zich aan kunnen passen in onverwachte situaties.

De onderste twee criteria zijn niet in deze woorden door de jongeren genoemd. Zij hebben wel gezegd dat ze het belangrijk vinden dat de trainer hen persoonlijk benadert en dat hij/zij iedereen er bij betreft. Dit valt onder een betrokken en empathische houding van de trainer. Ook hebben de jongeren aangegeven dat ze het van belang vinden dat de trainer de tijd neemt om de vragen van de deelnemers te beantwoorden. Dit betekent dat de trainer flexibel moet zijn en dat hij/zij zich aan moet kunnen passen als er onverwachts een vraag tussendoor gesteld wordt.

Verder zijn er nog een aantal criteria voor de trainer die in de literatuur naar voren zijn gekomen en die ook door de professionals zijn genoemd. Het gaat om de volgende criteria:

- De trainer moet bij de jongeren checken of ze goed begrepen hebben wat er gezegd is;
- De trainer moet zijn/haar taalgebruik af kunnen stemmen op het niveau van de jongeren;
- De trainer moet kennis hebben over een LVB en affiniteit hebben met de doelgroep;
- De trainer moet structuur bieden;
- De trainer moet rekening houden met de spanningsboog van de jongeren.

De laatste twee criteria staan niet letterlijk zo genoemd in de literatuur. Maar er staat wel beschreven dat het van belang is dat de trainer duidelijke afspraken maakt. Dit is een vorm van structuur bieden. Verder wordt er in de literatuur genoemd dat de trainer geen aandacht moet besteden aan de prikkels uit de omgeving. Dit heeft er mee te maken dat jongeren met een LVB snel afgeleid zijn en een verminderde concentratie hebben. Als de trainer geen aandacht heeft voor de prikkels uit de omgeving, dan houdt hij/zij dus rekening met de spanningsboog van de jongeren.

Uit de bovenstaande alinea's kan geconcludeerd worden dat alle criteria die de jongeren en de professionals genoemd hebben terug te koppelen zijn aan de criteria die in de literatuur genoemd worden.

## **5.4 Conclusie**

Na het schrijven van de deelconclusies kan er een antwoord gegeven worden op de hoofdvraag van dit onderzoek.

*Aan welke criteria moet een training gericht op zelfmanagement voldoen en hoe ziet deze training eruit wanneer die is toegespitst op de doelgroep jongeren met een licht verstandelijke beperking?*

Uit het onderzoek is gebleken dat zelfmanagement lastig kan zijn voor jongeren met een LVB, omdat het veel van hen vraagt. Zelfmanagement is juist erg belangrijk voor jongeren met een LVB, omdat de kans bij deze doelgroep groter is dat ze met grensoverschrijdend gedrag in aanraking komen. Wanneer jongeren met een LVB meer in staat zijn tot zelfmanagement, worden ze weerbaarder waardoor ze minder snel slachtoffer worden van grensoverschrijdend gedrag. Voor de ouders geldt dat zij door zelfmanagement meer in staat zijn om op een adequate manier om te kunnen gaan met hun eigen emoties. Hierdoor kan het grensoverschrijdende gedrag afnemen.

Er kan geconcludeerd worden dat de omgeving een grote rol speelt bij dit gedrag. Wanneer de omgeving de jongeren met een LVB niet stimuleert en ondersteunt, is de kans groter dat het grensoverschrijdende gedrag blijft voortbestaan. Het is dus van cruciaal belang dat de omgeving een ondersteunende rol inneemt om zelfmanagement te stimuleren. De training, gericht op zelfmanagement, kan hier een bijdrage aan leveren.

Aan de hand van dit onderzoek kunnen een aantal criteria voor de training en de trainer worden opgesteld. De criteria staan gedetailleerd uitgewerkt in de samenvattingen van hoofdstuk drie en vier. Omdat het geen meerwaarde heeft om al de criteria hier nogmaals op te sommen, zijn de criteria in onderstaand schema geclusterd. Op deze manier wordt inzichtelijk gemaakt hoe de training er op hoofdlijnen uit moet zien. In de globale trainingsopzet in bijlage 10.5, staan de criteria gedetailleerder beschreven.

### **CRITERIA TRAINING**

#### *Algemene criteria*

- Gestructureerde opzet;
- Gevarieerde werkvormen;
- Praktisch maken;
- Goede sfeer;
- Groepsgrootte;
- Tijdsduur.

#### *Trainingsthema's*

- Sociale- en relationele vaardigheden;
- Participatie samenleving;
- Zelfverzorging;
- Praktische vaardigheden;
- Relaties en seksualiteit.

### **CRITERIA TRAINER**

- Betrokken houding;
- Communicatief vaardig;
- Kennis over een LVB en hierop af kunnen stemmen.

## 6 Aanbevelingen

---

### 6.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk staan de conclusies beschreven. Vanuit de conclusies zullen er een zestal aanbevelingen gedaan worden voor de opdrachtgever, Zorgbelang Gelderland.

### 6.2 Aanbevelingen

---

#### PROMOTEN VAN DE TRAINING

Uit de conclusies is naar voren gekomen dat zelfmanagement voor alle jongeren met een LVB van belang is. Daarom raden wij Zorgbelang Gelderland aan om deze training bij andere organisaties in de provincie Gelderland te promoten.

Wanneer de training effectief blijkt te zijn, kan Zorgbelang Gelderland een belangrijke bijdrage leveren om de training landelijke bekendheid te geven. Op deze manier kunnen meer jongeren met een LVB bereikt worden en profiteren van de training.

---

#### OMGEVING JONGEREN BETREKKEN

Omdat is gebleken dat de omgeving een grote rol speelt bij het stimuleren van zelfmanagement bij jongeren met een LVB, raden wij aan om de omgeving van de jongeren bij de training te betrekken. Wanneer dit niet gedaan wordt zal het voor jongeren lastig blijven om in zijn/haar omgeving aan het eigen zelfmanagement te werken.

Het betrekken van de omgeving van de jongeren kan gedaan worden door halverwege de training een netwerkbijeenkomst te organiseren. De jongeren mogen hiervoor twee mensen bedenken om uit te nodigen. De trainer/Zorgbelang Gelderland verstuurt de uitnodigingen voor deze bijeenkomst.

De netwerkbijeenkomst is er op gericht om de jongeren steun te bieden bij de implementatie van zelfmanagement in hun eigen leven. De bedoeling is dat de mensen uit het netwerk van de jongeren handreikingen krijgen hoe ze dit kunnen doen. De jongeren mogen tijdens deze bijeenkomst zelf aangeven wat zij van hun netwerk nodig hebben en hoe zij hierin gesteund willen worden.

Om deze bijeenkomst te realiseren raden wij aan om hierover te brainstormen en concrete ideeën voor deze bijeenkomst op papier te zetten.

---

#### TRAININGSHANDLEIDING ONTWIKKELEN

In de bijlage is een globale trainingsopzet toegevoegd. Vanuit deze trainingsopzet kan de training ontwikkeld gaan worden door een trainingshandleiding te maken. Hiervoor is wel vervolgonderzoek nodig wat in de volgende vraag kan worden samengevat: *‘Hoe ziet de trainingshandleiding voor de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB eruit?’* Dit raden wij aan om ervoor te zorgen dat de training weloverwogen wordt ontwikkeld en er rekening wordt gehouden met de criteria die uit de conclusies zijn gekomen.

De inhoud van de trainingshandleiding kan de volgende handreikingen/ideeën bevatten:

- Organisatie van de training:
  - o De hoeveelheid bijeenkomsten;
  - o Aantal deelnemers;
  - o Tijdsduur;
  - o Dag en tijdstip training.
- Ruimte waar de training gegeven wordt:
  - o Centrale ligging van de locatie;
  - o Ruimte met zo min mogelijk prikkels;
  - o Aanwezige voorzieningen, zoals toiletten, eten en drinken, computer, beamer, internetverbinding, enzovoorts.
- De inhoud van elke bijeenkomst:
  - o Thema's die behandeld zullen worden;
  - o Bijbehorende trainingsvormen;
  - o Evt. ervaringsdeskundigen (bijv. jongeren met een LVB) inzetten als gastspreker (Jedelloo & Leenders, 2010, p. 135);
  - o Evt. de deelnemers een trainingsmaatje mee laten nemen.
- En andere punten die (later) ter tafel komen.

#### **Bijbehorende aanbeveling wat betreft het aantal deelnemers: 'Acht tot tien jongeren met een LVB'**

In de conclusies staat beschreven dat er een middenweg gevonden moet wat betreft het aantal deelnemers dat aan de training mee kan doen. Het aantal deelnemers dat door de jongeren en de professionals genoemd is, varieert tussen vijf en tien deelnemers.

Onze aanbeveling is om acht tot tien jongeren deel te laten nemen aan de training. Met dit aantal deelnemers is er namelijk ook de gelegenheid om in kleinere groepjes uiteen te gaan. Zo kunnen de jongeren gemakkelijker met elkaar in gesprek gaan en op een interactieve manier van elkaar leren.

#### **Bijbehorende aanbeveling wat betreft de trainingsthema's: 'Specifieke trainingsthema's opstellen'**

In de conclusies wordt duidelijk dat er veel trainingsthema's zijn die aan bod kunnen komen in de training. Zo zijn er meerdere specifieke thema's die vallen onder een algemeen thema. Een voorbeeld hiervan is het thema: 'sociale vaardigheden.' Dit thema hangt erg samen met het thema communicatie. Onder deze thema's kunnen onder andere de volgende specifiekere thema's geschaard worden: mening geven, confrontatie aangaan en omgaan met conflicten. Het is goed om hier op te letten bij de ontwikkeling van de training en ervoor te zorgen dat de thema's een pakkende titel hebben, die de jongeren met een LVB goed kunnen begrijpen.

### **TRAINERSHANDLEIDING ONTWIKKELEN**

Aansluitend op de aanbeveling om een trainingshandleiding te ontwikkelen, is het goed om hetzelfde te doen voor de trainer. Dit naar aanleiding van de criteria waar de trainer aan moet voldoen, die in de conclusie gesteld zijn. Dit vervolgonderzoek kan in de volgende vraag worden samen gevat: *'Hoe ziet de trainershandleiding voor de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB eruit?'*

Bij het ontwikkelen van de trainershandleiding raden wij aan om te kijken naar een voorbeeld van een trainershandleiding. Zorgbelang Gelderland heeft contact met Dr. S. Dettaille, docent aan de Hogeschool Arnhem en Nijmegen (HAN). Dr. S. Dettaille heeft met Drs. A. Custers een training ontwikkeld over zelfmanagement voor studenten met een Autisme Spectrum Stoornis (Dettaille & Custers, 2013). Ook is er een trainershandleiding aanwezig die hoort bij bovengenoemde training. Deze handleiding kan Zorgbelang Gelderland als voorbeeld gebruiken. Er kan gekeken worden naar de elementen uit die trainershandleiding die bruikbaar zijn voor het ontwikkelen van de trainershandleiding voor de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB.

Verder willen wij als aandachtspunt en idee noemen dat er gekeken kan worden naar het inzetten van een tweede trainer. De meerwaarde van een tweede trainer is dat er meer persoonlijke aandacht is voor de deelnemers van de training. Daarnaast kunnen de trainers dan ook onderling overleg hebben over het verloop van de training. Dit om aandacht te hebben voor eventuele verbeterpunten voor de training. Ook kunnen de trainers elkaar feedback geven op de manier van trainen, om zo nog beter aan te kunnen sluiten bij de deelnemers.

---

#### **PLAN VAN AANPAK – DEELNEMERS WERVEN**

---

Om deelnemers voor de training te vinden is het van belang dat er een wervingsproces in gang wordt gezet. Hiervoor kan een plan van aanpak opgesteld worden waarin de volgende handreikingen en/of ideeën aan bod komen:

- Bedenken van een ‘pakkende’ trainingstitel. Bijvoorbeeld de titel van dit onderzoeksverslag: ‘Ben jij REGISSEUR van je eigen leven?’;
- Ontwerpen van wervingsmateriaal, zoals een flyer en posters;
- Bedenken van een tastbare tegenprestatie voor de deelnemers van de training;
- Ketenpartners op de hoogte brengen van de ontwikkeling van de training en hen uitnodigen om hiervan gebruik te maken of de jongeren hierop te attenderen;
- De deelnemers van te voren een uitnodiging sturen en drie dagen voor de start van de training een herinneringsbericht sturen;
- Enzovoorts.

---

#### **PROJECTLEIDER(S) AANSTELLEN**

---

Voor bovengenoemde aanbevelingen is het handig om per aanbeveling een projectleider aan te stellen om dat project te coördineren en gedeeltelijk uit te voeren. De coördinatie/uitvoering kan eventueel samen met een collega gedaan worden.

### **6.3 Tot slot**

We hopen dat Zorgbelang Gelderland aan de slag kan gaan met deze aanbevelingen. Dit om een goede training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB te kunnen ontwikkelen en aan te kunnen bieden.

## 7 Discussie & evaluatie

---

### 7.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk zijn er conclusies getrokken. In aansluiting op deze conclusies zijn er aanbevelingen gedaan. In dit hoofdstuk wordt er teruggekeken op het verloop van het onderzoek, zowel inhoudelijk als procesmatig. In de discussie wordt dit huidige onderzoek gerelateerd aan een onderzoek wat eerder is uitgevoerd door Zorgbelang Gelderland. Ook zal er gekeken worden naar wat de toevoeging van dit onderzoek is ten opzichte van het onderzoek wat eerder is uitgevoerd. Vervolgens wordt er in de productevaluatie gekeken naar de sterktes en zwaktes van dit onderzoek. Deze sterke en zwakke punten worden schematisch weergegeven. Hierop volgend wordt er in de procesevaluatie teruggekeken op de samenwerking binnen het afstudeerkoppel en de andere betrokkenen vanuit de Christelijke Hogeschool Ede en Zorgbelang Gelderland.

### 7.2 Discussie

Zoals in hoofdstuk één is genoemd, heeft Zorgbelang Gelderland in mei 2012 onderzoek gedaan naar de wensen en behoeften van jongvolwassenen tussen 18 en 24 jaar met een LVB (IQ 50-85). Dit onderzoek is verricht in het kader van de decentralisatie van de AWBZ begeleiding (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Uit dit onderzoek, genaamd 'Geen beperkingen, maar mogelijkheden', is de aanbeveling gekomen om trainingen aan te bieden om zelfsturing bij jongeren met een LVB te vergroten (Hiddink, Houwen, Jaspers & Verrips, 2012). Hieruit is de opdracht van Zorgbelang Gelderland voortgekomen voor het uitvoeren van dit huidige onderzoek. Zorgbelang Gelderland wil een passende training voor jongeren met een LVB aan kunnen bieden waarin het onderwerp zelfmanagement centraal staat. Met dit onderzoek met de titel 'Ben jij REGISSEUR van je eigen leven?' kan de wens van Zorgbelang Gelderland om deze training te ontwikkelen, meer werkelijkheid worden. Dit onderzoek levert geen kant en klare training op, maar wel een conclusie met criteria waaraan de training moet voldoen, aanbevelingen en een globale trainingsopzet. Met deze onderdelen kan de training die gericht is op zelfmanagement, ontwikkeld gaan worden.

Door dit onderzoek is duidelijk geworden dat zowel de training als de trainer aan verschillende criteria moet voldoen, om de training te kunnen laten slagen. Zoals in de aanbevelingen beschreven staat, is er vervolgonderzoek nodig om een handleiding voor de training en de trainer te kunnen ontwikkelen. De vragen waarin deze onderzoeken worden samengevat, worden in de aanbevelingen genoemd.

Ook zal er gelet moeten worden op hoe de jongeren met een LVB op een goede manier benaderd kunnen worden om deel te laten nemen aan de training. Hiervoor kan de volgende vraag opgesteld worden: *'Hoe ziet het wervingsproces voor deelnemers van de training eruit en waar moet er bij dit proces op gelet worden?'*

Tot slot is het van belang om de effectiviteit van de training die gericht is op zelfmanagement te meten. Voldoet de training bij de uitvoering ervan aan de criteria die in dit huidige onderzoek zijn opgesteld? Slaat de training aan bij de jongeren? Wat kan er verbeterd worden? Enzovoorts. Een vraag die hiervoor opgesteld kan worden is: *'Hoe kan de effectiviteit van de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB gemeten worden?'*

### 7.3 Productevaluatie

In de productevaluatie wordt kritisch teruggekeken op de beslissingen die van invloed zijn geweest op de kwaliteit van het onderzoek. Dit wordt gedaan door de sterktes en zwaktes van dit onderzoek

en de werkwijze in een tabel weer te geven. Vervolgens worden enkele 'strengths' en 'weaknesses' verder toegelicht.

#### *Sterke punten van het onderzoek*

| Strengths                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er is gebruik gemaakt van betrouwbare bronnen, zoals (recente) boeken en rapporten.                                                                             |
| Door middel van literatuurbronnen is er een definitie van het begrip zelfmanagement geformuleerd die als basis heeft gediend voor dit onderzoek.                |
| De criteria zijn onderbouwd, doordat er gebruik is gemaakt van zowel literatuur als interviews met jongeren en professionals.                                   |
| Er is voor gekozen om in gesprek te gaan met jongeren met een LVB. Op deze manier is er niet over hen maar met hen gesproken.                                   |
| In de interviews is er niet gesproken over een LVB, om stigmatisering te voorkomen. Er is wel over een LVB gesproken als de jongere dit zelf ter sprake bracht. |
| Tijdens de interviews met de jongeren is gekozen voor een interviewvorm met ruimte voor kennismaking en het persoonlijke verhaal van de jongeren.               |
| Er is tijdens het onderzoeksproces sprake geweest van een nauwe (samenwerkings)relatie met Zorgbelang Gelderland en de CHE.                                     |
| Het eindresultaat van het onderzoek voldoet aan de doelstelling.                                                                                                |

Bij het uitvoeren en schrijven van dit onderzoek is er gelet op het gebruik van betrouwbare bronnen. Er is zoveel mogelijk geprobeerd om informatie uit boeken en rapporten te halen. Tevens is de definitie van het begrip zelfmanagement, die als basis dient voor dit onderzoek, opgesteld naar aanleiding van verschillende omschrijvingen die in de literatuur beschreven zijn. Ook zijn de criteria voor de training en de trainer gefundeerd. Er is namelijk literatuuronderzoek gedaan en er zijn interviews afgenomen bij zowel jongeren met een LVB als professionals.

Een kracht van dit onderzoek is, dat de jongeren met een LVB een belangrijke plek hebben gekregen in het onderzoek. Bij het afnemen van de interviews is er bij de jongeren aangesloten door uitgebreid kennis te maken en niet gelijk over de inhoud te beginnen. Hierdoor was het meer een gesprek dan dat er allerlei vragen op hen werden afgevuurd. Dit heeft een veiligere sfeer gecreëerd.

#### *Zwakke punten van het onderzoek*

| Weaknesses                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Inzicht bij de jongeren met een LVB in hun beperking is soms beperkt. Dit heeft erg te maken met de ontwikkeling die de jongeren hebben doorlopen wat betreft de acceptatie van hun beperking.                                                             |
| De representativiteit van het onderzoek: dit onderzoek is uitgevoerd onder jongeren en professionals die woonachtig en/of werkzaam zijn in de provincie Gelderland. Het is de vraag of dit in andere delen van Nederland herkend wordt.                    |
| Het werven van de jongeren kostte meer tijd dan verwacht was.                                                                                                                                                                                              |
| Er zijn vijf jongeren geïnterviewd in plaats van zes, zoals van tevoren was gezegd. Dit is gedaan in verband met de extra tijd die nodig was om jongeren te werven.                                                                                        |
| Er was een diepere analyse van de interviews nodig, omdat de jongeren niet overal 'letterlijk' of concrete antwoorden op gaven.                                                                                                                            |
| Er is sprake van subjectiviteit als het gaat om wat er onder 'goed' verstaan wordt en wat niet. Bijvoorbeeld wanneer is de manier van koken of schoonmaken van de jongere 'goed'?                                                                          |
| De leeftijd van de geïnterviewde jongeren valt soms buiten de begrenzing die vooraf gesteld is.                                                                                                                                                            |
| Uiteindelijk is er een globale trainingsopzet gemaakt in plaats van een concrete opzet, zoals van tevoren was gedacht. Dit omdat dit niet past binnen de gegeven tijd en bij het schrijven van een scriptie gaat het vooral om het doen van een onderzoek. |

Bij dit onderzoek was het vooral lastig om jongeren met een LVB te werven. Dit is gedaan via verschillende organisaties en professionals, om zo zeker te weten of de jongeren een LVB hebben. Uiteindelijk zijn er vijf jongeren geïnterviewd in plaats van zes, zoals eerst de bedoeling was. Dit omdat het wervingsproces meer tijd in beslag heeft genomen dan van tevoren was gedacht.

Daarnaast bleek er een diepere analyse nodig te zijn bij de interviews. Door de beperking van de jongeren en ook het beperkte zelfinzicht van sommige jongeren, was het soms nodig om 'tussen de regels door te lezen. Ook het doorvragen in de interviews was erg belangrijk, omdat in eerste instantie veel jongeren aangaven nergens moeite mee te hebben. Terwijl later bleek dat ze bijvoorbeeld wel moeite hadden met (eigen) agressie. Er werden geen feitelijke antwoorden gegeven op de vragen, dus dit zorgde ervoor dat de analyse van de interviews veel tijd heeft gekost.

#### *Evaluatie doelstelling(en)*

Het doel van dit onderzoek was om helder te krijgen aan welke criteria een training die gericht is op zelfmanagement, moet voldoen wanneer deze is toegespitst op de doelgroep jongeren met een LVB. Deze doelstelling is behaald. Door het literatuuronderzoek, de gehouden interviews en de conclusies is het namelijk mogelijk geworden om een antwoord te geven op de hoofdvraag. Dat wil zeggen dat het duidelijk is geworden aan welke criteria de training, gericht op zelfmanagement, voor jongeren met een LVB moet voldoen.

## **7.4 Procesevaluatie**

In deze paragraaf kijken we terug op het samenwerkingsproces tussen ons als afstudeerkoppel en de samenwerking met onze werkveld- en afstudeerbegeleider.

Vol frisse moed zijn we aan dit afstudeeronderzoek begonnen. Het onderwerp LVB was voor Henrike al wat bekender dan voor Woudianne, omdat Henrike stage heeft gelopen in een organisatie met jongeren met een verstandelijke beperking. We waren allebei erg enthousiast en hadden er zin in om aan de slag te gaan met ons onderzoek.

Helaas zijn er verschillende dingen misgelopen, wat begon met het plan van aanpak en de communicatie hierover met de betrokkenen vanuit de CHE. Dit heeft ervoor gezorgd dat we een maand vertraging hebben opgelopen. Dit omdat de deelvragen in overleg met onze afstudeerbegeleider zijn veranderd. Wij staan volledig achter deze aanpassing. Wel is het vervelend dat de start van het onderzoek niet goed is verlopen.

Toen we dit achter ons gelaten hadden, kregen we te maken met andere strubbelingen. Dit had nu te maken met de lichamelijke- en emotionele gezondheid van Henrike. Zij heeft verschillende lichamelijke klachten waarvoor zij tijdens het afstudeerproces een aantal onderzoeken in het ziekenhuis heeft moeten ondergaan. Het herstel hiervan vergde zowel lichamelijk als emotioneel veel van haar en dat heeft haar belemmerd in het onderzoeksproces. Dit zorgde er voor dat er veel taken bij Woudianne kwamen te liggen, wat de druk bij haar verhoogde.

Eind april hebben we besloten dat we de tweede afstudeerronde onze scriptie in zouden gaan leveren. Het was praktisch niet meer haalbaar om de eerste ronde te halen in verband met de hoeveelheid werk die er nog lag. Het was per dag erg wisselend hoe het met Henrike ging. De ene dag ging het goed met haar en lukte het om bezig te zijn met afstuderen, maar de andere dag had ze veel last van haar klachten en had ze erg weinig energie, waardoor het afstuderen niet lukte. Dit was erg frustrerend voor haar. Ook voor Woudianne werd de stress rondom het afstuderen hierdoor hoger. Omdat we naast het afstuderen ook vriendinnen zijn, werd de situatie waarin we zaten bemoeilijkt. Dit omdat we er als vriendinnen voor elkaar willen zijn, maar wat het afstuderen betreft hadden we weer andere dingen van elkaar nodig. Op een gegeven moment heeft Woudianne aan de bel getrokken bij onze afstudeerbegeleider. Dit omdat ze het een lastige en stressvolle situatie vond en hierbij de hulp van onze afstudeerbegeleider nodig had. De verhouding van taken is door deze situatie scheef gelopen en dat legde veel druk op het afstuderen. Daarnaast werd het ook erg

spannend of de tweede afstudeerronde wel gehaald kon worden. Na een aantal gesprekken met onze afstudeerbegeleider zijn we er met elkaar uit gekomen. We hebben onder andere uitgesproken wat we van elkaar nodig hebben en hoe we verder zouden gaan.

Toen hebben we een planning gemaakt voor de laatste weken tot de deadline van 30 juni 2014. Wanneer deze planning gerealiseerd zou worden, konden we de tweede ronde halen. Hier hebben we samen ons uiterste best voor gedaan.

Naast de strubbelingen tijdens het onderzoeksproces zijn er uiteraard ook een aantal dingen goed verlopen in de samenwerking. Er was sprake van een eenduidige werkwijze. Dit is met name terug te zien in de manier van werken en in de schrijfstijl. Ook hebben we regelmatig feedback gegeven op elkaars stukken en veel overleg gehad over de inhoud en de opzet van het onderzoeksverslag. Daarnaast vulden we elkaar goed aan, bijvoorbeeld tijdens het afnemen van interviews.

De samenwerking met onze afstudeerbegeleider, Hannelies Mikkers, is prettig verlopen. Er is regelmatig contact geweest door middel van gesprekken of per mail. Ook bij problemen is onze begeleider ons tot steun geweest en heeft zij actief gehandeld. Ook de samenwerking met onze werkveldbegeleider, Miriam Stolten is goed verlopen. Wij hebben ook regelmatig contact met elkaar gehad, zowel inhoudelijk als over het proces en de problemen die zich hebben voorgedaan. De laatste maanden/weken hebben wij wekelijks contact gehad via Skype. In verband met de beperkte tijd en de hoeveelheid aan taken die nog uitgevoerd moesten worden, was het niet mogelijk om wekelijks bij de opdrachtgever op kantoor te werken.

#### 7.4.1 Verantwoording taakverdeling

In onderstaande tabel is te zien wie hoofdverantwoordelijk is geweest voor de onderdelen van dit onderzoek.

| Activiteit                                                                                                                                                                              | Hoofdverantwoordelijke |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Werven van jongeren en professionals</b>                                                                                                                                             |                        |
| A4 samenvattende informatie voor professionals                                                                                                                                          | Henrike                |
| Ontwerp flyer voor de jongeren                                                                                                                                                          | Woudianne              |
| (Telefonisch) contact leggen met organisaties                                                                                                                                           | Woudianne              |
| Contact leggen met jongere nr. 3                                                                                                                                                        | Henrike                |
| Contact leggen met jongere nr. 5                                                                                                                                                        | Woudianne              |
| Mails sturen en beantwoorden                                                                                                                                                            | Beiden                 |
| Presentjes voor jongeren en professionals inpakken                                                                                                                                      | Woudianne              |
| <b>Interviews</b>                                                                                                                                                                       |                        |
| Vragenlijst voor jongeren                                                                                                                                                               | Henrike                |
| Vragenlijst voor professionals                                                                                                                                                          | Woudianne              |
| Interviews houden                                                                                                                                                                       | Beiden                 |
| Interviews uitschrijven                                                                                                                                                                 | Beiden                 |
| Dataverwerking; labelschema maken                                                                                                                                                       | Beiden                 |
| Resultatenoverzicht maken voor het schrijven van hoofdstuk 5                                                                                                                            | Beiden                 |
| <b>Gehele scriptie</b>                                                                                                                                                                  |                        |
| Colofon + samenvatting + leeswijzer + dankwoord                                                                                                                                         | Woudianne              |
| Voorwoord + Begrippenlijst                                                                                                                                                              | Henrike                |
| Hoofdstuk 1 – Aanleiding en achtergrond onderzoek, vraagstelling, toelichting begrippen, relatie minor en individuele competenties, verantwoording onderzoeksmethoden en doelstellingen | Beiden                 |
| Hoofdstuk 2 – Deelvraag 1                                                                                                                                                               | Woudianne              |
| Hoofdstuk 3 – Deelvraag 2                                                                                                                                                               | Henrike                |

|                                                                                      |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Hoofdstuk 4 – Deelvraag 3a (jongeren)                                                | Henrike   |
| Hoofdstuk 4 – Deelvraag 3b (professionals)                                           | Woudianne |
| Hoofdstuk 5 – Conclusies                                                             | Henrike   |
| Hoofdstuk 6 – Aanbevelingen                                                          | Woudianne |
| Hoofdstuk 7 – Discussie en evaluatie (proces en product)                             | Woudianne |
| Literatuurlijst                                                                      | Woudianne |
| Bijlagen                                                                             | Woudianne |
| - Ecogram                                                                            | Woudianne |
| - Wervingsmateriaal                                                                  | Beiden    |
| o Flyer jongeren                                                                     | Woudianne |
| o Samenvattende informatie voor professionals                                        | Henrike   |
| - Vragenlijsten interviews                                                           | Beiden    |
| o Jongeren                                                                           | Henrike   |
| o Professionals                                                                      | Woudianne |
| - Dataverwerking interviews met labelschema                                          | Beiden    |
| - Globale trainingsopzet                                                             | Henrike   |
| Externe bijlagen (uitgewerkte interviews) in bronnenboek                             | Beiden    |
| <b>Eindredactie</b>                                                                  |           |
| Opbouw, lay-out van scriptie en bronnenboek + 1 <sup>e</sup> snelle spellingcontrole | Woudianne |
| 2 <sup>e</sup> precieze spellingcontrole                                             | Henrike   |
| <b>Procesaansturing en contact begeleiders (werkveld en afstuderen)</b>              |           |
| Procesbewaking, aansturen proces en houden van overzicht                             | Woudianne |
| Feedback geven op de uitwerking van de hoofdstukken                                  | Beiden    |
| Overleg met werkveldbegeleider                                                       | Beiden    |
| Contactpersoon werkveldbegeleider                                                    | Woudianne |
| Gesprekken met afstudeerbegeleider                                                   | Beiden    |
| Contactpersoon afstudeerbegeleider                                                   | Henrike   |

#### 7.4.2 Individueel leerrendement

##### *Henrike*

Van dit onderzoek heb ik veel geleerd. Allereerst heb ik zicht gekregen op wat zelfmanagement inhoudt, zowel in het algemeen als voor jongeren met een LVB. Ook heb ik meer kennis opgedaan over wat een LVB inhoudt en wat de kenmerken hiervan zijn. Ik heb tijdens de interviews met de jongeren gemerkt dat de kennis over een LVB van groot belang is om bij het niveau en de behoeften van de jongeren aan te kunnen sluiten.

Een andere competentie die ik bereikt is dat ik heb geleerd om te overleggen in de samenwerking en om mijn mening of keuze kenbaar te maken en te verantwoorden.

##### *Woudianne*

Het doen van dit onderzoek heeft mij veel opgeleverd, zowel persoonlijk als op mijn vakgebied. Ik heb veel geleerd over een LVB en wat dit inhoudt voor de jongeren. Daarnaast vind ik zelfmanagement een erg interessant begrip. Ook het voeren van de gesprekken met professionals en de jongeren met een LVB vond ik erg leuk en leerzaam. Vooral de gesprekken met de jongeren waren leuk en uitdagend. Ik heb gemerkt dat de doelgroep LVB mij erg aanspreekt en ik hier graag mee zou willen werken. Doordat ik door middel van dit onderzoek kennis en ervaring heb opgedaan, maakt dit het werken met deze doelgroep extra leuk en uitdagend.

Verdere uitwerking van het (persoonlijke) leerrendement van Henrike en Woudianne is gedaan in de individuele procesverslagen die beoordeeld worden door de afstudeerbegeleider vanuit de Christelijke Hogeschool Ede.

## 8 Dankwoord

---

Een speciaal dankwoord voor degenen die een bijdrage hebben geleverd aan ons onderzoek. We willen de volgende personen hartelijk bedanken:

De **jongeren** die mee wilden werken aan ons onderzoek. Bedankt hiervoor! Jullie zijn erg belangrijk in ons onderzoek en zonder jullie hulp en informatie was het niet gelukt.

De **professionals** die we mochten interviewen. Bedankt voor jullie tijd en de informatie die jullie ons hebben gegeven voor dit onderzoek.

**Miriam Stolten**, onze werkveldbegeleider vanuit Zorgbelang Gelderland. Bedankt voor je fijne begeleiding, meedenken en de mogelijkheid die je gaf om onszelf te ontwikkelen. Onze contacten verliepen erg prettig.

Onze **collega's** van Zorgbelang Gelderland die ons hebben geholpen door tips te geven over verschillende dingen die ons onderzoek aangaan. Ook al hebben we elkaar niet heel vaak gezien, toch erg bedankt.

Tot slot willen we **Hannelies Mikkers**, onze afstudeerbegeleider vanuit de Christelijke Hogeschool Ede bedanken. Bedankt voor je steun, feedback, kritische blik die ons verder hielp en je meedenken wat betreft het proces en het product.

Ook degenen die hier niet expliciet genoemd zijn, maar wel een bijdrage hebben geleverd, bedankt!

Henrike Pille & Woudianne van der Valk

Ede, 30 juni 2014.

## 9 Literatuurlijst

---

**Baarda, D., Goede, M. d., & Teunissen, J. (2005).** *Basisboek kwalitatief onderzoek*. Groningen: Stenfert Kroese.

**Bassant, J., Bassant-Hensen, M., Eekhout, W. v., Endt-Meijling, M. v., Heemskerk, I., Herzberg, P., . . . Wolfswinkel, G. (2010).** *Mensenwerk*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

**Beer, Y. d. (2011).** *De kleine gids: Mensen een licht verstandelijke beperking*. Deventer: Kluwer.

**Blanson Henkemans, O., Molema, J., Franck, E., & Otten, W. (2010).** *Zelfmanagement als Arbeidsbesparende Innovatie*. Leiden: TNO.

**Brink, R. v., Timmermans, H., Havers, J., & Veenendaal, H. v. (2013).** *Ruimte voor regie. Pioniers over zelfmanagement in de zorg*. Utrecht: Kluwer.

**Commissie-Samson. (2012).** *Omringd door zorg, toch niet veilig*. Amsterdam: Uitgever Boom.

**Dalen, P. van & Klei, W. (2011).** Gemeentelijke regie op Welzijn Nieuwe Stijl. *Sociaal Bestek*, 16-19.

**Detaille, S., & Custers, A. (2013).** *Zelfmanagement voor studenten met ASS, handleiding trainers*. Nijmegen: Hogeschool Arnhem en Nijmegen.

**Didden, R., & Embregts, P. (2006).** *In perspectief: gedragsproblemen, psychiatrische stoornissen en licht verstandelijke handicap*. Houten: Bohn, Stafleu van Lochem.

**Draijer, E., Meulen, K. v., Abels, A., & Veen, D. v. (2012).** *'Zag je het maar: Kansen voor jongeren met een licht verstandelijke beperking'*. Utrecht: MEE Nederland.

**Enspiratie. (2012).** *Visie van Enspiratie*. Opgeroepen op mei 1, 2014, van Enspiratie: <http://www.enspiratie.nl/missie.html>

**Geffen, H. v., Nooren, J., & Nouwens, P. (2012).** *Maatschappelijke participatie van jongeren met een licht verstandelijke beperking*. Boxtel: Jong&Lastig?!

**Haan, K. d., Wielenga, F., & van Meijel, B. (2012).** *Leefstijltraining-PLUS: verantwoording*. Alkmaar: Hogeschool Inholland.

**Hiddink, L., Houwen, L., Jaspers, H., & Verrips, J. (2012).** *Geen beperkingen, maar mogelijkheden*. Arnhem: Zorgbelang Gelderland.

**Hoog, R. d., Stultiens-Houben, S., & Heijden, I. v. (2012).** *Prikkels in de groep: Samenwerken aan een sensorisch waardevolle omgeving voor kinderen en jongeren met een verstandelijke beperking*. Apeldoorn: Garant.

**Jedeloo, S., & Leenders, J. (2010).** *Zorgbasics Zelfmanagement*. Den Haag: Boom Lemma uitgevers.

**Jochimsen, T., & Berger, M. (2002).** *Families First voor Licht Verstandelijk Gehandicapten*. Utrecht: NIZW.

**Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie.** (2014, januari 21). *Praktijkdefinitie verstandelijk beperkten*. Opgeroepen op mei 22, 2014, van Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie: <http://www.kenniscentrum-kjp.nl/Professionals/Verstandelijk-beperkten/Inleiding-15/Algemeen-16>

**Koolhaas, E., & Geer, P. v. (2008).** *Prachtige bijeenkomsten: 33 praktijklessen voor een wakker publiek*. Den Haag: SDU Uitgevers.

**Kovács, F. (2012, Juli).** *Zelfverzorging en jezelf schoonmaken en houden*. Opgeroepen op 1 mei 2014, van Website van Feri Kovács, neuropsycholoog: <http://www.how-psychology-tests-brain-injury.com/zelfverzorging-normale-hersenen.html>

**K2 Brabants Kenniscentrum Jeugd.** (2013, maart 18). *Decentralisatie AWBZ naar WMO*. Opgeroepen op december 19, 2013, van K2 Brabants Kenniscentrum Jeugd: [http://k2.nl/media/111173/20130311\\_reader\\_transformatie\\_sociaal\\_domein.pdf](http://k2.nl/media/111173/20130311_reader_transformatie_sociaal_domein.pdf)

**Lijn5.** (2009, mei 23). *Communicatie LVB-jongeren*. Opgeroepen op mei 6, 2014, van Lijn5: <http://www.ln5.nl/site/loader/loader.aspx?DOCUMENTID=88e7263d-5325-450c-9710-b1382b9c174f>

**Lijn5.** (2008). *Mijn kind heeft een licht verstandelijke beperking*. Utrecht: Lijn 5.

**Loos, P. v., Berg, Y. v., & Wever, Y. (2014).** *Het moet kloppen. Bevorderende en belemmerende factoren voor arbeidsparticipatie van jongeren met een licht verstandelijke beperking*. Den Haag: UWV Kenniscentrum.

**Meer, J. v., Hermsen, P., & Keukens, R. (2003).** *Ondersteunen van mensen met een verstandelijke beperking*. Twello: Van Tricht uitgeverij.

**Mei, J. v. (2012).** *Financiële weerbaarheid van kwetsbare jongeren versterken*. Amersfoort: MEE UGV & Stadsring 51.

**Mensink, J. (2001).** *20 technieken voor zelfmanagement*. Deventer: Kluwer Deventer.

**Nederlands Jeugd Instituut.** (2011). *Definitie LVB*. Opgeroepen op mei 20, 2014, van Nederlands Jeugd Instituut: <http://www.nji.nl/Licht-verstandelijk-beperkte-jeugd-Probleemschets-Definitie>

**Neijmeijer, L., Moerdijk, L., Veneberg, G., & Muusse, C. (2010).** *Effect zelfmanagement bij LVB-jongeren*. Utrecht: Trimbos Instituut. Opgehaald van Trimbos Instituut: <http://www.trimbos.nl/webwinkel/productoverzicht-webwinkel/psychische-gezondheid/af/~media/files/inkijkexemplaren/af1005%20licht%20verstandelijk%20gehandicapten%20in%20de%20ggz%20compleet.ashx>

**Nieuwenhuijzen, M. v. (2010).** *De (h)erkenning van jongeren met een lichte verstandelijke beperking*. Amsterdam: SWP.

**NVGz.** (1995). *NVGZ-nota Vorm en kleur. Beleidsnota van de orthopedagogische centra voor licht verstandelijk gehandicapte jongeren van de Nederlandse Vereniging voor Gehandicaptenzorg*. Utrecht: NVGz.

**Rijksoverheid.** (2012). *Participatiewet*. Opgeroepen op december 19, 2013, van Rijksoverheid: [http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/re-integratie?utm\\_campaign=sea-t-subsidies-a-reintegratie&utm\\_term=participatiewet&gclid=COq28qu3gLwCFQMHwwodIglADQ](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/re-integratie?utm_campaign=sea-t-subsidies-a-reintegratie&utm_term=participatiewet&gclid=COq28qu3gLwCFQMHwwodIglADQ)

**Schilling, L. S., Grey, M. & Knafl, K. A.** (2002). The concept of self-management of type 1 diabetes in children and adolescents: an evolutionary concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 37, p. 87-99.

**Scheffers, M.** (2012). *STERK met een vitaal netwerk*. Bussum: Uitgeverij Coutinho.

**Sila.** (2011, Februari). *Nonverbale communicatie*. Opgeroepen op 1 mei 2014, van Infonu, Mens en samenleving: <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/communicatie/1683-nonverbale-communicatie.html>

**Twint, B., & Kouwen, B. v.** (2011). *De Affectief Bewuste Benadering: Het op maat begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking*. Amsterdam: boom/nelissen.

**UWV.** (2011). *Samenvatting bijeenkomst op initiatief van Kenniscentrum UWV: 'Jongeren met een licht verstandelijke beperking en/of ernstige gedragsproblematiek aan het werk'*. Onbekend: UWV Kenniscentrum.

**Vanderheyden, K., & Warmoes, V.** (2007). *Grootmeester in communicatie*. Schiedam: Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Scriptum Uitgeverij.

**Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland.** (2013, Juli). *Gehandicaptenzorg van AWBZ naar Wmo*. Utrecht : VGN. Opgehaald van Stichting Homecare: <http://stichtinghomecare.nl/wp-content/uploads/2013/07/Factsheet-gehandicaptenzorg-van-AWBZ->

**Vlaeminck, H., Malfliet, W., & Saelens, S.** (2002). *Social Casework in de 21e eeuw; Een praktisch handboek voor kwaliteitsvol hulpverleners*. Mechelen: Kluwer.

**Vugts-de Groot, B.** (2009). *Werken met ontwikkelingsleeftijden: afstemmen op mensen met een verstandelijke beperking*. Barneveld: Nelissen.

**Wilkinson, J.** (2008). *Kritisch denken binnen het verpleegkundig proces*. Amsterdam: Pearson.

**Wunderink, L.** (2007). *Als de werkelijkheid onbegrijpelijk wordt*. Wormer: Uitgeverij Inmerc.

**Zoon, M.** (2013). *'Kenmerken en oorzaken van een licht verstandelijke beperking'*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut.

# 10 Bijlagen

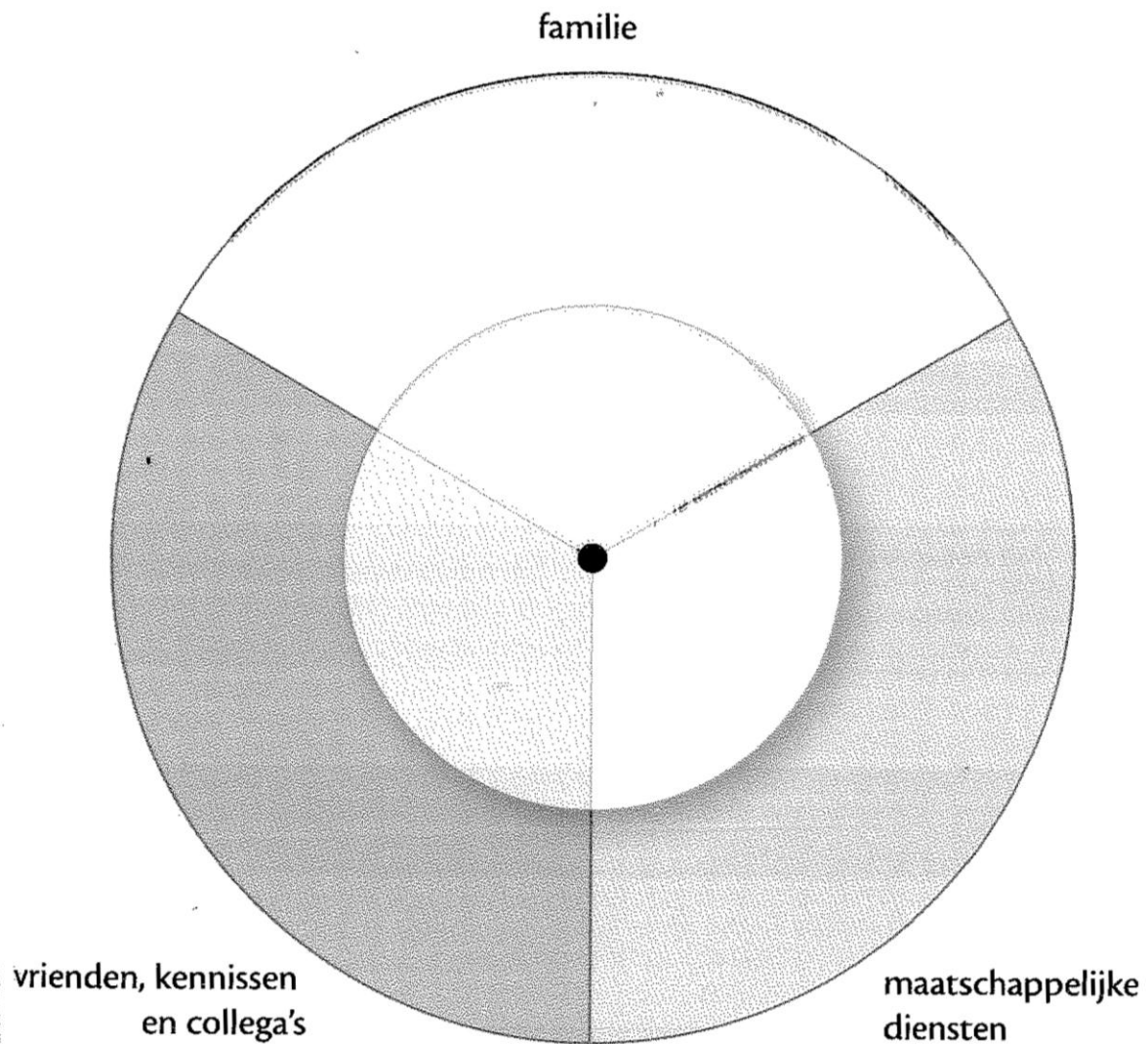
---

## Inhoud

|        |                                                                      |    |
|--------|----------------------------------------------------------------------|----|
| 10     | Bijlagen .....                                                       | 56 |
| 10.1   | Ecogram .....                                                        | 57 |
| 10.2   | Wervingsmateriaal .....                                              | 58 |
| 10.2.1 | Flyer voor jongeren .....                                            | 58 |
| 10.2.2 | Samenvattende informatie afstudeeronderzoek voor professionals ..... | 59 |
| 10.3   | Vragenlijsten interviews .....                                       | 60 |
| 10.3.1 | Jongeren .....                                                       | 60 |
| 10.3.2 | Professionals .....                                                  | 62 |
| 10.4   | Dataverwerking interviews .....                                      | 63 |
| 10.4.1 | Inleiding .....                                                      | 63 |
| 10.4.2 | Verwerking van de interviews .....                                   | 63 |
| 10.4.3 | Definiëring kernlabels en codering .....                             | 64 |
| 10.4.4 | Labelschema .....                                                    | 65 |
| 10.5   | Globale trainingsopzet .....                                         | 79 |

## 10.1 Ecogram

(Scheffers, 2012)



## 10.2 Wervingsmateriaal

### 10.2.1 Flyer voor jongeren




# Wil jij meehelpen?

**Even voorstellen..**  
Wij zijn Henrike & Woudianne

We zitten op school en moeten onderzoek doen.

We doen onderzoek naar hoe je het beste je leven kunt leiden zoals je dat zelf wilt. Zeker nu je steeds meer zelf moet doen van de overheid.

Sommigen vinden dat nog best lastig. Misschien vind jij dat ook wel. Logisch, want er komt best veel bij kijken.

Hoe kun je er nu voor zorgen dat dat gebeurt op een manier die jij graag wilt? Daarover willen we met je praten.



**We willen je wat vragen stellen...**

Bijvoorbeeld: Wat doe je allemaal zelf?  
Hoe vind je het om samen te werken?  
Wat vind je belangrijk in contact met anderen?

Het is dus eigenlijk een interview over jouw leven.

**Hoe doen we dat?**  
Vind je het leuk om mee te denken en te helpen?

Dan maken we samen een **afspraken** voor een gesprek.

We komen dan bij je **op bezoek of we spreken ergens af**. Het gesprek zal ongeveer een halfuur duren.

Alles wat je zegt houden we **geheim**. We schrijven een verhaal van wat je ons vertelt, maar zonder je naam.

Als dank voor je hulp krijg je iets leuks!

**Wil je ons helpen? Mail ons dan!**  
**Ook als je nog vragen hebt kun je ons mailen.**



[henrikepille@zorgbelang gelderland.nl](mailto:henrikepille@zorgbelang gelderland.nl)

[woudiannevandervalk@zorgbelang gelderland.nl](mailto:woudiannevandervalk@zorgbelang gelderland.nl)

**Tot snel!**

## 10.2.2 Samenvattende informatie afstudeeronderzoek voor professionals

### ZELFMANAGEMENT BIJ JONGEREN MET EEN LICHT VERSTANDELIJKE BEPERKING

#### *Even voorstellen...*

Wij zijn Henrike Pille (25) en Woudianne van der Valk (21) en we studeren Maatschappelijk Werk en Dienstverlening aan de Christelijke Hogeschool in Ede.

Wij zijn bezig met een afstudeeronderzoek voor de organisatie Zorgbelang Gelderland. Wij willen een training op gaan zetten voor jongvolwassenen (18-24 jaar) met een licht verstandelijke beperking (IQ 50-85) waarin het onderwerp zelfmanagement centraal staat.



#### *Waarom zelfmanagement?*

De overheid vindt het belangrijk dat iedereen deelneemt aan de samenleving. Er wordt steeds meer vanuit gegaan dat de burger in staat moet zijn tot zelfredzaamheid en dat een ieder aanspraak kan maken op zijn of haar sociale netwerk. Uit een eerder onderzoek is gebleken dat vaardigheden, zoals zelfsturing, sociale- en communicatieve vaardigheden en reflectievermogen in mindere mate ontwikkeld zijn bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. Het is voor deze doelgroep juist van belang om over deze vaardigheden te beschikken om goed te kunnen blijven participeren in de huidige maatschappij. Wij willen daarom graag een training opzetten om het zelfmanagement van deze jongeren te vergroten. Mogelijke thema's die in de training aan bod kunnen komen zijn: kwaliteiten en valkuilen, plannen en organiseren, communiceren, samenwerken en sociaal netwerk.

#### *Onze werkwijze*

Wij willen natuurlijk dat deze doelgroep iets aan deze training heeft. Daarom is ons doel om de training aan te laten sluiten bij de behoeften van jongeren met een licht verstandelijke beperking. We starten met literatuuronderzoek. Dit is gericht op de trainingsmogelijkheden van de doelgroep en aan welke criteria de training 'zelfmanagement' moet voldoen.

Vervolgens willen we erachter komen welke thema's en trainingsvorm de jongeren belangrijk vinden en wat bij hen aansluit. Om hier zicht op te krijgen willen we door middel van interviews in gesprek gaan met jongeren met een licht verstandelijke beperking. We vinden het belangrijk om met deze doelgroep in gesprek te gaan. Zeker omdat we aan de slag gaan met 'zelfmanagement.' Wij verwachten dat de jongeren in staat zijn om hierover informatie te kunnen geven. Wij willen er voor waken om niet te gaan betuttelen en voor de jongeren te denken. Wij willen hen juist serieus nemen en aansluiten bij hun behoeften als we deze training gaan opzetten.

Hiernaast willen we ook met een aantal professionals in gesprek gaan om van hen te horen welke thema's en trainingsvorm zij passend vinden voor jongeren met een licht verstandelijke beperking.

#### *Wilt u ons helpen?*

Om met jongeren met een licht verstandelijke beperking in contact te komen hebben wij uw hulp nodig. Zou u aan de jongeren binnen uw organisatie willen vragen of zij met ons in gesprek willen gaan? Ook zijn wij op zoek naar professionals die ons willen helpen. Lijkt u dat wat of kent u iemand anders die dat zou willen?

**Mail of bel ons dan!** Ook voor vragen kunt u contact met ons opnemen.

*Lukt het niet om ons direct te bereiken, laat dan een voicemailbericht en/of e-mailadres achter. Dan bellen of mailen wij u z.s.m. terug.*



[henrikepille@zorgbelang gelderland.nl](mailto:henrikepille@zorgbelang gelderland.nl)

[woudiannevandervalk@zorgbelang gelderland.nl](mailto:woudiannevandervalk@zorgbelang gelderland.nl)



Henrike: 06-57992818

Woudianne: 06-12829662

***Alvast bedankt voor uw hulp!***

## 10.3 Vragenlijsten interviews

### 10.3.1 Jongeren

#### Kennismaken

- Fijn dat je met ons wilt praten.
- Opnieuw voorstellen en kort iets over onszelf zeggen (student op CHE etc).
- Zou jij iets over jezelf willen vertellen? Wie je bent, hoe oud je bent, waar je woont etc.  
(Doorvragen: of ze begeleid zelfstandig wonen, op een groep wonen en bij welke organisatie.)
- Weet je waarom we nu bij elkaar zitten?
- Herhalen wat we doen: We doen onderzoek naar hoe je het beste je leven kunt leiden zoals je dat zelf wilt. Daarom willen we graag met een aantal jongeren praten.
- We vinden het erg fijn dat je ons bij ons onderzoek wilt helpen door met ons te praten. En we willen je ook wat vragen stellen.

#### Introductie op zelfmanagement

- We zijn wel benieuwd of je tevreden bent over je leven zoals het nu gaat. Wil je daar wat over vertellen? (vind je je leven leuk zoals het nu gaat?) Zo ja, waarom? Zo nee, hoe komt dat?
- Hoe zou je willen dat je leven eruit ziet? (Wat is je droom?)

#### Zelfmanagement

- We vertelden net dat we onderzoek doen naar hoe je het beste je leven kunt leiden zoals je dat zelf wilt. Voor al die dingen die je zelf kunt of wilt doen bestaat een moeilijk woord en dat is 'zelfmanagement.'  
Hierbij kun je denken aan zelf keuzes maken, wat wil ik, wat kan ik, hulp vragen aan andere mensen.
- Welke dingen doe je allemaal zelf? Wat gaat daarbij goed?  
(mogelijke invoegvragen zijn: wat doe jij graag? Wat is de mooiste gebeurtenis in je leven? Wat doe je om gezond te blijven? Hoe zorg je voor jezelf? Waar voel je je het meest thuis? Weten je vrienden wat je belangrijk vindt?)
- Is er ook iets wat je lastig vindt? Iedereen heeft dingen die hij lastig vindt. Ik ook. Kan jij iets noemen? Hoe komt het dat je dat lastig vindt?  
(mogelijke invoegvragen zijn: wanneer durf je wel/geen hulp te vragen? Hoe ziet jouw ideale hulp er uit?)

#### Training

- Introductie: na het onderzoek willen wij graag een training maken om meer te leren over (VOORBEELD VAN JONGERE GEBRUIKEN). Er zullen ook wel andere thema's besproken worden. Die vind je misschien wat minder interessant, omdat je dat al kunt. Maar er zijn misschien andere jongeren die dat nog wel graag willen leren.
- Wat vind je ervan dat die training gemaakt gaat worden? En waarom?
- Stel je voor dat je mee zou doen aan de training... waar moet degene die de training geeft dan op letten zodat jij je prettig voelt?
- Hoe zou je willen dat degene die de training geeft met je omgaat? (Hoe wil je aangesproken worden?)

- Welke vorm van training helpt jou om te kunnen leren? (Voorbeeld geven: een schriftelijke opdracht, een spel, een gesprek, een rollenspel).
- Zijn er nog andere dingen die jou helpen om te kunnen leren? Bijv. dat dingen herhaald moeten worden, dat duidelijk is wat het programma is, de grootte van de groep?)
- Zou je het leuk vinden om met die training mee te doen als die af is?
- Korte samenvatting geven.

#### **Afsluiting**

- Is er nog iets wat je wilt zeggen of vragen?
- Bedanken: presentje geven aan jongere.

### 10.3.2 Professionals

#### Professional

- Naam
- Waar bent u werkzaam (geweest) en in welke functie?
- Hoeveel jaar werkervaring heeft u?

#### Ervaring met jongeren met een LVB

- Wat is uw ervaring (in het werken) met jongeren met een LVB?
- Wat is volgens u kenmerkend voor jongeren met een LVB? (contact, zelfbeeld, etc.)  
Hierbij doorvragen naar problematiek.

#### Zelfmanagement

- Intro: wat verstaat u onder zelfmanagement? (waaraan denkt u bij het begrip zelfmanagement?)
- Uitleg: wat is zelfmanagement?  
*Zelfmanagement omvat alles wat met de regie over je eigen leven te maken heeft. Hierbij kunt u denken aan zelf keuzes maken, zelfinzicht (wat wil ik, wat kan ik?), hulp vragen aan eigen netwerk.*
- Zijn er gebieden/thema's waar jongeren met een LVB volgens u hulp of ondersteuning bij kunnen gebruiken? Zo ja, welke en waarom? Zo nee, waarom denkt u dit?
- Als u één of twee thema's mag noemen om in de training voor de jongeren aan bod te laten komen, welke thema's zouden dit dan zijn? En waarom?
- Zijn er eventueel nog andere thema's die u belangrijk vindt voor in de training?

#### Training

- Aan welke criteria moet een training zelfmanagement volgens u voldoen? (Evt. op weg helpen door literatuur erbij te betrekken: 'De literatuur zegt....')
- Waar moet de trainer op letten of rekening mee houden in zijn benaderingswijze richting de jongeren? Wat werkt wel en wat werkt niet?
- Welke trainingsvorm is passend voor jongeren met een LVB? Denk aan tijdsduur, herhaling, individueel of in groepen, etc.
- Als u één ding moet noemen wat niet kan ontbreken als het gaat om het trainen van jongeren met een LVB, wat is dat dan?

#### Afronding

- Heeft u nog vragen of opmerkingen?
- Bedanken

## 10.4 Dataverwerking interviews

### 10.4.1 Inleiding

In deze bijlage staat beschreven op welke manier de interviews verwerkt en gecodeerd zijn. Van elk kernlabel wordt een definitie omschreven. Ook is het labelschema van de interviews in deze bijlage te vinden. In dit labelschema zijn zowel de interviews met de jongeren met een LVB als de interviews met de professionals verwerkt.

### 10.4.2 Verwerking van de interviews

De interviews zijn opgenomen met een digitale voice recorder. Dit is gebeurd met toestemming van de geïnterviewden. Vervolgens zijn de interviews uitgeschreven. De interviews met de jongeren zijn anoniem verwerkt in verband met het behouden van hun privacy. Bij de verwerking van de interviews is er gebruik gemaakt van de analyse-eenheid 'fragmenten' (Baarda, Goede, & Teunissen, 2005, p. 310). Allereerst is alle relevante tekst gemarkeerd en onderverdeeld in fragmenten. Daarna zijn de fragmenten gelabeld. Dit houdt in dat elk fragment een kenmerkende omschrijving heeft gekregen die van belang is voor het beantwoorden van de derde deelvraag. Daaropvolgend zijn alle labels ingedeeld in zes kernlabels/categorieën met behulp van een tabel. Vervolgens kon het labelschema ingevuld worden. Het resultaat is te zien op de volgende pagina.

Stapsgewijs is het volgende gedaan:

1. De belangrijke tekst markeren;
2. De gemarkeerde tekst indelen in fragmenten;
3. De fragmenten labelen;
4. De labels ordenen en reduceren;
5. De geldigheid van de labeling bepalen;
6. De kernlabels vaststellen;
7. De labels indelen onder de kernlabels;
8. Het labelschema invullen;
9. De derde deelvraag beantwoorden.

In het onderzoeksverslag wordt er verwezen naar fragmentnummers die terug te vinden zijn in het labelschema van deze bijlage.

### 10.4.3 Definiëring kernlabels en codering

De definiëring van de kernlabels is in de onderstaande tabel weergegeven.

| <b>Definiëring kernlabels</b>              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1. Kenmerken van een LVB</b>            | Onder dit kernlabel vallen alle fragmenten die over kenmerken van jongeren met een LVB gaan. Deze kenmerken zijn genoemd door de professionals vanuit hun kennis en (werk)ervaringen. Naast fragmenten van de professionals is er onder dit kernlabel ook een fragment terug te vinden in het labelschema die genoemd is door een jongere.                                                                                                  |
| <b>2. Ervaring van jongere met een LVB</b> | Jongeren hebben verschillende ervaringen opgedaan in hun leven. Dit kunnen ervaringen zijn die te maken hebben met de LVB die ze hebben. Ook kunnen het persoonlijke ervaringen zijn. De fragmenten die deze ervaringen verwoorden, vallen onder dit kernlabel.                                                                                                                                                                             |
| <b>3. Ervaring professionals</b>           | Professionals hebben verschillende ervaringen (opgedaan) met jongeren met een LVB. Dit kernlabel is min of meer verbonden met het eerste kernlabel 'Kenmerken van een LVB'. Het verschil tussen deze twee kernlabels is dat de kenmerken die bij kernlabel 1 genoemd worden, ook feitelijke kenmerken zijn die terug te vinden zijn in de literatuur. Bij dit kernlabel is dat niet het geval, omdat het ervaringen en interpretaties zijn. |
| <b>4. Criteria training</b>                | Onder dit kernlabel vallen alle fragmenten van zowel de jongeren als de professionals waarin zij de criteria noemen waaraan een training moet voldoen.                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>5. Trainingsthema's</b>                 | Onder dit kernlabel staan de thema's/onderwerpen weergegeven die de jongeren en professionals belangrijk vinden voor in de training.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>6. Criteria trainer</b>                 | Dit kernlabel omvat alle punten, vanuit het oogpunt van de jongeren en de professionals, waar de trainer aan moet voldoen en op moet letten tijdens het geven van de training.                                                                                                                                                                                                                                                              |

De interviews zijn gecodeerd, zodat er in de uitwerking van deelvraag 3 verwezen kan worden naar de fragmenten die in het labelschema zijn opgenomen. In onderstaande tabel is de codering van de interviews weergegeven.

| <b>Codering</b>      |                    |
|----------------------|--------------------|
| <b>Jongeren</b>      | J1, J2, J3, J4, J5 |
| <b>Professionals</b> | P1, P2, P3, P4     |

#### 10.4.4 Labelschema

| Kernlabel                | Code | Fragment                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Labels                                         | Sublabels                                                                                                                                                           |
|--------------------------|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Kenmerken van een LVB | P1.2 | Behalve dat ze soms moeite hebben met de cognitieve vaardigheden, taal, rekenen, nou noem maar op, zie ik ook heel veel beperkingen in het sociale leven, sociale omgang, sociale vaardigheden. Mensen reageren heel vaak, niet allemaal, maar vaak heel primitief vanuit hun eigen emotie.                                                                                                        | - Sociale vaardigheden<br>- Emotieregulatie    | - Cognitieve vaardigheden<br>- Beperking in sociaal leven<br>- Beperking in sociale omgang<br>- Beperking in sociale vaardigheden<br>- Reageren vanuit eigen emotie |
|                          | P3.2 | Wat mij opvalt, is dat het mensen zijn die problemen hebben met het tot zich nemen van de goede informatie. Bijvoorbeeld niet goed overweg kunnen met de computer en met aanvragen rondom digitale stukken. Ook zijn ze sterk beïnvloedbaar.                                                                                                                                                       | - Cognitieve vaardigheden<br>- Persoonlijkheid | - Moeite met informatieverwerking<br>- Sterk beïnvloedbaar                                                                                                          |
|                          | P4.1 | Het verschil tussen iemand met een licht verstandelijke beperking of een 'normaal' persoon is dat het concentratievermogen iets minder is. Ze zijn snel afgeleid.                                                                                                                                                                                                                                  | - Cognitieve vaardigheden                      | - Minder concentratievermogen<br>- Snel afgeleid                                                                                                                    |
|                          | P1.3 | Het abstracte niveau dat is heel lastig te bereiken voor ze.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - Cognitieve vaardigheden                      | - Moeite met abstract denken                                                                                                                                        |
|                          | P3.3 | Het zien van oorzaken en gevolg is voor de jongeren vaak toch wat lastiger en het vooruitdenken ook.                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Cognitieve vaardigheden                      | - Moeite met zien van oorzaak en gevolg<br>- Moeite met vooruitdenken                                                                                               |
|                          | P4.9 | Cliënten met een licht verstandelijke beperking zijn verslavingsgevoelig, dus die kunnen er in blijven hangen. Dat waar wij zeggen 'nou dat was één keer heel erg leuk, maar nooit meer,' bedenkt iemand met een licht verstandelijke beperking misschien om het nog een keer te gaan doen. Want op dat moment was het wel heel leuk. Maar ze zien niet in dat ze dan elke keer meer nodig hebben. | - Persoonlijkheid<br>- Cognitieve vaardigheden | - Verslavingsgevoelig<br>- Moeite met zien van oorzaak en gevolg                                                                                                    |
|                          | P2.2 | Je merkt dat de concentratie vaak snel weg is. Vaak een paar uurtjes, maar dan gaat die gewoon weg.                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - Cognitieve vaardigheden                      | - Verminderde concentratie                                                                                                                                          |
|                          | J3.2 | Dat heb je wel, dat je soms voor bepaalde dingen iets meer aandacht nodig hebt. Dat heb je met werk ook. Sommige dingen moet je even wat langer over doen om op te pakken.                                                                                                                                                                                                                         | - Cognitieve vaardigheden                      | - Meer aandacht nodig voor bepaalde dingen<br>- Meer tijd nodig om iets op te pakken                                                                                |
|                          | P2.3 | Het inlevingsvermogen is vaak niet heel hoog. Ik merk vaak van anderen dat ze soms moeite hebben met van 'Hè, hoe bedoelt hij dat en moet hij zich daar nu ook mee bemoeien?'                                                                                                                                                                                                                      | - Sociale vaardigheden                         | - Beperkt inlevingsvermogen                                                                                                                                         |

|                                     |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                        |                                                                                                       |
|-------------------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. Ervaring van jongere met een LVB | J1.1 | Ik heb een periode gehad dat ik zelfmoord wilde plegen, dus vandaar. Dat is wel voorbij. Maar aangezien ik nog steeds vol zit met stress heb ik gewoon afleiding nodig. En dat is werk en zwemles geven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - Positief denken<br>- Tijdsinvulling                  | - Veel stress<br>- Afleiding nodig                                                                    |
|                                     | J1.2 | Ik moet toch wat doen met mijn leven.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | - Doorzetten<br>- Tijdsinvulling                       | - Doel in het leven is belangrijk                                                                     |
|                                     | J1.4 | Mijn ex heeft gezegd dat ik niet zo agressief moest doen. En aangezien ik op dat moment flink agressief ben geweest ben ik haar kwijt geraakt. Dus vandaar dat ik aan het veranderen ben.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - Invloed omgeving                                     | - Omgeving als motivatie om te veranderen                                                             |
|                                     | J1.9 | Wat ik fijn vind... met mijn agressie heb ik een gele en een rode kaart op mijn werk. Met de gele kaart krijg ik vijf minuten voor mezelf en als ik de rode kaart krijg, mag ik per direct naar huis met gevolg ontslag.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | - Sociale vaardigheden                                 | - Hulpmiddel/regel voor omgaan met agressie                                                           |
|                                     | J2.1 | Ja, ze hoeven bij mij niet aan te komen met 'je moet dit of je moet dat.' Er moet helemaal niks. Wat ik doe maak ik zelf wel uit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Zelfsturing<br>- Het woordje 'moeten' niet gebruiken | - Het woordje 'moeten' niet gebruiken                                                                 |
|                                     | J3.1 | Bij mij lijkt het alsof ik heel gezond ben, want mensen kunnen het bij mij minder zien of merken. Na een tijdje merk je het wel.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - Kenmerk LVB                                          | - LVB is uiterlijk niet zichtbaar                                                                     |
|                                     | J3.4 | Ja, weet je, omdat je heel kort denkt. Je trekt een grens, een muur en je kijkt niet verder dan dat. Een bril op, dat is ook een beperking. Vroeger keek ik helemaal niet zo, en toen was het van ik ben dom, ik ben stom, ik kan helemaal niks, ik kan niet leren, mijn ouders vinden me toch niet goed. Bij wijze van spreken zo hè. Dat gebeurt bij veel jongeren die een beperking hebben. Die trekken een muurtje op. Die worden ook heel opstandig. Thuis ook hè? Als ouders wat zeggen en ze begrijpen het verkeerd. Dan kan ook liggen om dat je ADHD hebt. Dan kun je heel snel flippen. Daarom ben ik blij dat als je wat ouder wordt, je wat breder kunt kijken. | - Persoonlijkheid                                      | - Muur optrekken<br>- Opstandig worden<br>- Negatief zelfbeeld<br>- Weinig vertrouwen in eigen kunnen |
|                                     | J2.2 | Nou, ik heb één ding altijd geleerd. Probeer alles eerst zelf op te lossen en als je er niet uit komt kan je altijd om hulp vragen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Doorzetten                                           | - Doorzettingsvermogen<br>- Hulp/netwerk inschakelen                                                  |
|                                     | J2.3 | Je moet gewoon doorzettingsvermogen hebben. Als je dat niet hebt dan ga je het veel meer als falen zien en daar schiet je zelf niets mee op.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - Doorzetten                                           | - Doorzettingsvermogen<br>- Niet als falen zien                                                       |
|                                     | J2.4 | Je moet de dingen positief zien. Iedereen blijft zijn hele leven lang leren, je bent nooit uitgeleerd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - Positief denken                                      | - Positief zijn/denken                                                                                |
|                                     | J2.5 | Ja, weet je, wat het is, voor sommige werk                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | - Persoonlijkheid                                      | - Stempel op jezelf                                                                                   |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                           |                                                                          |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|  |      | heb je per se een indicatie nodig. Want je krijgt nu een stempel op je gedrukt. Weet je, iedereen heeft zijn gebrek, niemand is volmaakt. Bij sommige werkplekken kan je niet op vrijwillige basis werken, omdat je een indicatie nodig hebt en dat is niet goed.                                                                          |                           | gedrukt krijgen<br>- Indicatie nodig voor werk                           |
|  | J3.5 | Gewoon niet negatief denken, van ik kan niets, want ik kan het wel.                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Positief denken         | - Positief denken                                                        |
|  | J4.2 | Kreeg ik een geheugenonderzoek, nou dat was gewoon wel normaal, maar iets lager dan normaal. Ik zeg ja, zie je nou. Ik was heel boos! Zie je wel dat ik niks leer? Omdat ze me niks leren, weet ik dat allemaal niet.                                                                                                                      | - Cognitieve vaardigheden | - Oorzaak buiten zichzelf leggen                                         |
|  | J4.4 | Jongeren worden namelijk vaak negatief wanneer iets niet lukt, dat heb ik ook. Maar ze moeten er vanuit gaan dat ze het wel kunnen, want positief zijn is toch wel de beste optie.                                                                                                                                                         | - Positief denken         | - Positief zijn                                                          |
|  | J5.1 | Ik vind dit vrijwilligerswerk ook wel leuk. Dit is beter dan gewoon niks doen en de hele tijd thuis zitten. Ik wil alleen nog gewoon echt werk. Maar dat kan nog een hele tijd duren. Ik ga gewoon rustig verder en ik zie wel. Als ze geen vast werk voor me hebben, dan blijf ik gewoon maar bezig hoor met wat ik nou aan het doen ben. | - Tijdsinvulling          | - Bezig zijn en blijven<br>- Zichzelf nuttig maken<br>- Vast werk zoeken |

|                               |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                     |                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Ervaring van professionals | P1.1 | De groep tussen de achttien en dertig zeg maar, die is voor ons wat lastiger te bereiken en dat heeft met een paar dingen te maken. Het eerste is dat ze vaak zelf nog niet geassocieerd willen worden met mensen met een verstandelijke beperking, dus eigenlijk vermijden ze ons.<br>Maar ook omdat ze vaak toch al wel voor een deel meedoen in gewoon bestaande activiteiten. Op die leeftijd lukt dat soms nog en eigenlijk zie je dat naarmate ze ouder worden dat het verschil ook steeds groter wordt tussen hen en mensen die geen verstandelijke beperking hebben. | - Participatie in maatschappij<br>- Geen confrontatie met beperking | - Doelgroep lastig bereikbaar<br>- Niet geassocieerd willen worden met een LVB<br>- Hulp vermijden<br>- Meedoen in maatschappij<br>- LVB wordt meer zichtbaar bij ouder worden |
|                               | P3.1 | Wat me heel vaak opvalt, is dat het mensen zijn die eigenlijk volop mee willen doen in de maatschappij, maar toch vaak de omgeving niet helemaal goed begrijpen. Ze willen eigenlijk ook niet zo zeer geconfronteerd worden met hun beperking. Dus die eigenlijk mee willen doen en die daardoor continu toch wel tegen grenzen aanlopen van zichzelf waardoor problemen ontstaan.                                                                                                                                                                                           | - Participatie in maatschappij<br>- Geen confrontatie met beperking | - Meedoen in maatschappij<br>- Omgeving niet goed begrijpen<br>- Niet geconfronteerd willen worden met een LVB<br>- Tegen eigen grenzen aanlopen                               |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                           |                                                                                                                               |
|--|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | P3.4 | Een ander stukje wat ik ook wel vaak zie is dat mensen heel gauw de oorzaak buiten zichzelf leggen. Mensen hebben bijvoorbeeld de zesde baan via de jobcoach en het loopt niet. En dat er heel snel naar gewezen wordt van ja maar mijn collega's dit of dat, het werk dit en dat en dat mensen het dan toch wel wat lastig vinden om te kijken naar hun eigen zicht op te krijgen rol daarin, om daar zicht op te krijgen.                                                                                                                            | - Sociale vaardigheden    | - Oorzaak buiten zichzelf leggen                                                                                              |
|  | P4.2 | Als de jongeren er zelf achter staan kunnen ze heel veel leren. En ook heel veel aanleren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | - Leervermogen            | - Er achter staan om te kunnen leren                                                                                          |
|  | P4.6 | Bij ons zijn er een paar cliënten die geen besef van tijd hebben. Dus als de afspraak is dat ze om 22.00 uur op de woning zijn, dan kan je daar hele discussies mee gaan voeren. Maar uiteindelijk zijn ze gewoon om 22.00 uur terug, maar dan hebben ze geen idee dat het 22.00 uur is. Want wat is dan 22.00 uur? Dat is een tijd, wat iemand van achttien supervroeg vindt. Maar als je geen tijdsbesef hebt hoor je dat alleen maar aan en dan gaan ze er tegenin, maar uiteindelijk zijn ze om 21.00 uur allemaal binnen.                         | - Cognitieve vaardigheden | - Geen besef van tijd                                                                                                         |
|  | P2.1 | Het is best divers qua niveau en achtergronden. We hebben heel veel mensen met psychische problematiek, psychisch kwetsbaar en wat ik gewoon merk is dat als je iemand de kans geeft om hier te mogen werken, dan zie dat ze echt gemotiveerd zijn. Ze willen echt hun best doen. En je ziet dan echt binnen de eerste drie maanden zo'n groei. Van sociale fobie of hoe is het om met iemand samen te werken, en de gasten, hoe ze die moeten ontvangen. Ja, ik ben dan soms verbaasd hoe positief ze zijn en hoe snel dat gaat en wat iedereen doet. | - Leervermogen            | - Diversiteit in jongeren qua niveau en achtergronden<br>- Motivatie bij de jongeren<br>- Jongeren laten een grote groei zien |

|                      |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                     |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. Criteria training | P1.15 | Rekening houden met de spanningsboog. Mensen kunnen geen anderhalf uur achter elkaar intensief met iets bezig zijn, dus breng er wat luchtigs in; speelse onderdelen in een training, dat doet het altijd heel goed. Zoals rollenspelletjes, je hebt van die leuke gezelschapsspellen waar van alles en nog wat in zit rondom sociale vaardigheden, oefeningen, een keer gek doen, een keer koffiedrinken, noem maar op. Dus dat je het gewoon afwisselt van nu moet je echt even goed luisteren en alert zijn en dan weer even iets speels. | - Trainingsvorm<br>- Opzet training | - Rekening houden met spanningsboog<br>- Zorgen voor afwisseling d.m.v. speelse onderdelen<br>- (Rollen)spel als trainingsvorm<br>- Gezelschapsspel als trainingsvorm<br>- Oefening als trainingsvorm<br>- Koffie drinken met elkaar |
|----------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |       |                                                                                                                                                                                                                              |                     |                                                                                                      |
|--|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | P1.16 | Houd het praktisch, dus zo praktijk mogelijk gericht.<br>Gebruik desnoods hun eigen voorbeelden in de lessen. Dat doet het heel goed.                                                                                        | - Trainingsvorm     | - Praktisch maken<br>- Eigen voorbeelden van jongeren gebruiken                                      |
|  | P1.17 | Ik denk dat je een bijeenkomst maximaal anderhalf uur moet laten duren en daar dan ook een pauze inlassen, dat mensen even kunnen lopen, naar de wc kunnen, nou noem maar op.                                                | - Tijdsduur         | - Tijdsduur training 1,5 uur<br>- Pauze inlassen                                                     |
|  | P2.8  | Heel goed de structuur geven van waar ga je het over hebben, hoe lang gaat het duren. En ook praktisch, niet te veel theorie, maar ook gewoon samen iets doen, dat is vaak ook heel belangrijk. Gewoon het doen eigenlijk.   | - Trainingsvorm     | - Structuur bieden<br>- Praktisch maken<br>- Het doen is belangrijk.                                 |
|  | P2.9  | Met z'n tweeën een oefening doen is ook actief. Je bent bezig. En zoiets als een rollenspel bijvoorbeeld. Of zelf iets laten presenteren een keer of creatieve middelen in zetten.                                           | - Trainingsvorm     | - Oefening doen<br>- Rollenspel als trainingsvorm<br>- Presenteren<br>- Creatieve middelen gebruiken |
|  | J1.10 | Misschien wel op de computer of beamer iets laten zien.                                                                                                                                                                      | - Trainingsvorm     | - Visuele hulpmiddelen gebruiken                                                                     |
|  | J1.11 | Ik denk dat in gesprek gaan wel beter is, dan kunnen ze luisteren, ook naar andere mensen. En een spel...ik houd namelijk zelf niet van spelletjes, maar ik zou wel mee gaan doen. Dat wel.                                  | - Trainingsvorm     | - In gesprek gaan als trainingsvorm<br>- Spel als trainingsvorm                                      |
|  | J1.12 | Ik zou maximaal tien mensen doen, anders is het erg rommelig en kunnen mensen afgeleid raken.                                                                                                                                | - Aantal deelnemers | - Groepsgrootte: maximaal tien.                                                                      |
|  | J3.8  | Spelverband, dat sowieso. Dat is heel belangrijk. En individueel ook wel. Zodat ze één op één hun verhaal kunnen doen. Want soms zit je in groepjes en... sommigen vinden het allemaal wel best.                             | - Trainingsvorm     | - Spel, als trainingsvorm<br>- In gesprek (één op één) gaan als trainingsvorm                        |
|  | J3.9  | De groep mag maximaal uit tien mensen bestaan.                                                                                                                                                                               | - Aantal deelnemers | - Groepsgrootte: maximaal tien                                                                       |
|  | J3.10 | De omgeving vind ik belangrijk. Een rustige omgeving, zodat het er rustig uit ziet en er niet allerlei rare schilderijen hangen bijvoorbeeld.                                                                                | - Opzet training    | - Rustige trainingsruimte                                                                            |
|  | J4.7  | Ik denk praten met elkaar. Lijkt me wel belangrijk. Dat sla je op en daar doe je meestal wel wat mee. Dus gewoon praten over je situatie waar je in zit. Die anderen geven je advies en daar doe je meestal dan wel wat mee. | - Trainingsvorm     | - In gesprek gaan als trainingsvorm                                                                  |
|  | J4.8  | De groep moet niet te groot worden. Vier denk ik. Dan ben je goed op ze gericht, dan krijgen ze veel aandacht. Ik vind dat wel altijd makkelijk. Vier tot zes.                                                               | - Aantal deelnemers | - Groepsgrootte: vier tot zes                                                                        |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                     |                                                                                                                                                                             |
|--|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | J4.9  | Ik denk dat de training twee uurtjes of zo moet zijn. Want als je dat lang gaat doen, dan heb je daar genoeg van. En dan ben je er snel op uitgekeken.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Tijdsduur                         | - Tijdsduur training: twee uur<br>- Niet te lang                                                                                                                            |
|  | J2.10 | Probeer het eerst met een gezellige benadering en ga dan langzaam opbouwen naar het serieuze gedeelte. Want als de jongeren het leuk vinden dan gaan ze vanzelf wel de omschakeling maken naar de serieuze kant. Ga dat langzaam opbouwen en niet ineens.                                                                                                                                                                                                                                  | - Trainingsvorm                     | - Langzame opbouw<br>- Het moet leuk zijn<br>- Beginnen met gezellige benadering                                                                                            |
|  | J2.11 | Een spel of een gesprek als trainingsvorm werkt wel bij jongeren. Laat ze eerst met elkaar ouwehoeren en roep ze dan bij elkaar en ga dan de serieuze kant op. Dan hebben ze de aandacht er ook bij, want dan wordt er een tegenprestatie neergezet. Want bij jongeren is het heel gauw van ja maar we doen dit wel voor jullie, maar krijgen we er ook iets voor terug? En als afsluiting kan je bijvoorbeeld een hapje en een drankje doen. Dat is ook een stukje waardering teruggeven. | - Trainingsvorm<br>- Opzet training | - Spel als trainingsvorm<br>- Gesprek als trainingsvorm<br>- Eerst met elkaar laten kletsen<br>- Tegenprestatie neerzetten<br>- Hapje en drankje<br>- Waardering teruggeven |
|  | P3.9  | En ik denk dat diversiteit in activiteiten ook wel belangrijk is. Want wij zijn toch wel gewend om heel veel met taal te doen, terwijl ik zie bij heel veel mensen in die doelgroep dat het juist is door iets te zien, samen te doen, nog een keer te doen. En dat daar veel meer leereffect in zit dan er heel veel over te praten. Dus het visueel maken en praktisch maken is belangrijk. Maak het zo concreet mogelijk.                                                               | - Opzet training<br>- Trainingsvorm | - Diversiteit in activiteiten<br>- Visueel maken<br>- Praktisch maken<br>- Herhalen<br>- In doen meer leereffect dan erover praten<br>- Concreet maken                      |
|  | P3.10 | Ik zou de groep niet al te groot maken, dus je moet niet met vijftien mensen gaan zitten of zo. Rond de acht of zo, zes tot acht, hooguit tien misschien. Acht is denk ik wel het beste aantal.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - Aantal deelnemers                 | - Groep niet te groot<br>- Groepsgrootte: acht is het beste aantal                                                                                                          |
|  | P3.12 | Zorg voor wat afwisseling en ga niet teveel op alleen maar het verbale zitten, maar zorg dat je ook dingen praktisch gaat doen, gaat oefenen. Ik denk dat dat wel heel belangrijk is.                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - Opzet training<br>- Trainingsvorm | - Afwisseling<br>- Niet teveel gericht op taal<br>- Praktisch oefenen                                                                                                       |
|  | P3.13 | Probeer Youtube filmpjes er bij te betrekken die leuk zijn en die grappig zijn. Dus ook beeldend materiaal. wij zijn ook wel gewend om veel met pictogrammen te werken. Maar sommige mensen vinden dat ook wel heel kinderachtig, omdat ze kunnen lezen. Terwijl anderen dat juist wel heel prettig vinden ter ondersteuning. Dus heb je bijvoorbeeld materiaal wat je mee zou willen geven dan                                                                                            | - Trainingsvorm                     | - Beeldend materiaal gebruiken<br>- Filmpjes als trainingsvorm<br>- Pictogrammen gebruiken<br>- Materiaal zowel in pictovorm als in geschreven vorm                         |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                     |                                                                                                                     |
|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       | zou je het eigenlijk zowel met pictovorm als geschreven moeten hebben, waarbij iemand zelf de keuze kan maken voor welke versie die kiest.                                                                                                                                                                                                               |                                     | aanbieden                                                                                                           |
|  | P3.14 | De sfeer moet goed zijn, ze moeten plezier hebben, anders haken ze vrij snel af. Dan komen ze één of twee keer en dan is het gebeurd.                                                                                                                                                                                                                    | - Opzet training                    | - Goede sfeer<br>- Jongeren moeten plezier hebben                                                                   |
|  | P4.3  | Ik denk dat het bij elke cliënt wel heel veel rust geeft als je alles in de structuur zet. Als het duidelijk is en je structureert het voor en het is helder, dan werkt het wel.                                                                                                                                                                         | - Opzet training                    | - Structuur en duidelijkheid bieden                                                                                 |
|  | P4.10 | De tijdsduur voor de cliënten zou ik niet te lang doen. In verband met de concentratie die ze hebben. Bij jongeren is denk een uur de max. En ik denk dan dat je beter een paar weken achter elkaar kan doen dan het in één dag te proppen. En dat het dan ook meer is van 'het is vanavond even een uurtje,' dat er dan ook meer cliënten er heen gaan. | - Tijdsduur                         | - Tijdsduur training: één uur<br>- Meerdere losse bijeenkomsten                                                     |
|  | P4.12 | Ze moeten er iets aan hebben en er zelf achter staan en dat kan pas als ze de eerste keer zijn geweest. Dus ik denk dat vooral de eerste keer heel belangrijk is. Dus het is goed om met kennismaken te beginnen en aandacht te hebben voor het vertrouwen onderling.                                                                                    | - Opzet training<br>- Trainingsvorm | - Jongeren moeten iets aan de training hebben<br>- Beginnen met kennismaken<br>- Aandacht voor vertrouwen onderling |
|  | P4.11 | Maak het interessant voor ze. Maak er een leuke avond van, hang er een thema aan, een hapje en een drankje er bij, iets gezelligs.                                                                                                                                                                                                                       | - Opzet training<br>- Trainingsvorm | - Leuke avond<br>- Gebruik maken van thema's<br>- Hapje en drankje                                                  |
|  | P4.15 | De cliënten er bij betrekken is ook belangrijk. Dus niet een PowerPoint en ze iets uit gaan leggen. Maar activiteiten er bij bedenken en ze zelf dingen laten doen en laten invullen. Als je even iets uitlegt en er daarna mee bezig gaat, dan kunnen ze hun aandacht er wel bij houden.                                                                | - Trainingsvorm                     | - Jongeren er bij betrekken<br>- Zelf laten invullen en zelf laten doen                                             |
|  | J5.4  | De training zou een uur kunnen duren. Of anderhalf uur en twee uur zou misschien ook nog wel kunnen. Maar langer niet.                                                                                                                                                                                                                                   | - Tijdsduur                         | - Tijdsduur training: één tot twee uur                                                                              |
|  | J5.5  | Ik vind een gesprek om kennis te maken wel belangrijk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | - Trainingsvorm                     | - Kennismaken                                                                                                       |

|                     |      |                                                                                                                                                                                          |                                          |                                                                         |
|---------------------|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 5.Trainings-thema's | J3.3 | Dingen die ik lastig vind, dat zijn soms ruzies, nou ja ruzies. Soms heb je weleens meningsverschillen en ik vind het soms lastig om de confrontatie aan te gaan. Daar houd ik niet van. | - Sociale vaardigheden<br>- Communicatie | - Moeite met omgaan met conflicten.<br>- Confrontatie aangaan is lastig |
|                     | J3.6 | Vrije tijd, want je hebt tegenwoordig heel veel hangeugd. Een ander thema is                                                                                                             | - Vrije tijd<br>- Sociaal netwerk        | - Vrije tijd<br>- Vriendschap                                           |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                  |                                                                                                                                                     |
|--|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       | vriendschap. Wat zijn wel en wat zijn geen goede vrienden? Relaties, het is belangrijk om te weten hoe ze met de relaties en seks om moeten gaan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Relaties</li> <li>- Seksualiteit</li> </ul>             | - Relaties en seks                                                                                                                                  |
|  | J4.1  | Engels wil ik graag bijleren. En mijn agressie wil ik weg hebben. Ik heb een hele grote agressieprobleem.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociale vaardigheden/ omgaan met agressie</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Engelse taal</li> <li>- Agressie</li> </ul>                                                                |
|  | J4.3  | Ja, of met mensen waar je tegen zegt wat je niet leuk vindt. Want ik ben daar heel hard in. Om tegen iemand te zeggen. Ik zeg gerust gewoon van: Ga je daar naar toe? Dan zeg ik tegen haar: wat moet ik bij die kleine blagen zoeken joh? Gek! Ik zeg het gewoon gelijk heel duidelijk, maar dat is ook niet altijd goed. Dan kan ik haar ook beledigen of zo'n manier. Want zij wil wel naar dat en ja..ze is net zou oud als mij en ik zeg: ik ga niet naar die kleine blagen toe. Dus dan kan zij ook zeggen van: (Jongere 4) vind dat ik met kleine blagen omga. Dat had ik toevallig. Zegt ze: vind je dat ik met kleine kinderen omga? Ik zeg: waarom denk je dat? Ja, je zei dat: je wilde niet mee omdat het kleine blagen was. Ik zeg: ik ga liever met ouderen om dan met jongeren om. Daar kan ik ook niks aan doen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociale vaardigheden</li> <li>- Communicatie</li> </ul> | - Mening geven op een respectvolle manier                                                                                                           |
|  | J2.6  | Ik denk wel dat jongeren er iets aan hebben als de training bijvoorbeeld over Social Media gaat. Want heel veel mensen zetten alles zomaar op Facebook neer en dat valt soms bij anderen in het verkeerde aardje. Dus het is belangrijk om er op te letten wat je op Facebook neerzet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Social Media                                                                                   | - Social Media                                                                                                                                      |
|  | P1.5  | Ik denk een stukje sociale vaardigheden, van hoe ga je om met elkaar? Wat gebeurt er nou als je het ergens niet mee eens bent? Hoe doe je dat dan?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Sociale vaardigheden                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sociale vaardigheden</li> <li>- Sociale omgang</li> <li>- Mening uiten</li> <li>- Assertiviteit</li> </ul> |
|  | P1.6  | Verder natuurlijk heel veel praktische dingen hè? Van kun je zelf koken, kun je zelf wassen, kun je zelf reizen, kun je zelf beslissen over waar je aan mee wilt doen? Dat soort dingen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Praktische vaardigheden                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Praktische vaardigheden</li> <li>- Zelfstandig beslissingen nemen</li> </ul>                               |
|  | P1.9  | Ik denk dat het leuk is als je zo'n training ook gebruikt om mensen te laten ontdekken van 'ja maar wat kan ik nou zelf?' En wat wil ik eigenlijk? En hoe krijg ik het dan voor elkaar?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - Kwaliteiten ontdekken                                                                          | - Kwaliteiten laten ontdekken                                                                                                                       |
|  | P1.8  | Het opkomen voor jezelf zonder in die emotionele brei te raken. Maar dat hoort toch wel een beetje bij sociale vaardigheden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Sociale vaardigheden                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Opkomen voor jezelf</li> <li>- Sociale vaardigheden</li> </ul>                                             |
|  | P1.10 | En vooral mensen op zoek laten gaan naar... Wat willen ze? En wat kunnen ze. En dat kan op allerlei gebieden zijn. Dat kan zijn met                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | - Toekomstbeeld                                                                                  | - Op zoek gaan naar wat jongeren willen                                                                                                             |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                             |                                                                                                                                                                                      |
|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      | zelfstandig reizen, dat kan zijn met keuzes van werk, dagbesteding, vrije tijd, ja noem maar op. Daar kun je dus eigenlijk alle onderwerpen in samenvatten.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                             |                                                                                                                                                                                      |
|  | P2.4 | Je krijgt door werk structuur, ritme in je leven. Je bent nuttig, belangrijk, waardoor je ook zelf denkt van oh, misschien kan ik nu wel zelfstandig gaan wonen of ik maak contact met collega's, misschien kunnen we wel een keertje afspreken. Dus dat is wel alles wat zich daardoor verder gaat ontwikkelen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Werk                                      | - Werk<br>- Werk zorgt voor structuur, ritme in leven<br>- Werk kan verlangen om zelfstandig te wonen stimuleren<br>- Werk kan positieve invloed hebben op het aangaan van contacten |
|  | P2.5 | Lichamelijke verzorging. Voor de zelfstandigheid hè, dat je daar ook aandacht aan besteed: hoe doe je dat, hoe ga je naar je werk? Dat stukje. Ik denk dat ze denken dat dat niet zo belangrijk is. Want wat ik ook vaak hoor is: als ik hier kom werken, vind ik het wel leuk om mezelf op te maken. Ik kan dan wel verzorgd naar mijn werk toe. Dat je dan wel een prikkel hebt, van ik moet wel netjes naar het werk, want ik kan niet zo achter de bar gaan staan of in de keuken. Ik merk wel vaak dat het niet heel goed wordt gedaan, maar als je dan iets hebt waarvoor je het moet doen, dat het dan wel gaat. | - Zelfverzorging                            | - Lichamelijke verzorging<br>- Stimulans nodig om aandacht te geven aan lichamelijke verzorging                                                                                      |
|  | P2.6 | Na te gaan wat je eigen wens is. Dat je vraagt hè wat wil iemand? En dan misschien van alle gebieden, maar dat je heel goed kijkt naar eigen krachten kijkt, wat wil ik. Wat is je droom en waar wil je naartoe?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Toekomstbeeld<br>- Kwaliteiten ontdekken  | - Wens/toekomstbeeld achterhalen<br>- Kijken naar eigen krachten                                                                                                                     |
|  | J1.3 | Er zijn wel dingen die ik lastig vind en dat is gewoon mijn agressie. Daar kom ik gewoon niet 1 2 3 van af. Ik heb wel dingen geprobeerd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Sociale vaardigheden/ omgaan met agressie | - Omgaan met eigen agressie als trainingsthema                                                                                                                                       |
|  | J1.5 | Social media vind ik wel belangrijk, omdat heel veel dingen via Facebook worden gedaan, zoals bedreigingen enzo. En verder weet ik wel dat heel veel jongeren niet willen werken. Want die zitten dan met een uitkering en zeggen werken hoeft dan niet. Dat dacht ik in het begin ook, maar later dacht ik ook bij mezelf van ik moet toch op één of andere manier geld verdienen.                                                                                                                                                                                                                                     | - Social Media<br>- Werk                    | - Social Media<br>- Werk                                                                                                                                                             |
|  | J4.5 | Jezelf goed verzorgen. Mijn vriendin rookt shag. Die krijgt vieze tanden. Ik zeg: je moet goed je tanden poetsen. Jah, zegt ze dan..jah.. Ik vind dat soms zo... Ik zeg of je                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | - Zelfverzorging                            | - Zelfverzorging                                                                                                                                                                     |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                    |  |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | klikt je sigaretjes, dan krijg je minder aanslag op je tanden, maar ze is zo eigenwijs als een drol. Ik moet altijd wel lachen, die heeft er gewoon lak aan denk ik! Ik moet altijd wel lachen, die heeft echt geen schaamte! |                                                                                    |  |
| J2.7 | Jongeren zouden kunnen leren om een stukje respect naar elkaar te geven. En ga niet alles opkroppen en geef je mening. In de keuken komen ze allemaal alleen bij mij aan en ik kan het dan weer oplossen. Ja, je hebt zelf toch je eigen mening. Dus ga niet alles opkroppen totdat het er op een verkeerd moment uit komt. Want daar schiet je niks mee op.                                                                                                                                                                                                                                          | - Sociale vaardigheden                                                                                                                                                                                                        | - Respect geven naar elkaar<br>- Emoties uiten<br>- Mening geven                   |  |
| J2.8 | Wat voor hun belangrijk is om te doen is met geld om leren gaan. Want als je ziet hoeveel jongeren die net achttien zijn geworden, heel gauw de stad invliegen om een telefoontje met een abonnement af te sluiten en het niet kunnen betalen en via de Wehkamp dingen gaan bestellen. Wacht eerst tot je geld binnen is en ga het dan pas uitgeven. Niet eerst gaan uitgeven terwijl je het niet hebt. Dat is eigenlijk een heel groot leerdoel voor de jongeren. Ze denken dat ze het maar uit kunnen geven en dan hebben ze zo een berg schulden liggen. Het financiële gedeelte is zo belangrijk. | - Praktische vaardigheden                                                                                                                                                                                                     | - Met geld om leren gaan                                                           |  |
| J2.9 | Ook het alcohol en drugsgebruik is een belangrijk thema. Omdat ze daarmee moeten uitkijken en niet moeten gebruiken. Want daar help je je lichaam ook naar de klote mee. En maak je school af. Want dat gebeurt ook heel weinig.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - Zelfverzorging (drank- en drugsgebruik)<br>- Toekomstbeeld                                                                                                                                                                  | - Drankgebruik<br>- Drugsgebruik<br>- School afmaken                               |  |
| J5.2 | Ik zou mijn eigen was nog wel willen wassen. Want nu doet mijn pleegmoeder dat. Mijn huisgenootje doet het wel zelf, maar ik nog niet.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - Praktische vaardigheden                                                                                                                                                                                                     | - Wassen                                                                           |  |
| P3.5 | Ik denk dat sociale vaardigheden, het omgaan met anderen, wel het belangrijkste thema is. Stukje communicatie vind ik ook een belangrijk thema. Als ik iets lastig vind, hoe vertel ik dat dan? Of als ik iets niet zo leuk vind van een ander of ik heb last van de muziek van mijn buurman die hard staat, hoe ga ik dat op een goede manier bespreken en hoe ga ik dat kenbaar maken? Social media is ook wel een goed thema, zo van hoe ga je daarmee om? Wat zet je wel op Facebook en wat niet?                                                                                                 | - Sociale vaardigheden<br>- Communicatie<br>- Social Media                                                                                                                                                                    | - Sociale vaardigheden<br>- Omgaan met anderen<br>- Communicatie<br>- Social Media |  |
| P3.6 | Als je kijkt naar de basis dan is het toch dat het met jezelf goed gaat en dat het in je gezin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | - Sociaal netwerk<br>- Werk                                                                                                                                                                                                   | - Sociaal netwerk<br>- Werk                                                        |  |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                             |                                                    |
|--|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
|  |      | of in je relatie waarin je zit goed gaat. Dat je daar een kring omheen hebt waar je een beroep op kunt doen, wat is je netwerk? En dan zijn belangrijke thema's denk toch het stukje werk en vrije tijd.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - Vrije tijd                                                | - Vrije tijd                                       |
|  | P1.4 | Kwaliteiten van mensen proberen te achterhalen is denk ik wel heel belangrijk.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | - Kwaliteiten ontdekken                                     | - Kwaliteiten ontdekken                            |
|  | P4.8 | Agressie is een goed thema. Hoe ga je daar mee om als jongeren? Wat doet het met je als iemand je uitscheldt? Ga je dan gelijk matten omdat je dat vroeger zo geleerd hebt? Of kun je er ook over praten, kan het ook op een andere manier? Want er zijn ook cliënten die uit een ander milieu komen dan wij gewend zijn en die gaan gelijk matten. Dat was vroeger ook zo, dat zagen ze hun ouders ook doen. Dus dan is dat normaal.                                                                                                                                   | - Sociale vaardigheden/<br>omgaan met agressie              | - Agressie                                         |
|  | P4.5 | Thema's die wel heel belangrijk zijn onder de jongeren is seksualiteit. Want met een licht verstandelijke beperking functioneer je natuurlijk veel lager dan een 'normale' persoon van achttien jaar. En drugsgebruik, en drankgebruik. Bij drugsgebruik en drankgebruik gaat het vooral om de combinatie met medicatie. Want ik bedoel, veel cliënten gebruiken ook medicatie. En zelf zien ze die angst niet in. Wat gebeurt er? Geen idee. Want waarom kan hij het wel en ik het niet? Wat doe ik dan verkeerd? Wat gebeurt er als ik mijn medicatie niet meer slik? | - Seksualiteit<br>- Zelfverzorging (drank -en drugsgebruik) | - Seksualiteit<br>- Drugsgebruik<br>- Drankgebruik |

|                     |       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                                                   |
|---------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 6. Criteria trainer | J1.6  | Sowieso luisteren, dat is heel belangrijk.                                                                                                                                                                                        | - Luisteren                                         | - Luisteren                                                                       |
|                     | J1.7  | Gewoon met mijn naam aanspreken, geen u of meneer of wat dan ook. Zo oud ben ik nog niet.                                                                                                                                         | - Persoonlijk aanspreken                            | - Aanspreken met naam                                                             |
|                     | J1.8  | Ik heb nergens een hekel aan, alleen aan het woordje 'moet'.                                                                                                                                                                      | - 'Moeten' niet gebruiken                           | - Het woord 'moet' niet gebruiken                                                 |
|                     | P1.11 | Wat heel goed werkt is als je mensen serieus neemt. Dus dat je echt goed naar ze luistert. Dat je ook ingaat op wat ze aangeven. Dat betekent niet dat je ze altijd hun zin moet geven, maar wel dat je goed hoort wat ze zeggen. | - Serieus nemen<br>- Luisteren                      | - Jongeren serieus nemen<br>- Goed luisteren<br>- Ingaan op wat jongeren aangeven |
|                     | P1.12 | Natuurlijk moet je ook rekening houden met of ze alles begrijpen wat je zegt, omdat je heel vaak merkt dat mensen zeggen dat ze het begrepen hebben en dan kom je erachter van.. dat ging toch even niet helemaal goed.           | - Checken of jongeren begrijpen wat er gezegd wordt | - Checken of jongeren begrijpen wat er gezegd wordt                               |
|                     | P1.13 | Het liefst natuurlijk iemand die ervaring heeft met die doelgroep. Want het is toch vaak iets                                                                                                                                     | - Affiniteit met doelgroep                          | - Trainer moet ervaring hebben met                                                |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                     |                                                                                                               |
|--|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       | van dat 'Fingerspitzengefühl' wat je nodig hebt bij deze doelgroep. Zo van ja, hij zegt dit, maar bedoelt hij nu eigenlijk dat, of hij is er niet, maar hoe zou dat nu komen? Heb ik misschien iets verkeerd op een briefje gezet of uitgelegd? Weetje dat soort subtiele dingetjes. Die kun je bijna niet uitleggen, maar het is wel belangrijk dat je daar ervaring mee hebt. |                                                                     | doelgroep.<br>- Gevoel hebben voor wat jongeren bedoelen of willen                                            |
|  | P1.14 | En letten op je communicatie, dus niet hele moeilijke woorden gebruiken, niet hele lange zinnen gebruiken maar tegelijkertijd ook niet kinderlijk gaan praten.<br>Dat is ook heel belangrijk, want daar zijn ze vaak ook heel gevoelig voor.                                                                                                                                    | - Taalgebruik afstemmen                                             | - Letten op communicatie<br>- Geen moeilijke woorden en lange zinnen gebruiken en niet kinderlijk gaan praten |
|  | P1.18 | Wat ik het allerbelangrijkste vind is respect. Dat vind ik echt het allerbelangrijkste, dat je echt respect hebt en dat je ze serieus neemt. En een stukje gezelligheid.                                                                                                                                                                                                        | - Respectvol zijn                                                   | - Respect is belangrijk<br>- Jongeren serieus nemen<br>- Gezellige sfeer creëren                              |
|  | P2.7  | Letten op de concentratie, op prikkels, duidelijkheid. Als je iets gaat vertellen, dat gewoon niet te veel of te lang doen, want dan merk je gewoon dat ze afhaken.                                                                                                                                                                                                             | - Rekening houden met concentratie                                  | - Letten op concentratie van de jongeren                                                                      |
|  | P2.8  | Heel goed de structuur geven van waar ga je het over hebben, hoe lang gaat het duren. En ook praktisch, niet te veel theorie, maar ook gewoon samen iets doen. Dat is vaak ook heel belangrijk. Gewoon het doen eigenlijk.                                                                                                                                                      | - Structuur bieden<br>- Praktisch maken                             | - Structuur bieden<br>- Praktisch maken<br>- Het doen is belangrijk                                           |
|  | J3.7  | De trainer moet de jongeren wel persoonlijk aanspreken. Op mensen gericht, laat ik het zo zeggen. Zoals ik mensen behandel, zo wil ik zelf ook behandeld worden. Gewoon met respect.                                                                                                                                                                                            | - Persoonlijk aanspreken<br>- Respectvol zijn                       | - Persoonlijk aanspreken<br>- Respectvol zijn                                                                 |
|  | J4.6  | Diegene moet op zijn woorden letten denk ik wel. Dat hij het goed zegt. Niet op een manier zegt, dat je mensen vernedert. Wel op een leuke manier, dat het gewoon goed overkomt.                                                                                                                                                                                                | - Respectvol zijn                                                   | - Letten op woorden.<br>- Respectvol zijn                                                                     |
|  | P3.7  | We hebben heel snel de neiging om te kijken naar welke ondersteuning mensen nodig hebben. Maar heel veel mensen hebben ook wel wat te bieden. Dus ook dat stukje, die wederkerigheid vind ik belangrijk. Om ook te kijken naar wat mensen wel kunnen.                                                                                                                           | - Uitgaan van krachten van de jongeren                              | - Kijken naar wat de jongeren kunnen                                                                          |
|  | P3.8  | De trainer moet zorgen dat hij aansluit bij het belevingsniveau van de jongeren. Het moet ook weer niet te kinderachtig zijn. En ook moet hij checken of de informatie wel goed overkomt. Dus niet alleen dat er wel gezegd                                                                                                                                                     | - Aansluiten bij jongeren<br>- Checken of jongeren begrijpen wat er | - Aansluiten bij het belevingsniveau<br>- Niet te kinderachtig<br>- Checken of jongere begrijpt wat er gezegd |

|  |       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |       | wordt van 'ik begrijp het,' want dan kan het zijn dat het toch te moeilijk is of niet is toegespitst op de manier van leren.                                                                                                                                          | gezegd wordt                                                                                     | wordt                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | P3.11 | De trainer moet ook wel een stukje humor meebrengen en de klik hebben zeg maar met de doelgroep. Hij moet een prettige sfeer creëren om naar toe te komen.                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Humor inzetten</li> <li>- Sfeer creëren</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Humor gebruiken</li> <li>- Klik hebben met de doelgroep</li> <li>- Prettige sfeer creëren</li> </ul>                                                                                                                             |
|  | P4.4  | Zolang het duidelijk is en je structureert het voor en het is helder, en je hebt die rust en je geeft de tijd, niet op het negatieve gaan zitten van dat lukt niet. Maar kijken naar wat lukt wel, dan bereik je al heel veel.                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Structuur bieden</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duidelijk zijn</li> <li>- Voorstructureren</li> <li>- De tijd geven</li> <li>- Niet op het negatieve gaan zitten</li> <li>- Kijken naar wat wel lukt</li> </ul>                                                                  |
|  | P4.7  | En qua communicatie ook weer duidelijk, helder, gestructureerd, niet te moeilijke woorden gebruiken, korte zinnen.                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Taalgebruik afstemmen</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duidelijk communiceren</li> <li>- Structuur aanbrengen</li> <li>- Niet te moeilijke woorden gebruiken</li> <li>- Korte zinnen gebruiken</li> </ul>                                                                               |
|  | P1.7  | Je moet wel op zoek gaan naar die grens van wat de jongeren kunnen leren. Van waar kan het nog wel? En waar kan het echt niet meer? Want ik vind wel dat je moet proberen hoever mensen kunnen komen.                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Uitdagingen bieden</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grens leermogelijkheden opzoeken</li> </ul>                                                                                                                                                                                      |
|  | P4.13 | De trainer moet open zijn, luchtig zijn. En niet te direct er op zitten, niet te streng zijn. Ik denk echt dat het luchtig houden belangrijk is en om eerst op het contact en het vertrouwen te gaan zitten, zodat je iets kan bereiken. En iedereen er bij betrekken | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Open houding</li> <li>- Contact maken</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Open zijn</li> <li>- Luchtig zijn/ humor gebruiken</li> <li>- Niet te direct er op zitten</li> <li>- Niet te streng zijn</li> <li>- Op het contact en het vertrouwen gaan zitten</li> <li>- Iedereen er bij betrekken</li> </ul> |
|  | P4.14 | De trainer mag het woordje 'moeten' niet gebruiken.                                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 'Moeten' niet gebruiken</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het woordje 'moeten' niet gebruiken</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
|  | P4.15 | Ik denk dat als de trainer er zelf open instaat en er plezier in heeft, dat hij dan al meer dan de helft heeft bereikt. En het is ook belangrijk dat de trainer de jongeren zelf dingen laten bedenken en hen de ruimte geeft om de training zelf in te laten vullen. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Open houding</li> <li>- Enthousiaste houding</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Open houding</li> <li>- Enthousiaste houding</li> <li>- Jongeren laten meedenken</li> <li>- Training laten invullen door jongeren</li> </ul>                                                                                     |
|  | J2.12 | De trainer moet niet in de tekst komen van 'jullie moeten.'                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- 'Moeten' niet gebruiken</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Het woordje 'moeten' niet gebruiken</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
|  | J2.13 | Ook moet de trainer op zijn houding letten. Het werkt niet als hij de baas gaat spelen. De training zal wel op vrijwillige basis zijn, dus de                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Respectvol zijn</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Niet de baas spelen</li> <li>- Respect hebben</li> <li>- Ruimte geven voor</li> </ul>                                                                                                                                            |

|  |      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                   |                                                                                                                        |
|--|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |      | jongeren zitten ook in hun vrijwillige tijd. De trainer moet respect hebben voor de jongeren. Want dan gaan de jongeren ook respect teruggeven aan de trainer. Er moet ook ruimte zijn om de vraag te beantwoorden als de jongeren iets vragen. Ze moeten dus serieus genomen worden.                                                 |                                                   | beantwoorden van vragen<br>- De jongeren serieus nemen                                                                 |
|  | J5.3 | De trainer moet iedereen gewoon laten praten. Dat hij of zij niet steeds dezelfde personen laat praten en dat iedereen wat kan of mag zeggen. Ook moet hij de jongeren normaal aanspreken. Dat hij niet zegt 'hee jij daar met dat blauwe shirtje.' Hij moet de jongeren op een vriendelijke manier aanspreken en ook rustig blijven. | - Betrokken houding<br>- Iedereen erbij betrekken | - Iedereen de kans geven om wat te zeggen<br>- Persoonlijk aanspreken<br>- Vriendelijk aanspreken<br>- Rustige houding |

## 10.5 Globale trainingsopzet

Aan de hand van de criteria voor de training, die in de conclusies van dit onderzoek beschreven staan, kan er een globale trainingsopzet opgesteld worden.

### OPZET VAN DE TRAINING

Om de training, gericht op zelfmanagement, aan te laten sluiten bij jongeren met een LVB zijn de volgende dingen belangrijk in de opbouw van het programma van de training:

#### Structuur

- Elke bijeenkomst moet op eenzelfde manier worden opgebouwd;
- De bijeenkomsten moeten op een vaste locatie en een vaste dag plaatsvinden;
- De bijeenkomsten moeten steeds op hetzelfde tijdstip beginnen;
- De bijeenkomsten moeten steeds even lang duren: twee uur per bijeenkomst met twee keer een kwartier pauze tussendoor.

#### Indeling van de bijeenkomsten

- Aan het begin van elke bijeenkomst moet het programma kort met de deelnemers worden doorgenomen;
- Elke bijeenkomst moet begonnen worden met contact maken, voordat er naar de inhoud wordt over gegaan;
- Er mag één nieuw thema per bijeenkomst behandeld worden;
- De programmaonderdelen moeten goed op elkaar aansluiten;
- Er moet afwisseling zijn tussen theorie en praktijk: wisselen tussen 'luisteren' en 'doen';
- Er moeten gevarieerde werkvormen worden ingezet;
- Elke bijeenkomst moet op een leuke manier worden afgesloten.

#### Groepsgrootte en aantal bijeenkomsten

- De groep mag uit acht tot tien deelnemers bestaan;
- In totaal zijn er negen bijeenkomsten.

*Toelichting: In de eerste acht bijeenkomsten staat er een thema centraal. Daarna volgt er nog een afsluitende bijeenkomst waarin er ruimte is voor evaluatie en de laatste vragen of andere inbreng van de deelnemers.*

### WERKVORMEN

Tijdens de training kan er gebruik gemaakt worden van de volgende werkvormen:

- Een spel;
- In gesprek gaan;
- Een eenvoudige oefening;
- Een rollenspel;
- Visuele middelen gebruiken (foto's, filmpje, muziek);
- Een hapje en een drankje.

## MOGELIJKE TRAININGSTHEMA'S

De jongeren en de professionals hebben behoorlijk wat thema's genoemd, waardoor ze waarschijnlijk niet allemaal in de training aan bod kunnen komen. Hieronder staat daarom een selectie van de thema's die het meest genoemd zijn en waarvan wij denken dat daar echt aandacht aan besteed moet worden. De thema's staan in een mogelijke volgorde waarin ze in de training aan bod kunnen komen:

1. Krachten en kwaliteiten ontdekken;
2. Sociale vaardigheden/communicatie (splitsen in meerdere subthema's, zoals mening geven, de confrontatie aangaan en omgaan met agressie);
3. Sociaal netwerk;
4. Werk;
5. Social Media;
6. Zelfverzorging (drank- en drugsgebruik);
7. Relaties en seksualiteit;
8. Praktische vaardigheden (met geld omgaan).

Eventueel kan er ook voor gekozen worden om meerdere bijeenkomsten bij één thema stil te staan.



# 11 Digitaal bronnenboek

Naast deze onderzoeksrapportage is er een digitaal bronnenboek aanwezig waarin de uitgewerkte interviews terug te vinden zijn. In de uitwerking van de interviews met de jongeren is hun anonimiteit gewaarborgd door de namen niet te noemen.

Het bronnenboek staat op een CD-rom, die apart is toegevoegd bij de rapportage 'Ben jij REGISSEUR van je eigen leven?'.

