



Inleiding

ALLE KINDEREN WILLEN MEEDOEN, ALS ZE DE KANS KRIJGEN!

De Zevensprong naar Zelfstandigheid geeft ouders inspiratie en een steuntje in de rug om kinderen en jongeren met een beperking zoveel mogelijk te laten meedoen in de samenleving. Thuis, op school, in de buurt, met vrienden. Alle zeven wegen leiden naar het doel: je kind zo zelfstandig mogelijk laten worden, en leren verantwoordelijkheid te dragen. Een spannende tocht, waarin je soms verdwaalt door de veelheid aan informatie en keuzes. De Zevensprong geeft mogelijke wegen aan naar dit doel, je kind en jij bepalen de route!

WAAROM DE ZEVENSPRONG?

De Zevensprong naar zelfstandigheid is een initiatief van CrossOver. Zoveel mogelijk jongeren met een beperking economisch zelfstandig laten worden en een eigen plaats in de maatschappij laten vinden: dat is het doel van kennis- en innovatiecentrum CrossOver. Het centrum ondersteunt iedereen die met deze jongeren te maken heeft, dus ook ouders en jongeren zelf.

Het CrossOver project Thuis heeft als doel de informatie en ondersteuning van ouders van kinderen en jongeren met een beperking te verbeteren. Dit kan door het aanbod beter te laten aansluiten bij de behoeften van ouders. CrossOver wil ouders ondersteunen in het stimuleren van zelfstandigheid en meedoen van hun kind: binnen- en buitenshuis, in het gezin, op straat, op school en in de buurt.

Vandaar deze Zevensprong: met handige tips en links voor ouders, kinderen en jongeren. De Zevensprong naar zelfstandigheid kan daarnaast een bron van inspiratie zijn voor professionals zoals begeleiders, leerkrachten en consultants die ouders, kinderen en jongeren ondersteunen bij het vinden van manieren om te participeren, nu en in de toekomst. Want meedoen leer je door mee te doen!

Sprong 1	PAGINA 3
Meedoen thuis	
Sprong 2	PAGINA 5
Meedoen in de buurt	
Sprong 3	PAGINA 7
Meedoen op een (sport)club	
Sprong 4	PAGINA 9
Meedoen op school	
Sprong 5	PAGINA 12
Vrienden maken en vrienden blijven	
Sprong 6	PAGINA 14
Neem als ouder de regie	
Sprong 7	PAGINA 16
Grootbrengen door loslaten	

Sprong 1

Meedoen Thuis

Door kinderen van jongs af aan een taak te geven in en om het huis, wordt het vanzelfsprekend om verantwoordelijkheid te dragen. Meedoen thuis kan kinderen plezier geven. Ze leren wat ze leuk vinden, bijvoorbeeld koken. Door met elkaar een klus te klaren, werk je samen en zodoende leer je ook van elkaar. Kinderen met een beperking kunnen ook meedoen, al is er soms een andere manier voor nodig. Lees daarvoor deze tips: speciaal geschreven voor ouders én kinderen.

HOE KUNNEN KINDEREN THUIS MEEDOEN?

Kinderen kunnen thuis prima meehelpen, soms bij het koken, maar ook bij het tafel dekken, afruimen en afwassen. Of bij het verzorgen van huisdieren, het bed opmaken, bij het opruimen van de eigen kamer en speelgoed en bij allerlei werkjes in en om het huis zoals het wassen van de auto.

Kinderen met een beperking kunnen hierin meedoen. Bedenk samen met je kind, broertjes en zusjes, familie en vrienden, wat hij of zij kan doen en hoe. Er zijn veel mogelijkheden, denk creatief en geef niet snel op. Probeer er achter te komen wat je kind graag doet of wil leren, bijvoorbeeld zelf boodschappen doen. En bedenk van daaruit een plan om dat stap voor stap aan te leren. Bedenk dat het meedoen belangrijker is dan of een klusje snel gebeurt.



Tips & ervaringen

'Ik ben Marleen en zit in een elektrische rolstoel. In het huishouden kan ik niet vaak helpen, maar ik kan wel met de schone (of vuile) vaat op mijn werkblad naar de keuken of de kast rijden.'

'Sjoerd kan niet praten en zit in een rolstoel, als er iets in de oven staat, waarschuwt Sjoerd zijn vader dat het alarm afgaat.'

'Manon geeft met behulp van de pictogrammen op haar communicatiehulpmiddel aan, dat zij zin heeft in druiven voor het boodschappenlijstje.'

'Bart heeft een stoornis in het autistisch spectrum. Er hangt een planbord in de keuken, waarop Bart kan zien welke taak hij en zijn zusje vandaag hebben. Zijn broer herinnert hem eraan. Als dit een tijdje goed gaat, wordt er een nieuwe taak aangeleerd.'

'Margreet heeft dyscalculie (moeite met cijfers). Samen met haar vader meet ze de hoeveelheid melk af voor de bechamelsaus. Zo leert ze met haar beperking om te gaan.'

'Onze dochter Celine is blind en meervoudig gehandicapt. Met Sint Maarten laat ik haar pepernoten en schuimpjes sorteren en in een zakje doen voor de kinderen die langs de deur komen.'

'Ouder: Bij kinderen met autisme helpt het goed om plaatjes (pictogrammen) te gebruiken om de dagindeling te laten zien. Je kunt dan bijvoorbeeld een plaatje voor helpen met koken toevoegen. Vervolgens komen er vaak spontaan vragen, wat eten we, waarom en hoe maken we het klaar'

'Ouder: Bij kinderen met autisme is het belangrijk om duidelijke uitleg te geven over taken, tijden en het waarom. Bijvoorbeeld: We gaan nu aardappels schillen, want we gaan om 18.00 uur eten.'

MEER WETEN OVER MEEDOEN THUIS?

- Oudervereniging Balans (o.a. AD(H)D, autisme-spectrum stoornissen, dyslexie) heeft thuishits van andere ouders verzameld: <http://www.balansdigitaal.nl/zorg/thuistips/>
- Heb je zelf een goede tip? Meld deze dan bij Balans.
- Op het CrossOverblog www.wijreddenonswel.nl vind je 'meedoen' tips en verhalen van ouders en kinderen die de Supportbeurs bezochten: <http://wijreddenonswel.nl/meedoen-leer-je-door-mee-te-doen-verhalenwedstrijd-2/#more-1234>
- Ook via lotgenotengroepen van ouderorganisaties kun je, via andere ouders, tips ontvangen.
- Een ergotherapeut adviseert ouders en kinderen met tips, training en hulpmiddelen om zoveel mogelijk zelfstandig te zijn: http://www.ergotherapie.nl/ZOEK_EEN_ERGOTHERAPEUT/zoek_een_ergotherapie.html Ergotherapie is opgenomen in de basisverzekering.
- De Groei-wijzer is een hulpmiddel dat kinderen en ouders, eventueel samen met een hulpverlener, kunnen invullen. Van peuter af aan, bekijk je welke 'zelfstandigheidsvaardigheden' nodig zijn en welke vaardigheden je wilt gaan bereiken en hoe. Bijvoorbeeld 'zelfstandig met het openbaar vervoer leren reizen'. De Groei-wijzer richt zich op kinderen van 0-21 jaar met een chronische aandoening en hun ouders, maar het hulpmiddel is ook bruikbaar voor kinderen met andere beperkingen. Lees meer: <http://www.oepigenbenen.nu/nl/toolkit/transitie-toolkit/1-jongeren/ind-transitie-plan/groei-wijzer/>
- MEE, ouderorganisaties en organisaties in de psychiatrie geven vaak cursussen voor broertjes en zusjes – de brusjes – om goed met hun broer of zus met een beperking om te gaan.
- Handvatten voor thuis voor gezinnen met een kind met PDD-NOS: <http://www.balansdigitaal.nl/stoornissen/pdd-nos/pdd-nos-in-het-gezin/handvatten-voor-thuis/>

Sprong 2

Meedoen in de buurt

Als je kind speelt met de kinderen uit de buurt en met vriendjes in de speeltuin, thuis of op een club, doet het spelenderwijs tal van vaardigheden op. Je kind leert samen spelen en weerbaar te zijn. Je zoon of dochter leert verder te kijken dan de grenzen van het eigen huis en het gezin. Dat zijn vaardigheden waar ze hun hele verdere leven wat aan hebben. Omgekeerd leren buurkinderen en andere buurtbewoners dat wat kinderen met een beperking allemaal kunnen en dat er 'gewoon' bij horen.

HOE KUNNEN KINDEREN IN DE BUURT MEEDOEN?

Kinderen komen elkaar vaak tegen uit school, of er worden op school al afspraken gemaakt om samen te spelen. Dan gaat het eigenlijk vanzelf. Kinderen kunnen buiten de boot vallen wanneer ze naar een speciale school gaan die verder weg van huis is. Daardoor gaan ze vroeger weg van huis en komen laat terug en kunnen zo moeilijker mee doen. Of ze staan aan de kant omdat ze er anders uitzien of moeite hebben met contacten maken met andere kinderen. Bijvoorbeeld omdat ze niet goed horen of omdat ze een vorm van autisme hebben.

Tips & ervaringen

'Je moet soms als ouder wat meer organiseren. Ik zorg er voor dat mijn deur openstaat voor andere kinderen. En als het in een ander gezin wat moeilijk is dat mijn kind met autisme spectrum stoornis daar speelt, nodig ik de kinderen bij mij thuis uit. Wij wonen achteraf en dan haal ik die kinderen op en breng ze thuis.'

- Er zijn momenten dat er veel kinderen op straat zijn, bijvoorbeeld met Koninginnedag of Oud- en Nieuw. Grijp die kans aan om je kind mee te laten doen:

Tips & ervaringen

'Rintje is al 17 als hij het 'vuurwerk afsteken' ontdekt doordat zijn broertje (Ties, 13) met een groepje jongens vuurwerk afschiet op het plein. Rintje is spastisch en het lawaai werkt op zijn lachspieren, bij elke knal stuitert hij bijna uit zijn stoel. Onder de stoel doorschieten is het helemaal. Ik sta een eindje verderop. Vriendjes roepen "mag er nu een hele hard knal of schrikt jouw broer dan te erg"? Volgens Ties kan alles en als Rintje mij ziet staan, moet ik maar weggaan...dat vindt Ties te spannend, hij zelf niet... Wat geniet ik als hij thuiskomt en naar vuurwerk ruikt. En als Ties er over vertelt glimmen Rintjes ogen. Meedoen!! Dat was TOP!'

- Nodig, als er contact is, buurkinderen uit voor een verjaardag of een andere feestelijke gelegenheid.
- Kinderen zien heel snel dat iemand er 'anders' uitziet of zich anders gedraagt en zeggen daar iets over. Bedenk – als dat kan samen met je kind – hoe je hier op een leuke manier op ingaat.
- Ga – als je kind niet alleen kan of durft – mee naar de speeltuin in de buurt. Dat is vaak de plek waar kinderen elkaar spontaan tegen komen.
- Als er weinig contacten met de buurkinderen zijn, bijvoorbeeld omdat ze op een andere school zitten, kun je als ouder kennis met de burens maken. Zo is er meer kans dat er contacten tussen jullie kinderen ontstaan. Overleg met je kind of het iets wil vertellen over zijn of haar beperking.
- Laat je kind gewoon meegaan met boodschappen halen bij de buurtwinkel, de hond uitlaten of iets anders doen in de buurt, ook al kost dat wat meer moeite. Zo raakt je kind bekend met de buurt en andersom.

MEER WETEN OVER MEEDOEN IN DE BUURT?

- Op het CrossOver blog www.wijreddeonswel.nl vind je 'meedoen' tips en verhalen van ouders en kinderen die de Support beurs bezochten: <http://wijreddeonswel.nl/meedoen-leer-je-door-mee-te-doen-verhalenwedstrijd-2/#more-1234>
- Ook via je vrienden, familie, buren, kerk en je eigen netwerk kun je tips krijgen en geven over het meedoen in de buurt
- De organisatie MEE kan je adviezen geven en kent mogelijk leuke activiteiten in je buurt
- NIVEL heeft een handreiking gemaakt voor gemeenten en professionals om het meedoen van mensen met een verstandelijke beperking te bevorderen. Hierin staan ook tips in over meedoen in de buurt: Lieshout, H. van, Cardol, M.
Thuis in de gemeente: tien handreikingen voor professionals en gemeenten over meedoen in de gemeente van mensen met een verstandelijke beperking. Utrecht, NIVEL, 2012 Fulltext pdf or DOI



Sprong 3

Meedoen op een (sport)club

Als ouder vlieg je vaak heen en weer van een voetbalwedstrijd, naar zwemles, naar hockeytraining en ga zo maar door...Want je vindt het belangrijk dat je kind een hobby heeft, aan sport doet en plezier heeft.

HOE KUNNEN KINDEREN OP DE SPORTCLUB MEEDOEN?

Kijk allereerst wat je kind leuk vindt en wat bij hem of haar past. Kijk vervolgens of het mogelijk is dat je kind aan een club of vereniging deelneemt, die voor alle kinderen open staat. Zo ontmoet je kind van jongs af aan kinderen zonder beperking. Vaak zijn er wel aanpassingen mogelijk, bijvoorbeeld trainen in een rustiger tempo, of meer rustpauzes inlassen. Scouting of judoverenigingen staan vaak open voor kinderen met en zonder beperking.

Tips & ervaringen

'Op woensdagmiddag gaat Davey naar de knutselclub, samen met zijn buurjongen Kevin. 's Avonds gaat hij naar het koor. Op de knutselclub en in het koor is Davey de enige met een handicap. Maar de andere kinderen vinden het niet vreemd dat hij in een rolstoel zit. Vanaf de eerste dag zijn ze het al gewend. 'Ze helpen als ik iets niet kan of als ik iets laat vallen. Dat gebeurt nogal vaak, pas nog liet ik al m'n muziekbladen vallen. Gelukkig lagen ze niet door elkaar...'

'Ik heb bewust de stap genomen om naar een sportclub te gaan zonder mensen met een verstandelijke beperking. Ze pakten het allemaal heel sportief op en zeiden 'doe maar rustig aan en dan komt het vanzelf allemaal wel'. Ze pasten zich ook aan mij aan. Ik heb op badminton gezeten. Ze deden het rustiger aan vanwege mij.'

- Zorg dat de vereniging of club op de hoogte is van de beperking van je kind en hoe daar mee om moet worden gegaan. Als je dat zelf lastig vindt, kun je kijken of iemand anders (van bijvoorbeeld MEE) dit samen met je kan doen. Ook verschillende ouderverenigingen ondersteunen ouders hierbij. Bijvoorbeeld de Nederlandse Vereniging voor Autisme is bezig een informatiepakket te ontwikkelen voor reguliere clubs én voor ouders om de leiding te informeren over de beperkingen van hun kind.

- Naast meedoen in reguliere verenigingen kan het prettig zijn voor je kind om deel te nemen aan activiteiten speciaal voor kinderen met bepaalde beperkingen. Het kan herkenning geven, de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen en even niet zo anders te zijn – bijvoorbeeld in een soos voor jongeren met autisme, of bij een sportkamp voor kinderen met diabetes – en de mogelijkheid geven op zijn of haar eigen manier deel te nemen. Het kan een kind veel zelfvertrouwen geven.
- Bij een sportclub kan het zijn dat een speciaal team de enige mogelijkheid is voor jouw kind om aan de sport deel te nemen. Omdat hij of zij bijvoorbeeld anders niet aan een competitie kan meedoen. Denk bijvoorbeeld aan de G-teams van voetbalverenigingen of de sportverenigingen.
- De ouderverenigingen staan ouders ook met raad en daad terzijde bij het zoeken naar een geschikte vrijetijdsbesteding.
- Als je kind het niet naar zijn zin heeft op de club, probeer dan met je kind en de leiding de oorzaak te achterhalen en hier samen iets aan te doen. Als je je kind heel vaak laat wisselen van club, is de kans groter dat hij of zij het nergens lang volhoudt.



MEER WETEN OVER MEEDOEN OP EEN (SPORT)CLUB?

- In je eigen gemeente vind je in de gemeentegids of via internet informatie over allerlei clubs en verenigingen in de regio.
- Op www.gehandicaptensport.nl vind je aangepaste sportclubs en kun je het aanbod zoeken in de regio en op handicap, bijvoorbeeld visueel of verstandelijk beperkt.
- De website www.opeigenbenen.nu/nl/sport/ geeft informatie voor jongeren met een lichamelijke beperking of chronische aandoening, onder andere over geschikte sporten voor verschillende beperkingen of chronische aandoeningen en heel veel links naar sites voor informatie en ondersteuning.
- De organisatie MEE geeft advies op maat over clubs en verenigingen in de regio.

Sprong 4

Meedoen op school

Kinderen brengen een groot deel van hun leven op school door. Als ouder wil je dat de schooltijd een prettige tijd is. Dat je kind genoeg wordt uitgedaagd, vrienden heeft en goed wordt voorbereid op een vervolgstudie of een beroep.

HOE KUN JE HET ALS OUDER HET 'ZO GOED MOGELIJK REGELEN' VOOR JE KIND?

Hoe zorg je dat je kind op school kan meedoen?

- Zorg dat je goed op de hoogte bent van het scholenaanbod in de regio. Neem een kijkje en vraag materiaal op. Weeg de voor- en nadelen van regulier of speciaal onderwijs af om een goede keuze te kunnen maken. Hoe wordt de begeleiding praktisch geregeld? Hoe is de sfeer? Zijn er kleine groepen? De keuze van een school kan gevolgen hebben voor de mogelijkheden voor meedoen nu en later.

Voordelen van deelname aan regulier onderwijs zijn:

- Alles is gericht op meedoen nu en in de toekomst
- Het eindniveau ligt veelal hoger als je het vergelijkt met het speciaal onderwijs
- Meestal is de school dichtbij, waardoor spelen met vriendjes uit school gemakkelijker is en meer zelfstandig gedaan kan worden
- Kinderen leren van jongs af aan met kinderen zonder beperking omgaan en hulp te vragen. Omgekeerd leren kinderen zonder beperking spelen en leren met een kind met beperking
- Kinderen worden mogelijk meer gestimuleerd in hun ontwikkeling
- Kinderen leven net als alle andere kinderen in de buurt
- Het is gemakkelijker om door te stromen naar het voortgezet regulier onderwijs

Nadelen van regulier onderwijs kunnen zijn:

- De klassen zijn vaak groter waardoor kinderen soms minder begeleiding krijgen
- Kinderen missen lessen door therapie, of worden uit de klas gehaald voor extra begeleiding
- Als ouder wordt er een extra inspanning gevraagd in de vorm van veel overleg over de goede begeleiding en aanpassing zodat je kind maximaal mee kan doen
- De docent mist deskundigheid over de juiste begeleiding en aanpak van een kind

Voordelen van speciaal onderwijs zijn:

- Er is meer individuele aandacht en begeleiding door kleinere klassen
- Veel deskundigheid bij docent en gespecialiseerde therapeuten
- Kinderen kunnen onder schooltijd therapie volgen

Nadelen van speciaal onderwijs:

- De school is vaak ver weg, waardoor kinderen minder gemakkelijk vriendschappen in de buurt kunnen sluiten
- Door de lange reistijd is er minder tijd en energie voor deelname aan clubs in de buurt
- Kinderen komen weinig in aanraking met kinderen zonder beperking, waardoor ze minder weerbaar kunnen zijn en minder goed hulp kunnen vragen
- Omgekeerd komen kinderen uit de buurt weinig in aanraking met kinderen met beperking
- Het onderwijsniveau kan te laag zijn, waardoor kinderen onvoldoende worden uitgedaagd en naar verhouding veel langer bezig zijn om een niveau te bereiken
- Doorstroming naar het regulier voortgezet en hoger onderwijs is lastig, vanwege onvoldoende voorbereiding hiervoor
- Het onderwijs kan weinig gericht zijn op meedoen in een opleiding en werk in de toekomst
- Overleg met de leerkracht waar hij rekening mee moet houden en hoe hij jouw kind kan stimuleren om 'mee te doen'
- Omgekeerd is het als ouder goed te weten waar je kind mee bezig is op school en wat je thuis kan doen om je kind te helpen op school mee te blijven doen
- Houd er rekening mee dat in de toekomst – waarschijnlijk in 2014 – Passend Onderwijs wordt ingevoerd in basis- en voortgezet onderwijs. Veel scholen zijn hier al mee bezig. Als ouders krijg je een aanbod voor een school en dat kan een andere school zijn dan die je zelf voor ogen hebt. Zie bij 'Meer weten' de links naar informatie over passend onderwijs.

Algemene tips om goed met de school te communiceren:

- Maak zo snel mogelijk in het schooljaar kennis met de leerkracht/mentor van je kind.
- Betrek je kind zoveel mogelijk in het gesprek met school: niet over je kind, maar met je kind
- Bedenk een handige manier om over en weer te laten weten wat thuis speelt en op school: een simpel schriftje kan volstaan, maar benut ook digitale hulpmiddelen (zie Meer weten)

- Maak duidelijke afspraken hoe je het contact met school gaat onderhouden: welk middel ga je hiervoor gebruiken en hoe vaak hebben jullie contact en met wie?
- Als je merkt dat je kind gepest wordt, of het niet naar z'n zin heeft, maak dit dan tot een gezamenlijk probleem van de school, het kind en jezelf. Samen hebben jullie meer ideeën hoe jouw kind er meer bij kan horen.
- Overleg regelmatig met de leerkracht(en) van je kind; wacht niet af maar neem zelf het initiatief. Zo kunnen problemen tijdig worden opgepakt.
- Als je als ouder meedoet in de medezeggenschapsraad heb je ook inspraak in de ondersteuning aan kinderen.
- Als je een (dreigend) conflict hebt met de school, kan een onafhankelijke onderwijsconsulent bemiddelen (zie Meer weten).
- Soms is het nodig een andere school te kiezen, omdat je kind niet de juiste begeleiding krijgt. Maak hier geen drama van, dan is de overgang voor je kind des te gemakkelijker.

Thuis stimuleren dat het op school goed loopt

- Door je kind thuis zoveel mogelijk mee te laten doen, zal hij of zij ook op school gemakkelijker taken oppakken en meer weerbaar zijn (zie Zevensprong 1).
- Kinderen met ADHD of een stoornis in het autistisch spectrum zijn erg gebaat bij hulp en hulpmiddelen om structuur aan te brengen. Bijvoorbeeld een prikkelarme schoolagenda of een planbord met kleuren (zie Meer weten).

Vertellen over je beperking

- Bespreek met je kind of hij op school wil vertellen over wat hij heeft en hoe dat komt, wat hij wel kan en niet kan en wat dat voor hem betekent. Dat kan ook door bijvoorbeeld een ambulante begeleider worden gedaan. Dit kan de leerkracht, maar ook de andere kinderen helpen en drempels wegnemen. En omgekeerd leren andere kinderen hoe ze met iemand met een beperking om kunnen gaan. Via de ouderorganisaties en andere bronnen op internet zijn veel voorbeelden hierover te vinden (zie Meer weten).

Tips & ervaringen

'Toen Menno (Syndroom van Down) net bij ons op school- (regulier onderwijs) kwam was dat best even wennen. Bijvoorbeeld omdat hij niet makkelijk te verstaan was. We hebben daar met de kinderen over gesproken. Uitgelegd dat ze hem gewoon kunnen vragen te herhalen wat hij zegt of aan te geven dat ze hem niet begrijpen' Sanne (klasgenoot): 'Dat heb ik eigenlijk van Menno geleerd, hoe ik moet omgaan met kinderen die een beetje anders zijn'.

Bron: Down + Up 98

- Zoek naar kinderboeken over kinderen met de beperking van je kind. Geef dat lijstje door aan school zodat klasgenootjes er een verhaal over kunnen lezen. De kinderboekwinkel kan je helpen boekjes te vinden en de BOSK heeft bijvoorbeeld kinderboekjes gemaakt. Of vraag na bij www.patientervaringsverhalen.nl



MEER WETEN OVER MEENDOEN OP SCHOOL?

Keuze regulier of speciaal onderwijs

- Uit onderzoek blijkt dat bijvoorbeeld kinderen met het syndroom van Down het veel beter doen als zij een reguliere school bezoeken. Zo kon aan het einde van de reguliere basisschool 87% van de kinderen korte verhalen lezen, tegenover 39% van de kinderen die een speciale onderwijsvorm bezochten. Ook het Werkdocument 'Het VN verdrag bepaalt: inclusief onderwijs is een recht voor alle kinderen!' laat zien dat uit inspectierapporten blijkt dat 'aparte scholen kinderen niet beter opleiden, eerder slechter en dat de verlangde maatschappelijke participatie er eerder door wordt geremd dan bevorderd' (José Smits, Coalitie enz. 2012). Het onderzoek 'Meedoen leer je door mee te doen' laat zien, dat meedoen, zo gewoon mogelijk, met name in het onderwijs, de ontwikkelingskansen van kinderen vergroot. De site www.50tien-oudersenrugzak.nl/oudersenrugzak/rugzak/regulier_of_speciaal geeft informatie met voor- en nadelen van regulier en speciaal onderwijs.

Passend Onderwijs en inclusief onderwijs

- http://www.bosk.nl/templates/mercury.asp?page_id=8793
Duidelijk overzicht wat er gaat veranderen voor ouders van kinderen met een beperking met de komst van Passend Onderwijs
- <http://www.netwerkouderinitiatieven.nl/site/news.php>
Ouderinitiatieven met betrekking tot passend onderwijs om de inbreng van ouders te vergroten
- <http://www.steunpuntpassendonderwijs.nl>
Steunpunt voor ouders over passend onderwijs
- www.ouders-5010.nl is een landelijk informatiepunt over regulier en speciaal onderwijs voor ouders
- Onderwijsconsulenten zijn onafhankelijke adviseurs. Zij geven ouders van kinderen met een rugzakje ondersteuning en advies bij dreigende conflicten op school, bijvoorbeeld als een school weigert een leerling te plaatsen. www.onderwijsconsulenten.nl
- De organisatie Perspectief voert regelmatig projecten uit met ouders om alle kinderen te laten meedoen op een gewone school www.perspectief.org Ouders kunnen zichzelf hiervoor aanmelden.
- <http://www.inclusiefonderwijs.nl/>
- Ouderplatform www.havoplus.nl ondersteunt ouders in het zorgen voor en zoeken naar passend (voortgezet) onderwijs voor hun kind. Tot de doelgroep horen ouders van kinderen met een

stoornis in het autistisch spectrum, concentratie- en aandachtsproblemen. Of kinderen waarvan de leerstijl afwijkt en kinderen zonder diagnose. Richt zich zowel op basis- als op voortgezet onderwijs en geeft informatie over ouderplatforms in het hele land.

- <http://www.terechtbezorgdeouders.nl/> is een ouderplatform voor ouders van hoogbegaafde kinderen.

Vertellen over je beperking

- Als je kind een spreekbeurt wil houden over zijn of haar beperking dan is er heel veel informatie te vinden bij de ouderorganisaties. De BOSK heeft bijvoorbeeld spreekbeurten van andere kinderen op zijn website staan. Op youtube.com kun je op spreekbeurt en de naam van de beperking soms ook voorbeelden vinden.

School en thuis

- Oudervereniging Balans geeft ouders en jongeren thuishits over agenda's en je werk plannen, met name voor jongeren die naar het voortgezet onderwijs gaan: <http://www.balansdigitaal.nl/zorg/thuistips/tips-voor-plannen/>
- Ouderorganisaties en MEE ondersteunen ouders bij de omgang met de school, bijvoorbeeld door hulp bij het geven van informatie over de beperking en advies als er problemen zijn.

Communicatie met school

- Blogboek is een beveiligd internetinstrument voor ouders en professionals, om de zorg voor kinderen met een beperking efficiënter te regelen. Het blogboek is ook bruikbaar in de communicatie met school. Als ouder maak je een ontwikkelingsprofiel aan voor jouw kind, en je nodigt professionals uit om hierin via Blogboek samen te werken. Ouders zijn de beheerders van het blogboek: jouw kind staat centraal en je kunt je eigen Blogboek gebruiken in verschillende fasen en situaties. Gaat je kind bijvoorbeeld naar een andere zorginstelling, of andere school, dan neem je je Blogboek mee en nodig je de nieuwe docenten, therapeuten e.d. uit. "Dat is een belangrijk pluspunt: de snelle en volledige overdracht, scheelt ouders en professionals veel tijd. Je hoeft niet vier keer dezelfde intake te doen, alles staat al in het profiel. Meer weten: <http://blogboek.com>
- Oudervereniging Balans verzamelt tips van ouders en professionals over een goede communicatie, ook met de school: <http://www.balansdigitaal.nl/zorg/thuistips/tips-voor-communiceren/>

Sprong 5

Vrienden maken en vrienden blijven

Voor kinderen en jongeren zijn vriendschappen erg belangrijk. Het betekent dat je erbij hoort en samen plezier kan maken. Vrienden leren kinderen ook om zelfstandig te zijn en te worden. Je kunt samen met je vriend/vriendin iets gaan ondernemen, je vriend kan je helpen bij dingen waar je zelf niet zo goed in bent of niet durft en omgekeerd kan jij voor iemand anders iets betekenen. Dat is een belangrijke ervaring. Vrienden helpen je in het ontwikkelen van je sociale vaardigheden en je zelfvertrouwen. En houden je ook een spiegel voor: wie je bent en wat je sterke, maar ook minder leuke kanten zijn.

Vriendschappen zijn niet altijd vanzelfsprekend. Kinderen kunnen verlegen zijn of moeite hebben met het leggen van contacten met andere kinderen. Dit kan een blijvende handicap zijn, bijvoorbeeld bij kinderen met een stoornis in het autistisch spectrum (ASS) of met een verstandelijke beperking. Het is belangrijk dat je als ouder aansluit bij wat je kind wil, aan kan en prettig vindt. Elk kind is daarin anders. Kinderen met ASS vinden het vaak fijn alleen te spelen. Voor hen kan het spelen met vriendjes een extra uitdaging zijn.

HOE STEUN JE JE KIND IN VRIENDSCHAPPEN?

Het begint met heel gewone dingen: laat je kind met andere kinderen spelen, maak kennis met de burens, nodig kinderen thuis uit, ga mee naar de speeltuin, laat andere kinderen thuis logeren, of laat je kind uit logeren gaan. Bedenk dat zowel contacten met kinderen zonder beperkingen als met kinderen met beperkingen waardevol kunnen zijn voor je zoon of dochter.

Tips & ervaringen

‘Pas waren er twee vriendinnetjes uit mijn klas bij mij aan het logeren. Marjan en Nelleke. Was erg leuk. We keken naar sterren dansen op het ijs. Het werd heel laat. We kregen chips en drinken.’

Bron: BOSK website

Laat je kind meedoen op een (sport)club. Omdat kinderen dezelfde sport of hobby delen ontstaan er vaak spontaan vriendschappen. Overleg eens met mensen die je kind goed kennen hoe je je kind kan helpen meer andere kinderen te ontmoeten.

Tips & ervaringen

Ouder: ‘Mijn zoon Pieter (10, met ASS, regulier onderwijs) wordt bijna niet uitgenodigd voor feestjes of speelmiddagen. In overleg met mijn zoon hebben we voor zijn verjaardag alle jongens (12) uit zijn klas uitgenodigd. Samen met een vriend heb ik dit voorbereid: we hebben een themafeest over monsters gegeven, met speurtocht etc. Het was een groot succes en het betekende een doorbraak voor Pieter. Sindsdien wordt hij meer bij andere kinderen gevraagd, op hun feestjes, maar ook om eens uit school te komen spelen.’

Soms kan je kind moeite hebben met het maken van vrienden. En kan zij of hij door teleurstellingen weleens de moed verliezen. Probeer dat te bespreken, ook op school, en moedig je kind aan hierover met anderen te praten. Bedenk samen met broers of zussen manieren om contact te leggen met andere kinderen, laat hen ervaringen vertellen. Voor kinderen die moeite hebben met communicatie en sociale contacten is het heel fijn als ze weten wat er van hen verwacht wordt. Bijvoorbeeld als er een feest is. Laat het ruim van tevoren weten en herhaal dit. Geef aan wanneer, waarom, wat er gaat gebeuren, wie er komen, en bespreek samen hoe hij of zij hiermee kan omgaan. En ook: wat verwacht je precies van je kind in deze situatie. Wat wil hij of zij zelf?

Tips & ervaringen

‘Jeffrey (17, verstandelijk beperkt, in combinatie met autisme) is meestal behoorlijk gespannen als we thuis een verjaardag vieren. Ik merk dat ik heel veel spanning kan wegnemen door vooraf duidelijkheid te geven, waarom, wie er komen, hoe laat ze komen en gaan. En hem ook te vragen wat hij zelf prettig vindt. Wil hij er niet steeds bij zijn en zich even terugtrekken op zijn kamer?’

Vrienden zijn iets van je kind zelf. Heb respect voor hun keuze, ook al heb je er soms moeite mee.

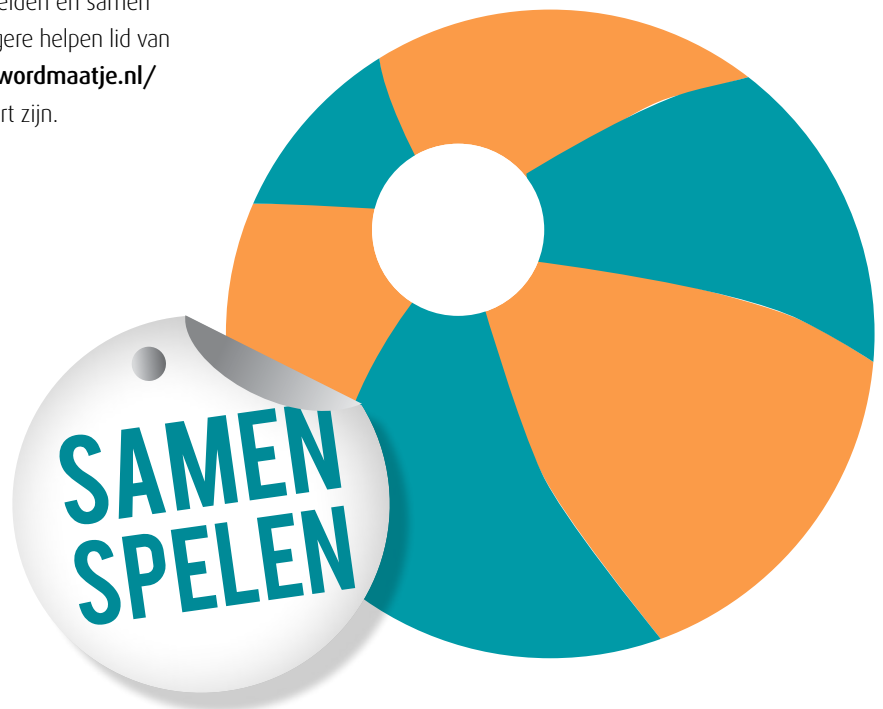
Tips & ervaringen

‘Mijn dochter (14, PDD-NOS), heeft vrienden die vaak apart zijn. Ze neemt ze regelmatig mee naar huis, ze komen hier graag, omdat ik ze neem zoals ze zijn en ze welkom zijn.’

MEER WETEN OVER VRIENDEN MAKEN?

Er zijn heel veel initiatieven om kinderen en jongeren te ondersteunen bij het leggen van sociale contacten:

- Scholen en maatschappelijk werk bieden vaak trainingen 'sociale vaardigheden' voor kinderen en jongeren aan
- De organisatie MEE biedt advies, ondersteuning, cursussen. Ook heeft MEE in verschillende regio's vriendenkringen opgezet, waaraan jongeren vanaf 16 jaar mee kunnen doen. Jongeren worden met elkaar in contact gebracht om regelmatig gezamenlijk activiteiten te ondernemen: http://www.youtube.com/watch?v=1iTpMOZ-kig&feature=player_embedded
- De website www.steffie.nl legt in eenvoudige woorden uit wat vriendschap is, en geeft aan kinderen/jongeren tips hoe je contacten met familie en vrienden opbouwt en onderhoudt.
- Het lesprogramma 'sociaal op stap' geeft jongeren met autisme informatie over sociale situaties als 'opbellen', 'naar een feestje gaan', 'omgaan met collega's' enzovoort en via de site kunnen jongeren zelf een stappenplan maken om zich op deze situaties voor te bereiden. Kan ouders van kinderen met autisme helpen om met hen over deze situaties te praten. www.sociaalopstap.nl
- Er zijn in het hele land 'maatjesprojecten' waarin vrijwilligers kinderen of jongeren voor korte of langere tijd begeleiden en samen met hen activiteiten doen. Bijvoorbeeld een jongere helpen lid van een vereniging te worden. Op <http://www.ikwordmaatje.nl/> kun je zoeken welke projecten bij jou in de buurt zijn.



Neem als ouder de regie

Als ouder heb je altijd te maken met verschillende organisaties en mensen om je kind heen. Het begint al bij de geboorte met de verloskundige of huisarts, en gaat door met het consultatiebureau. Als je kind naar de kinderopvang gaat, naar de peuterspeelzaal, naar school, wordt de kring steeds groter.

En heeft je kind een beperking, dan heb je vaak met nog veel meer deskundigen te maken, zoals de kinderarts, een begeleider, een orthopedagoog, een remedial teacher. Ook moet je vaak aankloppen bij verschillende loketten om hulp en hulpmiddelen aan te vragen. En dan krijg je vaak ook tegenstrijdige adviezen, of adviezen waar je het niet mee eens bent, bijvoorbeeld over de beste school voor je kind. Als ouder kun je soms het gevoel krijgen dat 'zij' het beste weten wat goed is voor jouw kind. Van daaruit is het een kleine stap naar het overlaten van de beslissingen aan de 'deskundigen'. Door als ouder de leiding te nemen, heb je meer grip. Want jij kent je kind als geen ander en je weet op den duur ook wat wel en niet goed werkt.

En je helpt je kind zelfstandig te worden door haar of hem zelf een stem te geven, en steeds meer verantwoordelijkheid te geven. Uiteindelijk – op weg naar volwassenheid – krijgt je kind zelf de regie, met of zonder hulp daarbij. Om verantwoordelijkheid te dragen hoeft een kind niet te kunnen rekenen, horen of staan.

HOE KUN JIJ ZOVEEL MOGELIJK BEPALEN WAT ER GEBEURT EN HOE DRAAG JE DAT – STAP VOOR STAP – OVER AAN JE KIND?

Hoe neem je de leiding en draag je dat over aan je kind?

Bedenk dat jij als ouder je kind het beste kent. Je kind woont meestal al zijn hele leven bij jou en je hebt alle ups en downs meegemaakt. Je kent zijn of haar sterke en zwakke kanten. Deze kennis kunnen leerkrachten, artsen, hulpverleners gebruiken om jouw kind te helpen. Als ouder sta je daarbij open voor de suggesties van professionals, en kies je wat past bij je kind. Het kan ook helpen te weten dat een leerkracht deskundig is op zijn vakgebied, maar dat jij als ouder het overzicht hebt op alle gebieden. Jij kent de signalen als het teveel is voor je kind, wanneer hij of zij bijvoorbeeld rust moet nemen.

Tips & ervaringen

'Zorg dat je als ouder de leiding neemt in het contact met de zorg en school. Ik maak zelf verslagen van de gesprekken en stuur die rond. En ik bedenk van tevoren wat ik bespreken wil. Dat is niet voor alle ouders even makkelijk. Maar als je het moeilijk vindt, vraag hulp. Vraag bijvoorbeeld een andere ouder of een medewerker van MEE om mee te gaan naar een belangrijk gesprek.'

- Het gaat om je kind. Betrek je kind bij alle beslissingen en ga niet sneller dan hij of zij aangeeft of aankan. De weg naar volwassenheid is geen moment, maar begint al bij peuters/kleuters en gaat steeds door. Daarover lees je ook meer verderop in de document.
- Stimuleer de zelfstandigheid van je kind van jongs af aan. En bouw het stapje voor stapje op. Bijvoorbeeld: eerst ga je mee naar de kinderarts, je kind vertelt en beantwoordt vragen en jij voert daarna grotendeels het woord. Hierbij rekening houdend dat het over je kind gaat en hij of zij het belangrijkste is. Als je kind ouder is, bereid je het samen voor en neem jij veel minder het woord. Dan laat je je kind alleen het woord voeren en op een gegeven moment gaat je kind alleen zonder jou, en wacht jij buiten.
- Geef je kind complimenten bij de kleine of grote beslissingen die hij of zij maakt. Dat maakt een kind sterk en geeft aan dat je vertrouwen in hem hebt.
- Als ouder verandert je rol geleidelijk. Bij het opgroeien komt de verantwoordelijkheid voor beslissingen steeds meer bij de jongere te liggen en ben je als ouder meer ondersteuner en coach.
- Ouders geven aan dat de leeftijd van 18 jaar bereiken een belangrijk moment is. Jongeren moeten dan bijvoorbeeld overstappen van de kinderarts naar de gewone arts. Een ouder geeft als tip vooruit te denken, bijvoorbeeld voor kinderen met een verstandelijke beperking het mentorschap tijdig aan te vragen. Ouderorganisaties en MEE kunnen informatie geven waar je rekening mee dient te houden.
- Je kunt overwegen een persoonsgebonden budget (PGB) voor je kind aan te vragen. Met een PGB koop je zelf zorg en begeleiding in. Je hebt zo meer te zeggen over wie je kind helpt, wanneer dat gebeurt, wat de hulp inhoudt, hoe die geboden wordt en hoeveel hulp je wilt. Ook hierin kun je je kind steeds meer inspraak geven.

MEER WETEN?

- **www.pgb.nl** Website van de vereniging Per Saldo (PGB), de belangenvereniging van en voor mensen die hun zorg en begeleiding zelf willen regelen met een persoonsgebonden budget (pgb) of de vergoedingsregeling persoonlijke zorg (vpz). Geeft veel informatie over wat een PGB inhoudt.
- Er bestaan heel veel online oudernetwerken, bijvoorbeeld de ouderorganisaties zoals **www.oudersonline.nl** of specifiek gericht op ouders van kinderen met een beperking. Oudernetwerken zijn voor en door ouders en bieden informatie en onderlinge steun. Er bestaan ook oudernetwerken voor en door ouders die te maken hebben met jeugdzorg. Een overzicht van ouderorganisaties, die zich gespecialiseerd hebben op een handicap vind je op deze website:
<http://www.oudersaanzet.nl/default.asp?pagId=143>
- Brede platforms voor ouders van kinderen met een beperking zijn **www.oudersaanzet.nl** en **<http://ouderplatformverontrusteouders.blogspot.nl/>**
- Ouderorganisaties en MEE hebben veel informatie over je rechten als ouder
- Op de website **www.eigenkracht.nl** kom je alles te weten over een Eigen Kracht-conferentie, deze worden ook ingezet voor kinderen met een beperking en hun omgeving. Vrienden, burens en familie kunnen worden betrokken. Je maakt met alle betrokkenen een plan voor de toekomst, waarin duidelijke afspraken worden gemaakt. Als ouder houd je samen met je kind/jongere de regie.
- Zie voor ouderinbreng op school deel 4: Meedoen op school.
- De site **www.opeigenbenen.nu** geeft heel veel informatie voor ouders en jongeren over het bevorderen van de zelfstandigheid van de jongeren, en hoe je dit als ouder goed kan begeleiden.



Sprong 7

Grootbrengen door loslaten

Je brengt je kinderen groot door ze steeds meer los te laten. En dat begint al bij het doorknippen van de navelstreng. Hoe doe je dat in de praktijk? En is het zoveel anders als je kind een beperking heeft? Welke ondersteuning heb je als ouder bij het opvoeden?

Als ouder van een kind met een beperking heb je er extra taken bij. Misschien verzorg je je kind (gedeeltelijk), en er is veel te regelen met vervoer, zorg, school, hulpmiddelen, vrije tijd enz. Daarnaast ben je ook gewoon ouder van je kind, en zijn er wellicht andere kinderen in het gezin. Bovendien moet je je kind ook ondersteunen in het leren omgaan en accepteren van zijn beperking. Je kind met een beperking loslaten kan lastiger zijn, omdat je ook heel goed weet waar je kind tegenaan kan lopen. Je kan de neiging hebben om meer te beschermen, omdat je zoon of dochter doorgaans meer hindernissen tegenkomt. Je bent door alles wat je voor je kind voor elkaar hebt moeten boksen, heel nauw betrokken. En het weer loslaten kan dan extra gevoelens van onzekerheid en angst oproepen. 'Hoe gaat hij of zij het redden?' Tegelijk weet je dat je, om je kind op eigen benen te laten staan, zelf een stapje terug moet doen. Daarom is het belangrijk bij het grootbrengen steeds ook bezig te zijn met loslaten. En geleidelijk als ouder en kind toe te groeien naar zelfstandigheid van het kind. Want je kind ontwikkelt zich als ieder ander. Misschien wat trager, misschien met een speciale gebruiksaanwijzing. Maar ook hij wordt puber, adolescent en volwassen.



JE KIND LOSLATEN. HOE PAK JE DAT AAN?

- Ga uit van de eigenheid van je kind. Sluit aan bij zijn tempo, wensen en vragen. Doe het stap voor stap, maar ga wel vooruit!
- Loslaten begint al heel jong, door je kind met kleine taken te leren om verantwoordelijkheid te dragen.

Tips & ervaringen

'Mijn zoon (4) moest zich uitkleden, samen de kleding in de wasmand doen. Zo weet hij ook waar de was blijft (hij is doofblind, en kan niet lopen, epilepsie).'

- Zoals al in de sprongen 1 tot en met 5 is aangegeven, kun je thuis beginnen, in de buurt, op de club en op school en in vriendschappen. Stap voor stap je kind vaardigheden aanleren en je kind stimuleren in de stappen die hij of zij zelf onderneemt.

Je kind steeds meer verantwoordelijkheid geven

- Je kan je kind een kleine taak geven en dit langzamerhand uitbreiden. Dit geeft je kind een gevoel van verantwoordelijkheid, trots en zelfvertrouwen. En het stimuleert je kind om weer nieuwe uitdagingen aan te gaan.

Tips & ervaringen

'Ik probeer zelf steeds meer dingen te doen zoals boodschappen halen. Ook doe ik een studie op het MBO en loop ik stage. Mijn verzorging kan ik ook helemaal zelf.'

- Zorg dat je je kind niet overvraagt, maar ook de kans geeft dingen op zijn of haar eigen manier te doen en hierbij ook leert van zijn of haar fouten.

Steeds meer loslaten

- Bij het opgroeien heeft je kind ruimte nodig om zich te ontwikkelen tot zelfstandige en verantwoordelijke jongere/jongvolwassenen. Het is belangrijk na te gaan, of je kind bij het opgroeien niet meer geholpen is bij de inschakeling van hulp en begeleiding van buiten het gezin. Of het bij haar of zijn leeftijd past om door de ouders geholpen te worden bij het aan- of uitkleden of naar de wc gaan. Ouderorganisaties, MEE, maatschappelijk werk en andere ouders en jongeren kunnen ouders en jongeren ondersteunen in het maken van deze keuzes.

Kies bewust

- Houd bij elke keuze steeds voor ogen: wat willen je kind en jij voor de toekomst en welk effect kan de keuze die je nu maakt daarop hebben? Meedoen leer je door mee te doen. Keuzes nu kunnen invloed hebben op de kansen van je kind om later mee te doen.

Balans voor jezelf

- Je houdt als ouder veel ballen in de lucht. Alles is nieuw en vaak een zoektocht. Soms is het spannend als er bijvoorbeeld een medische ingreep nodig is, of je kind met een autisme spectrum stoornis op zichzelf gaat wonen. Zorg goed voor jezelf, zodat je het volhoudt. Zie bij 'Meer weten' voor tips.

Leer van andere ouders

- Je ervaringen en vragen delen met ouders in dezelfde situatie kan voor veel opluchting zorgen en je op nieuwe ideeën brengen. Al kan het even moeite kosten je verhaal met iemand buiten je eigen kring te delen. Een lotgenoot kan soms precies aanvoelen wat je doormaakt en steun geven.
- Via een oudervereniging kun je met andere ouders praten en advies vragen. Sommige verenigingen hebben discussiefora of chatmogelijkheden of telefonische spreekuren. Ook de regionale afdelingen van veel patiëntenorganisaties bieden mogelijkheden andere ouders te ontmoeten. Kijk ook bij 'Meer weten'.

MEER WETEN?

Opvoeden naar zelfstandigheid

- De **Groeiwijzer** is een hulpmiddel voor ouders, jongeren en hulpverlener om stap voor stap zelfstandiger te worden. Om een plan te maken waar je aan wilt werken, bijvoorbeeld 'zelf met openbaar vervoer reizen'. Te gebruiken door kinderen en pubers. Zie **www.opeigenbenen.nu**
- De site **www.opeigenbenen.nu** geeft veel informatie en tips om de zelfstandigheid van kinderen en jongeren met een chronische ziekte te vergroten. Ook veel informatie voor jongeren over bijvoorbeeld werk, relaties, sporten. Informatie is toepasbaar voor alle ouders en jongeren.
- De ouderorganisaties en MEE geven opvoedcursussen, gespreksgroepen voor ouders, tips en informatie.
- De Stichting Down Syndroom heeft op zijn website **www.downsyndroom.nl** voor elke leeftijdsfase aandachtspunten voor opvoeden en opgroeien
- Het werkboek 'Dit is mijn leven' kan gebruikt worden voor het nemen van beslissingen met jongeren met een verstandelijke beperking. Als pdf te downloaden bij **www.vilans.nl**

Opvoedprogramma's gericht op kinderen met beperking:

TRIPLE P, STEPPING STONES

Triple P is een positief opvoedprogramma dat in cursussen via onder andere CJG's in grote delen van Nederland wordt aangeboden.

Stepping Stones is een onderdeel van dit programma, dat zich richt op ouders van kinderen met een beperking.

Positief Opvoeden volgens de methode Triple P of Stepping Stones (gericht op ouders van kinderen met een beperking) heeft antwoorden en adviezen die je helpen om:

- een positief contact op te bouwen met je kind
- goed gedrag bij kinderen te bevorderen
- kinderen nieuwe dingen te leren
- te zorgen dat kinderen beter luisteren
- duidelijk en consequent te reageren op ongewenst gedrag
- maatregelen te gebruiken die echt werken
- en... meer te genieten van het opvoeden!

Verschillende MEE-organisaties bieden begeleiding volgens dit programma.

EARLY INTERVENTION EN KLEINE STAPJES

Early Intervention biedt vroeghulp aan pasgeboren kinderen en peuters om de ontwikkeling te stimuleren. Dat kan aan de hand van het programma Kleine Stapjes voor kinderen met het syndroom van Down, met, na enige tijd, daarbij het supplement voorschoolse vaardigheden. Met dit programma kan al in de eerste maanden gestart worden. Meer informatie bij www.downsyndroom.nl

FEUERSTEIN

De Feuerstein methode richt zich op de verbetering van het leren van kinderen met een ontwikkelingsachterstand. Waardoor kinderen ook beter dagelijkse vaardigheden, zoals veters strikken kunnen aanleren. Zie www.feuerstein.nl

Steun voor ouders

- Er zijn veel verhalen over andere gezinnen te vinden, in boeken of films. Kijk bijvoorbeeld op de websites van ouderverenigingen of op youtube.nl
- Kijk ook eens op de website www.patientervaringsverhalen.nl. Hier zijn tweeduizend boeken met ervaringen van mensen of kinderen met een aandoening opgenomen, ook kun je zoeken op aandoening. Je kunt ook www.pen-als-lotgenoot.nl bezoeken
- Of google op 'ervaringen ouders kind met (aandoening van uw kind)
- MEE en ouderorganisaties bieden gelegenheid voor een gesprek en ervaringen uitwisselen met andere ouders.
- Het programma Home-start ondersteunt ouders bij de opvoeding van hun kinderen. Ervaren en getrainde vrijwilligers bieden ondersteuning, praktische hulp en vriendschap aan ouders met ten minste één kind tot zeven jaar. De gezinnen geven zélf aan op welke gebieden zij steun wensen: hun vragen staan centraal. Home-Start wil met het programma het zelfvertrouwen van ouders vergroten en hun sociale relaties versterken. Home-start draait nu in 124 gemeenten. www.home-start.nl
- De website www.opeigenbenen.nu geeft tips hoe ouders goed voor zichzelf kunnen zorgen

Colofon

Kennis- en Innovatiecentrum CrossOver
September 2012

Samengesteld door Mijnie van der Stoel

Met medewerking van:

Agnes van Wijnen, projectleider Thuis

Dank aan de ouders

Jaqueline Houthuijzen

Marja van den Heuvel

Keturah van Slegtenhorst

Hinke-Ann Eleveld

voor hun waardevolle feedback en aanvullingen.