

# Handleiding Werkbladen vrije tijd



Veel jongvolwassenen met Downsyndroom vinden het moeilijk om hun vrije tijd goed in te vullen. Het ontbreekt ze aan inzicht in wat er allemaal mogelijk is. Ook initiatief nemen, is vaak lastig. Daardoor brengen ze vaak veel tijd passief door; achter de tv of Ipad.

Hoe krijgen we jongvolwassenen meer in beweging? Dat is een vraag die speelt bij ouders en begeleiders. Stichting Downsyndroom ging ermee aan de slag en ontwikkelde, samen met stichting FLOOR jongerencoaching werkbladen om jongvolwassenen meer zicht te geven op wat er mogelijk is en te stimuleren om nieuwe activiteiten op te pakken.

Deze handleiding geeft je handvatten om als ouder, broer/zus of begeleider samen met een jongvolwassene met de werkbladen aan de slag te gaan. En we geven tips hoe hen te activeren op het gebied van vrije tijd.

De werkbladen zijn meerdere keren door jongvolwassenen met Downsyndroom uitgeprobeerd. Na iedere rond zijn de werkbladen aangepast. Dit hebben we uitgevoerd in het kader van het project Eigen regie voor volwassenen met Downsyndroom, gefinancierd door ZonMW.

Veel succes en plezier met de werkbladen.  
We lezen graag terug wat de ervaringen ermee zijn.

**Regina Lamberts**  
Stichting Downsyndroom

STICHTING **Down**syndroom

**Stichting FLOOR jongerencoaching** is gespecialiseerd in het coachen van jongeren met een aandoening om hun deelname aan de samenleving te vergroten. FLOOR heeft ervaren dat jongeren met een aandoening heel graag mee willen doen. Ze willen zijn zoals andere jongeren. De ervaring van FLOOR is dat er veel voor jongeren wordt bepaald en dat overbescherming op de loer ligt. Dit leidt tot minder zelfvertrouwen en passiviteit. Door jongeren te bevragen, kunnen we hen bewuster maken. Door nieuwe ideeën aan te reiken, verbreden we hun wereld. Door hen te helpen om zicht te krijgen op stappen die nodig zijn om in beweging te komen, ontwikkelen zij meer regie over hun eigen leven. Door het netwerk van jongeren te verbreden, worden zij zelfstandiger en ontstaat bij ouders ruimte om een stapje terug te doen, zoals dat gebruikelijk is voor elke adolescent.

**Gigi Dingler,**  
FLOOR jongerencoaching

**FLOOR**  
jongerencoaching

## Onze visie

Om meer deel te nemen aan de maatschappij is het belangrijk dat jongvolwassenen:

- zichzelf goed kennen, weten wat ze kunnen, waar ze blij van worden en waar ze zich op hun gemak voelen;
- weten wat er mogelijk is;
- uitgenodigd worden om na te denken over wat ze graag willen;
- zicht krijgen op welke stappen nodig zijn om te realiseren wat je wilt;
- geholpen worden om stappen te nemen;
- een breder ondersteuningsnetwerk creëren buiten hun ouders en professioneel begeleiders.

## Werkbladen

De werkbladen zijn bedoeld voor jongvolwassenen tussen de 18 en ongeveer 35 jaar en helpen hen om bewuster te worden van wie ze zijn, wat ze willen en hoe ze dit kunnen organiseren. De begeleiders, ouders, verwanten kunnen met behulp van deze werkbladen andere ideeën krijgen en de jongvolwassene met Downsyndroom motiveren en inspireren om andere activiteiten te gaan ondernemen.

De werkbladen hebben een opbouw. Eerst kijk je naar de activiteiten die de jongvolwassenen al doet en kent. Dan ga je bedenken welke activiteiten nog meer mogelijk zijn en welke de jongvolwassene erbij zou willen doen. Vervolgens ga je samen kijken wat nodig is om dit ook daadwerkelijk te gaan organiseren.

We hebben geprobeerd de bladen zo duidelijk mogelijk te maken. De meeste jongvolwassenen zullen de bladen snappen. Het denkproces moet echter wel begeleid worden. Daar hebben ze een ouder, broer/zus of begeleider voor nodig. In deze handleiding geven we tips, sommige hiervan hebben wij geleerd van onze oefenrondes.

Het doel van de werkbladen is dat er een bewustwordingsproces op gang komt. Dat vergt tijd. Mogelijk ben je een paar weken bezig om rustig werkblad voor werkblad te bespreken en zo nodig te herhalen.

### **1. Wat doe ik graag?**

Dit werkblad is bedoeld om de jongvolwassenen te laten nadenken over welke activiteiten zij doen op dit moment in hun vrije tijd. Ze kunnen zoveel activiteiten aankruisen als ze willen. Staat er een activiteit niet op? Dan kunnen ze deze tekenen of erbij schrijven.

### **2. Welke nieuwe activiteiten wil ik doen?**

Dit werkblad nodigt jongvolwassenen uit om na te denken over nieuwe vrijetijdactiviteiten die ze eens zouden willen uitproberen. Vraag de jongvolwassenen ook of er activiteiten zijn die er niet op staan, maar ze wel graag willen doen. Om ideeën op te doen kan je ook samen kijken naar mogelijkheden in de buurt. Of voortborduren op bekende activiteiten.

Dit kan een moeizame fase zijn. Mensen die echt weinig initiatief nemen, hebben vaak in eerste instantie geen behoefte aan nieuwe activiteiten. 'Nieuw' is vaak al bedreigend. Daarbij hebben de volwassenen zelf vaak nog niet de intrinsieke motivatie om werkelijk wat te gaan

doen. Ze zijn wel tevreden met op de bank hangen. Neem de tijd voor dit werkblad. Laat het een tijdje liggen, kom er regelmatig op terug. Misschien komt iemand met een verhaal waarbij je later kan aansluiten en een idee op dit werkblad kan zetten.

Loop je helemaal vast, ga dan verder met werkblad 3 en 4. Wellicht kan je daarna dit werkblad verder maken.

### **3. Wie ben ik?**

Dit werkblad is bedoeld om het zelfbewustzijn van de jongere te vergroten. Door na te denken over vragen als: 'wat kan ik en waar word ik blij van?' leren ze zichzelf beter kennen. En dit is nodig om meer zicht te krijgen op wat bij ze past.

Neem niet te snel genoegen met de antwoorden. Ook hier zijn de antwoorden niet het belangrijkste, maar het proces om over jezelf te leren nadenken. Help door naar praktische voorbeelden te vragen. Wat kan je thuis goed, wat kan je goed op je werk? Wat doe je als je thuiskomt? Allemaal vragen die een beeld kunnen geven van wat iemand leuk vindt.

### **4. Hoe ziet mijn week eruit?**

Veel jongvolwassenen hebben een druk weekschema. Waar is ruimte om uit te rusten? Hoeveel vrije tijd is er om aan nieuwe vrijetijdactiviteiten te besteden? Dat maakt dit overzicht duidelijk. Let op dat nietsdoen op de bank (tv kijken, ipad) ook een plek in het dagprogramma mag krijgen. Ieder mens heeft behoefte aan rust.

### **5. Welke nieuwe activiteiten lijken mij het leukste?**

Om dit werkblad in te vullen, wordt werkblad 2 er nog eens bijgehaald. Jongvolwassenen worden uitgenodigd om de drie leukste nieuwe activiteiten in volgorde te zetten. Ook deze vraag creëert meer zelfbewustzijn. Je gaat verder één activiteit uitwerken. Maar later kan je natuurlijk ook de andere activiteiten uitwerken. Let wel, als je iemand wil activeren, is één activiteit extra al grote winst.

### **6. Wie kan mij daarbij helpen?**

Dit werkblad is bedoeld om jongvolwassenen te laten nadenken wie ze nog meer om hun heen hebben buiten hun ouders. Welke personen vinden ze prettig in hun omgeving? Wie weet brengt het invullen van deze tekening ideeën om andere mensen om hulp te vragen dan hun ouders.

Tip voor ouders: de jongvolwassene is vaak erg gewend aan de ouders als regelaars. Als je wilt dat jongvolwassenen meer eigen initiatief nemen, is het goed naar je eigen rol in het gesprek te kijken. Blijf doorvragen naar meer mensen die zouden kunnen helpen. Ook hier kun je meer tijd nemen om de lijst in de loop van de weken aan te vullen.

### **7. Mijn actieplan**

Om zicht te krijgen op wat er nodig is om een nieuwe vrijetijdactiviteit uit te voeren, maken jongvolwassenen een actieplan. Het is een samenvatting van de eerdere werkbladen. Kijk of het lukt om activiteiten op te pakken met nieuwe mensen, niet vanzelfsprekend de ouders. Zo kan een netwerk van jongvolwassenen verbreed worden. Dit is belangrijk voor de zelfstandigheid van de jongvolwassene en ontlast de ouders.

## Tips

- Het is aan te raden om het invullen van de werkbladen te verspreiden over meerdere sessies. Zo wordt herhaling gecreëerd en zal de stof beter beklijven.
- De plaatjes van werkbladen 1 en 2 kunnen ook uitgeknipt worden.
  - Zo ontstaat er een memoryspel.
  - De kaartjes kunnen ook dienen voor de jongere om actief mee te werken.
    - Welke activiteiten heb ik wel eens of nog nooit gedaan?
    - Welke activiteiten vind ik leuk en welke niet leuk?
- Ouders kunnen de neiging hebben om alles vol te plannen voor hun kind. Ga na hoe dat bij de jongvolwassene zit met wie je de werkbladen invult. Om initiatief bij jongvolwassenen met Downsyndroom te stimuleren, is het belangrijk om ook ruimte te creëren in de week waarin zij kunnen oefenen met nieuwe activiteiten en initiatief nemen. Durf 'verveeltijd' in het weekschema te laten.
- Probeer zicht te krijgen op de prikkelverwerking van jongvolwassenen. Leer te onderscheiden wanneer iemand bijkomt en uitrust of blijft hangen achter een scherm uit apathie of onvermogen om iets nieuws op te pakken. Iedereen heeft het nodig om tot rust te komen, creëer die ruimte. En misschien is het wel mogelijk om andere activiteiten aan te reiken die ook rustgevend zijn voor de persoon. Bied opties aan en laat de jongvolwassene kiezen, zo ontstaat meer zelfregie.
- Besef dat er mensen om de jongvolwassenen met Downsyndroom heen staan die misschien best wat willen betekenen in het leven van de jongvolwassene, maar niet weten hoe. Denk creatief en durf hulp te vragen. Houd de hulpvraag klein en ontdek wat er mogelijk is. Het lijkt soms of je als ouders alles alleen moet doen, maar regelmatig is dat minder het geval dan je denkt. Je kind loslaten kan lastig zijn, maar uiteindelijk helpt dat je kind wel om de stappen te nemen naar een leven dat bij hem of haar past. Meer hulp van anderen betekent ook minder leunen op de ouders, dat hoor ook bij volwassenen zijn. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk het netwerk rondom een kind te verbreden.
- Is het weekend of vakantie? Maak een grabbelton met activiteiten die de jongvolwassene leuk vindt en vraag om er een x aantal uit te voeren. Zo stimuleer je de jongvolwassenen en geef je tegelijkertijd keuzemogelijkheid.
- Bedenk altijd: hoe meer je als ouder of begeleider overneemt hoe meer de jongvolwassene achterover zal leunen. Dat is niet alleen bij jongvolwassenen met Downsyndroom, maar bij ieder mens. Interessant om eens het gesprek over aan te gaan met je partner, begeleiders, broers en zussen en vrienden. Het is soms lastig om je eigen handelen goed te zien, anderen kunnen een spiegel voor je zijn en je op nieuwe ideeën brengen. Ruimte voor je kind en voor jou als ouder, het zal jullie allebei goed doen!