

# Vaardig- heden

**Weet ik  
waarvoor ik kies?**

**Handleiding**

# Alles wordt anders als er een kind komt

Er verandert veel met de komst van een kind. Een kind kost tijd. Een kind kost geld. Het zorgen voor een kind vraagt heel wat van je relatie. Je hebt een geschikte woonruimte nodig met voldoende ruimte en veiligheid voor het kind. En het vereist bepaalde vaardigheden om het huishouden draaiend te houden en een kind te verzorgen en op te voeden.

Om dit inzichtelijk te maken, gaat 'Weet ik waarvoor ik kies?' dieper in op deze vijf onderwerpen.

Ieder onderwerp heeft een legbord met een eigen kleur: **Tijd**, **Geld**, **Relatie**, **Wonen**, **Vaardigheden**. Deze borden worden naast elkaar gelegd, zodat direct duidelijk wordt dat je op heel wat moet letten als je een kind krijgt.

## **Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?**

Dit boekje gaat over vaardigheden. Samen met de cliënt en diens eventuele partner ga je een aantal vragen onderzoeken.

- Hoe zorgt zij nu voor zichzelf?
- Wat verandert er als er een kind komt?
- Wat heeft een kind zoal nodig om goed te kunnen opgroeien?

Betrek indien wenselijk andere familieleden erbij.

\* 'Weet ik waarvoor ik kies?' is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking en hun partner. Omwille van de leesbaarheid is ervoor gekozen om ter aanduiding van de cliënten alleen zij of haar te gebruiken.

# Inhoud

<b>Aan het werk</b>	4
<b>Overzicht vraagkaarten</b>	5
<b>Doorvraagtips</b>	6
<b>Opdracht Vaardigheden ‘Wat moeten kinderen leren?’</b>	8
<b>Tekst informatieboekje ‘Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?’</b>	12

## Benodigd materiaal

- 1 legbord Vaardigheden
- 8 vraagkaarten Vaardigheden, dubbelzijdig bedrukt
- vraagkaarten Vaardigheden zonder voorbedrukte vraag
- opdracht Vaardigheden 'Wat moeten kinderen leren?'
- informatieboekje 'Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?'
- deze handleiding

## Werkwijze

Kies een plek, waar je samen met de cliënt de vragen en opdrachten goed kunt uitvoeren. Het kan extra duidelijkheid geven als je in de eigen woon-/leefomgeving van de cliënt met het materiaal werkt.

Jullie hebben gekozen om aan het werk te gaan met het onderwerp VAARDIGHEDEN. Leg het legbord Vaardigheden opengevouwen op tafel. Leg alle andere legborden (Tijd, Geld, Wonen en Relatie) opengevouwen ernaast. Zo wordt direct duidelijk dat je op heel wat moet letten als je een kind krijgt. Vertel dit ook aan de cliënt. Geef vervolgens aan dat jullie aan de slag gaan met het onderwerp 'Vaardigheden'. Laat het legbord Vaardigheden op tafel liggen. Berg de andere legborden weer op.

Eerst wordt de huidige situatie verkend aan de hand van de vraagkaarten NU. Leg de 8 vraagkaarten in de uitsparingen op het bord met de zijde 'Vaardigheden Nu' in het zicht. Je kunt natuurlijk ook zelf of samen met de cliënt vragen op post-its schrijven en die op de vraagkaarten zonder voorbedrukte vraag plakken. Deze zelfgeschreven vraagkaarten kunnen één of meerdere voorbedrukte kaarten vervangen. Ze kunnen ook extra toegevoegd worden.

Het is belangrijk dat er een gesprek met de cliënt op gang komt. Per onderdeel worden steeds enkele doorvraag-suggesties gegeven. Let erop dat je de vragen niet gebruikt als een afvinklijstje. Laat de cliënt zoveel mogelijk zelf ontdekken en vertellen.

Dan worden de vragen nog eens bekeken, maar nu vanuit de denkbeeldige situatie dat er een

kind is. De kaartjes worden één voor één omgekeerd, zodat de kant MET KIND boven komt te liggen. Ook kun je ervoor kiezen om per onderwerp de huidige situatie te bekijken en meteen te bespreken hoe het zou zijn als er een kind is. Als een vraag helemaal besproken is kan deze uit het kader gehaald worden en ernaast geschoven, zodat helder is dat dit onderdeel klaar is. Let op: er zijn verschillende manieren om met de vraagkaarten te werken. Het kan bijvoorbeeld voor de cliënt prettig zijn om telkens een vraagkaart van een stapel te nemen en deze één voor één op het legbord te leggen. Kijk wat jullie de meest prettige manier vinden om te werken.

Vaak zul je merken dat je niet alles in één keer kunt bespreken. Maak een planning met de cliënt en zorg dat de zij weet wat de afspraken zijn voor de komende tijd.

Als het gesprek met de vraagkaarten klaar is, krijgt de cliënt de opdracht: 'Wat moeten kinderen leren? Het is de bedoeling dat de cliënt (en eventuele partner) deze opdracht de komende tijd gaat maken. Zorg dat de cliënt extra uitdraaien heeft van de opdracht. Zo kan bij vergissingen of gebrek aan schrijfruimte meerdere bladen gebruikt worden. Leg de opdracht goed uit. Eerst wordt bekeken wat kinderen op deze leeftijd moeten leren. Daarna wordt bekeken of de cliënt extra hulp wil bij het aanleren van deze vaardigheden aan het kind. Indien wenselijk maak samen een begin met de opdracht. Het kan zijn dat de cliënt extra steun hierbij kan gebruiken van familie of begeleiding. Spreek af hoeveel tijd de cliënt voor deze opdracht heeft en wanneer jullie samen naar het resultaat gaan kijken.

Tot slot krijgt de cliënt een boekje met belangrijke informatie over het onderwerp 'Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?' Het boekje is geschreven in eenvoudige taal. Neem de tekst samen goed door. Geef dit boekje mee, zodat zij dit later nogmaals kan lezen en met anderen hierover kan praten.

# Overzicht vraagkaarten

## Nu

## Met kind

Hoe zorg je nu voor jezelf?

Welke dingen kun je zelf?  
(wassen, strijken, huis schoonhouden, koken, met geld omgaan, boodschappen doen, anders...)

Vraag je wel eens hulp?  
Aan wie en waarvoor?

Wat vind je ervan als iemand anders je helpt of advies geeft?

Wat weet je over het verzorgen en opvoeden van kinderen?  
En wat wil je hier nog over leren?

Kun je iets vertellen over hoe je bent?  
(vrolijk of juist niet, geduldig of ongeduldig, veel praten of weinig praten, snel boos of niet snel boos, anders...)

Ieder mens heeft liefde en aandacht nodig. Vind je dat jij genoeg liefde en aandacht krijgt? Hoe geef jij liefde en aandacht aan anderen?

Hoe hebben jouw ouders jou opgevoed? Als je er nu aan terugdenkt:

- Wat vond je fijn?
- Wat vond je minder fijn?

Hoe kun je een kind goed verzorgen?

Welke extra dingen moet je kunnen om voor een kind te zorgen? Waar zou je hulp bij nodig hebben?

Als er een kind is, zou je dan hulp willen vragen? Aan wie en waarvoor?

Wat vind je ervan als iemand jou helpt of advies geeft als je een kind hebt?

Je moet veel kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden. Wat kun jij zelf al? En wat wil je hier nog over leren?

Hoe moet je je gedragen als er een kind is? Wat is belangrijk? Zou je dat kunnen? (geduldig zijn, aandacht geven, luisteren, praten met kind, niet te snel boos worden, anders...)

Een kind heeft liefde en aandacht nodig. Hoe zou jij dat geven?

Als er een kind is, hoe zou je dat dan opvoeden? Net zoals jij bent opgevoed? Of anders?

# Doorvraagtips

De vragen en opdrachten zijn bedoeld om de cliënt (en haar partner) te doen beseffen dat er heel wat bij komt kijken als je een kind moet verzorgen en opvoeden. Om goed voor een kind te kunnen zorgen, moet iemand eerst goed voor zichzelf kunnen zorgen. Het gaat niet alleen om persoonlijke verzorging, er zijn ook veel praktische vaardigheden nodig zoals het huishouden doen, koken, met geld kunnen omgaan. Maar ook zaken als plannen, afspraken maken en nakomen, een gesprek kunnen voeren.

Als er een kind komt, moet de cliënt leren wat het verzorgen en opvoeden in de verschillende leeftijdsfasen inhoudt en zich nieuwe vaardigheden eigen maken. Ook is het essentieel dat zij hulp wil en kan vragen en deze hulp ook daadwerkelijk accepteert. Bovendien moeten de cliënt en haar partner hun gevoelsleven enigszins op orde te hebben. Een kind heeft aandacht en liefde nodig. Dat moet het wel kunnen krijgen. Zij moeten ook redelijk met hun emoties kunnen omgaan. Een kind vraagt bijvoorbeeld veel geduld van zijn ouders. Zij mogen dus niet al te snel boos worden.

De vragen zijn zo gesteld dat het mogelijk is om concreet door te vragen en met de cliënt te praten over de verschillende onderwerpen. Geef de cliënt vooral de ruimte om zelf te vertellen en probeer niet teveel te sturen. Op deze manier kun je er ook achter komen of er bij de cliënt een besef is van wat zij allemaal moet weten en kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden. De lijst is niet uitputtend. Het is niet de bedoeling om op basis hiervan een oordeel te vellen of de cliënt voldoende vaardigheden heeft om het ouderschap aan te kunnen. Het gaat vooral om bewustwording.

Om goed te kunnen doorvragen volgen hier enkele suggesties.

### **Zorg je goed voor jezelf?**

- Wat eet je? Eet je gezond?
- Hoe verzorg jij je lichaam?  
(douchen, haren wassen, nagels knippen, gebit verzorgen, naar de kapper gaan, etc.)
- Gebruik je drugs?
- Gebruik je alcohol?
- Sport of beweeg je regelmatig?
- .....

**Welke dingen kun je zelf?**

- Hoe maak jij je huis schoon? En hoe vaak doe je dat?
- Hoe vaak kook je? Wat maak je dan klaar?
- Hoe vaak was jij je kleren? Strijk je je kleren?
- Hoe vaak doe je boodschappen?  
Wat koop je dan?
- Kun je een brief lezen en beantwoorden?
- Kun je een formulier invullen?
- Kun je met de bus/tram/metro reizen?
- Hoe maak je afspraken?
- Kun je goed plannen?
- Welke dingen kun je goed?  
En waar heb je moeite mee?
- Welke dingen doe je graag?  
En waar heb je een hekel aan?
- .....

**Hulp vragen/hulp accepteren**

- Vraag je wel eens om hulp? Waarvoor?
- Vind je het makkelijk of juist moeilijk om hulp te vragen?
- Als je hulp krijgt, wat vind je daar dan van?
- Mogen andere mensen zich met jouw zaken bemoeien?
- Als er een kind zou zijn, zou je dan hulp vragen voor dingen die je zelf niet kunt? Noem eens wat voorbeelden.
- .....

**Wat weet je over het verzorgen en opvoeden van kinderen?**

- Heb je ervaring met het verzorgen van kinderen?

- Ken je veel mensen met kinderen. Wie?
- Weet je wat een kind nodig heeft?
- Als kinderen ouder worden, moeten ze steeds weer andere dingen leren. Kun je wat dingen noemen die een kind moet leren?
- .....

**Kun je iets vertellen over hoe je bent?**

- Je moet aan iemand anders vertellen wie jij bent. Wat zou je dan vertellen over jezelf?
- Wat vind je leuk aan jezelf?/Wat vind je een goede eigenschap van jezelf?
- Wat vind je minder leuk aan jezelf?/Wat vind je een minder goede eigenschap van jezelf?
- .....

**Hoe hebben je eigen ouders jou opgevoed?**

- Hoe was het vroeger bij jou thuis?
- Wat heb jij geleerd van je ouders?
- Hoe lieten je ouders merken dat ze van jou hielden?
- Waren je ouders streng of juist niet?
- Wat zou je net zo doen als je ouders?  
Wat zou je anders doen?
- Wat vond je goed aan de opvoeding van jouw ouders?
- Wat vond je minder goed aan de opvoeding van jouw ouders?
- Voelde jij je veilig bij je ouders thuis?
- Hoe gingen jouw ouders met problemen om?
- .....

Door middel van doorvragen kun je erachter komen hoe de cliënt op dit moment voor zichzelf zorgt. Het gaat hierbij niet alleen om persoonlijke verzorging, maar ook om de praktische vaardigheden. Tevens kun je zicht krijgen op het beeld dat de cliënt van zichzelf heeft. Kan zij liefde en aandacht geven aan een kind? Ook kun je op deze manier achterhalen hoe de cliënt zelf is opgevoed en wat zij daar wel of niet van wil doorgeven.

De kans bestaat dat een cliënt alles teveel door een roze bril ziet. De meeste mensen met een kindwens zijn namelijk gericht op de eerste fase, als het kind nog een baby is. Het is goed om de cliënt ervan bewust te maken dat een kind, naarmate het ouder wordt, steeds andere dingen moet leren. Bijvoorbeeld: leren lopen, zindelijk worden, leren luisteren, leren lezen en schrijven, leren omgaan met anderen.

Maak vervolgens samen met de cliënt een begin met de opdracht 'Wat moeten kinderen leren?' Laat de cliënt de opdracht thuis verder afmaken. Bespreek tot slot de informatie uit het informatieboekje 'Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?'



# Opdracht Vaardigheden

## Wat moeten kinderen leren?

De opdracht is bedoeld om de cliënt meer bewust te maken van wat kinderen op diverse leeftijden moeten leren. Dat blijkt veel meer dan cliënten vaak denken.

Zorg ervoor dat je als hulpverlener zelf een goed beeld hebt van de ontwikkeling van een kind, zodat je ook goed kunt doorvragen.

Vraag aan de cliënt welke leeftijden bij de diverse ontwikkelingsfasen horen en vul dit in op het schema. Schrijf samen met de cliënt op wat zij denkt dat een kind moet leren op de verschillende leeftijden.

Houd er rekening mee dat dit een moeilijke opdracht is voor de cliënt. Geef daarom af en toe een hint, zonder al te veel te sturen. Het gaat erom duidelijk te krijgen of de cliënt zelf op een aantal ideeën kan komen.

Ga vervolgens na of de cliënt hulp zou willen en kunnen vragen om het kind de betreffende vaardigheden aan te leren.

### **Andere tip**

Om hen te laten ondervinden wat het verzorgen en omgaan met een baby zoal inhoudt, kun je de cliënt en haar partner ook een week lang laten zorgen voor de RealCare babypop. Hier zijn al diverse goede ervaringen mee opgedaan. Voor achtergrond- en bestelinformatie zie [www.babybedenktijd.nl](http://www.babybedenktijd.nl). De babypop is ook te leen of te huur bij sommige zorgaanbieders of plaatselijke MEE-organisaties.

# Wat moeten kinderen leren?

	Leeftijd	Wat moeten kinderen op deze leeftijd leren?	Wil je hier hulp bij?
Baby		Bijvoorbeeld: Zitten en kruipen	
Peuter		Bijvoorbeeld: Zindelijk worden	
Kleuter		Bijvoorbeeld: Samenspelen met andere kinderen	

# Wat moeten kinderen leren?

	Leeftijd	Wat moeten kinderen op deze leeftijd leren?	Wil je hier hulp bij?
Schoolkind		Bijvoorbeeld: Lezen en schrijven	
Puber		Bijvoorbeeld: Omgaan met seks	

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



**Vaardig-  
heden**

### Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?

Je denkt aan een kind.  
En alles lijkt leuk en simpel.  
Maar dat is het echt niet alleen.  
Een kind verzorgen en opvoeden  
is vaak een hele klus.  
Het betekent nogal wat als je elke dag  
voor een kind moet zorgen.

#### Met een kind wordt alles anders!

Een kind heeft heel wat nodig  
en het valt niet altijd mee om moeder of vader te zijn.  
Je moet zelf een heleboel weten en kunnen.  
En je moet je kind ook nog eens veel leren  
en goed verzorgen.  
Het is heel belangrijk  
dat je om hulp kunt vragen.

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Vraag om hulp en accepteer hulp

Om goed voor een kind te kunnen zorgen,  
moet je een heleboel weten en kunnen.  
Allereerst moet je goed voor jezelf kunnen zorgen.  
Als je dit niet kunt,  
kun je ook niet goed voor een kind zorgen.

Belangrijk is ook dat je bereid bent hulp te vragen  
als je iets niet kunt of iets niet weet.  
En dat je ook echt hulp accepteert,  
als je dingen niet zelf kunt.

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Hoe kun je goed voor jezelf zorgen?

Leef gezond:

- eet en drink gezond
- houd je lichaam goed schoon
- gebruik geen drugs
- beweeg elke dag

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Wat moet je nog meer kunnen om goed voor jezelf te zorgen?

- je huis schoonhouden
- een maaltijd klaarmaken
- je kleren wassen en strijken
- met geld omgaan
- boodschappen doen
- ergens zelf naartoe reizen
- brieven lezen en beantwoorden
- formulieren invullen en rekeningen betalen
- je bank- en postzaken op orde houden
- afspraken maken en nakomen
- goed plannen
- op tijd je bed uitkomen
- contacten leggen en onderhouden
- ruzies oplossen
- problemen uitpraten
- en nog veel en veel meer...

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### **Als er een kind is, moet je nog een heleboel andere dingen kunnen**

Je kind heeft veel liefde en aandacht nodig.  
Zonder dat kan een kind heel ongelukkig worden en lastig.  
Zorg dus dat je je kind voldoende liefde en aandacht geeft.

Maar er is meer.



# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Je moet je kind van alles leren

Bijvoorbeeld:

- leren lopen
- leren praten
- leren zelf te eten
- leren zindelijk te worden
- leren zichzelf aan en uit te kleden
- leren wat wel en niet mag
- leren spelen
- leren spelen met andere kinderen
- leren rekening te houden met anderen
- leren ruzies op te lossen
- leren om zijn huiswerk te maken
- leren om vrienden te maken
- leren om...

Maar er is meer.

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Je moet je kind ook goed verzorgen

Bijvoorbeeld:

- regelmatig in bad doen of douchen
- luiers en kleren verschonen
- als je kind klein is:
  - om de drie uur voeden
- als je kind groter wordt:
  - drie keer per dag zorgen voor een gezonde maaltijd
- 's nachts je bed uitkomen als je kind huilt
- naar de dokter gaan als je kind ziek is
- je kind op tijd naar bed brengen en op tijd uit bed halen
- je kind troosten als het verdriet heeft

Maar er is meer.

Je moet bijvoorbeeld heel geduldig zijn en niet te snel kwaad worden.

Je moet je kind laten merken dat je van hem/haar houdt en hem/haar regelmatig een knuffel geven of een complimentje.

En het is fijn als je elke dag even met je kind praat over wat hij of zij heeft meegemaakt.

Ook dat is goed zorgen voor je kind.

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Wat vind jij belangrijk dat jouw kind leert?

Iedere ouder wil dat zijn kind gelukkig wordt en dat het zal opgroeien tot een goed mens. Een kind moet leren wat goed is en wat fout. Maar ook om voor zichzelf op te komen, een ander te helpen, en nog veel meer.

Hoe gaat dat als jij een kind zou hebben?  
Hoe krijg je dat dan voor elkaar?

Misschien denk je wel eens terug aan je eigen opvoeding.  
Wat hebben jouw ouders je geleerd?  
Wat zou je hetzelfde doen als je ouders?  
Wat zou je anders doen?

Eén ding is zeker.  
Een kind leert het meeste van zijn ouders.  
Je moet dan ook steeds het goede voorbeeld geven.  
Dan weet je kind ook hoe het zich moet gedragen.  
Kun jij elke dag opnieuw  
een goed voorbeeld zijn voor je kind?

# Informatieboekje

## Wat moet je kunnen om een kind te verzorgen en op te voeden?



### Om over na te denken:

- Hoe zorg jij op dit moment voor jezelf?
- Wat kun je zelf en waar heb je hulp bij nodig?
- Wat weet je over de verzorging van een kind?
- Wat weet je over het opvoeden van kinderen?
- Weet je wat een kind allemaal moet leren op verschillende leeftijden?

**ASVZ**

Touwbaan 1  
Postbus 121  
3360 AC Sliedrecht  
Nederland  
t +31 (0)184 491200

[info@asvz.nl](mailto:info@asvz.nl)  
[www.asvz.nl](http://www.asvz.nl)

