

Groei-wijzer 17+ jaar: Hier ben ik

Naam: _____

Als je opgroeit verandert er veel voor jou en voor je ouders/ verzorgers. Stap voor stap word je zelfstandiger, je regelt dingen zelf en krijgt verantwoordelijkheid. Zo bereid je je voor om een eigen plek in de maatschappij in te kunnen nemen.

De Groei-wijzer¹ 'Vaardigheden voor zelfstandig leven' is een serie van 3 lijsten. Het helpt je om te ontdekken welke stappen je kunt zetten om zelfstandiger te worden, wat je al kunt en waar je aan wilt werken de komende periode. 'Hier ben ik' is de derde en laatste vragenlijst in de serie.



Voor wie is de lijst bedoeld?

De Groei-wijzer 'Hier ben ik' is bedoeld voor jongvolwassenen in de leeftijd van 17 jaar en ouder, die nadenken over hun toekomst en de veranderingen die daarbij op hun weg komen.

Vul de lijst in en bespreek zo nodig met je ouders/verzorgers of met iemand die je goed kent wat je al kunt en wat je zou willen leren en hoe zij dat zien. Door samen te praten kunnen jullie goede plannen maken!

Enkele tips:

- Vul in de Groei-wijzer in wat je al kunt. Bij een aantal vragen zijn voorbeelden genoemd, het gaat erom of je dit hele thema beheerst (vul in: ja) of dat je er nog dingen in wilt leren (vul in: nee). Zet de datum erboven. Is een onderwerp klaar of niet van toepassing, vul dan de laatste kolom in: klaar.
- Soms lijkt een vraag niet van toepassing op jou. Probeer dan creatief na te denken hoe je de vraag wel op jou kunt laten slaan. De vragen zijn een prikkel om je te laten nadenken over zelfstandigheid. Als je bijvoorbeeld iets zelf niet kunt uitvoeren door een beperking kun je misschien wel leren om zelf hulp te regelen om het uit te voeren. Dan word je dus ook zelfstandiger en minder afhankelijk van anderen.
- Praat samen met je ouders over wat je tegen komt. Wat zou jij graag willen leren? Waar wil jij zelfstandiger in zijn? Maak samen een plan van aanpak op het invulformulier met de naam: 'Aan de slag'.
- Pak de Groei-wijzer er na verloop van tijd gerust weer bij en kijk waar je nu staat. Misschien ben je al weer een stap verder en kun je een nieuw punt aanpakken!
- De 9 plaatjes van de Groei-wijzer verwijzen naar 9 gebieden waarop je zelfstandig wordt.
- Veel achtergrondinformatie kun je vinden op www.opeigenbenen.nu. Daar vind je dezelfde plaatjes als op de Groei-wijzer, waardoor je snel bij de juiste informatie terecht komt.
- Als jij of je ouders er niet uit komen hoe je iets kunt leren, vraag dan hulp aan het behandelteam.

17+ GROEI-WIJZER: Hier ben ik!

ik



Ik

	datum	datum	datum	klaar
				☒
1 Ik denk na hoe ik zelfstandig word binnen ons gezin	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik denk na over hoe ik mij in de toekomst financieel kan redden	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik denk na over de vraag of ik zelfstandig kan zijn als mijn ouders wegvallen	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik kan opkomen voor mezelf op die plaatsen waar ik regelmatig kom (school, thuis, winkel, bibliotheek, sportclub, chat site, etc.)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik heb iemand om over persoonlijke dingen te praten, als ik ergens mee zit	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6 Ik weet wat mijn talenten zijn	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7 Ik ben tevreden met mijn uiterlijk	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8 Ik kan anderen vertellen wat ik heb en wat dat praktisch voor mij betekent (vrienden, op school/werk, familie)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9 Ik weet wat mijn beperking voor gevolgen heeft voor mijn (zorg)verzekering	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10 Ik weet waar ik informatie en hulp kan krijgen over mijn beperking	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

zorg



Zorg, gezondheid

	datum	datum	datum	klaar
				☒
1 Ik eet gezond	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
2 Ik ken de gezondheidsrisico's van roken, alcohol en drugs	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
3 Ik weet welke medicijnen ik moet gebruiken voor onschuldige kwaaltjes (bijv. verkoudheid of hoofdpijn)	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
4 Ik weet hoe ik aan mijn medicijnen kan komen (bijv. via dokter of apotheek) en hoe ik daarmee om moet gaan	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
5 Ik kan anderen uitleggen wat mijn medische voor- geschiedenis is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
6 Ik beslis samen met mijn dokter welke behandeling nodig is	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
7 Ik onderteken medische toestemmingsverklaringen zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
8 Ik bepaal zelf wat er met mijn medische gegevens gebeurt	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
9 Ik plan en bewaak mijn bezoeken aan de dokter zelf	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐
10 Ik ga alleen naar spreekuurafspraken of bepaal wie er meegaat	Ja / Nee	Ja / Nee	Ja / Nee	☐

17+ GROEI-WIJZER: Hier ben ik!

relaties



vervolg

Vriendschap, relaties en seksualiteit

datum

datum

datum

klaar

☒

- 10 Ik weet waar ik informatie kan krijgen over hulp- (middelen) bij seks in relatie met mijn beperking en hoe ik eraan kan komen

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

studie



Studie en opleiding

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik heb plannen gemaakt voor wat ik ga doen als ik klaar ben met school
- 2 Ik weet waar ik hulp kan krijgen om mijn opleiding goed te doen
- 3 Ik weet hoe ik aan een stageplaats kan komen
- 4 Ik weet wat ik over mijn beperking kan zeggen in een oriënterend gesprek, aanmelding of sollicitatie

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

vervoer



Vervoer

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik ga zelfstandig met het openbaar vervoer (bus, trein, metro) of de taxi
- 2 Ik neem zelfstandig deel aan het verkeer (fiets, scooter, brommer, auto)

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

sport



Sport

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik heb een gezonde leefstijl en voldoende lichaamsbeweging (sporten / fietsen naar school / werk)
- 2 Ik ben lid van een sportclub of sportschool

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

vrije tijd



Vrije tijd

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik zoek een vrijetijdsactiviteit voor volwassenen
- 2 Ik ga uit met anderen

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

17+ GROEI-WIJZER: Hier ben ik!

vrije tijd



vevolg

Vrije tijd

datum

datum

datum

klaar

☒

- 3 Ik kan zelfstandig op vakantie gaan
- 4 Ik zoek en/of doe activiteiten in mijn (nieuwe) woonomgeving

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

werk



werk

datum

datum

datum

klaar

☒

- 1 Ik heb vrijwilligerswerk, een vakantiebaantje of een baan
- 2 Ik weet wat ik wil bereiken in mijn (toekomstige) werk en/of studie
- 3 Ik weet waar ik hulp kan krijgen om mijn werk goed te doen
- 4 Ik weet wie me kan helpen bij het vinden van werk (bijvoorbeeld UWV)
- 5 Ik weet wat de invloed van mijn beperking is op mijn werk
- 6 Ik weet wat ik over mijn beperkingen kan zeggen in een sollicitatie- of oriënterend gesprek

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Ja / Nee

Ja / Nee

Ja / Nee

☐

Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:

1

2

3

Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

datum

Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:

1

2

3

Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

datum

Stap 1: Aan de volgende punten wil ik werken om zelfstandiger te worden:

1

2

3

Stap 2: Welke stappen ga ik ondernemen?**Stap 3: Wanneer ga ik het doen?**

Actie:

datum