

JongNL
voor iedereen

**MET WAT EXTRA ONDERSTEUNING
EN BEGELEIDING KUNNEN KINDEREN
MET EEN BEPERKING MEEDOEN
ER GAAT EEN WERELD OPEN
VOOR IEDEREEN**





provincie limburg 

COLOFON

Uitgave maart 2021

JongNL Limburg • jongnl.nl

GEÏNSPIREERD DOOR

Boekje over Jeugdwerk voor Allen, België Oost Vlaanderen

SAMENSTELLING EN TEKSTEN

Léon Hoenen, Marieken Horijon en Joan Raaijmakers.

Inhoud

Waarom dit boekje?	5
Visuele beperking	8
ADHD	12
Auditieve beperking	16
Verstandelijke beperking	20
Autisme	24

Elke beperking wordt in verschillende items uitgewerkt:

- wat hun sterke eigenschappen zijn
- wat voor hen moeilijk is
- hoe jij met hen rekening kunt houden
- wat dat betekent in de praktijk
- wat er in de locatie kan worden aangepast
- welke spellen geschikt zijn
- wat zo'n kind van jou als leiding nodig heeft



WE STEKEN ER ALLEMAAL IETS VAN OP DOOR KINDEREN MET EEN BEPERKING MEE TE LATEN SPELEN BIJ JONGNL

Waarom dit boekje?

In Nederland wonen meer dan 250.000 kinderen en jongeren (6 tot 19 jaar) met een beperking. Voor deze kinderen is het **niet vanzelfsprekend dat ze erbij horen** in de buurt en met andere kinderen spelen.

Spontaan afspreken met vriendjes kan ingewikkeld zijn. De school waar ze naartoe gaan, ligt soms in een andere plaats of ze zijn het buitenbeentje in de klas.

Leeftijdsgenoten moeten vaak wennen aan lichamelijke of verstandelijke beperkingen. **Maar... als zo'n kind bij JongNL komt, en wat extra ondersteuning en begeleiding krijgt, gaat er een wereld open voor iedereen.** Voor deze kinderen, maar ook voor de andere kinderen en de leiding. We steken er allemaal wat van op.

We kijken bij JongNL immers vooral naar de mogelijkheden en niet zozeer naar de beperkingen. Door een toffe vrijetijdbesteding te bieden aan kinderen en jongeren met een beperking, ontwikkelt de hele groep nog meer talenten en zelfvertrouwen. Dat is de moeite waard voor ons allemaal.





In dit boekje geven we handvatten om op zoek te gaan naar de mogelijkheden van kinderen en jongeren met een visuele beperking, autisme, ADHD, auditieve of verstandelijke beperking.

- wat hun sterke eigenschappen zijn
- wat voor hen moeilijk is
- hoe jij met deze kinderen rekening kunt houden
- wat dat betekent in de praktijk van JongNL
- wat er in de locatie kan worden aangepast
- welke spellen geschikt zijn
- wat zo'n kind van jou als leiding nodig heeft

Uiteindelijk heeft iedereen, met of zonder beperking, een eigen handleiding die nooit helemaal te vatten is in een boekje. Overleg daarom ook altijd met de ouders, zij kennen hun kind het beste.

Visuele beperking

Kinderen en jongeren die volledig blind zijn, zien helemaal niets. Maar er zijn vaak gradaties. Veel kinderen met een visuele beperking zien bijvoorbeeld wel donker en licht of hebben toch een klein gezichtsveld, alsof ze door een rietje kijken of ze zien bijvoorbeeld alleen contouren. Het is daarom op de eerste plaats belangrijk om te ontdekken wat een kind wel en niet kan zien.



Sterke eigenschappen

- Nieuwsgierig.
- Betrokken bij hun omgeving.
- Andere zintuigen zijn beter ontwikkeld.

Wat is moeilijk?

- Voelen zich onzeker.
- Kunnen sommige prikkels moeilijk plaatsen.
- Voelen zich niet altijd op hun gemak.
- Kunnen gedesoriënteerd raken.

Hoe kun je met hen rekening houden?

- Spreek in de richting van het kind.
- Pas je spel aan door bijvoorbeeld geluiden te gebruiken.
- Speel spelletjes waarbij ze hun andere zintuigen kunnen gebruiken.
- Geef alles zo veel mogelijk een vaste plaats in de speelruimte.
- Stel jezelf steeds voor, zodat het kind weet wie die week de leiding is.
- Stel nieuwe kinderen voor. Verzin daarbij een spelletje bij het beschrijven van kinderen: uiterlijk, hobby's, lievelingseten, waar ze een hekel aan hebben etc.

In de praktijk

- Geef deze kinderen de tijd om hun nieuwe omgeving te leren kennen.
- Begeleid hen bij bijvoorbeeld loopspelletjes.
- Beschrijf wat er allemaal te zien is en wat er rond hen gebeurt.
- Laat ze (letterlijk) voelen wat er rond hen is.
- Stel het kind op zijn gemak, bouw vertrouwen dat zorgt voor een veilig gevoel.
- Wijs wekelijks een ander kind als maatje aan om te helpen.

Locatie aanpassen

- Kleine aanpassingen zijn vaak voldoende!
- Zorg bijvoorbeeld dat de vloer vrij is van obstakels en zorg voor een looproute om de kans op struikelen te verkleinen.
- Leg spullen die het kind vaak nodig heeft op vaste plaatsen om zijn/haar zelfstandigheid te bevorderen.

Welk spel?

- Wilde renspelletjes zijn niet geschikt en ook bepaalde creatieve opdrachten niet. Ben creatief met een spel. Span bijvoorbeeld een touw waar het kind langs kan lopen met 2 meter voor het eindpunt een sjaaltje zodat het kind weet waar het moet stoppen. Herhaal dit met andere spellen. Bedenk zintuigelijke spelletjes waarbij andere kinderen ook geblinddoekt zijn of speel eens verstoppertje in het donker.

Dit is er nodig van jullie als leiding

- Acceptatie, respect en begrip: praat met de ouders en leer van hun kennis en ervaring.
- Een voorspelbare omgeving: vast jashaakje, vloer opgeruimd, materialen op vaste plek, geen obstakels op looproute etc. etc.
- Aangepast zintuigelijk spel(materiaal) en uitleg.
- Soms een lager tempo.
- Jij bent de volwassene en zijn/haar houvast en beschermer.



ADHD

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder oftewel een aandachtstekortstoornis met Hyperactiviteit. Het gaat dan om kinderen/jongeren met aandachts- en/of concentratieproblemen, met een korte spanningsboog en moeite om de aandacht bij iets te houden. Ook iets voor zichzelf plannen, organiseren of orde scheppen is voor deze kinderen heel lastig. Hyperactiviteit wil zeggen dat deze kinderen/jongeren vaak te heftig en te druk reageren op momenten dat het niet uitkomt of zelfs ongepast is. Ze hebben meer moeite met bijvoorbeeld stil zitten of stil zijn dan andere kinderen. Ook impulsiviteit komt veel voor. Ze kunnen zich vaak niet goed beheersen en doen vaak iets, zonder daar eerst over na te denken. Kinderen of jongeren met ADHD hebben vaak problemen met het inschatten van tijd en het plannen van activiteiten. Ze raken, net als kinderen met autisme, snel overprikkeld. Dan kunnen ze zich niet meer concentreren en raken geïrriteerd.



Sterke eigenschappen

- Maken makkelijk contact.
- Kennen geen angst.
- Zijn ongecompliceerd en nooit lang boos.
- Gaan enthousiast voor iets.
- Origineel en humoristisch, stelen de show.
- Alleskunnners.
- Improviseren en snel schakelen.
- Avontuurlijk.
- Doorzetten en knokken.
- Tomeloze energie.
- Experimenteerlustig: oplossingsgericht, innovatief, inventief en creatief.
- Denken in kansen en mogelijkheden.

Wat is moeilijk?

- Aandachtig zijn.
- Lang stil zitten.
- Zichzelf beheersen.
- Anderen laten uitpraten of een beurt gunnen.
- (Blijven) volgen van instructies.
- Luisteren naar anderen.
- Gevaarlijke situaties inschatten.
- Van alles kwijtraken en vergeten.

Hoe kun je met hen rekening houden?

- Vermijd extra prikkels.
- Deel een ingewikkelde opdracht op in kleinere stukjes.
- Zorg voor een goed tempo in het programma met veel variatie.
- Vermijd dode momenten.
- Verzin ook activiteiten waarbij het niet om het winnen gaat.
- Geef enkele minuten aanpassingstijd als je met iets nieuws begint.
- Zorg voor uitdaging.

- Speel in op interesses.
- Zet het kind naast jou of een andere leider als de speluitleg gegeven wordt.
- Maak kleine groepjes.

In de praktijk

- De afspraken op JongNL zijn duidelijk voor álle kinderen.
- Herhaal afspraken. Laat weten als ze iets goed doen.
- Bied structuur. Elke week dezelfde volgorde bijvoorbeeld: spelletje - kring - activiteit -kring.
- Bereid veranderingen voor.
- Laat hen eens uitrazen bij een moeilijk moment.
- Regel een prikkelarme (rustige) plek als het hen te veel wordt.
- Geef het kind of de jongere verantwoordelijkheid.
- Blijf bij je standpunt.
- Duidelijkheid, leg alles goed uit, voordat je iets gaat ondernemen.
- Voorbereiden op nieuwe situaties. Wanneer er verandering is, geef dit goed aan.
- Bied ruimte voor afreageren en uitleven. Kies actieve spellen.

Locatie aanpassen

- Een prikkelarme ruimte geeft rust. Een stoel of een eigen plekje kan al voldoende zijn.
- Visualiseren helpt! Wanneer het kind of de jongere even is afgeleid, weet hij/zij met één blik wat jullie aan het doen zijn en wat er van hem/haar verwacht wordt.
- Een pictobord met het programma van de dag zorgt voor rust en structuur. Je kunt het zelf maken, google maar eens op pictobord. Geef het een vaste plaats in de speelruimte.

Welk spel?

- Kies actieve spellen, met ruimte om af te reageren, waarbij het niet uitsluitend om winnen gaat, maar bijvoorbeeld iets voor elkaar krijgen.
- Geef gelegenheid om creatief te denken. Daag uit met moeilijke opdrachten waarvoor ze zelf oplossingen moeten zoeken.

Dit is er nodig van jullie als leiding

- Acceptatie, respect en begrip: praat met de ouders en leer van hun kennis en ervaring.
- Word niet meteen boos als het kind iets 'fout' doet, benader het positief.
- Structuur (voorspelbaarheid) in ruimte, tijd en activiteit
- Een aangepast eisenpakket (bijvoorbeeld af en toe uit laten razen).
- Een goed voorbereid programma.
- Jij bent de volwassene: zijn/haar voorbeeld, helper en houvast.



Auditieve beperking

Kinderen/jongeren die slecht, verminderd of niet kunnen horen aan één of beide oren.

Er zijn verschillende soorten doofheid. Zo zijn er mensen die doof zijn geboren of voor hun derde levensjaar doof zijn geworden. Dat betekent dat zij al doof waren voor de ontwikkeling van gesproken taal. Dan is leren praten vaak moeilijk, omdat ze zichzelf niet horen praten en dat ook nooit van anderen hebben gehoord. Als iemand later gedeeltelijk doof wordt, gaat praten vaak makkelijker.

Het is dus op de eerste plaats belangrijk om te ontdekken wat een kind wel en niet kan horen, hoe het communiceert en hoe je daar op in kunt spelen.



Sterke eigenschappen

- Ze kunnen vaak goed liplezen. Veel dove mensen, ook kinderen, maken gebruik van gebarentaal.

Wat is moeilijk?

- Begrijpen van snelle, korte verbale communicatie zoals een grapje.
- Realiseren zich niet als ze een stukje uitleg hebben gemist of verkeerd begrepen. Daardoor kunnen misverstanden ontstaan.
- Voelen zich ongemerkt buiten de groep vallen.
- Voelen zich vaak onzeker.

Hoe kun je met hen rekening houden?

- Zorg dat het kind je gezicht kan zien.
- Trek de aandacht van het kind.
- Als het kind aan één oor doof is, ga dan steeds aan de kant van 'het goede oor' staan.
- Spreek langzaam en duidelijk.
- Spreek niet rechtstreeks in het hoorapparaat.
- Vraag het kind te herhalen wat hij/zij gehoord heeft.
- Herhaal eventueel wat je zegt in andere woorden.
- Roep niet, dat is hinderlijk, ook voor andere kinderen.
- Let op dat een kind zijn/haar gehoorapparaatje niet verliest bij wilde spelletjes.

In de praktijk

- Vermijd achtergrondlawaai bij de speluitleg.
- Zorg ervoor dat slechts één persoon tegelijk aan het woord is.
- Visualiseer je speluitleg en gebruik eventueel pictogrammen.
- Maak een schema of plannetje van het spel.
- Maak gebruik van een tablet of schrijf opdrachten op papier als het er veel zijn.
- Start het spel met een teken.

Locatie aanpassen

- Als een ruimte galmt wordt het nog moeilijker voor een kind dat slecht hoort. Haal de galm uit een ruimte door gordijnen, wandkleden, borden of schilderijen op te hangen: bedek de muur en/of plafond/vloer.
- Een pictobord met het programma van de dag maakt veel duidelijk, het kind hoeft niet te raden. Je kunt het zelf maken, google maar eens op pictobord. Geef het een vaste plaats in de speelruimte.

Welk spel?

- Spelletjes waarbij je tijdens het spel mondeling aanwijzingen geeft zijn ongeschikt. Kies er dan voor om een (vooraf afgesproken) teken te geven met een vlaggetje (en doe dat dan ook voor iedereen zodat alle kinderen gelijke kansen hebben om te winnen). Dus vervang geluiden door lichten, tekens of vlaggen. Als het kind gebarentaal heeft geleerd, maak dan een uitdagend spel met gebarentaal (met behulp van het kind of zijn ouders). Het kind is in zijn element en de anderen leren iets van/over dit kind waar ze later vaak aan zullen terugdenken.

Dit is er nodig van jullie als leiding

- Geduld en begrip: praat met de ouders en leer van hun kennis en ervaring.
- Soms een lager tempo bij het uitleggen.
- Een goed voorbereid programma.
- Jij bent de volwassene: zijn/haar voorbeeld, helper en houvast.



Verstandelijke beperking

Bij kinderen met een verstandelijke beperking ontwikkelt het verstandelijke vermogen zich langzamer en zal daardoor meestal achterblijven bij dat van leeftijdgenoten. Maar net zoals andere kinderen willen ze ook graag spelen, beleven, ravotten en samen plezier hebben. Wat ze (aan)kunnen en hoe ze zich kunnen inleven, is bij ieder kind natuurlijk anders. Maar het is fantastisch om een kind met een verstandelijke beperking in de groep op te nemen. Voor het kind, maar ook voor iedereen er omheen.



Sterke eigenschappen

- Opgaan in fantasie.
- Doen en actie.

Wat is moeilijk?

- Lezen en schrijven is vaak lastig (t.o.v. hun leeftijdgenoten).
- Abstract denken.
- Tempo van de groep bijhouden.
- Inschatten of een situatie gevaarlijk is.
- Ze kunnen later zindelijk zijn dan leeftijdgenoten.
- Inlevingsvermogens is vaak alleen gekoppeld aan eigen concrete ervaringen.

Hoe kun je met hen rekening houden?

- Maak je spel niet te ingewikkeld.
- Laat de speluitleg zien.
- Bouw op van makkelijk naar moeilijk.
- Verander spelregels niet te snel en ook niet te vaak.

In de praktijk

- De afspraken op JongNL zijn duidelijk voor alle kinderen.
- Herhaal afspraken. Laat weten als ze iets goed doen.
- Biedt structuur. Elke week dezelfde volgorde bijvoorbeeld: spelletje – kring – activiteit – kring.
- Een vaste plek aan tafel of in de kring vinden ze fijn.
- Vertel in de kring wat het programma van vandaag is. Gebruik een pictobord.
- Hou goed in de gaten of het kind nog goed meekan in de groep. Bekijk kritisch je leeftijdsgroepen, ga op zoek naar de groep waar hij/zij het best aansluit. (Natuurlijk in samenspraak met de ouders).

Locatie aanpassen

- Besteed aandacht aan spelmaterialen (prikkel hun fantasie).

- Een pictobord met het programma van de dag zorgt voor rust en structuur. Je kunt het zelf maken, google maar eens op pictobord. Geef het een vaste plaats in de speelruimte. Vaak hebben ze er zelf ook één op hun persoonlijke tablet. Overleg met ouders.

Welk spel?

- Kies voor spelletjes waarbij het kind goed meekan.
- Wijs eventueel een maatje aan, let daarbij goed op dat niet elke week dezelfde het maatje is.
- Maak werk van de aankleding: prikkel de fantasie.

Dit is er nodig van jullie als leiding

- Geduld en begrip: praat met de ouders en leer van hun kennis en ervaring.
- Soms een lager tempo bij het uitleggen.
- Een goed voorbereid programma.
- Jij bent de volwassene: zijn/haar voorbeeld, helper en houvast.



Autisme spectrum stoornis

Kinderen en jongeren met autisme zijn allemaal verschillend in hun gedrag met ook ieder een eigen 'handleiding'. Vandaar de benaming autisme spectrum stoornis. Een stoornis met een reeks aan mogelijke uitingen en bij ieder kind anders. De drie kerngebieden waarbij het regelmatig spaak loopt, zijn communicatie, sociale vaardigheden en verbeelding. Daarnaast raken deze kinderen makkelijk overprikkeld. Iedereen krijgt prikkels binnen. Van buiten, zoals licht, geluid, geur, smaak, trilling, temperatuur, tocht, jeuk, pijn, hitte, kleuren, regen. Maar ook van binnenuit zijn er prikkels, zoals gedachten en gevoelens. Voor sommige kinderen komen er zoveel prikkels tegelijkertijd binnen dat ze die geen plekje kunnen geven (filteren) en daardoor raken ze overprikkeld. Dan kunnen ze zich niet meer concentreren en raken geïrriteerd.



Sterke eigenschappen

- Oprecht
- Betrouwbaar, loyaal en gezagsgetrouw.
- Veel kennis van specifieke zaken.
- Sterke concentratie op iets, zonder zich te laten afleiden.
- Heel goed visueel geheugen (plaatjes).
- Leergierig en opmerkzaam
- Oog voor detail en nauwkeurigheid
- Resultaatgericht
- Durven vaak veel.

Wat is moeilijk?

- Contact maken met anderen (zoals zelf een gesprekje beginnen of onderhouden).
- Relaties (vriendschappen) met leeftijdgenoten aangaan.
- Oplossingen bedenken/voorstellen.
- Omgaan met (plotselinge) veranderingen.
- Inschatten of een situatie gevaarlijk is.
- Spontaan delen van bezigheden of plezier.
- Tot spel komen, of er juist helemaal in opgaan.
- Interpretieren van non-verbale communicatie. Boos kijken, verdriet of gebaren herkennen ze vaak niet.
- Woordgrapjes: snappen ze niet of nemen ze letterlijk.

Hoe kun je met hen rekening houden?

- Vermijd woordgrapjes of figuurlijke taal. Dat is te ingewikkeld.
- Herhaal je speluitleg. Gebruik korte zinnen. Praat met een rustige stem.
- Visualiseer je speluitleg door het voor te doen of met plaatjes, foto's, filmpjes en zo meer.
- Gebruik geen ingewikkelde zinnen.
- Help bij het kiezen van keuze-activiteiten.
- Probeer dode momenten te vermijden of in te vullen.

- Als je regels in een spel verandert, leg dat speciaal aan hen vooraf goed uit.
- Raak hen niet onverwacht aan.
- Maak geen oogcontact als een kind dat niet prettig vindt.

In de praktijk

- De afspraken op JongNL zijn duidelijk en voor alle kinderen.
- Herhaal afspraken. Laat weten als ze iets goed doen.
- Biedt structuur. Elke week dezelfde volgorde bijvoorbeeld: spelletje - kring - activiteit - kring.
- Een vaste plek aan tafel of in de kring vinden ze fijn.
- Vertel in de kring wat het programma van vandaag is. Gebruik daarbij geen figuurlijk taalgebruik. Werk waar mogelijk met plaatjes en neem de tijd voor uitleg. Doe vóór wat je bedoelt en verwacht. Koppel als het kan aan ervaringen die het kind al heeft meegemaakt bij JongNL.
- Structuur is belangrijker dan 'gezellig samen zijn' voor iemand met autisme.
- Zorg ervoor dat het kind weet bij wie hij/zij terecht kan.
- Wil je de aandacht van het kind, sluit dan aan bij wat het op dat moment aan het doen is.
- Laat zien en zég wat je bedoelt, laat het kind er niet naar raden.
- Geef het kind oplossingen, verwacht niet dat hij/zij die zelf kan bedenken.
- Zorg voor een prikkelarme ruimte/plek om zich terug te trekken als het even te veel wordt.

Locatie aanpassen

- Een rustige omgeving om even tot rust te komen. Een stoel in een hoekje kan al voldoende zijn als escapeplekje dat zorgt voor een veilig gevoel.
- Een pictobord met het programma van de dag zorgt voor rust en structuur. Je kunt het zelf maken, google maar eens op pictobord. Geef het een vaste plaats in de speelruimte.
- Een klok, keukenwekker of time-timer is ook handig. Vaak hebben kinderen en jongeren met autisme het moeilijk met de woorden 'straks', 'later'... Een klok kan helpen om hier duidelijkheid en structuur in te bieden.

Dit is er nodig van jullie als leiding

- Acceptatie, respect en begrip: praat met de ouders en leer van hun kennis en ervaring.
- Structuur (voorspelbaarheid) in ruimte, tijd en activiteit.
- Een goed voorbereid programma zonder verrassingen.
- Een aangepast eisenpakket? Stel je verwachtingen bij.
- Aangepaste communicatie.
- Een lager tempo.
- Jij bent de volwassene: zijn/haar voorbeeld, helper en houvast.





VOOR MIJ
JONGNL