


# Verstandelijke

# Beperking

in je lokale  
werking 

## Wat is een verstandelijke beperking?

**Een verstandelijke beperking is een ontwikkelingsstoornis waarbij een persoon moeite heeft met verstandelijk functioneren en vaardigheden die nodig zijn om in het dagelijks leven goed te kunnen functioneren. Dit kan variëren van lichte tot ernstige beperkingen, afhankelijk van de mate waarin het verstandelijk functioneren is aangetast.**

De diagnose van een verstandelijke beperking is gebaseerd op drie criteria:

- + **Beperkt verstandelijk functioneren**  
Dit betekent dat het kind moeite heeft met denken, leren en het oplossen van problemen. Deze beperking wordt vaak gemeten met een IQ-test, waarbij een IQ lager dan 70 wijst op een verstandelijke beperking.
- + **Moeilijkheden in het dagelijks functioneren**  
Dit omvat problemen met dagelijkse activiteiten zoals communiceren, zelfzorg en sociale interactie. Jongeren met een verstandelijke beperking hebben vaak extra ondersteuning nodig om deze taken uit te voeren.
- + **Voor het 18e levensjaar**  
De beperkingen moeten zich voor het 18e levensjaar voordoen. Dit betekent dat de beperking aanwezig vanaf een jonge leeftijd en niet het gevolg van een hersenletsel of andere factoren op een latere leeftijd.



## Heb jij kinderen / jongeren met een verstandelijke beperking

### in je lokale werking?

#### Iedere deelnemer is evenwaardig

- + Zorg ervoor dat kinderen en jongeren met een beperking net als de anderen actief deelnemen aan alle lesjes en activiteiten. Pas aan waar nodig zodat iedereen kan meedoen, zonder hen apart moeten zetten of anders te behandelen.
- + Ook jongeren met een beperking zijn volwaardige leden van de groep en verdienen het om een volwaardige plaats te kunnen innemen.
- + Creëer een omgeving waarin iedereen zich gewaardeerd en gerespecteerd voelt. Moedig de kinderen aan om elkaar te ondersteunen en samen te werken.

#### Zorg voor concrete en duidelijke communicatie

- + Zorg ervoor dat het kind van tevoren weet bij wie het terecht kan met vragen of zorgen.
- + Spreek in korte, duidelijke zinnen zonder moeilijke woorden. Let er wel op dat je bij oudere kinderen en jongeren niet té kinderlijke taal gebruikt.
- + Vermijd abstracte begrippen en gebruik bij voorkeur voorbeelden die direct verband houden met de situatie. Bijvoorbeeld, begin de zondagschool met het doornemen van de planning. Eerst gaan we samen bidden, vervolgens lezen we een Bijbelverhaal en maken we daar een opdracht bij. Als dit allemaal klaar is, dan mag je spelen tot de ouders jullie ophalen.
- + Herhaling is cruciaal, zowel in dagelijkse routines als in gesproken communicatie. Dit helpt de jongere om de informatie beter te verwerken en te onthouden.
- + Hang een visuele dagplanning op een centrale plaats. Zorg ervoor dat de overzichten duidelijk en eenvoudig zijn, met behulp van symbolen of pictogrammen waar nodig. Neem de tijd om uit te leggen wat ze betekenen.
- + Eenzijdige gezichtsuitdrukkingen, zoals glimlachen of knikken, zijn vaak gemakkelijker te begrijpen dan woorden. Non-verbale communicatie kan helpen om emoties en intenties duidelijker over te brengen.

#### Betrek de ouders

- + Plan een persoonlijk contact met de ouders om specifieke behoeften en voorkeuren van het kind te begrijpen en om samen met de ouders te bepalen hoe je hierop kunt inspelen.
- + De ouders kennen hun kind het beste. Ze kunnen waardevolle informatie geven over wat wel en niet werkt voor hun kind, bijvoorbeeld hoe je het beste kunt communiceren of welke activiteiten het meest geschikt zijn.

#### Haast en spoed zijn zelden goed

- + Begin met het creëren van een ontspannen omgeving waarin het kind zich op zijn gemak voelt. Overhaasten kan leiden tot stress en verwarring. Neem de tijd om rustig uit te leggen wat er gaat gebeuren en zorg dat de jongere zich veilig voelt.
- + Iedere jongere heeft recht op eigen keuzes, ook als dit betekent dat het proces langer duurt. Vermijd de neiging om beslissingen voor hem te nemen. Laat hem in zijn eigen tempo nadenken en keuzes maken.
- + Als het kind iets niet meteen begrijpt, neem dan de tijd om het opnieuw uit te leggen. Geduldige ondersteuning helpt om vertrouwen te krijgen.

#### Ondersteuning op maat

- + Jongere met een beperking kunnen minder snel aangeven als ze iets niet begrijpen, vooral in een grote groep. Besteed daarom extra aandacht aan de stillere jongeren. Door hen actief bij het gesprek te betrekken of regelmatig even te checken hoe het met hen gaat, kun je hun zelfvertrouwen vergroten en ervoor zorgen dat ze zich niet verloren voelen in de groep.
- + Overweeg zorgvuldig in welke leeftijdsgroep het kind het beste past. Sommige kinderen met een beperking voelen zich misschien beter in een groep met jongere deelnemers, waar lesjes en activiteiten beter aansluiten bij hun ontwikkelingsniveau. Bespreek dit altijd in overleg met de ouders.

#### Goed om te weten

- + **Doemamee** is een initiatief georganiseerd door de Genereuzen en de grootste Vlaamse jeugdverenigingen, die wil dat kinderen met én zonder beperking samenspelen. Neem dus zeker een kijkje op [doemamee.be](http://doemamee.be)

- + Lees nog meer tips en tricks bij [komaf.be](http://komaf.be)

