

DE AUTONOMIE VAN TIENERS MET HET SYNDROOM VAN DOWN IN HET DAGELIJKS LEVEN VERGEMAKKELIJKEN

DE JONGERE VOORBEREIDEN OP EEN ZO ONAFHANKELIJK MOGELIJK VOLWASSEN LEVEN

Voor ouders, familieleden en professionals die jongeren met het syndroom van Down begeleiden
Concrete tools om tieners te ondersteunen naar meer zelfstandigheid in alle gebieden van het dagelijks leven

Duur : 1 tot 2 uur	Modules : 6 modules
Lessen : 11 lessen	Doelgroep : Ouders, familieleden en zorgprofessionals
Formaat : 100 % online, asynchroon	Aanbieder : N° 11757351875
Certificering : Qualiopi	Tarief : Op aanvraag

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Opleidingsbeschrijving

De adolescentie is een cruciale periode waarin de vraag naar zelfstandigheid een nieuwe dimensie krijgt. Deze training biedt concrete tools om te begrijpen hoe de jongere met het syndroom van Down leert zelfstandig te worden. U ontdekt de centrale rol van motivatie en interesses, hoe leerprocessen om te zetten in betekenisvolle projecten, en hoe fouten te gebruiken als leermomenten. U leert essentiële routines op te zetten, vaardigheden voor het dagelijks leven te ontwikkelen, en het sociale leven te begeleiden. U vindt de delicate balans tussen bescherming en autonomie, terwijl u geleidelijk leert los te laten.

Module-overzicht

MODULE 1	Begrijpen hoe de adolescent leert zelfstandig te worden	3 lessen
MODULE 2	Essentiële routines opzetten	3 lessen
MODULE 3	Gebruik de juiste visuele en materiële hulpmiddelen	3 lessen
MODULE 4	Aanmoedigen, ondersteunen en de motivatie behouden	3 lessen
MODULE 5	Digitale hulpmiddelen ter ondersteuning van autonomie	1 les
MODULE 6	Eindquiz	Evaluatie

Leerdoelen

Leerdoelen

- De rol van motivatie en interesses begrijpen en gebruiken als toegangspoorten voor leren
- De voortgang in kleine stappen toepassen met de techniek van achterwaartse chaining
- Fouten omzetten in een leerervaring met een methode in drie stappen
- De ochtendroutine opzetten met puberhygiëne en tijdsbeheer
- Overgangen en autonome verplaatsingen begeleiden met visuele ondersteuning
- De avond- en weekendroutine structureren met schermgebruikbeheer
- De lichaamsverzorging en het uiterlijk in de adolescentie begeleiden
- Geldbeheer en aankopen onderwijzen met praktische hulpmiddelen
- De deelname aan huishoudelijke taken organiseren met visuele sequenties
- Vriendschapsrelaties en eerste uitjes bevorderen met sociale codes
- Emotiebeheer en assertiviteit ontwikkelen
- De toekomst voorbereiden met beroepsoriëntatie en levensproject
- De balans tussen bescherming en autonomie vinden met geleidelijk loslaten

Algemene informatie

Duur	1 tot 2 uur – Volledige training verdeeld over 6 geleidelijke modules
Doelgroep	Ouders, familieleden en professionals die een jongere met het syndroom van Down begeleiden en hen willen helpen om hun zelfstandigheid in alle gebieden van het dagelijks leven te ontwikkelen
Vereisten	Geen
Tarief	Op aanvraag – BTW niet van toepassing (artikel 261-4-4° van het CGI)
Certificering	Qualiopi – Attest van afronding van de opleiding
Organisme	DYNSEO – Registratienummer activiteit: 11757351875

Les 1 - De rol van motivatie en interesses

- Motivatie als belangrijkste motor van leren bij de tiener met het syndroom van Down
- Observeren en identificeren van de passies: muziek, sport, videogames, series, dieren
- Interesses omzetten in levers voor leren en autonomie
- Creëren van leeftijdsgebonden motivatiesystemen: privileges, verantwoordelijkheden, schermtijd

Les 2 - De voortgang in kleine stappen

- Autonomie wordt stap voor stap opgebouwd, nooit in een spoed
- Complexe taken opdelen in eenvoudige en haalbare stappen
- Respecteer het eigen tempo van elke tiener zonder druk
- Een geruststellende omgeving creëren waarin de tiener zonder angst kan groeien

Les 3 - Fouten als motor van leren

- Fout is geen falen maar een leermogelijkheid volgens de neurowetenschappen
- Drie-stappenmethode: de inspanning erkennen, de fout zonder oordeel identificeren, naar de oplossing begeleiden
- Zinnen om te vermijden en een kalme welwillende houding aannemen
- De nodige tijd geven om na te denken en te corrigeren zonder druk

Les 1 - De ochtend (wakker worden, hygiëne, voorbereiding)

- Het belang van een duidelijke en gestructureerde ochtendroutine om angst te verminderen
- Anticiperen de avond ervoor: kleding, tas, ontbijt vastgesteld
- Een visuele volgorde creëren met leeftijdsgeschikte foto's en stappen
- Concreet hulpmiddelen: visuele timer, afgestemde muziekplaylist, alarmen op telefoon

Les 2 - De overgangen en de verplaatsingen

- Veranderingen van tevoren aankondigen met tussenstappen: 15 min, 10 min, 5 min
- Autonomie ontwikkelen in routes: samen de route maken, visuele herkenningspunten identificeren
- Vooruitgang naar autonomie: begeleiding, afstandsmonitoring, alleen reizen met telefoon
- Een vereenvoudigde visuele gids maken voor het openbaar vervoer

Les 3 - De avond (huiswerk, ontspanning, slapen)

- De avond structureren in progressieve fasen: ontspanning, studie, schermtijd, hygiëne, rustige tijd
- De werkruimte organiseren met visuele timer en regelmatige pauzes
- Duidelijke en onderhandelbare regels voor schermen opstellen met uitleg
- De spullen voor de volgende dag voorbereiden als eindritueel van de dag

Les 1 - Aangepaste visuele sequenties voor tieners

- De visuele sequentie als praktisch hulpmiddel: een recept in beelden voor elke stap
- Betrek de tiener bij het creëren met foto's van jongeren van zijn leeftijd
- Discrete en respectvolle formaten: smartphone-app, klein notitieboekje, gelamineerde kaart
- Maak gebruik van technologie: herinneringsapps, geïllustreerde alarmen, takenlijsten

Les 2 - De keuze en zelfbepaling

- Respecteer de behoefte aan autonomie binnen een veilige omgeving
- Methode van beperkte keuze (2-3 opties) om de beslissing te vergemakkelijken
- Kiesmomenten in het dagelijks leven: volgorde van taken, organisatie van het werk
- De complexiteit van de keuzes geleidelijk verhogen met de volwassenheid

Les 3 - Geschikte materialen en omgeving

- Inrichting van persoonlijke ruimtes: toegankelijke opbergmogelijkheden, gelabelde bakken, kleurcodering
- Badkamer: duidelijk geïdentificeerde producten, aangepast materiaal, visuele routines
- Keuken en voedselautonomie: toegankelijke voedingsmiddelen, gelamineerde recepten

- Technologische hulpmiddelen als bondgenoten: alarmen, lijst-apps, GPS, camera

MODULE 4

Aanmoedigen, ondersteunen en de motivatie behouden

3 lessen

Les 1 - Positieve versterking aangepast aan de adolescentie

- Vermijd kinderachtige beloningen en gebruik privileges aangepast aan de leeftijd
- Onmiddellijkheid van de versterking: waardeer de inspanning zodra deze zich voordoet
- Versterk de inspanning, niet alleen het resultaat: erken de inzet
- Autonomiecontract onderhandeld met de adolescent: verwachtingen, acties, beloningen

Les 2 - Waarderen van de inspanning en begeleiden naar autonomie

- De begeleiding richten op persoonlijke vooruitgang, nooit op vergelijking met anderen
- Onderwijzen dat obstakels een normaal onderdeel van het leren zijn
- Waardevolle zinnen gericht op vooruitgang: je hebt veel vooruitgang geboekt
- Onvolmaakte resultaten accepteren als successen en geleidelijk verfijnen

Les 3 - Verwachtingen aanpassen en omgaan met moeilijke momenten

- Begrijpen van de natuurlijke variabiliteit: vermoeidheid, emoties, hormonale schommelingen
- Herken de signalen van grenzen: prikkelbaarheid, weigering, isolement, ontmoediging
- Pas tijdelijk de verwachtingen aan: verminder niet-essentiële taken, vereenvoudig routines
- Hulpmiddelen voor emotionele expressie: visuele stemming-schaal, code-woord, discreet signaal

MODULE 5

Digitale hulpmiddelen ter ondersteuning van autonomie

1 les

Les 1 - JOE uw breincoach

- Presentatie van de JOE-app: meer dan 30 spellen voor cognitieve stimulatie
- Cognitieve vaardigheden: geheugen, aandacht, waarneming, taal, planning
- Directe link met dagelijkse autonomie: zich een route herinneren, acties organiseren
- Speelse benadering met geleidelijke uitdagingen en volgen van vooruitgang

MODULE 6

Eindquiz

Evaluatie

Lesmethoden

- 100% online training, toegankelijk vanaf uw computer of tablet
- U vordert in uw eigen tempo, wanneer u maar wilt, zonder tijdsdruk
- Concrete tools: modellen van ochtendchecklists, visuele sequenties, geldbeheer systemen
- Bonus: ontdek de JOE-app, uw hersencoach met 30+ cognitieve stimulatiespellen