



Toelichting op de
methode Leerbaar & Weerbaar

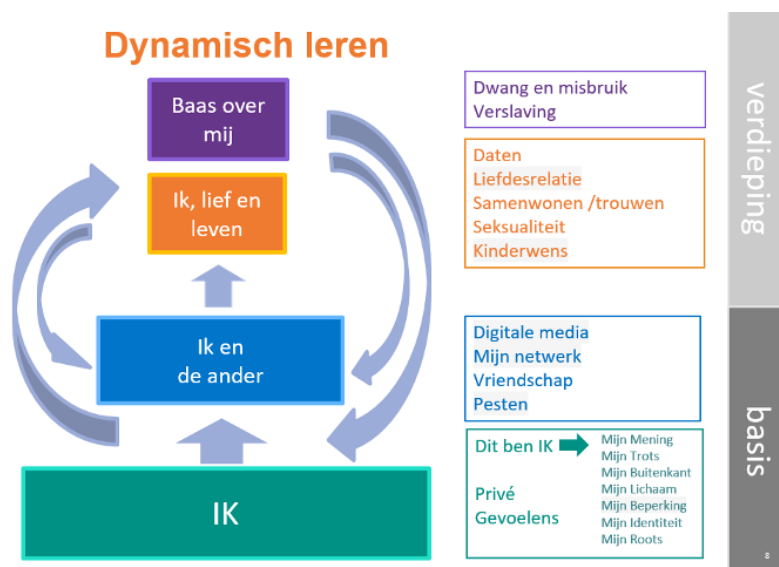
De methode Leerbaar & Weerbaar

Leerbaar & Weerbaar (L&W) helpt mensen met een verstandelijke beperking om emotioneel sterker, sociaal vaardiger en weerbaarder te worden. De methode ondersteunt hen om beter te begrijpen wat ze voelen, wat ze nodig hebben en hoe ze op een fijne manier met anderen omgaan. Zo krijgen zij meer grip op hun eigen leven en kunnen zij met vertrouwen keuzes maken die bij hen passen.

L&W is ontwikkeld voor mensen met een lichte of matige verstandelijke beperking vanaf 14 jaar en voor de mensen die hen ondersteunen. De methode sluit aan bij herkenbare situaties uit het dagelijks leven. Samen wordt geoefend met vaardigheden die helpen in contact met anderen, bij vriendschappen en liefdesrelaties, en bij het herkennen en aangeven van persoonlijke grenzen. Ook is er aandacht voor het omgaan met grensoverschrijdend gedrag.

Door te leren en te oefenen in de praktijk ontdekken cliënten meer over zichzelf, ontwikkelen zij hun talenten en bouwen zij aan betekenisvolle relaties. Zo kunnen zij op een manier die bij hen past deelnemen aan de samenleving en hun eigen leven vormgeven.

L&W biedt 20 thema's, verdeeld over 4 blokken.



De vier blokken en hun thema's zijn met elkaar verbonden. Je gaat van besef van jezelf, besef van jezelf in relatie tot de ander naar relaties, liefde en seksualiteit. De blokken 'IK' en 'IK en de ander' vormen de basis. De blokken 'IK, lief en leven' en 'Baas over mij' zijn verdiepend.

De basis

De basis van de methode ligt in het besef van jezelf en ik-versterking: wie ben ik zelf en wat wil ik? Ontdekken 'Dit ben ik' versterkt iemands 'basiskracht'. Het gaat om het verschil leren herkennen tussen wat wel en wat niet prettig of veilig voelt voor jezelf en hier woorden aan kunnen geven. Je versterkt het zelfvertrouwen. Cliënten voelen zich trots op zichzelf en ervaren: dit kan ik goed, dit past bij mij, dit durf ik, dit ben ik waard.

Ik-versterking betekent ook het ontdekken van je voorkeuren en het communiceren hierover. Soms ligt het accent op bewustwording en leren omgaan met emoties die bijvoorbeeld te maken hebben met de beperking, achtergrond of gender. Ook het leren omgaan met tegenslag of teleurstelling kan hierbij horen. Net als het weten wat je sterke kanten en talenten zijn en waarbij je hulp of ondersteuning nodig hebt. Het uitgangspunt blijft steeds: 'wat merk je bij jezelf, wat vind je prettig, wat niet?' Dit vormt de basis van de basis.

Naast jezelf leren kennen, gaat de basis ook over het omgaan met de ander: 'Ik en de ander'. Het gaat dan om het herkennen en begrijpen van situaties waarin je met anderen te maken hebt. Wat zijn de wensen of grenzen van de ander? Hoe reageert de ander op mij en hoe reageer ik op de ander? En wat is mijn eigen aandeel hierin?

Het accent kan daarnaast liggen op opkomen voor jezelf door bijvoorbeeld door een grens aan te geven, of hulp te vragen. Dit kan belangrijk zijn in situaties van pesten of bij contacten via sociale media. Rekening houden met de ander en sociaal gedrag, zoals interesse tonen en luisteren, horen er ook bij.

De basis gaat over: jezelf leren kennen en rekening houden met de ander.

De verdieping

Bij het normale leven horen dromen over relaties, liefde en seksualiteit. In de verdiepende blokken gaat het over het opbouwen en aangaan van liefdesrelaties, het aangeven van wensen en grenzen bij aanraken en het herkennen van misbruik. Hoe weet je of je veilig en prettig voelt bij de ander? Hoe herken je of je al dichterbij de ander mag komen, of nog even niet. Wat is positieve seksualiteit? En wat betekent de norm 'aanraken is alleen leuk als je het allebei wilt'.

Het doel van blok 'Baas over mij' is dat de cliënt grensoverschrijdend gedrag herkent en de moed heeft dit te vertellen. Het spanningsveld tussen kracht, kwetsbaarheid en weerbaarheid is in het dagelijkse leven altijd aanwezig. Krachtige mensen reageren minder afhankelijk van hun omgeving.

Bij de verdieping is steeds de basis van de basis nodig: het herkennen van je eigen voorkeuren. Wat vind ik prettig en wat niet? Wat wil ik wel en wat niet? En het duidelijk kunnen maken van deze voorkeuren, wensen en grenzen aan de ander, zodat grensoverschrijdend gedrag voorkomen wordt

Kracht, kwetsbaarheid en weerbaarheid

Kracht bouw je op als je je kunt uiten en als je het gevoel hebt dat er naar je wordt geluisterd. Wie zich gehoord voelt, wordt bevestigd in zijn behoefte om gehoord te worden. Het voegt iets toe aan je eigenwaarde en weerbaarheid. Het geeft zin aan je bestaan. Dus om te groeien in je eigen kracht heb je mensen om je heen nodig die je zien en begrijpen. Tegelijkertijd leer je die mensen te vertrouwen en leer je rekening te houden met de ander. Dat geldt in het bijzonder voor mensen met een verstandelijke beperking.

De ontwikkeling van hun denken en hoe ze met hun emoties omgaan hebben invloed op hun autonomie. Ook hoe ze door hun omgeving worden benaderd heeft daar invloed op. Te lage of te hoge verwachtingen van hun omgeving maakt dat ze wel of geen zelfvertrouwen opbouwen. Wat de cliënt 'kan en aankan' met L&W verschilt per persoon. Je ontdekt het door het te ervaren en te doen. De cliënt groeit door vallen en opstaan. Verantwoord uitproberen ontstaat spontaan in contact met de cliënt en door in gesprek te zijn met je team en andere betrokkenen. Zo ontdek je ook welke groeistap het beste past.

Werken met L&W

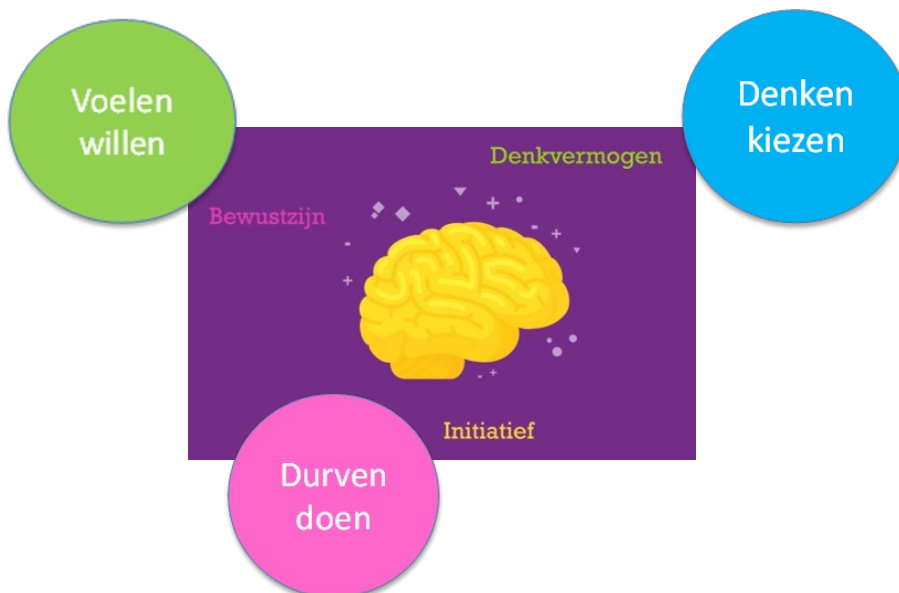
De werkwijze van de methode is flexibel. Het veranderen van gedrag doe je samen met je team.
Je wilt weten: wat is de vraag, van wie, en wat levert het op voor je cliënt, wat past bij dit niveau?

Doelen van L&W voor de cliënt zijn:

- Bewust zijn wat prettig is en niet prettig.
- Woorden hebben voor lastige ervaringen.
- Positief voelen over jezelf.
- Zelfvertrouwen opbouwen.
- Zicht op wat je kan en aankan.
- Kennis hebben van situaties en normen.
- Omgaan met tegenslag en verlies.
- Weerbaar gedrag: wens en grens aangeven.
- Sociaal gedrag: rekening houden met anderen.

Doelen voor begeleiders:

- Ontdekkend kijken en coachen.
- Leren dat alles er mag zijn: positieve en negatieve emoties (dit versterkt de eigenwaarde).
- Je leert bewustzijn, het denkvermogen en het initiatief van de cliënt beter kennen.
- Je onderzoekt samen het voelen, willen, denken, kiezen, durven en doen van de cliënt.



Je werkt aan de doelen door het ervaren en doen van de cliënt te volgen:

- Je kijkt bij iedere activiteit afwisselend naar:
 - de cliënt;
 - jouw reactie en waarneming;
 - de situatie in de locatie (omstandigheden).
- Je staat stil, reflecteert en stelt bij;
- Je reikt actief situaties aan waarmee je de cliënt stimuleert in het toepassen van gedrag.

Link naar animatie Het beste uit jezelf voor herhaling



Bewustzijn, denkvermogen en initiatief

L&W heeft een sterke focus op *bewustzijn*. Zonder je bewust te zijn van gevoelens, je behoefte of je mening kom je niet voor jezelf op. Als begeleider ondersteun je het bewustzijn door systematisch te werken aan het herkennen en benoemen van gevoelens en lijfelijke reacties én wat voor de persoon persoonlijk prettig en veilig is. Zo worden zij zich bewuster van hun voorkeuren en wensen, van wat ze voelen en willen.

Sociaal weerbaar zijn is niet eenvoudig. Je hebt je *denkvermogen* nodig: wat begrijpt iemand wel en niet van de ander? Wat begrijpt iemand van zichzelf? Hoe meer je cognitief, emotioneel en sociaal begrijpt, hoe meer je rekening kan houden met de ander. Je in de ander verplaatsen kan 'hogere wiskunde' zijn. Als begeleider vorm je een beeld of iemand kan afwegen en een keuze maakt. Het gaat dan ook over de kennis die iemand heeft van situaties, normen en gedrag. En of iemand een verschil kan zien: maakt hij (kritisch) onderscheid. Je ondersteunt het denken en kiezen door vragen te stellen.

Initiatief gaat over handelen en zelf actie ondernemen. Of het nu gaat om een nieuw inzicht of een nieuwe vaardigheid: waar je naar toe wilt is, dat iemand het toepast. En dan ook zelfstandig en in meerdere situaties en omstandigheden. Je wilt dat iemand durft en doet, dat het eigen gemaakt wordt. Daar is veel herhaling en oefening voor nodig. De verschillende materialen van L&W helpen je hierbij.

Steeds onderzoek je het: voelen, willen, denken, kiezen, durven en doen. Vaardigheden zijn nooit de eerste stap. L&W is namelijk geen trucje dat je in korte tijd kunt aanleren. Mensen hebben aandacht en ruimte nodig om in hun kracht te komen en daar bewust bij stil te staan. Het dagelijkse leven biedt deze ruimte. Iedereen leert in zijn eigen tempo.

De invloed van emoties

Emoties spelen altijd een rol. Iets raakt je in positieve of negatieve zin. Sterke emoties bij jezelf kunnen maken dat je sterk op de cliënt reageert. Onbedoeld vul je te veel in.

Emoties krijg je door:

- normen en opvattingen;
- aannames;
- lichamelijk welzijn, je lijf;
- omstandigheden.

Normen en opvattingen

Wat je hebt geleerd en je levensverwachtingen kleuren je blik. Je vindt dat 'het zo hoort' of 'zo moet zijn'.

Aannames

Je verwacht dat iets zo is, omdat je het gewend bent. Je kunt dit ook gewoontegedrag noemen. Bijvoorbeeld: als je een cliënt al lang kent ga je er automatisch vanuit dat hij iets kan of niet kan.

Lichamelijk welzijn

Wanneer je niet fit bent kun je soms minder aan en sta je minder open voor de cliënten. Je kan dan bijvoorbeeld normerend of sturend worden.

Omstandigheden

Werk- en/of privésituaties kunnen de aandacht van de cliënt afleiden. Ben je je bewust van wat de situatie met je doet? Denk hierbij aan een conflict tussen cliënten, ziekte in je team of bij je thuis.

Emoties laten zich op onverwachte momenten zien, ook tijdens je werk. Waar ligt bij jou het vaakst de oorzaak van emoties die je dagelijkse werkzaamheden verstoren?

Wil je jezelf nog beter leren kennen? Vraag jezelf dan eens af hoe je omgaat met die emoties. En vraag eens aan je collega's of familie hoe ze vinden dat jij met je emoties omgaat.

Vakvaardigheid

L&W doet een beroep op de dingen die je al doet en dagelijks toepast. Denk aan contact maken en persoonlijke gesprekken voeren. Bij L&W is een goede gesprekstechniek het halve werk. De communicatie met de cliënt, daar gaat hem om. Dit zijn algemene vakvaardigheden. Je kunt er altijd een stapje verder mee in gaan en je er blijvend in ontwikkelen. Met L&W verdiep je je vakvaardigheid in de praktijk.

Taalgebruik is bij L&W 'een ding'. Bij L&W maak je gebruik van verschillende materialen. In de werkbladen en spelvormen vind je concreet taalgebruik terug. Toch blijft het maatwerk. Taal voor mensen met een matige verstandelijke beperking is anders dan voor mensen met een lichte verstandelijke beperking. En taal voor Kind & Jeugd heeft een eigen sfeer. Hoe concreter je je vraag stelt, hoe beter de cliënt erop kan reageren.

Bij L&W maak je gebruik van speelse werkvormen. Dit doet een beroep op andere vaardigheden. In speelse werkvormen combineer je kijken, luisteren, spelen en bewegen. Je maakt gebruik van je eigen expressieve vaardigheden. Met speelse werkvormen maak je op een andere manier contact met de beleving van de cliënt. Het is ervaren en doen langs de niet-verbale weg (= taal van de emotie). Muziek is hier een belangrijk hulpmiddel bij.

Tot slot: rollenspel. Rollenspel is bij L&W een hulpmiddel voor 'ontdekkend leren', herhalen en oefenen van gedrag. Deze spelvorm is meer gestructureerd en verbaal. Met rollenspel kun je de cliënt een eigen situatie opnieuw laten ervaren. Vaak groeit het inzicht en het begrip van de cliënt.

Een veilig en stimulerend klimaat voor L&W

In een positief groeiklimaat voelt iemand zich veilig, gesteund en gewaardeerd. Je krijgt de kans om nieuwe dingen te ontdekken om uit te proberen. Mensen voelen zich in de ene situatie anders dan de ander. Je kunt dit terugzien in hun gedrag. Zo kan iemand in de ene situatie initiatief nemen en in een andere setting juist stil en afwachtend zijn. Hoe creëer je nu een veilig en stimulerend klimaat om te leren?

1. De sfeer actief beïnvloeden

Een cliënt krijgt zin om te ontdekken als je samen plezier hebt en zijn interesse wordt gewekt. Sfeer is geen automatisch gegeven; als coach bij L&W wissel je ontspannen en serieus bezig zijn af. Humor werkt goed als je ook weer terug kunt naar het doel.

2. Balans volgen en leiden

Wat is veiligheid en uitdaging voor de cliënt? Door te volgen geef je iemand het gevoel dat hij er mag zijn, en dat alles gezegd en gehoord mag worden. Dit geeft een veilig gevoel en je versterkt op deze manier de eigenwaarde. Zonder deze basis kan iemand niet groeien.

De andere kant is leiden. De meeste cliënten leren niet uit zichzelf (spontaan). Daarom kijk je actief mee. Je daagt uit, helpt situaties te ontdekken en erover na te denken. Je geeft kennis mee, en soms ook normen over 'wat hoort' en wat niet.

Bij L&W komt volgen altijd op de eerste plaats. Door te volgen zie je wat je cliënt kan en aankan, en wanneer leiden nodig is.

3. Oog hebben voor de context

Wees je bewust van de afleiding die er is in de situatie. Dit kan ten koste gaan van zowel de aandacht van de cliënt als van jezelf. Bijvoorbeeld: de telefoon, werkdruk en to-do-lijstjes. Denk ook aan de emoties van alledag. Het leven van alledag staat nooit stil, en de meegemaakte dingen kunnen de ontwikkeling van de cliënt beïnvloeden.

Hoe wordt het 'eigen'?

Eigen maken is het 'kunnen toepassen van wat je leert'. Dit heet ook wel: generalisatie. Alle mensen hebben daar minimaal drie maanden voor nodig. Herhalen helpt je het geleerde vast te houden. Oefenen in het dagelijks leven helpt de cliënt het uit zichzelf toe te passen. Pas dan kan iemand er zelf echt iets mee. Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer herhaling en 'vertaling' nodig. Zo ziet de cliënt makkelijker het verband tussen de ene en de andere situatie. Het geeft meer grip op het eigen leren. En dat is goed voor het zelfvertrouwen. Sommige mensen met een verstandelijke beperking zullen hierbij altijd ondersteuning nodig blijven houden.

Je kunt iemand met een verstandelijke beperking coachen bij het zich eigen maken. Dit doe je met herhalen, vertalen en oefenen:

Herhalen is: je doet het opnieuw. Letterlijk hetzelfde (bij mensen met een matige verstandelijke beperking) of juist net even anders (bij mensen met een lichte verstandelijke beperking).

Vertalen is: je helpt verbanden te leggen ('kijk, zie je... wat nu gebeurt is hetzelfde als...')

Oefenen is: je kiest oefensituaties die er voor de cliënt toe doen, en helpt hem het (uit zichzelf) toe te passen (dus jij wilt nee zeggen als je buurman steeds vraag om een boodschap voor je te doen?).

Weerbaar worden is een proces. Eigen maken gebeurt in vier tijdsstappen. De één doet er drie maanden over, voor de ander is het een proces van jaren. De vier tijdsstappen geven de cliënt en jou grip op het proces:

Stap 1: Ik herken de situatie (voelen en willen)

Stap 2: Ik begrijp de situatie (denken en kiezen)

Stap 3: Ik kom op voor mezelf (durven en doen)

Stap 4: Ik kan tegen een stootje, ik kan het leven aan

Sociaal weerbaar zijn is niet eenvoudig. Je hebt je denkvermogen nodig: wat begrijp je wel en niet van de ander? Wat begrijp je van jezelf? Hoe meer je cognitief, emotioneel en sociaal begrijpt, hoe meer je rekening kan houden met de ander. Zonder dat het een trucje wordt. Je in de ander verplaatsen kan 'hogere wiskunde' zijn.

Misschien kies je voor het aanleren van sociale vaardigheden, bijvoorbeeld om het samenleven prettiger te maken. Voor iemand met matige verstandelijke beperking kost dat vaak veel meer oefening en herhaling dan voor iemand met een lichte verstandelijke beperking. Maak er een feestje van. Vier elk klein succesje. Dan blijft oefenen leuk. En stop als iemand niet leerbaar blijkt.

Samen leren

Binnen het L&W-programma leert de cliënt samen met de begeleider. De begeleider heeft op zijn beurt ook een eigen leerproces. Het mes snijdt duidelijk aan twee kanten. Begeleiders kunnen voor hun eigen leerproces hulp inschakelen van:

- **Het team**
Je reflecteert samen op het verloop en de opbrengst van L&W bij de cliënt. Ook deel je je visie, bedenkingen en praktische vragen. Samen met het team maak je het groeiklimaat.
- **Een specialist op het gebied van weerbaarheid, relaties, intimiteit en seksualiteit**
Bij de deze specialist kun je terecht voor advies over doelen, werkvormen en coaching 'on the floor'.
- **De gedragsdeskundige**
De gedragsdeskundige kan je beeld verdiepen en adviseren bij complexe vragen.

Cognitief en emotioneel: vaak loopt het door elkaar bij mensen met een verstandelijke beperking.

Bezig zijn met L&W moet vooral fijn voelen en zijn. Voor de cliënt, maar ook voor jezelf. Niets 'moet'.

Dus word niet te doelgericht. Blijf een warm bad, en laat je verrassen door de cliënt.

Wat voelt en wil de cliënt? Maak er samen een mooi contactmoment van. Ontwikkelen moet geen doel van jou alleen zijn. Anders wordt leren een 'moeten' zonder plezier. Of je maakt de cliënt nodeloos onzeker.

Ook de thema's uit Blok 1 helpen dit te voorkomen.



Philadelphia

STICHTING PHILADELPHIA ZORG

Wijersstraat 1, 3811 MZ Amersfoort
Postbus 1255, 3800 BG Amersfoort

T 033 - 760 20 00
info@philadelphia.nl
www.philadelphia.nl

September 2026