


	Geboorte tot 3 jaar	4 tot 6 jaar	7 tot 11 jaar	12 tot 16 jaar	17 tot 21 jaar
OUDERSCHAP	<ul style="list-style-type: none"> • Leer je kind vertrouwen te hebben in de wereld. • Neem ook tijd voor jezelf. • Vraag zo nodig thuisbegeleiding aan. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laat je kind soms zelf kiezen, zodat het leert keuzes te maken. • Leer je kind wat de gevolgen zijn van zijn gedrag en keuzes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Je kind mag fouten maken. • Leer je kind voor zichzelf opkomen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kom op voor jezelf. • Praat over seksualiteit. • Zoek naar een ouder rolmodel. • Gebruik je ouders als uitvalsbasis. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neem, indien nodig, regelingen rond verlengde minderjarigheid. • Informeer je i.v.m. integratietegemoetkoming. • Word een mentor voor jongere kinderen.
SOCIALE ASPECT	<ul style="list-style-type: none"> • Kom buiten, engageer, integreer, samen met je kind. • Praat met andere ouders van kinderen met en zonder handicap. • Ga met je kind naar de speeltuin of naar het park. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laat je kind proeven van diverse activiteiten zodat het kan ondervinden wat hij leuk vindt. • Nodig speelkameraadjes uit. • Geef verjaardagsfeestjes. • Nodig vrienden uit met kinderen van dezelfde leeftijd. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stimuleer hobby's en buitenschoolse activiteiten. • Help je kind vriendjes maken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Engageer je in buitenschoolse activiteiten. • Spreek af met vrienden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Sluit je aan bij een vereniging. • Onderhoud sociale contacten met vrienden van school of kamp via mail, gsm, msn of sociale netwerksites en spreek af.
ZELFZORG		<ul style="list-style-type: none"> • Leer je kind dagelijkse vaardigheden zoals tanden poetsen en aankleden. • Leer je kind zichzelf verzorgen in functie van zijn handicap. • Laat je kind klusjes doen passend bij zijn mogelijkheden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neem je kind mee naar de winkel. • Neem je kind mee op trein, tram en bus. • Leer je kind zijn persoonlijke gegevens (adres, telefoonnummer). • Geef je kind zakgeld. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neem je eigen verzorging zoveel mogelijk in handen. • Kook samen. • Zoek je weg in de dienstverlening die je nodig hebt. • Praat met je ouders over hoe jij je toekomst ziet. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leer IADL-activiteiten. • Leer koken. • Oefen je financiële vaardigheden. • Bekijk de mogelijkheid om alleen te gaan wonen, ook de plekken waar ADL-assistentie mogelijk is.
ONDERWIJS		<ul style="list-style-type: none"> • Maak tijd voor een goede schoolkeuze in functie van de noden en mogelijkheden van je kind. • Leg een dossier aan over het schoolverloop van je kind. 	<ul style="list-style-type: none"> • Laat je kind zoveel mogelijk zijn huiswerk zelfstandig maken. • Leer je kind hulp vragen bij zijn huiswerk. • Fantaseer samen met je kind over wat het later wil worden. 	<ul style="list-style-type: none"> • Neem actief deel aan overleg over je school en studiekeuzes. • Praat over je professionele toekomst. • Organiseer je eigen schoolwerk (vraag tips). • Zoek vrijwilligerswerk of een deeltijdse job. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verder studeren? Neem contact op met de Dienst voor studeren met een functiebeperking. • Werken? Neem contact op met GTB van de VDAB.
MEDISCHE ASPECT	<ul style="list-style-type: none"> • Bouw een vertrouwensrelatie op met je arts en andere hulpverleners. • Leg een medisch dossier aan van je kind. 	<ul style="list-style-type: none"> • Praat met je kind over zijn handicap, benoem de dingen zoals ze zijn. • Leer je kind welke speciale zorgen het nodig heeft. 	<ul style="list-style-type: none"> • Check bij je kind wat hij weet over zijn speciale zorgen en vul aan. • Leer je kind om zelf vragen te stellen aan artsen en hulpverleners. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zoek de juiste hulp in de gezondheidszorg voor volwassenen. • Ga al eens alleen op doktersbezoek. • Maak je eigen doktersafspraken en hou je medische voorgeschiedenis bij. 	<ul style="list-style-type: none"> • Stap over naar de volwassen afdeling in het ziekenhuis. • Vraag een samenvatting van je medisch dossier.

