

## Praatkaarten voor tieners met Downsyndroom



### Doel

Het doel van deze praatkaarten is dat de tieners een beeld te krijgen van hun leefwereld, wensen en toekomstverwachtingen. Daarnaast kan het gebruik van deze praatkaarten ouders helpen om meer inzicht te krijgen in de belevingswereld van de tiener. De praatkaarten zijn zowel in één op één contact te gebruiken als in groepsverband.

Tieners met Downsyndroom kunnen enorm geholpen worden als ze visuele hulpmiddelen krijgen. Deze kaarten kunnen helpen om gedachten te verwoorden. Zo krijgt de tiener zelf meer inzicht in wat hij/zij belangrijk vindt, waar hij/zij goed in is, wat hij/zij moeilijk vindt.

### Mogelijke gebruikswijzen

Vorbereiding: Print de kaarten. Het kan in kleur, maar ook bij zwartwit blijven de afbeeldingen intact. Bij dubbelzijdig printen krijgen de kaarten een mooie achterkant. Bij enkelzijdig printen hoeven alleen de oneven pagina's afgedrukt te worden. Snij de kaarten los.

Selecteer vooraf welke kaarten je wilt gebruiken. Er zijn kaarten die positieve gedachten oproepen, kaarten die ingewikkelde gedachten oproepen en redelijk neutrale kaarten.

- Bedenk vooraf hoeveel kaarten de tiener tegelijkertijd kan overzien. Sommige tieners kunnen kiezen uit 10 kaarten. Andere uit maximaal

2. Voor het gevoel van eigenwaarde en controle is het wel wenselijk om minimaal de keuze uit 2 aan te houden.

- Leg de kaarten open op tafel en laat de tiener een kaart kiezen die haar/hem het meeste aanspreekt. Vraag "wat zou je willen vertellen over deze kaart?". Je kan wat vervolgvragen stellen. Maar altijd vanuit een open en nieuwsgierige houding.
- Ga daarna door naar de volgende kaart. Leg er eventueel weer eentje bij om uit te kiezen.
- Je kan ook een aantal kaartjes neerleggen en vragen welke kaart hij/zij leuk vindt. En welke niet leuk? Je kunt als hulpmiddel twee kolommen tekenen op een vel papier. Links schrijf je bovenaan de kolom niet-leuk, rechts leuk. De tiener kan dan kiezen of een kaart bij leuk of niet-leuk hoort door die in de kolom te leggen. Of eventueel tussen de kolommen in, als hij/zij het niet zeker weet. Misschien kan de tiener bij enkele kaarten aangeven waarom hij voor leuk of niet-leuk kiest. Andere indelingen zijn ook mogelijk, bijvoorbeeld 'kan ik goed' versus 'vind ik moeilijk'.
- Je kunt natuurlijk ook zelf een kaart geven aan de tiener en daarover aan de praat raken.
- Geef vertrouwen als de tiener wat vertelt.
- Je kan doorvragen, maar maak het geen verhoor. Je kan ook genoeg nemen met een reactie en later de kaart er nog eens bij pakken.
- Durf stiltes te laten vallen. Geef de tiener de tijd om eigen gedachten te formuleren.
- Als een tiener helemaal niet tot een reactie komt, stel dan eens gestructureerde vragen over het plaatje. Pak geregeld de kaarten erbij en probeer of de tiener zelf al wat wil vertellen, of dat vragen nodig blijven. Sommige tieners moeten ook nog heel erg leren om hun gedachten woorden te geven.
- Verwacht niet dat de tiener alles vertelt. Accepteer dat hij/zij niet alles met je wil bespreken, dat hoort erbij.
- Je kan zelf ook meedoen en een kaart uitkiezen om iets over te vertellen. Of laat de tiener een kaart voor jou uitkiezen waar jij wat over moet vertellen. Dat maakt het een echt gesprek.
- Sluit altijd af met een positieve praatkaart.

### **Tenslotte**

We hebben deze kaarten met zorg gemaakt. Maar het kan mogelijk zijn dat sommige kaarten niet goed te gebruiken zijn. Wij stellen het op prijs als je ons daarvan op de hoogte brengt. Wij verzamelen alle feedback en zullen in de loop van de tijd indien nodig wijzigingen aanbrengen.

Feedback kan je mailen naar [info@downsyndroom.nl](mailto:info@downsyndroom.nl)