****

**Checklist voor brussen**

**van broer/zus met Downsyndroom**

**die een tiener is**

**Inleiding en handleiding**

Je houdt meestal van je broer of zus met Downsyndroom. Dat is normaal. Maar als je broer of zus aan het puberen is, heb je ook wel eens genoeg van hem/haar. Ook dat is normaal. Omdat jouw broer/zus Downsyndroom heeft, zijn er ook wel eens onderwerpen die je graag zou bespreken.

Sommige onderwerpen zijn makkelijk te bespreken. Andere vind je ingewikkeld om te bespreken. OM je te helpen hebben we twee verschillende lijsten voor je.

De eerste lijst (vanaf pagina 2) is heel uitgebreid. Je kan telkens aankruisen wat voor jou van toepassing is. En je kan aan je ouders zeggen: “volgens de Stichting Downsyndroom moeten we het hier eens over hebben”. Dat kan het gesprek makkelijker maken.

De tweede lijst (pagina 5) is een korte checklist met vragen over je eigen ideeën. Voor iedere vraag kan je nadenken of je hierover genoeg weet. Die vragen waar je helemaal geen idee over hebt, of waarvan je de mening van anderen zou willen weten, die kan je thuis bespreken. Ook dan kan je het gesprek beginnen met “volgens de Stichting Downsyndroom moeten we het hier eens over hebben”.

Sommige mensen vinden de eerste versie fijn. Anderen vinden de tweede versie fijn. Kijk maar wat je zelf wilt.

Met behulp van een van deze lijsten kan je zelf eens nagaan wat je wel en niet met je ouders zou willen bespreken. Je kan aankruisen welke thema’s voor jou belangrijk zijn en het lijstje dan eens aan je ouders geven, “ik wil het hier graag een keer over hebben”. Je kan de hele lijst ook samen een tafel doornemen en kijken of er nog onderwerpen zijn waar jullie met elkaar graag over willen praten.

Deze lijst is in word. Op deze manier kan je er zelf ook nog onderwerpen aan toe voegen. Of zinnen veranderen zodat het goed geformuleerd is voor jou. Alle vakjes kan je door een muisklik aankruisen.

**1. De uitgebreide lijst: hierover wil ik het hebben**

**Kennis over Downsyndroom:**

Ik weet niet genoeg over Downsyndroom

Ik weet niet welk gedrag Downsyndroom is en welk gedrag bij mijn broer/zus hoort

Ik wil er goede en open gesprekken over hebben

Ik wil er wel eens met een deskundige over praten

**Jouw vrienden:**

Mijn vrienden weten niets over Downsyndroom

Ze weten niets over mijn broer/zus met Downsyndroom

Ik zou hen graag nog iets over Downsyndroom en mijn broer/zus vertellen

Er zijn reacties die ik niet zo leuk vind, waar ik last van hebt

Er zijn leuke en aardige reacties

Ik wil meer informatie geven door een spreekbeurt of werkstuk

Er zijn dingen die ik niet met mijn vrienden kan doen door mijn broer/zus

Ik maak onderscheid tussen vrienden die wel en niet thuis mogen komen

Ik word wel eens gepest omdat mijn broer/zus Downsyndroom heeft

Ik vind het lastig om met mijn vrienden hierover te praten.

**Voel je je betrokken bij je broer/zus:**

Mijn ouders houden me niet genoeg op de hoogte van dingen rond mijn broer/zus

Mijn ouders houden me teveel op de hoogte van dingen rond mijn broer/zus

Ik zou graag nog andere dingen willen weten over mijn broer/zus

Ik onderneem ook wel eens dingen alleen met mijn broer/zus

**Thuis:**

Ik kan (soms) mijn eigen dingen niet bespreken met mijn ouders

(soms) is er geen tijd voor mij

Ik vind dat mijn broer/zus de meeste aandacht krijgt

Ik zou dingen met ons gezin willen doen, die we nu niet kunnen

Ik moet veel meer klusjes in huis doen dan mijn broer/zus

Ik heb niet echt veel eigen tijd

Als ik het moeilijk heb, kan ik niet echt bij iemand terecht

**Zorgen voor je broer/zus**

Ik moet delen van de zorg op me nemen

Ik vind het goed om voor mijn broer/zus te zorgen

Ik vind het niet goed dat ik voor mijn broer/zus moet zorgen

Ik voel me hierdoor beperkt in mijn eigen ontwikkeling

Ik krijg (geen) waardering voor wat ik doe

**Jouw broer/zus**

Mijn broer/zus wordt te veel beschermd

Hij/zij mag dingen die ik niet mag

Hij/zij doet dingen die ik vreemd of vervelend vind

Mijn ouders doen dingen ten opzichte van mijn broer/zus die ik vervelend vind

Mijn broer/zus is wel eens jaloers op mij omdat ik geen beperking heb

Ik denk er altijd aan dat hij/zij een beperking heeft

Mijn broer/zus begrijpt mij altijd

Ik heb het gevoel dat ik niet echt kan praten tegen mijn broer of zus, hij/zij begrijpt het niet

Ik krijg meer voor elkaar bij mijn broer/zus dan mijn ouders

Ik krijg minder voor elkaar bij mijn broer/zus dan mijn ouders

**Toekomst**

Ik zou een rol in het leven van mijn broer/zus willen houden

Ik zou geen rol in het leven van mijn broer/zus willen houden

Ik weet hoe mijn ouders nadenken over uit huis gaan van mijn broer/zus

Ik weet niet hoe mijn ouders nadenken over uit huis gaan van mijn broer/zus

Ik weet hoe mijn ouders nadenken over de zorg voor mijn broer/zus als zij ouder zijn

Ik weet niet hoe mijn ouders nadenken over de zorg voor mijn broer/zus als zij ouder zijn

Ik weet hoe de zorg er voor mijn broer/zus uitziet als mijn ouders oud zijn

Ik weet niet hoe de zorg er voor mijn broer/zus uitziet als mijn ouders oud zijn

Ik voel me vrij een eigen toekomst te kiezen

Ik voel me niet vrij een eigen toekomst te kiezen

Ik denk dat mijn beroepskeuze beïnvloed is door mijn broer/zus

Ik denk dat mijn beroepskeuze niet beïnvloed is door mijn broer/zus

**Contact**

Ik zou contact willen met andere brussen

Ik zou eens willen praten met iemand anders, namelijk ……………………………………

**2. De korte checklist: ik zou deze vragen thuis willen bespreken**

*Dit zijn belangrijke vragen. Welke vragen zou je met je ouders willen bespreken?*

Weet ikzelf voldoende over Downsyndroom om mijn broer/zus?

Weet mijn familie voldoende om mijn broer/zus te begeleiden?

Weten mijn vrienden hoe ze om moeten gaan met mijn broer/zus met Downsyndroom?

Word ik door mijn familie voldoende betrokken bij mijn broer/zus?

Kan ik alles bespreken met mijn familie en vrienden over mijn broer/zus?

Kan ik bij iemand terecht als ik het zelf moeilijk heb?

Kan ik mezelf zijn bij mijn familie en vrienden?

Heb ik gedacht aan het feit dat mijn ouders niet het eeuwige leven hebben en dat ik misschien mijn broer/zus op moet vangen en beslissingen voor hem/haar moet maken als hij/zij dat zelf niet kan?

Voel ik me beperkt in mijn eigen ontwikkeling, omdat ik de zorg van een broer/zus op me moet nemen?

Vind ik dat ik genoeg waardering krijg voor wat ik doe?

Doet mijn broer/zus dingen die ik vervelend vind?

Kan ik deze dingen bespreken met mijn ouders/familie/vrienden/hem/haar?

Wil ik een rol spelen in het leven van mijn broer/zus met Downsyndroom?

Voel ik me vrij om mijn eigen toekomst te kiezen?

Wil ik contact opnemen met andere brussen?

Wil ik praten met iemand van de Stichting Downsyndroom?