



Wegwijzer voor
**ouders van pubers
met een verstandelijke
beperking**

WELKOM

Een kind opvoeden, dat is loslaten, telkens opnieuw. Maar hoe doe je dat als ouder van een kind met een (licht) verstandelijke beperking? Hoe vaak moest je ze in het verleden net vasthouden of op zoek gaan naar plekken waar je ze kon en durfde loslaten? Zoeken naar een aangepaste opvang, een geschikte school, toegankelijke hobby's,...

Nu is je kind een puber die vraagt (soms roept) om losgelaten te worden en om op eigen benen te mogen staan. Die net als de anderen wil zijn: met een liefje, een studentenjob, een brommer...

Daar sta je dan als ouder. Je wil je kind alle kansen geven, laten ontdekken, ervaren of proeven van het leven. Maar je weet ook dat je kind extra kwetsbaar is, en dat maakt je bang.

Binnen de thuisbegeleiding komen we deze zorgen regelmatig tegen. Samen met ouders zoeken we naar een balans tussen het geven van vrijheid en zelfstandigheid en het beschermen van hun kwetsbaarheid. Dat vraagt soms creatief en met een open houding denken, maar gelukkig zijn er heel wat hulpmiddelen en tips.

Met deze **Wegwijzer voor ouders van pubers met een verstandelijke beperking** willen we jou als ouder ondersteunen in die zoektocht. Je vindt informatie, tips en verwijzingen naar organisaties rond **zes belangrijke thema's** die vaak in de puberteit spelen: schermtijd & sociale media, geld, op stap gaan, verslaving (drank & drugs), vriendschappen & relaties en rijbewijs.

Onthoud hierbij vooral: vertrouw op je intuïtie, jij kent je kind het best!





WEGWIJZER VOOR OUDERS
VAN PUBERS MET EEN
VERSTANDELIJKE BEPERKING

INHOUD

1. SCHERMTIJD & SOCIALE MEDIA

Schermtijd verduidelijken en ouderlijk toezicht

2. OMGAAN MET GELD

Waken over een verantwoord gebruik van geld

3. OP STAP GAAN

Je kind veilig laten uitgaan

4. VERSLAVING, DRANK & DRUGS

Bewustmaken van gevaren en gevolgen

5. VRIENDSCHAPPEN & RELATIES

Ondersteuning bij het maken van vriendschappen en relaties

6. RIJBEWIJS

Theoretisch rijbewijs en praktijklessen



SCHERMTIJD & SOCIALE MEDIA

Schermtijd

Vrijetijdsinvulling is vaak een uitdaging voor pubers met een verstandelijke beperking. Scherm-activiteiten zoals gamen of surfen op het internet bieden een houvast, voorspelbaarheid en structuur. Maar een teveel aan schermtijd kan ook schadelijk zijn. Het kan leiden tot overprikkeling, vermindering van sociaal contact, minder slaap en minder beweging. Daarom moet er een **gezonde balans** zijn tussen schermtijd en actieve of creatieve activiteiten.

Hierin is voorspelbaarheid en duidelijkheid heel belangrijk. Het helpt als ze precies weten **wanneer en hoelang** ze op hun tablet, computer of telefoon mogen.

Zo biedt je structuur

1. Gebruik een visueel schema

Maak een schema met pictogrammen waarop staat op welke momenten schermtijd mag, en hoe lang. Hang dit op een vaste plek, zodat het altijd zichtbaar is.

2. Koppel schermtijd aan vaste momenten

Spreek af dat schermtijd pas komt na bepaalde activiteiten, zoals eten, opruimen of een andere taak. Zo wordt het deel van een vaste dagroutine.

3. Gebruik timers

Zet een kookwekker, Time-Timer of timer-app. Als de timer afgaat, is de schermtijd voorbij. Zo is het duidelijk en hoeft er minder discussie te zijn.



Visueel schema voor schermtijd

Gebruik ons eenvoudig en personaliseerbaar schema om **schermtijd te verduidelijken voor schooldagen**. Het schema bevat een blanco dagverloop en de meest gebruikte pictogrammen die je kunt uitknippen en op het schema kunt plakken.

[Download hier het schermtijd schema](#)



Scan de code



Sociale media

Sociale media horen vandaag bij het leven van jongeren. Vaak onderschatten ze de mogelijke gevolgen, zoals foute informatie of ongepaste contacten. Het volledig verbieden van sociale media is meestal niet haalbaar en niet wenselijk, want het hoort bij de sociale wereld van je kind.

Als ouder wil je dat je kind veilig met sociale media omgaat. Daarom is een vorm van toezicht nodig, ook wel '**ouderlijk toezicht**' genoemd. Dit betekent niet dat je elk bericht hoeft te lezen of elke app moet controleren, maar wel dat je zicht houdt op wat je kind online doet.

Vormen van toezicht

- **Direct toezicht:** Je kan als ouder meekijken in de apps om te zien met wie je kind contact heeft en welke filmpjes het bekijkt. Dit kan echter snel voelen als een inbreuk op de privacy en kan leiden tot ruzie of verzet.
- **Toezicht van op afstand:** Je gebruikt de instellingen en hulpmiddelen van andere apps om op afstand te volgen wat je kind doet of toegang te beperken. Dit werkt vaak beter.

Praktische tips voor veilig gebruik

- **Beperk schermtijd:** Stel tijdslimieten in zodat je kind niet te lang achtereen online is.
- **Privacy-instellingen:** Maak profielen privé, zodat alleen vrienden die jij en je kind goedkeuren toegang hebben.
- **Blokkeer ongepaste inhoud:** Veel apps hebben filters om schadelijke of ongepaste berichten te blokkeren.
- **Filtering software:** Dit kan ongepaste websites of apps blokkeren.
- **Monitoring tools:** Met speciale apps ontvang je meldingen bij verdachte woorden of activiteiten.





Apps voor ouderlijk toezicht



Family Link van Google – gratis!

Als ouder krijg je een overzicht over het volledige Androidtoestel van je kind. Je kan ermee inhoud beperken, locaties delen, schermtijden instellen en meer.



FamilyTime

Met FamilyTime hou je een oogje in het zeil bij het internet- of appgebruik van je kind. Het heeft functies zoals apps blokkeren, locatietracking, YouTube- en TikTok-geschiedenismonitoring, oproep- en sms-tracking...



Kids Place – gratis!

Volg de activiteiten van je kind op zijn smartphone of tablet met o.a. schermtijdcontrole, kinderslot, het blokkeren van advertenties en filteren van ongepaste inhoud.





OMGAAN MET GELD

Voor pubers is het leren omgaan met geld een belangrijke stap richting zelfstandigheid. Maar wat als je kind moeilijk om kan met geld en je bang bent dat hij of zij het niet goed zal besteden? Dan is het jouw taak als ouder om hem hier stap voor stap in te begeleiden.

We zien vaak dat pubers met een verstandelijke beperking:

- het lastig vinden om **vooruit te denken**: “Als ik nu alles uitgeef, heb ik straks niets meer”;
- **gevoelig zijn voor invloeden** van anderen: “Iedereen heeft dit, dus ik moet het ook hebben”;
- moeite hebben met **digitale betalingen**, omdat ze het geld niet écht zien verdwijnen;
- het risico lopen om slachtoffer te worden van **oplichting of misbruik**.

Onze tips om je kind hierin te begeleiden

1 Prijsbewustzijn: Veel pubers met een verstandelijke beperking hebben minder besef van de waarde van een product. Neem ze daarom regelmatig mee naar de winkel, om hen bewust te maken van prijzen en keuzes:

- Laat ze zelf producten kiezen en in het mandje of de kar leggen.
- Bespreek de prijs: “Deze appel kost €0,40, dus voor €2 hebben we er vijf.”
- Vergelijk producten: “Kijk, deze yoghurt is goedkoper, maar er zit minder in.”
- Laat hen afrekenen en eventueel het wisselgeld nakijken.

2 Zakgeld: Geef je puber wekelijks een vast bedrag zakgeld, dat hij naar eigen keuze kan uitbesteden. Dit geeft hun een gevoel van zelfstandigheid en vrijheid.

Cash geld werkt in het begin vaak beter, omdat je kind kan zien wat er uit de portemonnee gaat. Als dat goed gaat, kan je omschakelen naar een eigen rekening met bankkaart.





- 3 Eigen bankkaart:** Zo lang je kind minderjarig is, heb je altijd toegang tot zijn of haar rekening en kan je uitgaven opvolgen. Wanneer je kind meerderjarig is, kan je bij de bank samen een bankvolmacht regelen, zodat je inzage hebt in de rekening en verrichtingen van je kind. Je kind dient hier wel mee akkoord te gaan en kan de volmacht achteraf altijd terug intrekken.
- 4 Sparen:** Heeft je meerderjarig kind een eigen inkomen? Dan kan het raadzaam zijn om (een gedeelte van) dit inkomen via een vaste domiciliëring naar een spaarrekening te laten overzetten. Je kan een beperkt, vrij te besteden bedrag laten staan.

Professionele hulp

Merk je dat geldzaken voor je kind echt moeilijk of zelfs lastig worden? Aarzel dan niet om professionele hulp in te schakelen via het **CAW, OCMW of JAC**. Samen met een hulpverlener kan je de financiële situatie in kaart brengen en op zoek gaan naar gepaste hulp of begeleiding.

CAW: Centrum voor Algemeen Welzijn

Het CAW biedt gratis en anonieme hulp bij allerlei problemen, waaronder financiële problemen. Ze helpen je met budgetbeheer, schuldhulpverlening en het vinden van de juiste instanties voor verdere ondersteuning.



 www.caw.be

OCMW

Bij OCMW van je gemeente kan je terecht wanneer je geldzorgen of andere tekorten hebt. Ze kunnen o.a. hulp bieden om je budget te beheren, van inkomsten tot uitgaven.



 [Bezoek de website van je eigen gemeente voor contactgegevens.](#)

JAC

Het JAC is het adviescentrum van CAW, specifiek gericht aan jongeren. Je kan er terecht met al je zorgen, waaronder ook financiële zorgen. Je kan ook chatten of bellen met een medewerker.



 www.caw.be/jac



OP STAP GAAN

Veel ouders schrikken als hun kind vraagt om op stap of naar een fuif te gaan. Vaak denk je dan meteen aan de mogelijke risico's: de aanwezigheid van alcohol, vapes, de groepsdruk, de kans op vechtpartijen,... Toch is het waardevol om het gesprek open te houden. Uitgaan hoort bij de ontdekking van zelfstandigheid en sociale contacten, ook voor jongeren met een verstandelijke beperking.

Samen verkennen

In plaats van meteen 'nee' te zeggen, kan je het gesprek aangaan met je kind:

- **Vraag door:** "Wat bedoel jij met 'op stap gaan'?" of "Hoe ziet zo'n fuif eruit in jouw hoofd?"
- **Ontdek de motivatie:** Wil je kind vooral muziek luisteren, vrienden zien, dansen, of gewoon 'erbij horen'?
- **Verhelder verwachtingen:** Soms gaat het meer om het idee van een fuif dan om de fuif zelf.

Mogelijke alternatieven

Niet elke fuif hoeft meteen een grote, drukke gebeurtenis te zijn. Er bestaan ook veiligere en kleinschaligere opties:

- Sommige scholen, sportclubs of jeugdorganisaties organiseren **alcoholvrije feesten** waar duidelijke afspraken gelden en er toezicht is van volwassenen.
- **Organiseer thuis zelf een fuif:** maak van de zolder, woonkamer of buurtzaal een feestplek met muziek, lichteffecten en een gezellige sfeer. Nodig enkele vrienden uit en spreek op voorhand samen duidelijke regels af.
- **Bouw de ervaring stap voor stap op:** begin met kortere activiteiten of evenementen overdag, zodat je kind in een veilige context kan wennen aan drukte, muziek en sociale situaties.





Vorbereiding

Een goede voorbereiding begint bij **concrete afspraken**:

- Hoe geraakt je erheen en terug thuis?
- Wie gaat er allemaal mee?
- Wanneer moet er contact opgenomen worden (bij aankomst, vertrek of problemen)?
- Wat mag het wel en niet qua alcohol?

Stel de **veiligheid** van je kind steeds voorop. Geef je kind een opgeladen telefoon mee met en zorg dat hij je snel kan bereiken. Schakel mogelijks een ouder of volwassen persoon in om (vanop afstand) een oogje in het zeil te houden.

Herhaal regelmatig eenvoudige afspraken: "Blijf bij je vrienden", "Niet alleen naar buiten gaan", "Bel als er iets is".

Hulpmiddelen

Op fuiven of feestjes kan het er nogal luid of druk aan toe gaan. Voor sommige jongeren kan het fijn zijn om hulpmiddelen mee te nemen die helpen om geluid of de drukte beter aan te kunnen:

- **(Noise cancelling) koptelefoon** kunnen luide muziek onderdrukken of dempen.
- **Oordopjes** (met een koord) filteren luide muziek of storend lawaai, maar laten gesprekken verstaanbaar blijven.
- **Fidgetmateriaal**: een klein, discreet voorwerp om spanning te ontladen of de aandacht te verleggen.
- **Eigen 'comfort item'**: bijvoorbeeld een vertrouwd sjtaaltje of iets kleins dat houvast geeft.





VERSLAVING, ALCOHOL & DRUGS

Jongeren zoeken in de puberteit hun eigen weg en proberen vaak nieuwe dingen uit. Dit kan gaan om hobby's of vriendschappen, maar soms ook om risicogedrag zoals het gebruik van alcohol, drugs, roken, gamen of gokken. Voor pubers met een verstandelijke beperking is het **risico op problemen door dit soort middelen vaak groter**. Ze zijn gevoeliger voor groepsdruk, hebben moeite om de gevolgen in te schatten of gebruiken middelen om spanningen of emoties te onderdrukken. Als ouder ben je dus best goed voorbereid en alert voor mogelijke signalen.

Grotere kwetsbaarheid

Pubers met een verstandelijke beperking hebben vaak **minder kennis over de werking en risico's** van alcohol of drugs.

Waarschuwingen zoals "het is slecht voor je gezondheid" blijven te abstract en 'eenmalig proberen' kan sneller overgaan in herhaald gebruik. Daarnaast zijn ze vaak extra **gevoelig voor invloeden** van vrienden of bekenden. Het verlangen om 'erbij te horen' kan sterker zijn dan stilstaan bij de gevolgen. Sommigen gebruiken alcohol of verdovende middelen om zich minder gespannen te voelen.

Herken signalen



Niet elk verandering betekent dat er sprake is van middelengebruik, maar bij meerdere signalen kan je best alert zijn:

- **Gedrag:** je kind wordt prikkelbaar, trekt zich terug of heeft plots andere vrienden...
- **Lichaam:** rode ogen, ongewone geurtjes, plots meer of minder eten, ander slaappatroon...
- **School of dagbesteding:** slechtere prestaties, spijbelen, verminderde inzet...
- **Geld:** vaker geld vragen, geld missen of verliezen, spullen verkopen of ruilen...

Gesprek aangaan

Praten over (het risico van) alcohol en drugs is niet altijd makkelijk, zeker als er al vermoedens van gebruik zijn. Toch is het belangrijk om op tijd het gesprek te voeren met je kind.

Wees duidelijk en concreet. Zeg niet alleen "*Het is slecht voor je*", maar leg uit wat er in het lichaam gebeurt en wat het betekent voor hun dagelijks leven zoals "*Je kan er ziek van worden*" of "*Je kan in de problemen komen met de politie*".



Meer informatie en hulp

Je hoeft er als ouder niet alleen voor te staan. Het VAD (Vlaams Expertisecentrum voor Alcohol en andere Drugs) heeft **infobrochures** ontwikkeld die **gericht zijn aan mensen die verbaal minder sterk zijn**. De brochurereeks 'Wat je moet weten over...' geeft je informatie over **alcohol, cannabis, gamen, gokken en psychoactieve medicatie**. De brochures zijn geschikt voor jongeren en volwassenen en zijn geschreven in toegankelijke taal met veel visuele ondersteuning. De brochures kunnen een hulpmiddel zijn om het gesprek met je kind aan te gaan.



De brochures geven een antwoord op vragen zoals:

- Wat is ...?
- Wat gebeurt er als je ... gebruikt?
- Kan je verslaafd raken aan ...?
- Wat maakt gamen/gokken zo leuk? Wat kan er misgaan?
- Wanneer game/gok je te veel?

Daarnaast vind je in de brochure heel wat nuttige tips.

Je kan de brochures **gratis aankopen via de website van VAD** (geen verzendkosten) of downloaden via deze knoppen of QR-code:



Wat moet je weten over gokken?



Wat moet je weten over drugs?



Wat moet je weten over alcohol?



Wat moet je weten over gamen?



Wat moet je weten over psychoactieve medicatie?



Scan de code



VRIENDSCHAPPEN & RELATIES

Sociale contacten

Iedereen heeft recht op een liefdevolle vriendschap of relatie. Je leert mensen kennen op school, op het werk, bij een hobby, tijdens een uitstapje... Maar voor jongeren met een verstandelijke beperking is het niet altijd makkelijk om nieuwe mensen te leren kennen. Het brengt wel wat vragen met zich mee. Hoe pak je dit aan en waar kan je deze nieuwe mensen leren kennen? Het kan helpen om dit als ouder wat mee te ondersteunen. Gelukkig sta je hier niet alleen voor.

Er bestaan heel **professionele organisaties** die zich inzetten om nieuwe mensen te leren kennen. We zetten graag enkele organisaties* in de kijker.

**Weliswaar zullen er nog andere organisaties zijn die zich warm engageren voor het thema ontmoeting/vriendschap/relaties.*



G-sport Vlaanderen

Op de website van G-sport Vlaanderen kan je op zoek gaan naar sporten of sportclubs, specifiek voor kinderen, jongeren of volwassenen met een beperking. Je kan zoeken op type sport, locatie, soort beperking en zo op zoek gaan naar een sport of club die bij je past.

 www.gsportvlaanderen.be



vzw Dito

Organisatie **vzw Dito** organiseren regelmatig toegankelijke activiteiten evenementen voor personen met een beperking. Zij staan o.a. in voor de organisatie van Micro Mix (Genk) en Doe-je-ding-festival (Tielt). Maar ze kunnen ook samen met je op zoek gaan naar vrijetijdsinvulling op maat.

 www.ditovzw.be



De RegenbOog vzw

De RegenbOog vzw brengt mensen met een beperking samen via opvang, speelpleinwerking, sport, workshops en activiteiten voor schoolverlaters vanaf 18 jaar.

Er zijn steeds begeleiders en vrijwilligers aanwezig om alles in goede banen te leiden.

 www.deregenboog.be

Relaties

De puberteit brengt niet enkel vriendschappen met zich mee, maar ook liefjes of relaties. Wat als de emotionele ontwikkeling van je kind de lichamelijke ontwikkeling niet kan volgen? Wat als je bang bent dat je kind bepaalde stappen zal zetten, waar het nog niet klaar voor is? Het strikt verbieden helpt natuurlijk niet. Open communicatie en een gulden middenweg zoeken helpen wel.

Ook voor dit thema bestaan er professionele organisaties* die mensen met een beperking hiermee kunnen helpen en begeleiden.



Madeliefde

Madeliefde richt zich tot (jong)volwassenen met een verstandelijke beperking in Limburg die op zoek zijn naar een liefdesrelatie. Ze organiseren verschillende ontmoetings-momenten waar je anderen kan leren kennen, met het oog op een liefdesrelatie.

 www.madeliefde.be



Dottie

Dottie is een betalende dating website voor jongeren vanaf 16 jaar en volwassenen met een beperking. In 3 stappen kan je anderen leren kennen: maak een profiel aan, maak contact met anderen en ontmoet je match. Je kan al lid worden van Dottie vanaf €5 per maand (abonnement voor 1 maand).

 www.dottie.be



Eerste hulp bij daten

Op de website www.eerstehulpbijdaten.nl kan je de gratis brochure 'Eerste Hulp bij Dating' downloaden. Het is speciaal ontwikkeld om mensen met een beperking te ondersteunen bij het daten.

De brochure geeft uitleg over wat daten is, waarom je date, hoe je iemand kan vinden om mee te daten, wat je op een date kan gaan doen en hoe je een date leuk maakt. Daarnaast bevat het ook vragen om jezelf beter te leren kennen, en tips om op date te gaan.



Eerste hulp bij daten

Seks & intimiteit

Jongeren met een verstandelijke beperking hebben, net als iedereen, seksuele gevoelens en behoefte aan intimiteit. Maar bij hen loopt de seksuele ontwikkeling vaak anders: de lichamelijke mogelijkheden en emotionele ontwikkeling lopen niet gelijk.

Als ouder kun je hierover het best in gesprek gaan met je kind vanuit een **positieve benadering** en een **open houding**. Vraag wat de verwachtingen van je kind zijn en bespreek wat er wel en niet mogelijk is.

Aditi vzw

Heeft je kind of heb jij als ouder toch vragen en zorgen? Bij Aditi VZW, een advies- en informatiecentrum, kunnen personen met een beperking én hun netwerk terecht voor vragen rond relaties, intimiteit, seksualiteit en seksuele gezondheid.



Aditi biedt begeleiding aan huis onder RTH (Rechtstreeks Toegankelijke Hulp) of PVB (Persoonvolgend Budget).

 aditivzw.be



RIJBEWIJS

Voor veel jongeren met een verstandelijke beperking is het behalen van een rijbewijs een grote uitdaging. Toch dromen ook zij vaak van een eigen wagen en de vrijheid die dit geeft.

Neem die droom niet te snel weg. Probeer samen te bekijken wat er mogelijk is en zet het proces stap voor stap in. Geef hen de kans dit te proberen, ook al schat je in dat dit te hoog gegrepen is. Het zelf ervaren helpt ook vaak bij het aanvaardingsproces.

Theoretisch rijbewijs

De eerste stap is slagen voor het theorie-examen. Jongeren kunnen dit op verschillende manieren voorbereiden:

- **Op school:** Sommige scholen, ook in het buitengewoon onderwijs, bieden theorielessen aan binnen de klasgroep. Dat verlaagt de drempel. In het buitengewoon onderwijs kan de jongere bovendien een **attest vertraagd examen** krijgen. Dat betekent dat hij of zij meer tijd krijgt om elke vraag te beantwoorden. Soms kan het examen zelfs op school worden afgelegd, wat de stress vermindert.
- **Via Ligo:** Ligo organiseert cursussen Theorie Rijbewijs B in duidelijke, eenvoudige taal, met veel oefening. Ook via Ligo kan je het attest vertraagd examen aanvragen. Er zijn meerdere Ligo-vestigingen verspreid over Vlaanderen, dus vaak is er eentje in de buurt.

 www.ligo.be

Praktijklessen en examen

Als het theorie-examen behaald wordt, volgt de praktijk.

- Er bestaan rij scholen die ervaring hebben met lesgeven aan mensen met een beperking. Zij houden rekening met het leertempo en passen hun begeleiding aan.
- In sommige gevallen hebben personen met een beperking een toelating nodig om te kunnen rijden met de auto. Hiervoor is een **rijgeschiktheidsattest** nodig. Dit kan je aanvragen bij CARA van VIAS.

 vias.be



Checklist: Rijbewijs halen

- 1 Bespreken van de wens
 - Wat wil je kind zelf?
 - Wat zijn jou verwachtingen als ouder?
- 2 Info verzamelen
 - Mogelijkheden bij school of via Ligo.
 - Informatie over *attest vertraagd examen*.
- 3 Voorbereiding theorie
 - Inschrijven voor theorielessen op school of via Ligo.
 - Eventueel thuis oefenen met online of papieren oefenexamens.
- 4 Theorie-examen afleggen
 - Met of zonder attest vertraagd examen.
 - Mogelijk op school of in het examencentrum.
- 5 Keuze praktijktraject
 - Op zoek naar rijkschool met ervaring in lesgeven aan mensen met een beperking zoeken.
 - Informeer of proeflessen mogelijk zijn.
- 6 Evalueren
 - Bespreek samen of het traject verdergezet wordt.
 - Bespreek indien nodig alternatieven: bromfiets, aangepast vervoer of openbaar vervoer



NOG EVEN DIT

De puberteit is een periode vol nieuwe ideeën, dromen en uitdagingen, ook voor jongeren met een verstandelijke beperking. Wanneer je puber met een voorstel of wens komt, hoeft je eerste reactie niet automatisch “nee” te zijn. Probeer **open te luisteren** naar wat je kind vertelt, wat hij of zij wil en welke verwachtingen daarbij horen. Door **samen in gesprek** te gaan, leer je elkaars standpunten kennen en zoek je naar wat haalbaar en veilig is.

Jij kent je kind als geen ander. Jij voelt het beste aan wat er mogelijk is, welke stappen gezet kunnen worden en waar grenzen liggen. Met een open en positieve houding geef je je kind de ruimte om te groeien, te leren en zelfstandiger te worden, terwijl je tegelijk de veiligheid en structuur biedt die zo belangrijk blijft.

Zo blijf je, ook in deze bijzondere fase, een veilige haven op weg naar volwassenheid.

Wat Wat

Wil je nog extra inspiratie of betrouwbare informatie, dan kan je samen met je kind terecht op de website van Wat Wat. Hier kunnen kinderen vanaf 11 jaar én hun ouders terecht voor duidelijke antwoorden op vragen over school, vriendschap, vrije tijd, gevoelens, rechten en nog veel meer. Je vindt er er tips, verhalen van leeftijdsgenoten en doorverwijzingen naar organisaties die verder kunnen helpen.



 www.watwat.be

DISCLAIMER

Deze wegwijzer is niet bedoeld als een allesomvattende gids, maar als een verzameling van informatie en tips waarmee we bij Wegwijs reeds ervaring hebben. Hoewel we ons best hebben gedaan om nuttige en praktische informatie te bieden, is het belangrijk te onthouden dat iedere situatie uniek is. Gebruik deze wegwijzer als een startpunt en pas de adviezen aan aan de specifieke behoeften van jouw kind en gezin.

Wij dragen geen verantwoordelijkheid voor de inhoud van vermelde externe websites.

GERAADPLEEGDE WEBSITES

- www.wegwijslimburg.be
- www.caw.be
- vad.be
- www.gsportvlaanderen.be
- www.ditovzw.be
- www.deregenboog.be
- www.madeliefde.be
- eerstehulpbijdating.nl
- aditivzw.be
- www.ligo.be
- vias.be
- www.vlaanderen.be

WEGWIJZER VOOR OUDERS VAN PUBERS MET EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING

Wegwijs, 2025

‘Wegwijzer voor ouders van pubers met een verstandelijke beperking’ is een publicatie van Wegwijs en mag in geen geval gekopieerd of ter betaling verdeeld worden aan derden.



Wegwijs

Wegwijs
Donkweg 49
3520 Zonhoven

011 55 99 60
wegwijs@stijn.be

www.wegwijslimburg.be