



Thema 1

Ondersteunen bij wonen

Hoofdstuk 1

Doelgroepen

In dit hoofdstuk ga je aan de slag met de volgende leerdoelen:

- Je hebt basiskennis van verschillende soorten doelgroepen.
- Je kent de kenmerken van verschillende doelgroepen.
- Je weet hoe je cliënten in een bepaalde doelgroep het beste kunt benaderen.

1.1 Inleiding

Je kunt als helpende met veel verschillende doelgroepen werken. Een **doelgroep** betekent een groep mensen met dezelfde kenmerken, bijvoorbeeld ouderen, mensen met een licht verstandelijke beperking of baby's. Hoewel de cliënten met wie je werkt bij een doelgroep horen, zijn ze allemaal verschillend. Ze hebben elk hun eigen mogelijkheden, achtergrond, wensen en ondersteuningsbehoeften. Dit betekent dat je steeds naar de persoon achter de cliënt kijkt als je iemand ondersteunt.

Toch helpt het als je weet welke kenmerken bij een doelgroep horen. Een kenmerk is een eigenschap van iets of iemand. Op die manier kun je bijvoorbeeld al weten met welke problemen een cliënt mogelijk te maken heeft, of wat je wel of juist niet van iemand

kunt vragen. Daarom leer je in dit hoofdstuk meer over de kenmerken die bij verschillende doelgroepen horen.

1.2 Mensgericht werken

Elk mens is uniek. Uniek betekent dat ergens maar één van is. Ook als je met een bepaalde doelgroep werkt, zoals ouderen, mensen met een verstandelijke beperking of peuters, houd je oog voor het individu (de persoon). **Mensgericht werken** betekent dat je niet alleen kijkt naar de algemene kenmerken van een doelgroep, maar vooral naar de persoon zelf.

Als je mensgericht werkt, generaliseer je niet. Generaliseren betekent dat je ervan uitgaat dat iedereen in een bepaalde groep dezelfde kenmerken en ondersteuningsbehoefte heeft. Je zou bijvoorbeeld kunnen denken

dat alle ouderen slecht ter been zijn of dat alle peuters driftig zijn. Dit klopt natuurlijk niet.

Bij mensgericht werken ga je uit van de unieke eigenschappen, wensen en behoeften van de persoon die je ondersteunt. Dit betekent dus dat je je ondersteuning op de persoon afstemt. **Persoonlijke afstemming** betekent dat je jouw ondersteuning aanpast aan wat de cliënt nodig heeft en wil. Als je mensgericht werkt, luister je goed naar de cliënt en probeer je te begrijpen wat diegene belangrijk vindt. Je houdt rekening met de achtergrond, mogelijkheden en wensen van de cliënt. Dit vraagt om goede communicatie en een open houding. Zo zorg je ervoor dat elke cliënt de ondersteuning krijgt die het beste bij diegene past.

In dit hoofdstuk leer je over kenmerken en ondersteuningsbehoeften van verschillende doelgroepen. De kenmerken en ondersteu-

ningsbehoeften die we noemen, hoeven dus niet te gelden voor iedereen binnen de doelgroep. Het is aan jou om de mens achter de doelgroep te blijven zien in je werk.

1.3 Baby's (0 tot 1 jaar)

Baby's zijn kinderen vanaf de geboorte tot 1 jaar. Zij zijn een bijzondere doelgroep die veel aandacht en zorg nodig heeft. Ze zitten in een fase van snelle groei en ontwikkeling. Dit betekent dat ze elke dag nieuwe dingen leren en ontdekken. Baby's zijn helemaal afhankelijk van volwassenen voor hun basisbehoeften, zoals voeding, verzorging en veiligheid.

1.3.1 Kenmerken van baby's

Baby's kunnen nog niet praten, maar ze communiceren wel. Ze huilen als ze honger hebben, moe zijn of zich niet prettig voelen. Ze glimlachen en brabbelen als ze blij zijn. Baby's hebben een sterke behoefte aan lichamelijk



Afbeelding 1.1 Lichamelijk contact en nabijheid is heel belangrijk voor een baby.

Beeld: Jules Selmes / Pearson Education Ltd

contact. Dit helpt hen zich veilig en geborgen (beschermd) te voelen. Ze slapen veel, omdat hun lichaam en hersenen veel energie nodig hebben om te groeien en zich te ontwikkelen.

1.3.2 Begeleidingsbehoeften van baby's

Baby's hebben veel zorg en aandacht nodig. Dit betekent dat je als helpende vaak bezig bent met het geven van voeding, het verschonen van luiers en het in slaap helpen van de baby. Het is belangrijk om voorspelbare routines (gewoontes) te volgen, zodat de baby weet wat hij kan verwachten. Dit geeft de baby een gevoel van veiligheid en vertrouwen.

Lichamelijk contact is heel belangrijk voor baby's. Houd de baby vaak vast, knuffel hem en praat of zing tegen hem. Dit helpt bij zijn emotionele ontwikkeling en het opbouwen van een band. Daarnaast is het belangrijk om te zorgen voor een veilige omgeving waarin de baby vrij kan bewegen en ontdekken.

Stimuleer de ontwikkeling van de baby door met hem te spelen, tegen hem te zingen en te praten. Geef de baby de ruimte om te kruipen, te grijpen en te verkennen. Let goed op de signalen van de baby en reageer snel op zijn behoeften.

1.4 Dreumesen (1 tot 2 jaar)

Dreumesen zijn kinderen tussen de 1 en 2 jaar oud. Dreumesen groeien snel, zowel lichamelijk als cognitief. Cognitief betekent verstandelijk; de mogelijkheid om informa-

tie te verwerken. Dreumesen beginnen de wereld verder te verkennen en leren nieuwe vaardigheden, zoals lopen en praten.

1.4.1 Kenmerken van dreumesen

Dreumesen zijn zeer nieuwsgierig en willen alles om zich heen ontdekken. Ze beginnen met lopen en hun motorische vaardigheden verbeteren snel. Motorische vaardigheid betekent of je gerichte bewegingen kunt maken, bijvoorbeeld staan, bukken, of iets oppakken en vasthouden. Dreumesen kunnen vaak nog niet zo goed praten, maar begrijpen al veel meer dan ze kunnen zeggen. Dreumesen kunnen gefrustreerd raken als ze niet begrepen worden of als iets niet lukt zoals ze willen.

In deze fase beginnen kinderen ook hun eigen wil te ontdekken. Ze willen vaak dingen zelf doen, zoals eten of spelen, en kunnen koppig zijn als ze niet hun zin krijgen. Dit is een normale en belangrijke fase in hun ontwikkeling. Ze bouwen namelijk hun zelfstandigheid en zelfvertrouwen op.

1.4.2 Begeleidingsbehoeften van dreumesen

Dreumesen hebben een veilige omgeving nodig waarin ze zich vrij kunnen bewegen en kunnen ontdekken. Zorg ervoor dat de ruimte waarin ze spelen kindvriendelijk en veilig is, met weinig risico op ongelukken.

Structuur en routine, dus een vast dagritme en gewoontes, zijn ook belangrijk voor dreumesen. Regelmatige eet- en slaaptijden helpen met een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid. Ook communicatie is belang-



Afbeelding 1.2 Dreumesen ontdekken de wereld en leren (beter) lopen.

Beeld: Studio 8 / Pearson Education Ltd

rijk in deze fase. Praat veel met de dreumes en reageer op zijn pogingen om te communiceren. Dit helpt bij de taalontwikkeling.

Stimuleer de dreumes om nieuwe dingen te proberen en geef positieve feedback als hij iets nieuws leert. Moedig de dreumes aan om zelfstandig kleine taken te doen, zoals het opruimen van speelgoed of het vasthouden van een lepel tijdens het eten.

1.5 Peuters (2 tot 4 jaar)

Peuters zijn kinderen van 2 tot 4 jaar. Ze zijn in een fase waarin ze de wereld om zich heen

ontdekken en veel nieuwe vaardigheden leren. Dit betekent dat ze steeds in beweging zijn en graag willen leren door te spelen en te experimenteren.

1.5.1 Kenmerken van peuters

Peuters zijn nieuwsgierig en willen alles onderzoeken. Ze stellen vaak vragen en willen weten hoe dingen werken. Ze beginnen te praten en breiden hun woordenschat snel uit. Peuters kunnen zich vaak nog niet goed beheersen en hebben soms driftbuien als iets niet gaat zoals ze willen. Ook dit kun je verwachten; het is onderdeel van de ontwikkeling van leren omgaan met emoties.



Afbeelding 1.3 Je daagt peuters uit om zelf te spelen door ze passend speelgoed en materialen te geven.

Beeld: Studio 8 / Pearson Education Ltd

Peuters zijn ook bezig met het ontwikkelen van hun zelfstandigheid. Ze willen graag dingen zelf doen, zoals eten, aankleden en spelen. Hoewel dit soms tot frustratie kan leiden, is het belangrijk voor hun groei en zelfvertrouwen.

1.5.2 Begeleidingsbehoeften van peuters

Peuters hebben veel begeleiding en geduld nodig. Zorg voor speelgoed en materialen die passen bij hun ontwikkelingsniveau en moedig hen aan om nieuwe dingen te proberen.

Net als bij dreumesen, is het ook bij peuters belangrijk om structuur te bieden. Communicatie is heel belangrijk bij peuters. Praat veel

met hen, leg dingen uit en luister naar wat ze te zeggen hebben. Laat hen weten dat hun gevoelens kloppen en help hen om hun emoties te begrijpen en te uiten. Dit helpt bij hun emotionele ontwikkeling. Stimuleer verder de zelfstandigheid van peuters door ze kleine taken te geven die ze zelf kunnen doen.

1.6 Kleuters (4 tot 6 jaar)

Kleuters zijn kinderen tussen de 4 en 6 jaar oud. Ook kleuters groeien snel, zowel lichamelijk als geestelijk. Kleuters beginnen hun sociale vaardigheden te ontwikkelen en worden steeds zelfstandiger.

1.6.1 Kenmerken van kleuters

Kleuters zijn vaak actief en hebben veel energie. Ze houden van rennen, springen en spelen. Hun motorische vaardigheden worden steeds beter. Hierdoor kunnen ze steeds beter tekenen, knippen en andere taken uitvoeren waarvoor fijne motoriek nodig is. Fijne motoriek betekent dat iemand kleine en gerichte bewegingen met handen en vingers kan maken, zoals knippen, prikken of tekenen. Kleuters zijn ook erg nieuwsgierig en stellen vaak veel vragen. Ze willen weten hoe dingen werken en zijn dol op ontdekken en leren.



Afbeelding 1.4 De fijne motoriek van kleuters verbetert, waardoor ze beter kunnen tekenen en knippen.

Beeld: Kinzie+Riehm, Cultura Creative RF / Alamy

In deze leeftijdsfase beginnen kinderen ook hun sociale vaardigheden (het omgaan met andere mensen) te ontwikkelen. Ze leren samenspelen, delen en rekening houden met anderen. Dit kan soms tot conflicten (ruzies) leiden, omdat kleuters nog leren hoe ze hun emoties en impulsen moeten beheersen.

1.6.2 Begeleidingsbehoeften van kleuters

Kleuters hebben een veilige en stimulerende omgeving nodig om te kunnen leren en groeien. Een stimulerende omgeving is een plek waar je wordt aangemoedigd om dingen te leren en je te ontwikkelen. Voor kleuters ligt er bijvoorbeeld leerzaam speelgoed of zijn er verschillende (voorlees)boeken. Het is belangrijk om kleuters voldoende ruimte en mogelijkheden te geven om te spelen en hun energie kwijt te kunnen.

Structuur (een vast ritme) en voorspelbaarheid blijven ook belangrijk voor kleuters. Regelmatige tijden voor eten, spelen en slapen helpen om een gevoel van veiligheid en voorspelbaarheid te behouden. Communiceren kan met kleuters steeds uitgebreider. Praat veel met hen, luister naar hun verhalen en beantwoord hun vragen. Moedig hen aan om hun gevoelens en gedachten te uiten en help hen bij het oplossen van ruzie of problemen met anderen.

Stimuleer de zelfstandigheid van kleuters door ze eenvoudige taken en verantwoordelijkheden te geven. Bijvoorbeeld het opruimen van speelgoed of het helpen bij huishoudelijke klusjes.

1.7 Schoolkinderen (6 tot 12 jaar)

Schoolkinderen zijn kinderen tussen de 6 en 12 jaar oud. Ze gaan naar school, leren lezen en schrijven, en beginnen hun eigen interesses en vaardigheden te ontdekken.

1.7.1 Kenmerken van schoolkinderen

Schoolkinderen zijn nieuwsgierig en leergierig. Op school leren ze niet alleen lezen, schrijven en rekenen, maar ook samenwerken, plannen en problemen oplossen. Hun cognitieve (verstandelijke) vaardigheden verbeteren snel, en ze kunnen steeds beter abstract denken. **Abstract denken** betekent dat je nadenkt over iets zonder dat je het ziet, of dat je denkt

over dingen die je sowieso niet kunt zien, bijvoorbeeld een gebeurtenis, iemands eigenschappen of een situatie in de toekomst.

Sociale vaardigheden worden in deze leeftijdsgroep steeds belangrijker. Schoolkinderen ontwikkelen vriendschappen en leren samenwerken met anderen. Ze leren hoe ze conflicten (ruzies) kunnen oplossen en hoe ze rekening kunnen houden met de gevoelens van anderen. Ze beginnen ook een eigen identiteit te ontwikkelen en willen vaak deel uitmaken van een groep.

1.7.2 Begeleidingsbehoeften van schoolkinderen

Geef schoolkinderen de ruimte om hun interesses te ontdekken en moedig ze aan om



Afbeelding 1.5 Schoolkinderen willen deel uitmaken van de groep en ontwikkelen sociale vaardigheden.

Beeld: Klaus Vedfelt/DigitalVision via Getty Images

door te zetten, ook als iets moeilijk is. Het is ook belangrijk om grenzen te stellen en regels te hebben, zodat ze weten wat je van ze verwacht en wat wel en niet mag.

Praat met schoolkinderen over hun dag, luister naar hun verhalen en gevoelens, en moedig ze aan om hun problemen en zorgen te delen. Help hen bij het oplossen van conflicten (ruzies) en geef ze de handvatten om zelfstandig problemen aan te pakken.

Stimuleer de zelfstandigheid door schoolkinderen verantwoordelijkheden te geven die passen bij hun leeftijd, zoals het helpen in het huishouden of het plannen van hun huiswerk.

1.8 Jongeren (12 tot 18 jaar)

Jongeren zijn kinderen tussen de 12 en 18 jaar oud. Dit is een tijd van grote veranderingen, zowel lichamelijk als emotioneel. Jongeren ontwikkelen hun eigen identiteit en bereiden zich voor op volwassenheid. Identiteit is je persoonlijkheid, dat wat je maakt wie je bent.

1.8.1 Kenmerken van jongeren

Jongeren maken een snelle lichamelijke groei door en hun lichaam verandert door de **puberteit**. De puberteit is een periode waarin jongeren de uiterlijke kenmerken krijgen van volwassenen. Meisjes worden bijvoorbeeld ongesteld en hun borsten gaan groeien. Jongens krijgen meer beharing en een zwaardere stem (dat noemen we 'de baard in de keel'). Het is ook een tijd waarin jongeren erachter komen of ze zich jongen, meisje, beide of geen van beide voelen en op wie ze verliefd worden.



Afbeelding 1.6 Jongeren beginnen hun eigen identiteit te vormen en vinden vriendschappen heel belangrijk.

Beeld: Syda Productions / Shutterstock

Jongeren worden zich tijdens de puberteit meer bewust van hun uiterlijk. Ook hebben ze vaak te maken met onzekerheden hierover. Hun hersenen ontwikkelen zich verder, waardoor ze beter abstract kunnen denken en ingewikkelde problemen kunnen oplossen.

Jongeren zijn vaak bezig met hun identiteit. Ze vragen zich af wie ze zijn en wat ze willen in het leven. Dit kan leiden tot het uitproberen van verschillende rollen en gedrag. Vriendschappen en sociale contacten zijn heel belangrijk voor jongeren. Ze willen erbij horen en zoeken vaak steun bij leeftijdsgenoten.

1.8.2 Begeleidingsbehoeften van jongeren

Jongeren hebben begeleiding nodig die hen helpt om zelfstandig te worden en hun eigen keuzes te maken. Het is belangrijk om ze te ondersteunen bij het vinden van hun eigen weg. Geef jongeren de ruimte om hun eigen beslissingen te nemen, maar wees er ook om hen te helpen als iets fout gaat.

Praat met hen over hun gevoelens en ervaringen, luister zonder te oordelen en geef ze de ruimte om hun eigen mening te vormen. Wees open en eerlijk, en moedig hen aan om hetzelfde te doen. Het is belangrijk om een vertrouwensband op te bouwen, zodat ze weten dat ze bij je terecht kunnen.

1.9 Ouderen (65 jaar en ouder)

Ouderen zijn mensen van 65 jaar en ouder. In deze levensfase kunnen mensen te maken krijgen met verschillende fysieke, emotionele en sociale veranderingen. Dit is een leeftijdsfase waarin zorg en ondersteuning vaak belangrijker worden.

1.9.1 Kenmerken van ouderen

Ouderen kunnen te maken krijgen met lichamelijke veranderingen, zoals verminderde mobiliteit (minder goed kunnen bewegen), zintuiglijke achteruitgang (zoals slechter zien en horen) en gezondheidsproblemen. Ze hebben mogelijk meer tijd nodig om te herstellen van ziektes en verwondingen en hebben vaak minder energie dan vroeger.



Afbeelding 1.7 Ouderen kunnen zich eenzaam voelen als ze geliefden hebben verloren en hun netwerk krimpt.

Beeld: Lord and Leverett / Pearson Education Ltd

Geestelijk kunnen ouderen veranderingen ervaren in hun geheugen en concentratie. Dit betekent niet dat ze niet meer kunnen leren of geen nieuwe vaardigheden kunnen ontwikkelen; het kan alleen wat langer duren. Het is ook belangrijk om te weten dat veel ouderen mentale kracht (een sterke geest) en levenservaring hebben die helpen om met deze veranderingen om te gaan.

Emotioneel kunnen ouderen te maken krijgen met gevoelens van eenzaamheid, verlies en rouw. Dit is vooral als ze geliefden hebben verloren of als hun sociale netwerk kleiner is