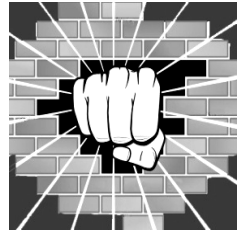




# BREAKOUT!



Programma voor jongeren  
met een lichte verstandelijke beperking  
die meer uit het leven willen halen.



# 1 Samenvatting

VSO De hoge brug en zorgaanbieder Paus Johannes XXIII hebben behoefte aan een methode om hun leerlingen of cliënten met een lichte verstandelijke beperking beter voor te bereiden op zelfstandigheid. Dat is geen overbodige luxe want een grote groep cliënten loopt uiteindelijk tegen problemen aan. Persoonlijke begeleiders fungeren weliswaar als vangnet, maar een betere voorbereiding op het 'echte leven' kan veel ellende voorkomen.

Het programma BREAKOUT motiveert deze jongeren om hun leven goed op de rails te zetten en om het vervolgens ook in het goede spoor te houden. Dat vereist niet alleen de nodige vaardigheden maar vooral ook vertrouwen in je eigen mogelijkheden. Als dit zelfvertrouwen ontbreekt, vervallen jongeren in moedeloosheid, berusting of zelfs fatalisme. Dat verslechtert hun vooruitzichten nog verder.

Via BREAKOUT ontdekken jongeren met een lichte verstandelijke beperking dat ze meer kunnen dan ze denken. Ze behalen tijdens het programma een aantal concrete "persoonlijke doorbraken" op de volgende terreinen:

- omgaan met geld
- plezierig wonen
- sociale omgang en vriendschap
- liefde en relaties
- weerstand tegen verslaving
- zingeving

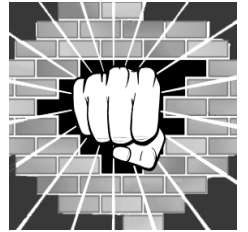
Het programma wordt uitgewerkt in twee varianten, elk bedoeld voor een ander doelgroepsegment:

- variant 1: een lespakket voor leerlingen van het VSO (20 lessen à 2 uur)
- variant 2: een serie workshops voor cliënten die niet meer op school zitten (6 workshops van een hele dag)

Het programma wordt ontwikkeld in de tweede helft van 2009, in samenwerking met praktijkdeskundigen van De Hoge Brug en Paus Johannes XXIII.

In 2010 wordt het programma door beide organisaties uitgetest.

Na afloop van de pilot en verwerking van eventuele aanpassingen wordt het product in zijn definitieve vorm gegoten en landelijk geïmplementeerd binnen andere VSO scholen en zorgaanbieders.



## 2 Essentie

### **Opmerking vooraf**

*In dit document worden jongeren met een lichte verstandelijke beperking in generaliserende termen beschreven. Dit omwille van de leesbaarheid, we zijn ons er terdege van bewust dat situatie op individueel niveau veel genuanceerder ligt dan hier wordt voorgesteld.*

### **Motivatie en zelfvertrouwen**

Het is voor jongeren met een lichte verstandelijke beperking niet eenvoudig om zich staande te houden in de samenleving. Elementaire vaardigheden om je leven op de rails te krijgen en vervolgens in het spoor te houden zijn voor hen vaak een hele opgave. Daardoor lopen ze vaak tegen problemen aan. Als deze zich steeds verder opstapelen ontstaan gevoelens van onbegrip, machteloosheid en moedeloosheid. Uiteindelijk vormt dit niet alleen een probleem voor deze jongeren zelf, maar ook voor de rest van de samenleving.

Begeleiders helpen hen om allerlei dagelijkse praktische problemen het hoofd te bieden. Maar het effect van die hulp staat of valt met de motivatie van hun cliënten om aan hun toekomst te werken:

- zien ze het belang ervan in?
- weten ze wat ze kunnen doen om hun situatie te verbeteren?
- beschikken ze over het (zelf)vertrouwen dat die inzet resultaat zal hebben?

Voor jongeren met een verstandelijke beperking zijn deze zaken niet vanzelfsprekend.

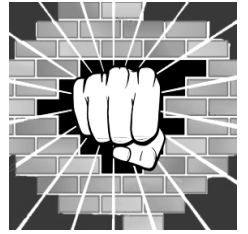
Het programma BREAKOUT wakkert het elan en het zelfvertrouwen van deze jongeren aan. Passiviteit, berusting en fatalisme moeten plaatsmaken voor de wil en het geloof dat er meer uit het leven te halen is. BREAKOUT roept op tot actie: maak van je beperking geen gevangenis, reken af met belemmeringen die je pad kruisen!

### **Persoonlijke doorbraken**

Het zelfvertrouwen van de deelnemers groeit doordat ze gaandeweg een aantal 'persoonlijke doorbraken' behalen: problemen waar ze al lang tegenaan hikken en die ze nu eindelijk eens aanpakken. Deze 'persoonlijke doorbraken' hebben betrekking op een aantal terreinen:

- omgaan met geld
- plezierig wonen, in harmonie met medebewoners en burens
- vriendschap en weerbaarheid tegen sociale druk
- verliefdheid en relaties
- weerstand bieden aan verslavingen
- zin geven aan je leven

De aard en omvang van zo'n persoonlijke doorbraak verschilt per persoon. Iedereen kampt weer met andere problemen en wat de een moeilijk vindt is voor de ander misschien een peulenschil. Een persoonlijke doorbraak hoeft geen grote, ambitieuze verandering te zijn, het kan ook iets kleins zijn. BREAKOUT pretendeert niet je na afloop al je problemen de baas bent, het gaat er om dat je ontdekt dat je zelf wel degelijk invloed kunt uitoefenen op je leven.



### **Groepsgericht én individueel**

BREAKOUT is geen training in traditionele zin waarbij allerlei algemene kennis en vaardigheden de revue passeren. Omdat veel problemen (en dus ook de oplossingen) sterk samenhangen met persoonlijke omstandigheden en capaciteiten heeft het weinig zin om met algemene waarheden en tips te komen.

BREAKOUT is in feite een individueel gericht programma: het gaat er om dat de deelnemers voor zichzelf bepalen welke hindernissen ze in hun leven tegenkomen (op bovengenoemde terreinen) en vervolgens de uitdaging aannemen om in actie te komen. Dit op een manier die past bij hun persoonlijke situatie en capaciteiten.

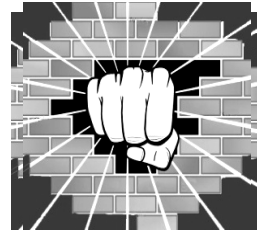
Ondanks dit individuele doel heeft BREAKOUT een sterk groeps-element. Bij deze thema's is leren van elkaar vaak zinvoller dan leren van een ingehuurde deskundige. Bovendien zorgt groepsdynamiek voor een sterkere *impact* en voor een extra stimulans om het niet te laten bij goede voornemens alleen. Tot slot kunnen bij een groepsgerichte aanpak ook activiteiten worden ingezet die appelleren aan heel andere capaciteiten, zoals sportieve en meer ludieke werkvormen.

### **Twee doelgroepsegmenten**

BREAKOUT richt zich op twee segmenten:

- leerlingen van het VSO
- cliënten die al van school zijn

Voor beide groepen wordt een formule uitgewerkt die het beste bij de doelgroep past. Doel en inhoud zijn nagenoeg hetzelfde maar de manier van aanbieden verschilt.



## 3 VSO: lesproject BREAKOUT

### Deugdelijk lesmateriaal

Een deel van de doelgroep volgt een VSO opleiding. De thema's van BREAKOUT sluiten naadloos aan bij het onderwijsdoel om deze jongeren voor te bereiden op een volwaardige plek in de samenleving. Voor het reguliere voortgezet onderwijs zijn uitgebreide en fraaie leermiddelen beschikbaar, maar het VSO moet het vaak doen met geïmproviseerd materiaal dat grotendeels door de docenten zelf in elkaar gezet wordt. Deze ongelijkheid is schrijnend omdat juist deze leerlingen erg visueel en praktisch zijn ingesteld. Dankzij BREAKOUT krijgen ook VSO scholen de beschikking over lesmateriaal met een verzorgde uitstraling. Dat is stimulerend is voor de leerlingen en voor de docenten. De docenten worden via een aantal "train de trainer"-bijeenkomsten uitgelegd hoe met het pakket gewerkt kan worden.

### Doorlopend programma

Het schoolpakket BREAKOUT wordt ingezet tijdens het uitstroomjaar. Het bevat een programma en lesmateriaal voor 20 lessen (à 2 uur) over de thema's:

- omgaan met geld
- vriendschap en weerbaarheid tegen sociale druk
- verliefdheid en relaties
- weerstand bieden aan verslavingen
- zin geven aan je leven

Behalve meer algemene kennis en vaardigheden gaat het er vooral om dat de leerlingen zich bij elk thema een of meer persoonlijke doorbraken voornemen: een (kleine of grotere) praktische vooruitgang met betrekking tot dat thema.

### De "challenges"

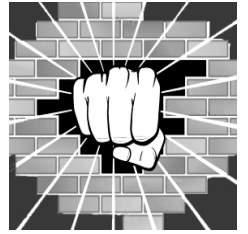
Zelfvertrouwen ontstaat als je ontdekt dat je meer kunt dan je denkt. Zoals eerder gezegd wordt dit ontdekken met name toegespitst op een aantal afgebakende thema's. Daarnaast komt het motto ook terug in meer algemene zin, namelijk in termen van:

- je bent slimmer dan je denkt
- je bent sneller dan je denkt
- je bent sterker dan je denkt
- enzovoort

Deze 'ontdekkingen' worden gedaan tijdens de "challenge" die in elke les is verwerkt: een activiteit met een creatief of sportief karakter die buiten de school plaatsvindt. Dit is voor deze leerlingen niet alleen een leuk extraatje (binnen het VSO is vaak weinig ruimte om er op uit te gaan) maar biedt tevens de mogelijkheid om werkvormen in te zetten die nu eens niet leunen op cognitieve vaardigheden.

### Beloning

Geloof in jezelf groeit met het behalen van resultaat. De leerlingen visualiseren de geboekte vooruitgang met behulp van een persoonlijke BREAKOUT-barometer. Elke doorbraak (hoe klein ook) levert een verdere stijging op. Als extra stimulans worden ook de collectieve resultaten teruggekoppeld: wat hebben jullie met zijn allen bereikt?



## 4 Zorgaanbieder: BREAKOUT XPERIENCE

Een groot aantal jongeren met een lichte verstandelijke beperking zit niet meer op school. Zij wonen bij hun ouders, in gezinsvervangende tehuizen of in hun eigen appartement.

Anders dan de leerlingen van het VSO is deze groep niet georganiseerd. Er is geen onderlinge band, geen natuurlijke plek van samenkomst, geen structuur waarvan deze jongeren deel uitmaken.

Bijkomend probleem is dat deze jongeren erg gevoelig zijn voor stigmatisering: ze willen als volwaardig worden aangezien. Meedoen aan een programma voor 'lotgenoten' lijkt dus niet voor de handliggend.

Het is onmogelijk en onwenselijk om deelname aan BREAKOUT op te leggen, je kunt mensen niet verplichten om gemotiveerd te raken. Het programma moet daarom zodanig vormgegeven worden dat het voor deze groep jongeren toch aantrekkelijk is.

Omdat de meeste jongeren (weer) naar school gaan of een cursus volgen weinig 'sexy' vinden luistert deze variant naar de titel: BREAKOUT XPERIENCE. Deze titel verwijst naar een gebeurtenis, een *event*, de belofte dat je iets gaat beleven. In ieder geval niet expliciet naar een leertraject.

### Kort maar krachtig

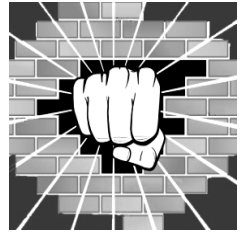
Jongeren met een lichte verstandelijke beperking kunnen de lange termijn vaak moeilijk overzien. Een langdurig programma vinden ze snel onaantrekkelijk en de kans is groot dat ze tussentijds zullen afhaken.

BREAKOUT XPERIENCE hanteert een andere formule: de onderdompelingsstrategie. Het programma omvat 'slechts' 6 bijeenkomsten maar die duren elk wel een hele dag. Het feit dat bij aanvang het eindpunt al in zicht is verlaagt de drempel om mee te doen.

In de workshops komen de volgende thema's aan bod:

1. inleiding
2. omgaan met geld
3. plezierig wonen, in harmonie met medebewoners en burens
4. vriendschap en weerbaarheid tegen sociale druk
5. liefde
6. zin geven aan je leven

Ook in deze variant identificeren de deelnemers per thema een aantal concrete hindernissen (klein of groot) die ze in hun eigen leven tegenkomen. Ze vertalen deze in 'persoonlijke doorbraken' die ze willen behalen.



De workshops hebben het volgende programma:

**Ochtend**

- Terugblik: *Welke doorbraak heb jij de afgelopen weken behaald?*
- Introductie van het nieuwe thema: *Welke hindernissen kom jij op dit vlak tegen?*

**Lunch**

**Middag**

- De doorbraak: *Welke doorbraak wil jij de komende weken realiseren?*
- de CHALLENGE: *Je hebt meer in je mars hebt dan je denkt!*

Elke workshop eindigt met het formuleren van een persoonlijke doorbraak (of meerdere doorbraken) die de deelnemers de komende twee weken denkt te kunnen behalen. Deze doorbraak moet betrekking hebben op het thema van de workshop

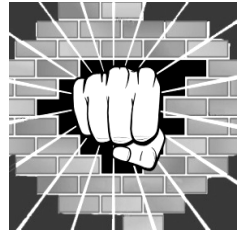
Daarnaast wordt in elke workshop een CHALLENGE ingelast: een ludieke, sportieve of creatieve activiteit die in algemene zin het zelfvertrouwen aanwakkert (“*Je bent sterker, sneller, slimmer, enz.) dan je denkt!*”).

De workshops worden gehouden op zaterdagen, met een interval van 2 weken. Ze worden gegeven door trainers van Paus Johannes XXIII die hiervoor een korte training volgen (“train de trainer”).

**Weg uit de dagelijkse sleur**

De BREAKOUT XPERIENCE speelt zich af op een locatie buiten de stad. Daarvoor zijn diverse argumenten:

- het past bij het begrip ‘experience’
- de gezamenlijke reis van en naar de locatie brengt de deelnemers direct in een andere sfeer
- als je geheel los bent van je dagelijkse beslommingen heeft het programma maximale *impact*
- een landelijk gelegen locatie biedt mogelijkheden voor activiteiten op creatief, ludiek en sportief vlak. Deze maken het project aantrekkelijker, bevorderen het saamhorigheidsgevoel (en dus het onderlinge vertrouwen) en zijn voor deze groep vaak effectievere werkvormen dan cognitief gerichte opdrachten.



## VIP behandeling

Hoe je het ook wendt of keert, BREAKOUT gaat over serieuze zaken. Het is geen driedaags popconcert, geen vrijblijvende vakantie maar een kwestie van 'het nuttige met het aangename verenigen'.

Om te zorgen dat 'het aangename' goed uit de verf komt biedt BREAKOUT de deelnemers de kans om iets te doen wat doorgaans niet voor hen is weggelegd: ren VIP behandeling. Deze kan allerlei vormen hebben: een tochtje in een echte limousine, een korte helikoptervlucht, enzovoort. Dit klinkt misschien overdreven en kostbaar, maar voor een paar tientjes per persoon is al veel mogelijk. Een kleine investering met veel effect.

## Individueel traject

Doordat de BREAKOUT XPERIENCE een relatief korte looptijd heeft lijkt het programma beperkt. Toch heeft het project een vergelijkbaar resultaat als de langlopende VSO-variant. Niet alleen omdat de workshops een hele dag duren, maar ook omdat de deelnemers individueel intensief begeleid worden in de weken tussen de workshops.

Dan werken ze hun geplande 'persoonlijke doorbraken' samen met hun persoonlijke begeleider (en eventueel ouders) uit tot relevante, realistische en vooral ook haalbare acties. Begeleiders en ouders zorgen dat het niet blijft bij goede voornemens alleen.

In de twee weken tussen de workshops houden de deelnemers contact met het programma en met elkaar. Ze ontvangen regelmatig het BREAKING NEWS, een beknopte en aantrekkelijke digitale nieuwsbrief met foto's van de afgelopen workshops, testimonials, prikkelende oproepen, enzovoort.

## Bereik

Jongeren met een lichte verstandelijke beperking kun je niet in grote groepen laten werken. Daarom neemt per keer een groep van 12 jongeren deel, verdeeld in 2 teams van 6 personen. Beide teams blijven gedurende het hele traject van 6 workshops bij elkaar, maar binnen elke workshop zijn er twee programmaonderdelen waaraan beide teams gezamenlijk deelnemen:

- inleiding van het thema
- de CHALLENGE