

JONGEREN MET EEN BEPERKING NA CORONA

Rapportage onderzoek | Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland

15 juli 2021



INHOUDSOPGAVE

1. Samenvatting	p. 2
2. Inleiding	p. 5
3. Reflectie op corona	p. 7
3.1 Corona en beperkingen	p. 7
3.2 Corona regels en angsten	p. 8
3.3 Negatieve ervaringen met Corona	p. 13
3.4 Positieve ervaringen met Corona	p. 15
4. Perspectieven en kansen na corona	
4.1 Perspectieven op onderwijs en leren	p. 19
4.2 Perspectieven op sociale contacten, vrienden en relaties	p. 23
4.3 Perspectieven op thuis, woonsituaties en relaties met ouders	p. 25
4.4 Perspectieven op werk, stages en dagbestedingen	p. 28
4.5 Perspectieven op hulpverlening en zorgaanbieders	p. 30
Bijlage	
Respondenten overzicht	p. 33

1. Samenvatting

Wat hebben jongeren met een beperking nodig om zo goed mogelijk uit de coronaperiode te komen? Welke ervaringen waren er en welke behoeften heeft dat aangewakkerd? Hoe nu verder?

Om het perspectief van jongeren met een beperking ten aanzien van het leven na corona in kaart te brengen, voerden we een kwalitatief onderzoek uit onder jongeren. We hebben met 30 jongeren gesproken met een chronische aandoening of een beperking¹ en met 5 experts op verschillende jongeren domeinen zoals speciaal onderwijs, werken en wonen.

Als je met jongeren met een beperking in gesprek gaat over corona en de impact van corona maatregelen op hun dagelijks leven, dan krijg je bij deze doelgroep hele diverse verhalen te horen. De diversiteit aan inzichten is groot. Om recht te doen aan de verschillende persoonlijke achtergronden van de jongeren, de levensfase waarin ze verkeren en de factoren die voor hen afgelopen jaren een belangrijke rol speelden, hebben we hiervoor wat extra ruimte in het rapport opgenomen. Zowel door talrijke quotes als door het plaatsen van vier verschillende perspectieven door het rapport heen: die van een jongere met een visuele beperking, een jongere met een autisme spectrum stoornis, een chronisch zieke en fysiek beperkte jongere en een jongere met een verstandelijke beperking en een fysieke beperking die werkt in de dagbesteding. Alle persoonlijke verhalen en quotes zijn geanonimiseerd.

Veel verschillende factoren spelen een rol in de beleving van corona

In het leven van jongeren met een beperking spelen meerdere factoren een rol die niet helemaal soepel lopen of “anders dan anders” zijn. Zo volgt een deel van hen speciaal onderwijs of doet een gespreid examen. De manier waarop ze wonen kan anders zijn doordat ze fysieke hulp nodig hebben of in een woongroep leven. Hun dagen worden verschillend ingevuld. Een deel van de jongeren kan helemaal niet werken door beperkingen of doet vooral vrijwilligerswerk, weer anderen werken in de dagbesteding. Jongeren met een beperking hebben vaak minder sociale contacten. Ze maken zich soms ook veel moeilijker los van hun ouders. Niet alleen omdat ze de hulp van ouders op vele fronten nodig hebben, maar ook omdat ouders het soms zelf relatief lastiger vinden om hun kind met een beperking los te laten.

Al deze verschillende facetten hebben een impact op hoe jongeren met een beperking de coronaperiode hebben beleefd en waar ze nu vooral behoefte aan hebben. We hebben bij alle interviews dan ook doorgevraagd op hoe dit voor hen was voor de coronaperiode.

¹ In dit rapport schrijven we voor de leesbaarheid over jongeren met een beperking. We bedoelen daarmee de brede groep van jongeren met een visuele beperking, jongeren met een autisme spectrum stoornis, chronisch zieke jongere, jongeren met een lichamelijke beperking (zowel zwaar als licht) en jongeren met een (licht) verstandelijke beperking. Deze onderzoeksgroep van jongeren met beperkingen staat ook op pagina 5.

In dit rapport hebben we algemene learnings en behoeften van jongeren met een beperking of chronische ziekte verkend. Vanuit het perspectief van de jongeren met een beperking zelf. We noemen hieronder kort samengevat de belangrijkste behoeften die voortkomen uit de afgelopen 1,5 jaar aan ervaringen in een corona tijdperk.

- **Behoeftte aan zichtbaarheid en ‘een stem’** | Jongeren met een beperking willen gehoord en gezien worden. Ze voelen zich soms een vergeten en onbegrepen doelgroep die overal tussenin is gevallen. Ze herkennen zichzelf niet in de algemene media en in de adviezen vanuit het RIVM of in de Corona-persconferenties. Beperkt zijn wordt veelal geassocieerd met de oudere doelgroep en niet zozeer met jongeren tussen de 14 en 24 jaar. Hun verhaal moet ook verteld worden. Ze willen serieus genomen worden. Ze hebben behoefte aan zichtbaarheid in de maatschappij en woordvoerders die namens hen spreken.
- **Behoeftte aan contact met vrienden en leeftijdsgenoten** | Jongeren met een beperking noemen vrijwel allemaal dat ze zich eenzaam voelen of hebben gevoeld tijdens de coronaperiode. Een deel van hen zat al enigszins in een sociaal vacuüm en dat is tijdens corona versterkt. Jongeren in deze doelgroep (14 t/m 24 jaar) bevinden zich in de formatieve fase en hebben behoefte aan regelmatig contact met vrienden van (ongeveer) dezelfde leeftijd: peers. Om zichzelf mee te vergelijken, aan te spiegelen en mee te identificeren. Het helpt hen om hun eigen persoonlijkheid te ontwikkelen en hun weg te vinden op school, werk en in het leven. Overall wensen jongeren met een beperking binnen hun sociale contacten een mix tussen jongeren met een beperking en “gezonde jongeren”. Deze laatste doelgroep is vaak moeilijk aan zich te binden. Dat is door corona nog meer bemoeilijkt of gestagneerd.
- **Behoeftte aan contact met lotgenoten** | Jongeren met een beperking hebben daarbij ook behoefte aan contact met lotgenoten: jongeren van (ongeveer) dezelfde leeftijd waarmee ze zichzelf en hun eigen positie in de samenleving kunnen vergelijken. Andere jongeren met een beperking die hen begrijpen en die zij zelf op hun beurt ook begrijpen. Waar ze van kunnen leren en aan wie ze zelf dingen kunnen leren. Waar ze zich mee vereenzelvigen of juist van kunnen onderscheiden. Juist gedurende de corona tijd hadden zij behoefte om problemen en zorgen te delen met andere jongeren die daadwerkelijk (min of meer) in hetzelfde schuitje zitten. Dat verbindt.
- **Behoeftte aan duidelijkheid en structuur** | Jongeren met een beperking hebben tijdens de coronaperiode meer dan ooit behoefte aan duidelijkheid. Kaders en structuren zijn zeer belangrijk voor deze doelgroep. Dat geldt zeker voor de dagelijkse structuur. De dagindeling, het werkritme, het schoolrooster en wanneer ze hulpverlening en zorg kunnen verwachten. Ze willen weten waar ze aan toe zijn en wanneer ze de volgende stappen kunnen verwachten. Onduidelijkheid en verschillen in corona regels en de interpretaties daarvan zorgen voor veel (extra) stress en gepieker onder jongeren met een beperking. In het algemeen bevinden zij zich meer dan gemiddeld binnen een risicovolle doelgroep. Vrienden hebben vaak ook gezondheidsrisico's of beperkingen. Jongeren zijn streng omwille van de gezondheid van hun vrienden en familie. Regels op het werk en op school zijn soms anders dan thuis of in de woongroep. Een groot deel van de jongeren met een beperking neemt het zekere voor het onzekere en is streng voor zichzelf en de omgeving ten aanzien van de corona maatregelen.

- **Behoeftte aan coaching en maatwerk |** Naast begrip in de algemene media willen veel jongeren vaak ook juist een individuele coach of begeleider die naar hun persoonlijke verhaal en problemen luistert en met ze meedenkt. Iemand waar ze regelmatig op terug kunnen vallen. Hetzij binnen de schoolomgeving of binnen de zorgorganisatie. Jongeren met een beperking weten soms niet hoe ze schoolwerk kunnen inhalen. Motivatie moet tijdens corona meer vanuit henzelf komen en dat was niet voor iedereen even gemakkelijk. Jongeren in een woongroep hebben vaak een persoonlijke coach, maar voelen zich binnen het onderwijs nog wel eens verloren omdat ze geen toegang hebben tot alle materiële benodigdheden zoals een laptop of iPad. Jongeren willen hierin graag persoonlijk begeleiding en hulp.
- **Behoeftte aan mogelijkheden en een vooruitziende blik |** Jongeren met een beperking hebben vooral interesse in wat er allemaal (nog wel) mogelijk is. Ze worden te vaak gewezen op wat allemaal niet kan of mogelijk is. Ze willen graag een perspectief houden op de toekomst. En hebben daarbij ook behoefte aan een coach die samen met hen kijkt naar (alternatieve) mogelijkheden. Welke aanpassingen hebben ze nodig? Wat als het niet helemaal lukt op school of op de dagbesteding of in de woongroep? Wat is het persoonlijke plan als er iets tussenkomt?
- **Behoeftte aan verandering en niet per sé terug naar “normaal” |** Jongeren merkten tijdens de coronaperiode dat sommige dingen in hun leven eigenlijk anders geregeld zouden willen hebben. Zoals op school of op het werk. Meer rust en online school gaf een deel van de jongeren met een beperking het inzicht dat ze voor hun energiebalans meer dagen thuis zouden willen leren of werken. Het leven wat rustiger op te bouwen, stapsgewijs. Jongeren met een beperking willen graag op zoek naar een nieuwe balans tussen thuis en school. Of tussen thuis en werk.

2. Inleiding

Vereniging Gehandicaptenzorg Nederland (VGN) zet zich in voor mensen met een beperking. Het coronavirus heeft een grote impact gehad op de gehandicaptenzorg en is daarmee een belangrijk thema voor de VGN en haar leden. Het perspectief van jongeren met een beperking in corona tijd blijkt nog onvoldoende belicht. VGN ziet de noodzaak om vooruit te kijken en jongeren actief te betrekken bij beleid en beslissingen in de toekomst als het gaat om thema's zoals welzijn en levensgeluk, eenzaamheid, onderwijs, zorg, werk en dagbesteding. Daarbij wil VGN weten wat de behoeften zijn van jongeren met een beperking. Welke kansen zien zij richting de toekomst? VGN heeft in samenwerking met Leder(in) en JongPit aan Youngworks gevraagd om het jongeren perspectief op het coronavirus in kaart te brengen. De hoofdvragen van dit onderzoek zijn:

- *Wat hebben jongeren met een beperking nodig om zo goed mogelijk uit de coronaperiode te komen?*
- *Welke ervaringen waren er in de afgelopen periode en welke behoeften heeft dat aangewakkerd?*

Om deze vragen te kunnen beantwoorden voerde Youngworks een kwalitatief onderzoek uit, bestaande uit 30 jongeren in de leeftijd van 14 t/m 24 jaar met een beperking. Aangevuld met een vijftal online kwalitatieve interviews met jongerenexperts. De doelgroep is breed en de beperkingen lopen sterk uiteen. Om daar wat structuur in aan te brengen hebben we gezamenlijk gekozen voor een onderzoeksopzet met 4 verschillende doelgroepen binnen deze groep jongeren met een beperking. Een aantal jongeren vielen in meerdere doelgroepen.

1. Jongeren met een visuele beperking
2. Jongeren met een autisme spectrum stoornis
3. Jongeren met een lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren, zowel licht als zwaar
4. Jongeren met een (licht) verstandelijke beperking

De periode waarin we de jongeren interviewden liep van 14 juni t/m 6 juli 2021 en viel daarmee in de periode van de verdergaande versoepelingen binnen de coronamaatregelen op 26 juni 2021 waarin de mondkapjes plicht voor een groot deel uit het openbare leven verdween, behalve binnen voortgezet onderwijs en het OV². De interviewsessies met jongeren met een beperking en de expertinterviews voerden we veelal online uit via Zoom. Een uitzondering vormde de interviews met jongeren werkzaam binnen de dagbesteding. Die gesprekken voerden we op locatie van de dagbesteding in Amsterdam (bakkerswinkel) en in Assen (bakkerij en groenonderhoud).

²

<https://www.rijksoverheid.nl/actueel/nieuws/2021/06/18/nederland-zet-grote-stap-bijna-alles-kan-op-anderhalve-meter>

De opzet van de interviews was als volgt:

1. Kennismaking en ervaringen: We stellen enkele vragen over een aantal grotere thema's in hun leven het afgelopen jaar binnen de thema's welzijn, onderwijs, sociale contacten, eenzaamheid, familie, ervaringen met zorg/ondersteuning. We zoomen daarbij in op zowel positieve als negatieve ervaringen.
2. Behoeften: tot welke behoeften leiden deze ervaringen en beleving? We ontrafelen de belangrijkste behoeften: wie spelen daar nu een rol bij? Hoe zie je de komende periode voor je? Waar zou je wel wat ondersteuning bij kunnen gebruiken?
3. Ideevorming: we legden vooraf bedachte ideeën voor over mogelijke behoeften van jongeren waarbij we eerst de spontane reacties van jongeren verkenden en vervolgens verder in gesprek gingen over de mogelijke ideeën van jongeren zelf (verrijken).

Tijdens onderdelen van de sessies maakten we gebruik van een PowerPoint waarop jongeren konden reflecteren op hun eigen situatie tijdens corona en de mogelijke behoeften die waren ontstaan zoals meer sporten en activiteiten, sociale contacten, andere vormen van onderwijs en / of coaching door hulpverleners.

Het onderzoek is kwalitatief van aard. Dit bood ons de mogelijkheid om door te vragen op ervaringen en onderliggende behoeften en motivaties. Vanwege het aantal gesprekken zijn de inzichten indicatief. De resultaten zijn beschreven vanuit het perspectief van de jongeren met een beperking zelf. Een vijftal jongerenexperts op verschillende gebieden heeft ons meer inzichten geboden vanuit hun eigen domein: speciaal voortgezet onderwijs, onderwijs aan visueel en meervoudig beperkten, werkplekken voor jongeren met een licht verstandelijke beperking, een online community voor jongeren met een beperking en woongroepen voor jongeren. Deze inzichten hebben we verwerkt in het rapport als ze overeenkomen met het perspectief van de jongeren met een beperking.

In dit rapport beschrijven we de resultaten uit het onderzoek met betrekking tot bovenstaande onderzoeksvragen. We hebben de resultaten in twee delen in het rapport opgeschreven. In het eerste deel **Reflectie op corona** is terug te lezen hoe jongeren de coronaperiode ervaren en beleven vanuit hun eigen perspectief en beperkingen.

In het tweede deel **Kansen en perspectief na corona** gaan we meer in op de externe factoren in het leven van jongeren met een beperking zoals het onderwijs, de woonsituatie, werkomgeving of de hulpverlening. De behoefte aan sociale contacten en de toegang tot coaching. Welke wensen hebben jongeren voor de toekomst na corona op het gebied van onderwijs, hulpverlening en zorginstellingen en welke kansen zien ze voor verbeteringen op diverse gebieden?

We hebben dit onderzoek met heel veel betrokkenheid bij de doelgroep uitgevoerd. De geïnterviewde jongeren waren open en betrokken bij dit onderwerp dat zo'n impact op hun leven had. Dat bleek vaak uit hun openhartige verhalen en de manier waarop ze ons in vertrouwen namen. Jongeren met een beperking willen gehoord en gezien worden.

Neem voor vragen of toelichting contact met ons op:

Young Works
020 – 419 98 40

3. Reflectie op corona

3.1 Corona en beperkingen

Voor jongeren met een beperking zijn beperkingen een continue realiteit

Corona bracht mensen even samen, elk in hun eigen afzondering. Iedereen zat in hetzelfde schuitje met dezelfde beperkende maatregelen en regels. Maar het brengt ook verschillen tussen gezonde jongeren en jongeren met een beperking naar boven. Zeker tijdens de weken van het onderzoek (week 24 t/m 27 in 2021) waarin veel dingen voor gezonde jongeren weer kunnen. Terrassen zijn weer open, jongeren gaan naar concerten en weer lekker sporten, maar jongeren die chronisch ziek zijn zitten ook nu nog het grootste deel van de dag beschermd binnen zodat ze het virus of een variant daarvan niet op kunnen lopen.

Jongeren met een beperking hebben over het algemeen ervaren dat gezonde jongeren ook heel even hebben kunnen voelen hoe het is om veel thuis te moeten zijn, volgens bepaalde regels te moeten leven, of heel strikt om te gaan met hygiëne. Maar het grote verschil zit er nu juist in dat dit voor hen de continue realiteit is en dat zij blijven leven met beperkingen. Een deel van de jongeren met een beperking leeft altijd volgens bepaalde leefregels of in een beperkte vrijheid.

Corona betekent nóg een extra beperking in de vrijheid

Corona betekent een beperking in de vrijheid van jongeren met een beperking. Een extra beperking bovenop de al bestaande beperking(en). Jongeren die zich fysiek niet goed voelen, chronisch ziek zijn of niet goed kunnen bewegen en aan een rolstoel gekluisterd zijn, mochten met de invoering van de avondklok ook nog eens op bepaalde tijden helemaal niet naar buiten. Jongeren met angsten kregen er nog een angst bij: een onzichtbaar virus waar de hele wereld mee te maken heeft, dat zich uitbreidt en zomaar toe kan slaan. Jongeren die het aangaan van sociale contacten lastig vinden, moesten nu letterlijk afstand houden van andere mensen en wel 1,5 meter. Voor jongeren met een visuele beperking was die 1,5 meter moeilijk in te schatten en werden contacten afstandelijker. Handen schudden en knuffelen zijn voor hen belangrijke punten van herkenning, maar dat mocht niet meer. Jongeren in een risicogroep kregen er een nieuwe vijand bij voor hun afweersysteem, het coronavirus. En jongeren die in een woongroep wonen werden nog meer aan de groep gekluisterd en moesten bij alles wat ze deden verantwoording afleggen.

“Ik moest me in de woongroep al aan heel veel regels houden. En nu met corona kwamen daar nog meer regels bij. Dat was wel moeilijk, want ik moest echt voor alles verantwoording afleggen. Ik voelde me letterlijk opgesloten soms. En nu voel ik me anders dan anderen want ik kan niet mee doen aan de versoepelingen. Mijn eenzaamheid werd daardoor groter.”

Suus, 21 jaar, woongroep, licht verstandelijk beperkt, trauma's

Corona versterkte veel dingen die al niet prettig waren in het leven van jongeren

Facetten die minder prettig waren in het leven van jongeren met een beperking kwamen door corona nog meer aan de oppervlakte. Als het thuis of op school al niet lekker liep of er waren fysieke klachten, problemen in de woongroep of met het zoeken van een gerichte dagbesteding, dan werden die problemen gedurende de coronaperiode meestal uitgegroot.

Sociale contacten van jongeren met een beperking zijn (nog) minder geworden

Een groot deel van de jongeren met een beperking heeft moeite met sociale contacten en benoemt dat ze voor de coronaperiode ook al niet zoveel sociale contacten bezaten. Dat heeft verschillende oorzaken.

Jongeren met een autisme spectrum stoornis hebben van nature moeite met het onderhouden van sociale contacten. Jongeren met een zware fysieke beperking, een visuele handicap of een chronische ziekte, zijn vaker vermoeid, hebben meer hulp, aandacht en zorg nodig. Zij kunnen vaak niet afspreken met vrienden of vriendinnen vanwege hun fysieke beperking of vermoeidheid en hun sociale omgeving haakt daar vaak op af.

“Ik ben tijdelijk opgenomen vanwege mijn chronische ziekte PCOS. Omdat ik risico loop, zie ik ook weinig van mijn vriendinnen. Zij zijn ook bang om mij aan te steken.”

Iris, 19 jaar, Polycysteus Ovarium Syndroom en autisme spectrum stoornis

Corona regels binnen een woongroep zijn vaak strikt bij sociale contacten

Jongeren binnen een woongroep bevinden zich soms in een beperkende omgeving die weinig ruimte openlaat voor het aangaan van sociale contacten. Er heersen op woongroepen vaak strikte regels om besmettingen te voorkomen. Zo mogen ze een bepaald aantal vrienden als bezoek ontvangen. Het aantal fysieke vriendschappen was in de meeste gevallen al niet heel talrijk en dit heeft zich tijdens corona niet uitgebreid. Wat zich bij een deel wel heeft uitgebreid zijn de nieuwe online vriendschappen en sociale contacten.

3.2 Corona regels en angsten

Corona roept sterke associaties op met beelden uit diverse media

Een deel van de jongeren met een beperking denkt op spontaan niveau bij corona aan het virus en de beelden daaromtrent die we allemaal kennen vanuit het nieuws, de kranten en sociale media. Ze denken aan de vormen van het virus: de zwevende bollen met uitstulpingen afgebeeld in het groen of het rood en ze denken vooral ook aan zieke mensen op de IC en in de ziekenhuizen. En aan al die mensen met mondkapjes in het straatbeeld. Of beginnen over de sociaal-maatschappelijke en economische gevolgen. We hebben in dit onderzoek vooral doorgevraagd bij jongeren om te horen hoe corona voor hen zelf was, hoe zij het hebben beleefd en ervaren. Naar hun persoonlijke verhalen.

“Ik denk echt aan die ranzige groene bollen, aan het virus zelf. Maar ook aan alle sociale beperkingen, angst om het te krijgen en al die spanningen En dat ik anders nu misschien wel de blauwe band karate had gehaald. Maar ik kan nu wel handstand tegen de muur.”

Rijk, 17 jaar, autisme spectrum stoornis, voortgezet speciaal onderwijs

“De angst voor iets onzichtbaars, dat vond ik bizar. Je wil graag fysieke aanraking, maar hebt angst voor iets dat je niet kunt zien. Ik had geen relatie, maar ben wel mijn sekspartners kwijtgeraakt door corona.”

Daan, 22 jaar, tijdens geboorte zijn hals-nek zenuwen kapot gegaan en zware dyslexie

Angst voor het onzichtbare en het ongewisse

Corona is onzichtbaar en dat maakt het voor een deel van de jongeren extra angstig. Dat iets dat je niet kan zien toch zoveel mensen in de greep houdt. Met name jongeren met een autisme spectrum stoornis hebben het aanvankelijk als moeilijk ervaren dat de kennis over corona zo ongewis was en informatie omtrent verspreiding van het virus en bijbehorende maatregelen steeds veranderden. Zij hebben behoefte aan controle en zekerheid. Bij een deel van hen sloeg de paniek en de fantasie soms ook op hol. Zij hadden vooral in het begin van corona visioenen van de ondergang van de mensheid of beelden uit een soort horrorfilms waarin ze voor lange tijd opgesloten zouden zijn in een bunker.

“Toen ik corona had, dacht hij dat ik bijna dood ging. Hij was echt extreem bezorgd. Er was ook niet overal een aangepaste kraan dus hij kon zijn handen niet overal wassen. Hij zat toen echt vast in zijn hoofd. Hij maakte sterkere gedachtesprongen dan andere mensen.”

Coach van een jongere met zware fysieke beperkingen en licht verstandelijke beperking

Angst voor ouders die corona krijgen en wegvallen als steunpilaren

Jongeren met een beperking betrekken de angst voor corona niet zozeer op zichzelf, maar op de oudere doelgroep en op de gevolgen voor de maatschappij in zijn geheel. Ouderen zijn de grote risicogroep. Ze zijn oud, hebben soms overgewicht of andere gezondheidsproblemen en zullen een ernstige vorm van corona krijgen dan zij zelf. Jongeren waren indirect voor zichzelf bang dat hun ouders corona zouden krijgen omdat ze dat niet meer op hen zouden kunnen leunen.

“Ik dacht echt wat nou als iemand het krijgt zoals mijn opa die net een longoperatie had gehad. Daarom lette ik echt goed op. Ik wilde voorkomen dat ik de reden was dat zij het zouden krijgen.”

Manon, 14 jaar, autisme spectrum stoornis, trauma's, voortgezet speciaal onderwijs

Jongeren met gezondheidsrisico's of autisme spectrum stoornis betrekken angst op zichzelf

Een uitzondering daarop vormde de groep jongeren die vanwege hun gezondheid een grotere kans hebben om op de IC terecht te komen, zoals de chronisch zieke doelgroep en jongeren met aangeboren beperkingen of beperkingen in hun afweersysteem. Zij zijn zelf serieus bang om corona te krijgen. Net zoals een deel van de jongeren met een autisme spectrum stoornis. Jongeren zijn soms zo bang voor corona dat ze er angst- en paniekaanvallen van krijgen en zich in extreme mate aan de coronamaatregelen hebben gehouden. In retrospectief zegt een deel van de jongeren dat ze er misschien iets te strikt mee om zijn gegaan en daardoor vriendschappen zijn verwaterd zijn en ervaringen misgelopen.

“Ik had astma en last van paniekaanvallen dus ik hoefde het mondkapje niet te dragen, maar dan moest ik wel een formulier bij me dragen dat ik steeds vergat uit te printen. Dus toen moest ik tijdens een astma-aanval een mondkapje op!”

Lieve, 21 jaar, afweerstoornis, astma en paniekaanvallen

Jongeren met een beperking gaan strict(er) met coronaregels om

Over het algemeen houden jongeren met een beperking zich heel goed aan de regels omtrent corona. Voor de gezondheid van hun ouders en zichzelf maar ook omdat ze relatief meer mensen kennen die binnen de risicogroep vallen. Vrienden hebben vaak ook beperkingen of een zwakkere gezondheid.

Ze herkennen zich dan ook niet in de beelden die domineerden in de media waarin jongeren opgevoerd worden als de boosdoeners van het opnieuw doen oplaaien of verspreiden van het coronavirus. Een deel van de jongeren laat zich hier verontwaardigd over uit en vraagt meer aandacht voor jongeren met een beperking. Ze zijn zelf vaak juist erg strikt (geweest) met 1,5 meter afstand bewaren en vrienden online zien. Vooral jongeren die zich in de risicogroep bevinden en jongeren met een autisme spectrum stoornis voelen zich veiliger zolang ze zich aan de regels houden.

Corona maatregelen wegen zwaar voor jongeren met een beperking

De regels die jongeren het meest lastig vonden waren afstand houden en de beperking van het aantal bezoeken thuis. Afstand houden is voor veel jongeren lastig, vooral in contact met vrienden en voor jongeren die graag knuffelen en fysiek contact met elkaar willen hebben. Voor visueel beperkten is fysiek contact (handen schudden, knuffelen, gezicht aanraken) ook een vorm van herkenning: weten wie er bij je op de bank zit. Deze groep heeft fysiek contact nodig om te kunnen 'zien'. Voor sommige jongeren is het extra lastig om afstand te houden omdat zij hulp of zorg nodig hebben van anderen. Bijvoorbeeld om in of uit de rolstoel te komen of bij het aan- en uitkleden en douchen. Deze doelgroep heeft een aantal mensen waarvan ze geen afstand hoeven te houden, bijvoorbeeld ouders of andere gezinsleden en hulpverleners of begeleiders in de woongroep of op de dagbesteding. Dat je in bepaalde periodes maar heel weinig andere mensen "in het echt" mocht zien en ontmoeten, zowel binnen als buiten is voor veel jongeren een extra beperking en heeft voor veel eenzaamheid binnen deze doelgroep gezorgd.

Afstand houden als je blind of slechtziend bent is nog lastiger

Het is voor blinde of slechtziende jongeren lastig om afstand te houden. Zij kunnen de 1,5 meter moeilijk inschatten, en hebben daar veel op moeten oefenen. Daar komt bij dat deze corona maatregel overal geldt: op school, in de supermarkt, op het station en zelfs thuis. Het continu moeten inschatten en zoeken naar de juiste afstand was voor deze groep erg vermoeiend. Daarnaast stuitten zij regelmatig op onbegrip van mensen om hen heen, bijvoorbeeld in de supermarkt, wanneer zij niet voldoende afstand hielden. Voor sommigen was dit een reden om helemaal niet meer zelfstandig op pad te gaan.

"Als er dan vrienden over de vloer waren dan hielden we 1,5 meter afstand en gaven we elkaar geen hand of knuffel. Dat voelde echt dubbel afstandelijk omdat ik blind ben."

Tom, 22 jaar, blind

Belang van vriendschappen voor jongeren

Jongeren in deze leeftijdsgroep hebben peers en lotgenoten nodig om zichzelf te kunnen ontwikkelen. Om mee te sparren en om zichzelf aan te spiegelen. En om te ontdekken waar ze voor staan en wat bij hen past. En wat niet. In de coronaperiode waren de contacten met peers en lotgenoten (nog) beperkter dan daarvoor. Jongeren hebben online wel geprobeerd om contacten te onderhouden of nieuwe contacten aan te boren, maar dat ging niet altijd even soepel.

Jongeren met autisme spectrum stoornis voelen zich vaker eenzaam door corona maatregelen

Jongeren met een autisme spectrum stoornis hebben minder moeite met afstand houden van anderen en ervaren de 1,5-meter regel soms juist als prettig en duidelijk. Ze hebben baat bij de rust en het verminderde sociale contact. Maar ze blijven ook vaker met hun eigen (extreme) gedachten en angsten zitten omdat ze zich meer dan gemiddeld druk maken om corona. En ze kunnen zich ook op een andere manier niet goed ontspannen of uiten, bijvoorbeeld door het beoefenen van sport. Zij ervaren het aantal sociale contacten niet als een groot verschil met de periode voor corona. Maar de coronaperiode heeft het gevoel van er alleen voor staan en eenzaamheid wel versterkt bij hen.

“Ik vond het wel jammer dat ik toen er sneeuw lag niet met mijn vriendje in de sneeuw mocht spelen. Dat kwam omdat er toen veel Corona was. Dat vond ik heel jammer en toen voelde ik mij een beetje alleen.”

Mano, 15 jaar, autisme spectrum stoornis en epilepsie

“We willen wel gezien worden. En oogcontact op straat. Kinderen mogen gewoon naar me kijken of staren in mijn rolstoel. Liever staren dan dat ik genegeerd wordt.”

Nadine, 23 jaar, neurologische aandoening, hartafwijking en clusterhoofdpijn

Jongeren ervaren het mondkapje als storend

Jongeren met een beperking noemden vaak het mondkapje als een vervelende maatregel omdat het hen beperkt in “gewoon ademen”. Een deel van de jongeren met een fysieke beperking had ook veel moeite met het mondkapje vanwege hun fysieke beperkingen of aandoeningen zoals astma. Bij slechtziende jongeren beslaan hun brillenglazen bij het dragen van een mondkapje waardoor het zicht wel heel beperkt wordt.

“Dan stonden er overal op het werk stickers met 1,5 meter afstand, maar ja ik zit in een rolstoel... die 1,5 meter afstand is dan heel moeilijk en ik heb soms gewoon hulp nodig!”

Alex, 18, cerebrale parese, in rolstoel en spastisch

“Ik werd compleet duizelig van dat mondkapje. Dan moest ik rennen om de aansluiting te halen en dan kreeg ik haast geen adem en zat ik in de volgende trein bijna te hyperventileren. Of ik had op school praktijklessen waarbij ik dat ding 3 uur achter elkaar op moest houden. Niet te doen.”

Floor, 16 jaar, autisme spectrum stoornis en posttraumatische stress stoornis

“Ik merkte dat vooral het mondkapje lastig was voor de jongeren in mijn klas. Zij hebben een meervoudig visuele beperking en droegen het kapje dan voor hun ogen. Of sommige jongeren kwijlen heel erg, dan was het kapje een opvangbakje. Heel sneu eigenlijk.”

Leerkracht op speciaal onderwijs voor visueel en meervoudig beperkten

Jongeren in een overgangsfase hebben het extra moeilijk tijdens corona

Jongeren die zich bevonden in een overgangsfase van de ene naar de andere school, van het afsluiten van een schoolperiode naar werk of dagbesteding, van een lange periode in het ziekenhuis of kliniek naar terug naar het gewone leven of van een middelbare school naar een nieuwe studie hebben het tijdens de coronaperiode extra lastig gehad.

Ze konden zich in veel gevallen niet laten zien of manifesteren in de eerste tijd op hun nieuwe plek. Het speciaal onderwijs liet jongeren vrij snel weer naar school komen in kleine groepjes en dat was vaak een verademing. Want scholen gaven soms online les met slechte verbindingen of onduidelijke uitleg en er waren leraren die het online lesgeven niet onder controle kregen. Het werk binnen de dagbesteding lag vaak volledig stil, waardoor deze jongeren een nieuwe dagstructuur moesten zien te vinden. De dagbesteding zoals de bakkerij zorgde dan voor een dagelijks inbel-moment met alle werknemers. In het volgende hoofdstuk gaan we verder in op deze externe situaties.

“Corona betekende voor mij weer drie maanden bij mijn ouders, zusjes en broer wonen. Ik kan niet zo goed op mezelf wonen en op de groep golden andere regels. Daar mochten mijn ouders niet langs komen. Daarom ging ik weer bij hen thuis wonen. Ik miste de groep en mijn vrienden daar. Race Rennen heb ik ook gemist en fysio. Ik had niet meer zoveel beweging.”

Becky, 22 jaar, heeft ataxie en is verstandelijk beperkt

“De vlag kan uit want ik kan van school af! Ik ga op mezelf wonen. Ik logeer daar nu om de 2 weken, maar heb nog geen klik met iemand. Ik vind het eigenlijk wel gezellig met mn moeder thuis. Ik was heel erg bang dat mijn moeder het niet zou halen toen ze corona had want ze heeft obesitas. Ik kan niet goed voor mezelf zorgen.”

Marjorie, 18 jaar, verstandelijk beperkt, loopt stage bij Interzorg, gaat naar woongroep

“Ik vond het heel lastig dat ik niet meer naar school mocht. School was de basis van de structuur van mijn leven. Ik zat veel binnen en kwam nauwelijks buiten. Ik verloor om met mensen te praten. Mentaal ging het niet goed met mij. Ik denk wel dat het erger is geworden tijdens corona.”

Natasja, 16 jaar, verstandelijk beperkt, dyslectisch, voortgezet speciaal onderwijs

“Mijn vader is in oktober overleden aan corona. Ik haat het. Als het er niet was geweest, dan leefde mijn vader nog. Hij had diabetes. Als ik erover praat dan moet ik nog steeds huilen. Ik denk wel eens waar zeur je over als het over die mondkapjes gaat, maar dat durf ik niet echt te zeggen...Op school deed ik niks meer. Niemand checkte mijn werk online. Nu zit ik in een klas met 9 kinderen en gaat het beter. Ze letten meer op me.”

Gadisha, 14 jaar, angststoornis en presentatiestress

“De maatschappij let vooral heel erg op bedrijven en scholen. Iedereen is bezig met geld, werken en bezig zijn. Dat zie je ook in die persconferenties terug. Naar ons wordt helemaal niet gekeken. Ik vind sowieso dat we een vergeten groep zijn. Dagbestedingen zijn vaak gericht op oudere mensen zoals bejaarden.”

Soundous, 23 jaar, reumatische artritis, trauma's

Corona betekent voor mij veel stress door al die onduidelijkheid

Floor is 16 jaar en woont samen met haar moeder, broertje van 11 jaar en haar tweelingzus. Ze is goed in analytisch denken en in de bètavakken en wil dan later ook heel graag Sterrenkunde of Wiskunde gaan studeren. Ze is minder goed in de sociale en praktische kanten van het leven en noemt zelf voorbeelden zoals het huis schilderen of iets van de trap op - of aftillen. Mailtjes sturen of iets aan iemand vragen in de supermarkt is voor Floor heel ingewikkeld. Daar heeft ze van tevoren al stress van. *“Ik heb snel het idee dat ik iets niet kan, maar dat hangt ook echt van mijn bui af. Tegelijkertijd ben ik echt een streber op school en heb ik nu al mijn vwo-examen in de helft van de vakken afgerond. Mijn tweelingzus is geslaagd voor haar mavo en houdt echt van het sociale leven. Ik niet zo.”* Floor heeft asperger, een aandoening die valt binnen de autisme spectrum stoornissen. Dat is de reden waarom ze op het speciaal onderwijs zit. Ze volgt thuisonderwijs in een schoolse setting. Ook heeft ze last van posttraumatische stress stoornis vanwege een traumatische gebeurtenis. *“Mijn tweelingzus miste vooral de sociale contacten, maar corona betekende stress voor mij. Die onduidelijkheid gaf mij stress en daar kan ik heel slecht tegen. Ik vond de onzekerheid heel lastig om mee om te gaan. Ik hoefde niet meer naar school en dat was voor mij wel fijn want dat ging sowieso al niet zo goed. Bij mij werkt het niet als iemand tegen me zegt wat ik moet gaan doen. Ik weet zelf wat het beste voor me is en doe pas iets als ik er gemotiveerd voor ben. School is voor mij moeilijk. Ik krijg altijd ruzie want ik wil zelf de controle houden.”*

Thuis was er veel stress en een kort lontje

Floor zat thuis te leren, maar zegt ook dat ze langzamerhand wel steeds minder productief werd omdat ze het heel moeilijk vond om zichzelf thuis elke dag opnieuw te motiveren. De stress stapelde zich op en ze kreeg een steeds korter lontje. Haar oudste zus van 20 jaar is in die tijd het huis uitgegaan door alle ruzies. De moeder van Floor werkt in het ziekenhuis en heeft obesitas. Floor was bang om haar te besmetten. *“Ik ben wel 5 x in quarantaine gegaan omdat er steeds weer iemand corona had. Ik ging thuis hele steng met de regels om, maar mijn moeder wilde wel per sé dat ik haar een kus gaf voor het slapen gaan. Toen Floor weer naar school moest, vond ze vooral het mondkapje een crime. “Dat mondkapje daar ga ik heel snel raar van ademen omdat ik ervan in de stress raak. Ik moet altijd rennen op het station vanwege de slechte treinaansluitingen en dan voel ik mijn benen niet meer door het rennen. En soms moet ik op school koken met een mondkapje op en dan sta ik daar wel 3,5 uur met zo'n kapje. Echt vreselijk.”*

Beter luisteren naar de leerlingen en hun verhaal

Floor vindt dat school meer rekening kan houden met de individuele wensen van leerlingen, zeker op het speciaal onderwijs. Ze vindt dat leraren en mentoren wat meer naar de situaties van jongeren mogen luisteren. Ze zou graag wat meer balans willen zien tussen naar school moeten en thuis onderwijs mogen volgen.

Buitenactiviteiten aanbieden om stress te kunnen ontladen

Floor heeft zich niet verveeld en zichzelf bijvoorbeeld gitaar leren spelen in no time zodat ze nu Graceland kan van Simon & Garfunkel. Maar ze had wel graag wat meer buiten willen doen om haar stress te kunnen ontladen. *“Het meeste mis ik mijn vrienden op de skatebaan in Deventer. Ik zou het liefst naar dat grote skatepark in Amsterdam willen. Maar het OV is eigenlijk alleen nog voor noodzakelijke reizen. Mijn moeder doet daar niet moeilijk over, maar moeders van mijn skate-vriendinnen wel.”*

3.3 Negatieve ervaringen door corona

We noemen in deze paragraaf de algemene negatieve ervaringen met corona die voor jongeren met een beperking naar boven kwamen tijdens de verschillende interviews. Negatieve ervaringen met betrekking tot de thuissituatie, school of werk komen in het volgende hoofdstuk aan bod.

Onvoldoende perspectief op toekomst

Lange tijd was niet alles bekend over corona, waardoor er veel onzekerheden opspeelden. Voor de doelgroep die kampt met een matige tot slechte gezondheid, fysieke en mentale problemen werkt dit als een katalysator. Het versterkt hun toch al onzekere positie, brengt hen aan het twijfelen en geeft weinig toekomstperspectief. Jongeren met een beperking lijden daar relatief gezien meer onder dan gezonde jongeren.

“Ik ging echt heel veel piekeren. Veel meer dan normaal. Over van alles, of ik onder de douche zou gaan, welke muziek ik mooi vond. Ik werd er echt helemaal gek van en mijn ouders ook.”

Mila, 23 jaar, syndroom van Kabuki, werkt vanuit de dagbesteding in een bakkerswinkel

Betekenis en zingeving viel weg samen met de dagelijkse structuur

De dagelijkse structuur van bezigheden veranderde of viel weg. Daarmee ontstond (teveel) tijd om na te denken, te piekeren en te reflecteren. Jongeren vereenzamen of raken gedeprimeerd. Een deel zegt dat ze veel piekeren en in cirkeltjes blijven draaien met hun gedachten. Jongeren missen zingeving in hun leven en vragen zich af of ze er nog wel toe doen. *Wat heeft mijn leven nog voor een zin? Doe ik er nog wel toe?”*

“Mijn bezigheden vielen weg. Ik gaf snowboardles. Ik miste betekenis en zingeving in mijn leven.”

Daan, 22 jaar, tijdens geboorte zijn hals-nek zenuwen kapot gegaan en zware dyslexie

“Het werk bij de bakkerij ging niet door. Ik moest in de groep blijven. Toen ging ik maar meer huiswerk maken. En als het kon diamond painting, want dat vind ik leuk.”

Alissa, 18 jaar, licht verstandelijke beperking, werkt vanuit de dagbesteding in een bakkerij

Gebrek aan persoonlijke coaches en individuele aandacht

Praten met anderen, zowel met persoonlijke coaches en hulpverleners als met andere jongeren en ouders bleek heel belangrijk voor de meeste jongeren met een beperking. Ze hebben behoefte aan individuele coaching. Online coaching en hulp was voor velen een tijdelijke oplossing. Het liefst willen ze echt contact.

Dat gold zeker ook voor de psychologische hulp of voor de coaches die jongeren zagen. Als ze die al zagen. Want soms was er een tijdlang alleen toegang tot online hulp (die lang niet altijd voldoet aan de wensen van jongeren) en soms hield simpelweg alle psychologische hulp op. Dat laatste vormde voor veel jongeren met een beperking echt een groot probleem.

“Vanwege mijn autisme heb ik een coach waarmee ik wekelijks gesprekken voer. Dat geeft orde in mijn hoofd. Wat is er deze week gebeurd en wat gaan we volgende week doen. Soms gaan we wandelen of samen eten. Dat is echt een grote hulp voor mij. Ze helpt me ook met het aanvragen van een Wajong uitkering of hoe ik mijn opleiding met succes kan volbrengen.”

Iris, 19 jaar, Polycysteus Ovarium Syndroom en autisme spectrum stoornis

Vriendschappen zijn veranderd: verminderd en verwaterd

Soms zijn vriendschappen van jongeren met een beperking verwaterd. Dat komt doordat ze vrienden en vriendinnen minder frequent hebben gezien en de onderlinge sfeer op school hebben gemist door corona maatregelen. Of omdat jongeren zichzelf in een overgangsfase bevinden van de ene naar de andere school of van school naar dagbesteding. Het verliezen van vrienden en sociale contacten is zeker voor deze doelgroep een nare bijkomstigheid. Ze hadden al weinig sociale contacten en dat zijn er soms nóg minder geworden.

“Mijn vriendenkring is verkleind. Je ziet elkaar toch minder. Een aantal vriendinnen zeiden: We zijn nu wel klaar met die ziekte van je, we willen de oude Nadine terug. Maar met een aantal vrienden is de band juist ook hechter geworden.”

Nadine, 23 jaar, neurologische aandoening, hartafwijking en clusterhoofdpijn

“Vriendschappen zijn ook voorbijgegaan omdat je ze toch op een weegschaal legt. Als ze niet bij mij langs wilde komen om af te spreken dan kreeg ik minder behoefte om met ze af te spreken. Mijn kleine hechte vriendenkring is uitgedund.”

Ellen, 22 jaar, chronisch ziek, fibromyalgie en autisme spectrum stoornis

Behoeften aan sport, beweging en bezigheden buitenshuis

Sport en beweging zijn voor deze doelgroep heel belangrijk. Voor een deel fysiotherapeutisch om het lichaam op een goede manier te leren gebruiken en te oefenen. Maar ook als ontlading om minder in het hoofd te zitten. Soms om te verbinden met andere mensen of juist om heftige emoties om te zetten naar een fysieke ervaring. Jongeren met een beperking hebben om diverse redenen (meer) behoefte aan sport en beweging dan de gemiddelde jongere. De frustratie is daarom soms ook groot als blijkt dat de sportscholen minimaal sportactiviteiten aanbieden, zelfs niet buiten. Ook vinden jongeren dat bibliotheken en buurthuizen erg lang dicht zijn gebleven.

“Ik organiseer zelf soms ook jongerenavonden samen met jongerenwerkers. Dat heb ik gemist.”

Wietse, 19 jaar, slechtziend

“Sport is voor mij de enige manier waarop ik mijn emoties kan uiten. Dan kan ik iets doen met dat wat ik voel. Ik vind het raar dat dat niet buiten kon. Sporten heb ik echt het meest gemist. De dansschool en het zwembad.”

Iris, 19 jaar, autisme spectrum stoornis en PolyCysteus-OvariumSyndroom

3.4 Positieve ervaringen met corona

Hoewel jongeren de coronaperiode over het algemeen niet als positief ervaren, benoemen ze wel specifieke positieve ervaringen. We bespreken hieronder de meest genoemde positieve ervaringen.

Corona veranderde de visie op het leven

De gedwongen rust die corona met zich meebracht heeft er voor gezorgd dat jongeren meer gingen nadenken over betekenis, zingeving en doelen in hun leven. Daardoor hebben ze soms knopen doorgehakt, een carrièreswitch gemaakt, zijn ze zelfstandig gaan wonen of van school gewisseld. Jongeren geven ook aan dat ze zelf keuzes hebben gemaakt in hun medische behandelplan voor de toekomst.

“Ik heb echt geleerd hoe ik mijn bedrijfje wat meer zichtbaar kon maken tijdens corona. Noodgedwongen, want door corona verdiende ik te weinig. En ik ben trainingen gaan geven op middelbare scholen.”

Daan, 22 jaar, tijdens geboorte zijn hals-nek zenuwen kapot gegaan en zware dyslexie

Online leren bracht jongeren met een beperking rust

Voor jongeren met een autisme spectrum stoornis en jongeren met een chronische ziekte of een zware fysieke beperking is het nieuwe online leren een verademing. Opeens bleek er veel meer mogelijk dan voorheen. Chronisch zieke jongeren konden lessen vanuit huis volgen en jongeren met een autisme spectrum stoornis gedijen goed binnen de rust van thuis en online schoolcultuur omdat ze minder prikkels van de fysieke schoolomgeving kregen.

Jongeren hebben nieuwe dingen geleerd tijdens de coronaperiode

Jongeren met een beperking zijn andere dingen gaan doen dan die ze voor de coronaperiode deden. Ze hebben nieuwe dingen over zichzelf ontdekt of nieuwe dingen geleerd zoals bijvoorbeeld gitaarspelen of Japans. Een deel van de jongeren heeft een nieuwe hobby ontwikkeld zoals bijvoorbeeld diamond painting, dingen knutselen of ze hebben ontdekt hoe fijn en leuk wandelen kan zijn. Hoe belangrijk het is om naar buiten te kunnen of hoe fijn school eigenlijk is. Ze hebben nieuwe dingen geleerd en de gewone dingen opnieuw of meer gewaardeerd. Of gewoonweg geld bespaard doordat ze het niet goed konden uitgeven.

“Ik heb met mijn moeder gekeken naar de dingen die wel konden zoals puzzelen en wandelen. En met mijn begeleider bleef ik sporten via Facetime. Soms kwam hij langs en dan gingen we sporten in de tuin. En ik heb veel meer gelezen dan ik normaal doe.”

Roos, 19 jaar, autisme spectrum stoornis

“Corona betekent voor mij eenzaamheid. Ik moest veel thuis blijven en afstand houden. Niemand die langskwam. Mijn contacten zijn hierdoor verwaterd. Mijn ouders kregen veel extra zorg omdat het mentaal zo slecht met me ging. Gelukkig kreeg ik mijn assistentiehond die eerder dan ik zelf merkt hoe het met me gaat. Hij gaat dan op mijn benen liggen en door zijn gewicht te voelen word ik vanzelf rustig.”

Francien, 18 jaar, erfelijke spierziekte, rolstoel, autisme spectrum stoornis

Vriendschappen zijn veranderd: versterkte en nieuwe vriendschappen

Jongeren noemen dat ze het gevoel hebben dat vriendschappen anders zijn geworden. Een aantal vriendschappen zijn versterkt en verdiept omdat ze meer op elkaar aangewezen waren en (vaker) over wezenlijke kwesties spraken. Nieuwe vrienden en vriendinnen vonden elkaar online via sociale media, sites, games en apps.

Hygiënische maatregelen zijn de nieuwe norm

Voor een deel van de jongeren met een beperking voelde het als een verademing dat hygiënische maatregelen zoals handen vaker en langer wassen of ontsmetten, geen handen schudden of in je elleboog hoesten de norm zijn geworden. Dat geldt voor jongeren die tot de risicogroep behoren vanwege hun gezondheid of aangeboren beperking, maar ook voor een deel van de jongeren met een autisme spectrum stoornis.

“Echt fijn dat mensen nu vaker hun handen wassen en meer nadenken over de mogelijke verspreiding van virussen. Daarvoor had ik altijd het idee dat ik dat in mijn eentje moest doen.”

Paul, 17 jaar, chronisch ziek, afwijking in het afweersysteem

Band met ouders en huisgenoten is aangehaald en werd soms beter

Thuis was het niet altijd makkelijk voor jongeren met een beperking. Ouders zaten naar hun smaak vaak te veel bij hen op de lip. Maar soms werkte het juist versterkend voor de band met ouders, broers en zusjes. Jongeren kregen het gevoel dat ze op elkaar aangewezen waren en zich er samen doorheen konden slaan. De band met ouders is een stuk hechter geworden door het gedwongen samenzijn, duidelijke afspraken en communicatie. Binnen een deel van de gezinnen zijn naast afspraken en regels regelmatig leuke uitstapjes of activiteiten verzonnen om de sfeer positief te houden. Dat laatste gebeurde ook met enige regelmaat binnen woongroepen waar duidelijke regels waren, maar soms ook activiteiten werden georganiseerd om een goede sfeer te behouden.

“ Bij de eerste opname in de kliniek mochten mijn ouders langskomen, dat was heel fijn. Later mochten er maar 5 ouders tegelijkertijd langskomen. terwijl...op zo'n plek heb je soms een extra knuffel nodig en geen extra regels. Op school mogen ze jongeren ook wat meer leren over mentale problemen en dat het leven soms wat minder is. Iedereen heeft wel eens ergens last van. Het is fijn als er geluisterd wordt naar jongeren, ook als er niet direct een oplossing is.”

Debby, 16 jaar, eetstoornis (hersteld) en autisme spectrum stoornis

Door corona werd het allemaal nog afstandelijker en zat ik nog meer binnen

Mark is 24 jaar en woont samen met zijn ouders en tweelingbroer in Den Haag. In zijn vrije tijd is hij graag met muziek bezig, luistert hij naar het nieuws en belt hij regelmatig met vrienden. Voor de pandemie zat Mark al veel thuis, omdat hij was gestopt met zijn mbo-opleiding.

Weinig zelfvertrouwen om te starten met een opleiding

Mark heeft er niet zelf voor gekozen om te stoppen met zijn opleiding. Het liefst was hij doorgegaan, maar zijn Studiebegeleider had tegen hem gezegd dat hij beter kon stoppen omdat zijn resultaten niet goed genoeg waren. Dit kwam voor hem als een verrassing omdat zijn SLB' er in het eerste jaar aangaf dat hij juist langer over zijn studie kon doen vanwege zijn visuele beperking. Marks zelfvertrouwen is door deze situatie erg geschaad. Het liefst start hij in september weer opnieuw met een opleiding, maar hij weet niet of hij het wel kan. Helemaal nu hij ruim een jaar thuis heeft gezeten, en niets heeft gedaan twijfelt hij erg aan zijn kunnen. *“Ik ben wel naar scholen aan het kijken, waar ik vooral op let is of ik het eerste half jaar rustiger aan kan doen of thuis een studie kan volgen. Anders is de overgang (van 1,5 jaar niets doen naar fulltime school) te groot.”*

Meer begrip en beter luisteren naar de behoeften van jongeren

Mark merkt dat scholen vaak geen begrip hebben voor zijn situatie. Hij denkt dat ze geen extra energie in hem willen steken, omdat hij een beperking heeft. Terwijl hij best goed kan meekomen met de rest. Het enige is dat hij soms in een aparte ruimte wil zitten, meer tijd wil krijgen bij toetsen en graag schoolopdrachten per mail wil ontvangen in plaats van fysiek.

“In de les moest ik vaak 10 keer aan de leraar vragen of hij de opdracht direct naar mijn mail wilde sturen. Ik moest elke keer weer uitleggen waarom.”

Voor de 1,5 meter en looproutes zijn lastig

In de basis waren de maatregelen voor Mark niet anders dan voor andere jongeren *“niemand kon ergens naar toe”*. Voor Mark was vooral de 1,5 meter regel lastig. Hoewel hij veel geoefend heeft met de afstandsregel, vindt hij het nog altijd moeilijk om voldoende afstand te houden tot mensen. Daarnaast geeft hij aan dat de bestickerde, gekleurde, looproutes op de grond voor hem niet werken. *“In veel gebouwen zijn nu looproutes aangegeven door pijlen op de grond. Die zie ik niet dus ik loop vaak verkeerd, waardoor er ongemakkelijke situaties ontstaan.”*

Sociale contacten miste ik het meest

Gelukkig kon Mark nog veel hobby's thuis uitoefenen tijdens de lockdown. Hij miste vooral de contacten met anderen. Voor corona ging hij graag naar zijn theater- en zijn ICT-les voor blinden, en bezocht hij regelmatig de bibliotheek en het buurthuis om onder de mensen te zijn. Hij vond het jammer dat dit allemaal niet kon. Hij is blij dat het 'normale' leven langzamerhand weer op gang komt. Hij heeft vooral erg veel zin om weer naar het theater te gaan en om buiten de deur te eten.

4. Perspectieven en kansen na corona

4.1 Perspectieven op onderwijs en leren

Online lessen brengen rust in het leven met fysieke beperkingen

Jongeren met chronische aandoeningen, pijn en / of zware fysieke beperkingen hebben de periodes van thuisonderwijs als een prettige, rustige periode ervaren. Ze konden later opstaan, hoefden minder te reizen, konden meer lessen volgen in minder tijd, en zijn fysiek minder snel uitgeput omdat ze zich letterlijk en figuurlijk niet in allerlei bochten hoeven te wringen om op school te komen. Online lessen zijn voor deze jongeren effectiever. Jongeren die al gewend waren om zelf online deel te nemen aan de lessen via een KPN verbinding in de klas (net zoals in de reclame) merkten op dat door corona ineens online veel meer mogelijk is. Corona heeft gefungeerd als een katalysator van de online mogelijkheden en veel jongeren hopen dan ook dat scholen en organisaties hiervan hebben geleerd en gebruik blijven maken van die manier van lesgeven.

“School vanuit bed kunnen volgen is heel fijn voor mij. Helemaal naar Purmerend moeten reizen is soms veel te heftig. Vroeger bleef ik dan thuis, maar zo kon ik veel meer lessen volgen.”

Iris, 19 jaar, autisme spectrum stoornis en Polycysteus Ovarium Syndroom

Thuis lessen in een online setting volgen is effectiever voor jongeren met autisme spectrum stoornis

Ook voor jongeren met autisme spectrum stoornis was het juist heel prettig om online lessen te kunnen volgen. Jongeren die snel overprikkeld raken op school kunnen thuis in hun eigen omgeving lessen volgen en huiswerk maken. Een paar dagen per week de rust van thuis ervaren en zich weer opladen voor een schooldag. Jongeren met een autisme spectrum stoornis zien graag een afwisseling van thuis online les en naar school gaan in kleine groepjes. Dat de camera aan moest staan bij de online lessen vond een deel van de jongeren wel storend of een inbreuk op hun privacy.

“Ik vind thuis les krijgen wel fijn. Want op school zijn veel kinderen. Dat kan mijn ‘autisten-brein’ niet aan. Thuis is het lekker rustig.”

Mark, 15 jaar, autisme spectrum stoornis, epilepsie

Gebrek aan individuele aandacht op school

Lang niet alle jongeren hebben op school of binnen hun opleiding een vast contactpersoon waarmee ze kunnen sparren of die interesse in hen toont of hen coacht. Jongeren met een beperking missen persoonlijke aandacht op school. School is voor jongeren met een beperking een belangrijke plek waar je leert *“Hee, ik kan wel wat.”* Het is fijn om dat bevestigd te krijgen. Jongeren in het algemeen hebben behoefte aan iemand die weet en ziet hoe het met hen gaat op school. Jongeren met een beperking hebben daarnaast ook behoefte aan maatwerk. Aan iemand die weet waar ze goed en minder goed in zijn en wat wel of niet voor hen specifiek werkt, vanwege hun beperking.

Speciaal onderwijs heeft meer oog voor jongeren met een beperking

Over het algemeen hebben jongeren op het voortgezet speciaal onderwijs het gevoel dat er meer aandacht voor hun persoonlijke situatie is. Ze voelen zich daar veilig en gehoord. Maar ook binnen het speciaal onderwijs krijgen jongeren soms geen maatwerk. Zo hoorden we voorbeelden van een meisje met een autisme spectrum stoornis dat per se fysiek aanwezig moest zijn op school omdat leerkrachten online onderwijs te ingewikkeld voor haar (en haar klasgenoten) vonden terwijl zij daar prima toe in staat was als vwo-er.

“Ik wil gewoon het liefst af en toe even praten met mijn mentor. Over school, maar ook over mezelf en wat me bezighoudt. Aan één gesprek heb ik niet genoeg, ik zou dat graag elke week of twee weken willen. Ik heb wel een docent die me elke maandag even belt, gewoon om te kletsen.”

Daniel, 16 jaar, autisme spectrum stoornis

Jongeren hebben behoefte aan een zachte landing na corona

Jongeren met een beperking zouden graag stapje voor stapje de draad weer willen oppakken. Ze zijn huiverig voor de periode waarin alles in een keer weer teruggaat “naar het drukke normaal”. Zeker nu ze hebben ervaren hoe het onderwijs er in de toekomst ook uit kan zien: fysieke lessen op school met klasgenoten afgewisseld met een dagje thuis online onderwijs. Ze zouden het fijn vinden om te wennen aan school door te starten met halve dagen les en de lessen later (eventueel) meer op te bouwen.

“Online les volgen was eigenlijk heel erg chill voor mij. De lessen waren gehalveerd. We kregen in de ochtend les en moesten 's middags zelf aan de opdrachten. Hierdoor kon ik mijn energie veel beter verdelen. Ik ben eigenlijk een beetje gespannen over het najaar als alles op school weer teruggaat naar normaal.”

Roos, 19 jaar, autisme spectrum stoornis

Jongeren met beperking hebben behoefte aan aandacht met een vooruitziende blik

Jongeren met een beperking stellen het op prijs als school of opleiding met hen meedenkt over de toekomst. Vragen die ze kunnen stellen zijn: *Wat als het niet lukt, misgaat of als er dingen tussen komen? Hoe kunnen we zorgen dat het voor jou werkbaar en haalbaar blijft?* Als school met deze jongeren meedenkt, dan geeft dat jongeren vertrouwen om door te gaan met school. En er ligt al een scenario klaar met mogelijke oplossingen als het onverhoopt toch niet lukt.

Leraren, mentoren en studiebegeleiders mogen nog meer een coachende rol spelen

Voor een deel van de jongeren met een beperking vormt de middelbare school een vluchtplek van thuis waar ook dingen spelen met ouders. Het zou fijn zijn als scholen die veilige plek kunnen bieden ook als er thuis gewerkt wordt. Regelmatiger checken hoe het met leerlingen gaat op een persoonlijke manier en niet alleen vragen naar de leerresultaten. *“Even inchecken”*, zoals een jongere het noemde en dat hoeft niet lang te duren. Jongeren met een beperking adviseren leerkrachten om door te vragen en meer verbinding te zoeken met hen. Ook om ze meer zelfvertrouwen te geven en hen te coachen. En vooral te blijven kijken naar de mogelijkheden.

“Ze denken dat ik niks kan, bijvoorbeeld geen kabels in de computer kan doen, maar thuis ben ik juist degene met het meeste verstand hierin.”

Tom, 22 jaar, blind

Scholen en opleidingen kunnen meer begrip tonen voor studenten met een beperking

Jongeren met een beperking vinden dat zij over het algemeen niet tot nauwelijks gehoord zijn op de middelbare school of vervolgoopleidingen (van mbo tot universiteit). Ze willen graag hun verhaal kwijt en dan vervolgens op individuele manier een invulling geven aan de manier waarop zij zelf met hun beperking (hetzij visueel of anderszins fysiek, hetzij mentaal) hetzij het beste het onderwijs kunnen volgen. Leren is voor jongeren met een beperking vaak net even anders en verdient aandacht en meer zorg binnen het onderwijs. Het zou voor hen verschil maken als school iets meer aandacht en energie in hun persoonlijke verhaal zou steken en kijkt wat er wel mogelijk is.

“Ik doe de mbo-opleiding Engineering. Dat is soms best pittig omdat ik ongeveer 33% zie, maar het lukt me wel. Totdat ze voorbeelden laten zien via Teams, waarbij ze uitleg geven over verschillende draadjes... Die draadjes zijn zo klein, en zij gaan ervan uit dat ik dat kan zien.”

Thijs, 18 jaar, slechthoort

“We keken welke kinderen weinig hulp van hun ouders krijgen in de online lessen en dagbesteding. Die lieten we naar school komen. Ze werden opgevangen door onderwijsassistenten.”

Leerkracht op het speciaal basis onderwijs voor visueel en meervoudig beperkten

Kansen voor onderwijs en leren

Vanuit bovenstaande perspectieven van jongeren met een beperking hebben we de volgende kansen voor onderwijs en leren geformuleerd:

- ❖ **Scholen kunnen meer verbinding zoeken met jongeren met een beperking**
 - Jongeren met een beperking hebben behoefte aan een veilige plek
 - Met persoonlijke aandacht en begrip voor hun individuele situatie
 - En met bijzondere en leuke activiteiten waar ze aan mee kunnen doen

- ❖ **Jongeren hebben behoefte aan een individuele coach op school die:**
 - Zelfvertrouwen geeft aan de jongeren
 - Luistert naar hun persoonlijke verhaal en specifieke beperkingen
 - Samen op zoek gaat naar de mogelijkheden binnen die beperkingen
 - En een back-up plan maakt met oplossingen voor als het niet lukt

- ❖ **School mag meer rust inbouwen voor jongeren met een beperking door onderwijs op afstand of alternatieve lesmethoden**

- ❖ **Jongeren met een beperking hebben nieuwe manieren van onderwijs leren kennen die ze graag willen behouden zoals:**
 - Af en toe halve dagen naar school of thuis werken aan school
 - Online onderwijs kunnen volgen als het onderwijs op school niet lukt
 - Alleen de instructie kunnen volgen en daarna zelfstandig thuis of in een apart lokaal werken
 - Langer over de opleiding of studie mogen doen
 - Een online tussenpersoon of coach die hen helpt met online lessen
 - Skype gebruiken omdat dat handiger werkt voor jongeren met een visuele beperking

Corona maakt me onzeker en verdrietig

Mila is 23 jaar en staat op dinsdag en vrijdag in een bakkerswinkel in de Pijp in Amsterdam. Het leukste aan haar werk vindt ze het helpen van klanten. *“Ik hou ervan als er veel te doen is. Dat heeft mijn persoonlijke voorkeur.”* Mila is klein en kordaat. Ze heeft het liefst duidelijkheid. Mila heeft het syndroom van Kabuki. Dat betekent dat ze verstandelijk licht beperkt is, vrij klein blijft en niet goed kan zien. Ze heeft epilepsie. Piekeren kan de kans op een aanval groter maken. Mila moet oppassen met eten want ze wordt snel te dik.

Corona was heel lastig voor mij, ik ging veel meer piekeren

Mila vertelt dat ze meer dan normaal moet piekeren in de corona periode, zeker toen ze niet naar haar werk kon en een dagstructuur miste. Ze had meer behoefte aan duidelijkheid omdat alles in corona tijd anders is. *“Ik ben in de corona periode heel erg onzeker over mezelf geworden. Ik ging meer piekeren over van alles. Over de douche, wat ik leuke muziek vind, of er iets op mijn neus zat. Bij corona kwam dat meer naar de voorgrond. Ik werd ook verdrietiger en kreeg sneller ruzie met mijn ouders. Dan ging ik naar mijn broer. Die woont onder ons op een eigen etage. Ik praat veel met een orthopedagoog over hoe ik mijn gepieker het beste kan wegzetten. Met speltherapie.”*

Voor werknemers die in woongroepen wonen gelden andere regels

Mila woont weer thuis bij haar vader en zijn vriendin nadat ze op verschillende plekken heeft gewoond. In september gaat ze verhuizen naar Huizen, naar een ouderinitiatief. *“Gelukkig mocht ik al eerder aan de slag bij de bakker omdat ik niet in een woongroep woon zoals mijn collega’s. Daar gelden andere regels voor.”* Eerder deed ze op woensdag aan fitness en op donderdag aan zwemmen. Dat kan allebei niet meer doorgaan. Via de Wii en de Nintendo Switch probeert Mila te sporten. Ook met haar broer. Verder wandelt ze veel met de vriendin van haar vader en doet aan handwerken met textiel en aan diamond painting. Ze zingt in een koor. Dat doet ze het allerliefst. Maar dat mag nog steeds niet en dat vindt ze heel jammer. *“We zongen wel regelmatig met elkaar via de telefoon.”*

Het werk kwam stil te liggen en ik miste mijn vrienden van mijn werk

“Het werk kwam stil te liggen van maart tot mei. Ik miste mijn vrienden van mijn werk. We deden wel elke dag spelletjes met de medewerkers van 10:00 - 12:00 zoals galgje of Yahtzee of een quiz. Of er werd een verhaal voorgelezen en dan gingen we samen tekenen of dansen. Dat was wel leuk, maar anders dan een dag werken in de winkel. Ik heb sowieso moeite met vriendschappen onderhouden, maar ik skype nu elke zondag zonder begeleiding. Om de beurt met drie vriendinnen en een vriend in een vaste volgorde. Elke zondag bel ik één van hen op. Dat heb ik geleerd van corona.”

4.2 Perspectieven op sociale contacten en relaties

Sociale omgeving speelt een hele belangrijke rol

Vrijwel alle jongeren hebben veel baat bij contacten met peers. Denk aan lotgenoten met soortgelijke beperkingen en aandoeningen, maar ook aan vrienden die gezond zijn en meer in contact staan met de wereld buiten hun eigen bubbel. Ze willen hun verhaal kwijt, problemen en bijzondere situaties delen met elkaar. Of gewoon kletsen, een ander perspectief horen en een spelletje spelen met elkaar (online of offline). Even lol maken. Dat geeft steun in het leven en vooral ook tijdens de saaie coronaperiode.

Sociale omgeving kan jongeren mentaal steunen en motiveren

De sociale leefomgeving van jongeren met een beperking is relevant. Ouders, gezinsleden, vrienden, coaches of begeleiders kunnen jongeren motiveren en activeren tijdens de corona periode. Als die sociale omgeving niet veilig of stimulerend is, dan werkt corona in veel gevallen als een negatieve katalysator voor de mentale gezondheid van jongeren. Dat wat het leven leuk maakt samen met een groep vrienden zijn, dat kan niet meer. Juist die dingen die jongeren als de lichtpuntjes in hun leven zien, zijn gestopt en dat wordt over het algemeen als heftig ervaren. Jongeren voelen zich eenzamer en depressiever zonder die steun of sprankjes hoop van hun sociale contacten. Gezien hun ontwikkelingsfase hebben jongeren sowieso sterke gevoelens en weinig controle over hun emoties, aangezien hun hersenen nog in de groei zijn.

“Alles ging dicht en je kon vrij weinig doen. Alle dingen die ik deed en die ik leuk vond zoals naar een concert, terrasje, dagje pretpark stonden in één klap stil. De dingen waar ik naar uitkeek en die het leven de moeite waard maken. Ik had geen zin meer om m'n bed uit te komen. Ik werd ook gedemotiveerd door de mensen om me heen in de groep die me voor paal zetten als ik voor school zat te werken.”

Mandy, 18 jaar, licht verstandelijk beperkt, woont in een woongroep

Verbindende activiteiten: online community en buddy's

Jongeren zoeken naar andere mogelijkheden om samen te zijn. Onderlinge initiatieven waar jongeren met een beperking zich positief over uitlaten verschillen. Zo hoorden we van een meisje dat ze een doos had gemaakt voor haar beste vriendin met daarin allemaal dingen waarmee zij zich thuis kon vermaken omdat zij vanwege gezondheidsredenen echt de deur niet uit mocht. Of jongeren die nieuwe online communities vormen met een gemeenschappelijke interesse zoals Shawn Mendes of skateboarden. Jongeren sluiten zich aan bij online communities zoals JongPit waarbinnen ze kennis en informatie met elkaar delen, maar ook lief en leed in de vorm van gezellige bijeenkomsten met online spelletjes zoals *Wie ben ik?* of praatgroepen.

“Ik heb online veel mensen ontmoet en mooie gesprekken gehad. Het voelt echt alsof ik die mensen al jaren ken. Ik ben erg actief, schrijf blogs en zit nu in een besloten groep van mensen met afweerstoornissen. Ik heb dat wel allemaal zelf moeten uitzoeken. De vindbaarheid van dit soort personen, groepen en pagina's kan echt veel beter!”

Lieve, 21 jaar, afweerstoornis, astma en paniekaanvallen

Relaties komen in een versnelling of juist een vertraging

Relaties met vrienden en vriendinnen, maar ook liefdesrelaties en seksuele relaties van veel jongeren kwamen stil te liggen of in een vertraagde modus tijdens corona. Het is lastiger contact maken en afspreken met elkaar. Online aftasten hoe leuk je elkaar in het echt vindt, werkt niet. Corona heeft bij een deel van de jongeren juist ook voor een versnelling gezorgd. Ze spreken eerder naar elkaar uit dat ze elkaar leuk vinden omdat niet duidelijk is wanneer de volgende keer is dat ze elkaar weer zien. Jongeren met een beperking zoeken soms sneller contact met een mogelijke liefde of verkering zodat ze niet alleen zijn.

“We gingen een keer buiten met de vriendengroep afspreken, op 1,5 meter. Toen was mijn huidige vriend daar ook en heb ik hem voor het eerst ontmoet. Toen vonden we elkaar wel leuk en hadden we vrij snel een relatie.”

Myrna, 19 jaar, Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten

“Ik heb sinds een paar weken een vriendinnetje. Ik heb haar leren kennen op TikTok. We vonden elkaar wel leuk, dus nu hebben we verkering.”

Rijk, 17 jaar, autisme spectrum stoornis

“Een reden voor mij om uit te gaan is dat je dan nieuwe mensen ontmoet. Jammer dat dit niet kon. Er zijn genoeg dating apps voor visueel beperkten en slechtzienden, maar dat is niets voor mij. Ik ontmoet de mensen gewoon liever in het echt.”

Bo, 20 jaar, slechtziend

“Uitgaan deed ik al niet, dus dat mis ik niet. Ik had net een operatie voor corona gehad en ben natuurlijk een risicogroep. Dat kwam er op neer dat ik in week soms maar drie mensen zag. Dat is wel eenzaam ja, dan lig je de hele tijd naar het plafond te staren “

Nadine, 23 jaar, neurologische aandoening, hartafwijking en clusterhoofdpijn

Kansen voor sociale contacten en relaties

Vanuit bovenstaande perspectieven van jongeren met een beperking hebben we de volgende kansen voor sociale contacten en relaties geformuleerd:

- ❖ **Breng jongeren in contact met lotgenoten via (online) jongerenorganisaties**
 - Als offline contact lastiger wordt zoals in corona tijd, is het nog belangrijker om online gemakkelijk contact te kunnen leggen met lotgenoten.
 - Jong Pit is een voorbeeld van een (online) organisatie waar jongeren met een beperking gemakkelijk met lotgenoten in contact kunnen komen.

- ❖ **Breng jongeren (meer) in contact met leeftijdgenoten**
 - Jongeren met een beperking zoeken ook contacten met gezonde leeftijdgenoten via communities die dezelfde interesses delen zoals bijvoorbeeld games, artiesten of events.
 - Leeftijdgenoten vormen voor jongeren een belangrijke klankbord, spiegel en uitlaatklep. Ze kunnen hun meningen en ideeën eraan toetsen om zo hun eigen persoonlijkheid te kunnen ontwikkelen.

4.3 Perspectieven op thuis, woonsituaties en relaties met ouders

Spanningen liepen thuis of in de woongroep soms hoog op

Tijdens de interviews horen we veel voorbeelden van spanningen en heftige kwesties die in de thuisomgeving spelen en de moeilijke situatie thuis versterken. Verminderde internetconnecties doordat iedereen tegelijkertijd gebruik moest maken van hetzelfde WiFi netwerk en ouders die stress hadden en ruzie maakten door thuis werken. Jongeren en hun huisgenoten die in quarantaine moesten. Ouders of vrienden die ziek werden, of in het ergste geval, overleden zijn aan corona. Broertjes en zusjes die ook thuis waren en waar meer ruzie mee gemaakt werd dan anders. Huisgenoten in de woongroep waarmee het botste. Er waren veel emoties thuis en die konden niet altijd even goed geventileerd worden. Kortom, veel eenzaamheid, onbegrip en ook depressies onder jongeren.

“Er was extreem veel ruzie in de woongroep. We zaten ook 24/7 op elkaar. We mochten weinig de deur uit en er was een avondklok. We zaten eigenlijk in een gevangenis. Ja, dan lopen de irritaties hoog op naar elkaar.”

Mandy, 18 jaar, licht verstandelijk beperkt, woont in een woongroep

Coachende rol van ouders is belangrijk, maar externe coaches voor specifieke zaken

Voor jongeren met een beperking is het belangrijk dat ouders goed naar ze luisteren en hen kunnen coachen. Maar voor sommige vragen roepen ze liever de hulp in van een externe adviseur, een studiebegeleider, hulpverlener, coach of psycholoog. Bovendien spelen er ook zaken thuis die lastig met ouders te bespreken zijn, zoals rouwverwerking of andere precaire kwesties waar een hulpverlener aan te pas moet komen. Jongeren blijven graag zelf *in the lead*. Als ze wel behoefte hebben aan steun van hun ouders dan zijn ze prima in staat om hun ouders zelf te informeren en betrekken.

“Mijn ouders kennen me het beste. Ze geven me meestal wel een goed advies als ik het even niet zie zitten. Maar soms wil ik liever met iemand anders praten. Gelukkig heb ik altijd mijn hond die aanvoelt als ik me slecht voel.”

Francien, 18 jaar, erfelijke spierziekte, autisme spectrum stoornis en angststoornissen

“Sommige problemen wil ik niet met mijn ouders bespreken. Liever met de GGZ, omdat zij ook vaak meer kennis hebben om mij met bepaalde problemen goed verder te helpen.”

Sascha, 19 jaar, chronisch pijn

Ouders steunen maar laten soms ook moeilijk los

Ouders zijn over het algemeen druk met activiteiten die jongeren met een beperking in corona tijd nog kunnen doen zoals bijvoorbeeld wandelen, filmmarathons en puzzelen. Jongeren met een veilige thuisbasis en met ouders die hen mentaal kunnen blijven coachen en fysiek helpen, zijn over het algemeen heel blij en dankbaar met deze hulp. In een bepaalde levensfase (zo tussen 18 en 25 jaar) als jongeren meer op zichzelf willen gaan wonen, dan kunnen ze deze banden echter ook als knellend ervaren. Ouders vinden het vaak lastig om hun kind(eren) met een beperking los en vrij te laten, zeker in corona tijd. Ze maken zich meer zorgen om hun kind. Ouders gaan soms heel close met een kind om en de zorg kan intensief zijn. Het losmakingsproces is lastiger omdat kinderen meer dan normaal thuis zijn in de coronaperiode.

“In het begin gaf corona een hechtere band met mijn vader. Wij leefden samen in een bubbel en waren op elkaar aangewezen. Maar uiteindelijk botste het. Voor corona werkte hij superveel en spraken we elkaar ‘s avonds. Maar door corona hebben we een jaar samen gezeten en bluste de band en interesse uit. Dan verbitter je. Het voelde als het Anne Frank Huis. Je kon geen kant op. Ik vond het fijn als hij weg was, dan had ik rust.”

Daan, 22 jaar, tijdens geboorte zijn hals-nek zenuwen kapot gegaan en zware dyslexie

Weinig leuke evenementen en ervaringen voor jongeren in een woongroep

Jongeren die door omstandigheden in een woongroep wonen, hebben veelal heel weinig tot geen geld voor leuke dingen. Ze hebben het dan vooral over bijzondere ervaringen zoals een weekendje weg, uit eten, een concert of een ander uitje. Er wordt wel eens iets georganiseerd door een wijkcentrum of de woongroep, maar dat zijn vaak kleine activiteiten zoals een mountainbiketocht, dansles of een watergevecht. Jongeren met een beperking geven aan dat ze graag met hun eigen vrienden iets zouden willen ondernemen, niet per se met de bewoners van de woongroep met al hun problemen.

“Iedereen die in een normaal gezin leeft kan uit eten gaan of naar een pretpark, en ik kan een flesje halen en op een picknick bankje gaan zitten. We worden echt buitengesloten en kunnen leuke dingen niet meemaken. Ja een watergevecht, maar die pistooltjes kan ik bij de Action ook kopen. Ik bedoel dan echt een leuke ervaring zoals een weekendje naar de Ardennen of een feestje of een concert.”

Dirk, 18 jaar, licht verstandelijke beperking, autisme spectrum stoornis, woont in een woonvoorziening

Jongeren die onder begeleiding wonen hebben beperkte middelen en zorg

Jongeren die niet thuis wonen, maar in een woongroep of onder begeleiding, beschikken niet altijd over de middelen om goed mee te kunnen doen aan thuisonderwijs. Ze hebben bijvoorbeeld geen laptops of iPads. De discipline en structurele planning was bij hen ook lastig(er) omdat er vaak meer afleiding en reuring met andere huisbewoners is. Jongeren die begeleid wonen, kregen bovendien een periode geen of beperkte lichamelijke zorg.

“Onze jongeren hebben hun handen vol aan het leven zelf.”

Teamcoördinator van een woongroep voor jongeren

“Ik had geen afleiding meer van leuke dingen. Ik woonde in een woongroep met allemaal jongens waar ik me niet veilig voelde. Corona versterkte dat gevoel. Voor corona had iedereen z'n eigen regels maar door corona golden dezelfde regels voor iedereen. Er was geen maatwerk meer. Ze keken niet naar de persoon. Iedereen is anders, maar voor iedereen werd hetzelfde protocol gehanteerd. Ik miste mijn vrijheid echt enorm.”

Mandy, 18 jaar, verstandelijk beperkt, woont in een woongroep

Verrassingen en afwisselingen binnen de alledaagse sleur zijn meer dan welkom

Verrassingen kunnen een uitkomst bieden binnen de alledaagse sleur die corona met zich meebracht en brengt. Een welkome afwisseling kunnen spelletjes en activiteiten zijn. Maar ook een verrassingsbezoek van een vriend of bekende, of een optreden van een artiest. Of een pakket met cadeautjes.

Kansen voor thuis, woonsituaties en relaties met ouders

Vanuit bovenstaande perspectieven van jongeren met een beperking hebben we de volgende kansen voor thuis, woonsituaties en relaties met ouders geformuleerd:

- ❖ **Jongeren met een beperking hebben behoefte aan een goed sociaal netwerk**
 - Als het gezin dit niet kan bieden, dan hebben ze mentale en/ of fysieke steun nodig via vrienden, coaches en hulporganisaties
 - Leuke uitjes, activiteiten en ervaringen geven jongeren het gevoel dat er voor ze wordt gezorgd zoals binnen een gezin of vriendengroep.

- ❖ **Organiseer meer voor jongeren in woongroepen**
 - Jongeren in woongroepen verdienen extra immateriële en materiële steun in de vorm laptops of iPads om thuis lessen of cursussen te kunnen volgen
 - Leuke ervaringen en evenementen kunnen jongeren een mentale steun en support geven om het vol te houden in corona tijd

- ❖ **De omgeving van jongeren met een beperking verdient ook aandacht en (mentale) steun**
 - Ouders en naaste omgeving zoals broers en zussen, maar ook coaches en zorgverleners verdienen aandacht en tips in de omgang met jongeren met een beperking in corona tijd.
 - Jongeren met een beperking zijn extra kwetsbaar in de corona periode omdat ze meer dan gewoonlijk op zoek kunnen zijn naar een vriend(in) of een partner die hen begrijpt.

“Ik ga nu steeds de berg op en af met m’n rolstoel. Dan kijken mensen mij heel raar aan en vragen soms ook of ik hulp nodig heb. Hahaha, ik doe dat vooral om fit te blijven! . De Wheelchairmafia op FaceBook heeft hele grappige T-shirts voor mensen in een rolstoel”

Alex, 18 jaar, Cerebrale Parese, rolstoel en visuele beperking

“Het vergeten Kind kwam met een hele leuke actie. Ze leverden via bol.com heel veel materialen zoals laptops en een magneet vis-set, gewichtjes om mee te sporten, yoga matjes, puzzels. Echt allerlei leuke extra’s. Dat was een concrete spontane actie en echt anders dan een VVV bon van 100 euro. Onze jongeren hebben allemaal ook heel weinig geld. Dat ging wel echt om een paar honderd euro.”

Teamcoördinator van een woongroep voor jongeren

4.4 Perspectieven op werk, stages en dagbestedingen

Gebrek aan ervaringen op stageplekken en in de dagbestedingen

Door corona hebben veel dagbestedingen of stageplekken stilgelegen. Het werk kon niet doorgaan en jongeren zaten thuis. Daarmee misten zij werkervaring, het samenwerken met collega's en leermomenten in wat zij leuk vinden om te doen, waar ze goed in zijn of wat ze verder willen ontwikkelen. Kaders en structuren zijn zeer belangrijk voor deze doelgroep. Dat geldt zeker voor de dagelijkse structuur. De dagindeling, het werkritme, het schoolrooster en wanneer ze hulpverlening en zorg kunnen verwachten. Ze willen weten waar ze aan toe zijn en wanneer ze de volgende stappen kunnen verwachten. Onduidelijkheid en verschillen in corona regels en de interpretaties daarvan zorgen voor veel (extra) stress en gepieker onder jongeren met een beperking. Sommige jongeren hebben tijdens corona geen of weinig structuur waarbinnen ze moeten functioneren. Dat geeft een vertraging op leergebied.

Jongeren spreken zelf niet van een achterstand, al liepen ze vertraging op

Jongeren hebben ervaringen gemist of stappen niet gemaakt op school en op de werkvloer. Door mee te lopen in de praktijk van een winkel of werkplek leren jongeren praktische vaardigheden en ontdekken ze wat bij hen past. Daarnaast ervaren ze hoe het is om te werken: hoe ziet een werkdag eruit? Hoe gaan collega's met elkaar om? Ze hebben stage- en schoolkeuzes niet kunnen maken en dat voelt als een vertraagd jaar. Maar het merendeel van de jongeren beschrijft dat zelf liever niet als "een achterstand". Ze hebben veel andere dingen wél geleerd tijdens corona. Zoals prioriteiten stellen, zichzelf leren vermaken, het nut en belang van vriendschappen (onderhouden). Hoe belangrijk sociale contacten kunnen zijn om je te ontworstelen aan de dagelijkse sleur en realiteit. Hoe belangrijk praten met anderen (peers, lotgenoten, ouders, hulpverleners, coaches en mentoren) kan zijn. En wat een normale dagstructuur hen kan bieden en opleveren.

Jongeren hebben soms minder perspectief op de toekomst

Jongeren binnen de dagbesteding hebben door de gemiste stages en doordat hun werk lange tijd stil lag, niet altijd een goed idee over hun toekomstige werk en dagbestedingen. Ze weten vaak nog niet of en waar ze op de goede plek zitten, doordat de afgelopen periode hen daarin weinig houvast en structuur bood. Naast hun werk en stages kunnen ze ook niet meer naar andere sociale toevluchtsoorden zoals bibliotheken, buurthuizen en zwembaden.

Fysieke beweging liep terug en daarmee de mentale weerbaarheid

Sportscholen en andere sportlessen zoals dansles en judolessen moesten dicht of gingen niet door en daarmee verviel de fysieke dagbesteding voor jongeren met een beperking. En zagen ze nog minder sociale contacten. Een deel van hen ging regelmatig naar fysiotherapie of beoefende een vorm van sport om fysiek soepel te blijven. Zo sport Daan regelmatig omdat hij zijn arm beperkt kan bewegen en doet Rachel normaal aan raceren om haar conditie op pijl te houden. Dit zijn beide voorbeelden van activiteiten die zijn gestopt en pas net weer een maand zijn begonnen. Jongeren zoeken vervanging door zelf iets te gaan doen dat wel mogelijk is, zoals wandelen, fietsen, via FaceTime in de tuin sporten met een begeleider of heel hard in de rolstoel een berg op en af racen.

Kansen voor werk, stages en dagbestedingen

Vanuit bovenstaande perspectieven van jongeren met een beperking hebben we de volgende kansen voor werk, stages en dagbestedingen geformuleerd:

- ❖ **Participatie in de samenleving van jongeren met een verstandelijke beperking verdient aandacht**
 - Corona heeft het participeren bemoeilijkt, omdat jongeren met een verstandelijke beperking niet meer aan de slag kunnen op hun stageplek of in de dagbesteding. Ze hebben minder perspectief op de toekomst.
 - Dagbesteding en stages zijn dé plekken om deel uit te maken van de maatschappij met werk en collega's. Dat ontbreekt in corona tijd en is niet gemakkelijk te vervangen door online bijeenkomsten.

- ❖ **Sportscholen en activiteiten zijn voor de fysiek beperkte doelgroep essentieel**
 - Activiteiten buiten en sportmogelijkheden beïnvloeden de fysieke weerbaarheid en het mentale welzijn van jongeren met een beperking.
 - Creëer (extra) mogelijkheden in sport- en (buiten) activiteiten voor deze doelgroep, ook tijdens corona periode. Zodat ze hun sociale contacten blijven zien.

- ❖ **Buurthuizen en bibliotheken vormen sociale toevluchtsoorden**
 - Buurthuizen en bibliotheken zijn plekken waar jongeren met een beperking vanuit huis naar toe kunnen vluchten om andere mensen te zien of te spreken. Deze zouden eerder weer open mogen in corona periode.
 - Dit soort plekken hebben een belangrijke sociale functie voor deze doelgroep die geen groot sociaal netwerk heeft.

"Ik werkte in een hotel en dat is gestopt door corona. Heel jammer, Maar juist doordat ik stopte ben ik gaan nadenken wat ik wilde gaan doen en toen ben ik in de politiek terecht gekomen en actief geworden bij JongPit."

Alex, 18 jaar, Cerebrale Parese, rolstoel en visuele beperking

"Ik hoor van veel jongeren dat ze een tussenjaar gaan nemen. Het lijkt een verloren jaar, maar ze hebben het gevoel dat ze twee keer zo hard hebben moeten werken omdat de uitleg veel minder duidelijk was online."

Francien, 18 jaar, erfelijke spierziekte, rolstoel, autisme spectrum stoornis

4.5 Perspectieven op hulpverleners en zorgaanbieders

Communicatie richting mensen die tot de risicogroep behoren kan beter

Jongeren met een beperking moesten vaak zelf zoeken naar de informatie die op hen van toepassing is tijdens de coronaperiode. De communicatie was zo globaal en onduidelijk en gericht op gezonde mensen. Ze moesten echt actief op zoek naar de informatie die op hun situatie van toepassing is. Daarnaast lijkt het alsof jongeren niet volledig op de hoogte zijn van welke regels er nou precies voor hen gelden. Zo weten sommige visueel beperkten niet dat zij wel op pad mogen samen met een begeleider, terwijl dat wel mag.

"In de supermarkt hadden ze wel een uitzondering mogen maken voor blinden en slechtzienden. Dat wij met een stok mogen lopen ipv met een karretje."

Bo, 20 jaar, slechtziend

Hulpverleners en zorginstellingen moeten écht in gesprek gaan met jongeren

Hulpverleners en zorginstellingen hebben in de ogen van jongeren soms de neiging om te "beladen" te spreken. Ze spreken niet mét jongeren, maar over hen. En voeren meer beleid en protocollen uit dan dat ze daadwerkelijk in gesprek gaan met jongeren over hun wensen en behoeften. Dat kan anders, zo menen zij.

Gesprekken met hulpverleners over problemen thuis het liefst "live"

Online individuele therapie is voor jongeren in sommige gevallen lastig omdat je thuis over de problemen moet spreken terwijl je er daar juist middenin zit. Sommige problemen hebben betrekking op de thuissituatie, de relatie met hun vader of moeder en die kunnen ze moeilijk bespreken als ook de ouders thuis zijn een mee kunnen luisteren. Jongeren kunnen en durven dan naar de hulpverlening niet helemaal open te zijn. Ze misten in dat soort gevallen de groepsgesprekken of live gesprekken met hulpverleners van bijvoorbeeld de GGZ. Bovendien is de spanningsboog online veel korter.

"Ik vond de online gesprekken met de GGZ niet fijn. Soms hadden we het ook over mijn thuissituatie en dan hoorde ik mijn moeder op de gang lopen. Dan durf ik ook niet echt open te praten. Ik vind het helemaal niet leuk om naar de GGZ te gaan. Maar omdat de groepsgesprekken veel minder waren door corona, en ook nog eens online, ben ik wel enorm gaan beseffen dat het praten met de GGZ heel belangrijk is voor mij."

Annebel, 19 jaar, SOLK, chronische pijn en vermoeid

Corona regels bieden een vorm van veiligheid die langzaam wegvalt

Minder coronaregels zorgen voor meer onrust in het hoofd bij een deel van de jongeren met een beperking. En met name bij jongeren met autisme spectrum stoornis en jongeren met een verminderd afweersysteem of die chronisch ziek zijn. Het zorgt ook voor onduidelijkheid binnen woongroepen en dagbestedingen waar de regels vaak nog wat strikter en langer worden opgevolgd. Zij zijn niet blij met versoepelingen en zeker niet als het tot onduidelijkheid leidt. Het geeft hen juist meer stress nu er steeds meer versoepelingen komen.

"Ik hoop dat mijn omgeving begrijpt dat ik moeite heb met de versoepelingen. Het zou mij rust geven als in ziekenhuizen een mondkapjes plicht blijft."

Sophie, 19 jaar, autisme spectrum stoornis

Kansen voor hulpverleners en zorgaanbieders

Vanuit bovenstaande perspectieven van jongeren met een beperking hebben we de volgende kansen voor hulpverleners en zorgaanbieders geformuleerd:

❖ **Duidelijke gezondheidsmaatregelen voor deze doelgroep blijven hanteren**

- Waar nodig duidelijke en strikte gezondheidsmaatregelen blijven hanteren zodat jongeren met een beperking zich gehoord en gezien blijven voelen.
- Jongeren met een beperking hebben veel behoefte aan duidelijkheid gedurende een onzekere periode:
 - Waar moet ik met mijn beperking of stoornis rekening mee houden?
 - Wat kan en mag ik wel en wat kan en mag ik niet?

❖ **Hulpverlening en zorg voor deze doelgroep zoveel mogelijk door laten gaan**

- Jongeren met beperkingen gemakkelijk toegang blijven verlenen tot hulpverlening, zowel fysiek als mentaal.
- Eventueel buiten gesprekken met psychologen en coaches voeren zodat de 1,5 meter afstand gehandhaafd kan blijven en precare onderwerpen die binnen het gezin spelen vrijuit besproken kunnen worden.

❖ **Jongeren willen graag met de hulpverleners en medisch specialisten in gesprek**

- Met jongeren in een echt gesprek gaan over hun beperking en mogelijkheden en niet in protocollen praten maar in een open en betrokken gesprek.
- Focus in het persoonlijke gesprek op de mogelijkheden en de toekomst van jongeren met een beperking.

“Ik zat in een depressie en ging er een jaar tussenuit. En toen kwam corona. Online les was heel lastig voor mij. Ik snapte de uitleg niet echt.”

Manon, 14 jaar, autisme spectrum stoornis, trauma's, voortgezet speciaal onderwijs

“Ik heb wel schade opgelopen in de zin van een depressie. Die is meer opgespeeld. Ik zit al sinds mijn 5e jaar bij Jeugdzorg. Online over mijn problemen praten vond ik niks.”

Soundous, 23 jaar, reumatische artritis, trauma's

“Speciale persconferenties waren fijn geweest. De hulp en zorg stopte opeens voor veel jongeren. Operaties werden uitgesteld. Ze moeten daar wel een standaard noodplan voor maken. Het lijkt mij beter als ze niet alle zorg hadden geschrappt. En scholen meer begeleiding laten geven aan het mentale kader van jongeren.”

Francien, 18 jaar, erfelijke spierziekte, rolstoel, autisme spectrum stoornis

Corona is niet de schuld van jongeren

Ellen is 22 jaar. Ze woonde samen met haar moeder en haar zus, maar heeft vannacht voor het eerst in haar eigen appartement geslapen. Ze weet nog niet hoe lang ze op zichzelf kan blijven wonen want ze rekende op 1580 euro per maand maar dat kreeg ze uiteindelijk toch niet. Daar moet ze nog achteraan. Ellen is chronisch ziek en heeft een kyfose en de ziekte van Scheuermann. Daarnaast heeft ze fibromyalgie; chronische pijn van haar rug beneden tot aan haar hoofd. Ze kreeg als diagnose autisme, maar daar is ze het niet mee eens. Ellen is heel strijdbaar en vertelt dat ze het met haar 22-jaar supermoeilijk vindt dat ze zo weinig vrienden en vriendinnen mocht zien in corona tijd. *“En ik vind het heel irritant dat ze jongeren de aanstichters noemen; alsof het onze schuld is!”*

Ellen moest echt alles zelf uitzoeken op school

In januari is Ellen afgestudeerd aan de mbo als persoonlijk begeleider gehandicapten. *“Het is me daar onnodig moeilijk gemaakt. Ik moest echt alles zelf uitzoeken als ik iets wilde. Zoals een liftpas, dat duurde 1,5 jaar (!) en een buitenlandse stage. Dat lukte niet want daar wilden ze niet verantwoordelijk voor zijn. Pas in het 3e studiejaar kwam ik er achter dat er een individuele studietoelage voor mij bestond.”*

Afgelopen jaar heeft Ellen vooral als vrijwilliger in de marketing en communicatie gewerkt bij het theater voor mensen met een handicap. *“Financieel is dat voor mij voordeliger om als vrijwilliger te werken. Dan mag ik 150 euro houden en anders maar 10%. Ik kan nooit in de zorg werken. Het is te zwaar. Misschien wel in de ambulante zorg.”*

Chronisch zieke jongeren hebben geen perspectief

“Deze chronisch zieke situatie is niet iets waarvoor ik gekozen heb, maar ik word wel langs dezelfde meetlat gelegd als gezonde jongeren. Via de Stichting voor Publieke Waarden, FaceBook en Jong Pit heb ik wat meer aandacht gecreëerd voor ons als chronisch zieken. Vanwege de participatiewet in de bijstand moet ik bijvoorbeeld een baan nemen van 3 uur of minder reizen (!) en mag ik niet 4 weken naar het buitenland. Als ik iets krijg, dan wordt dat gekort op mijn uitkering. Ik zou er heel graag mee naar buiten willen komen hoe het leven van een chronisch zieke er uit ziet. In de gezonde wereld wordt er weinig over gesproken. Ik val overal net tussenin met regelingen: Mensen hebben veel onbegrip.”

Je moet echt voor jezelf opkomen, want niemand anders doet het voor je

Ellen heeft veel ideeën hoe ze haar positie en die van andere chronisch zieke jongeren kan verbeteren. Zo zou ze op school een spreekuur willen houden om anderen in te lichten over de regelgeving voor chronische zieken. Ze wil graag dat mensen weten hoe de regelgeving in elkaar zit en meer begrip creëren. *“Klasgenoten begrepen mij ook niet. Die snapten niet waarom ik halve dagen in de klas mocht zijn of tijdens een examen een rondje mocht lopen. Ik dacht eigenlijk dat de strijd na school klaar zou zijn, maar ik kan me nu pas via allerlei platforms en verenigingen van me laten horen. Ik dacht dat ik nu kon gaan leven en overleven. Maar dat is niet zo. Ik was al hartstikke eenzaam voor corona op school, echt om depri van te worden, maar ik ben ook heel strijdbaar geworden. Dat moet wel, want niemand anders doet het voor je!”*

Bijlage: Respondenten overzicht

Jongeren

	M/V	Leeftijd	Doelgroep
1	V	23	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
2	V	22	Chronisch ziek
3	V	23	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
4	M	17	Autisme spectrum stoornis
5	M	23	Verstandelijke beperking, autisme spectrum stoornis
6	M	17	Lichamelijke beperking en visuele beperking
7	V	16	Autisme spectrum stoornis
8	V	16	Verstandelijke beperking
9	V	15	Verstandelijke beperking
10	V	16	Verstandelijke beperking en autisme spectrum stoornis
11	V	14	Autisme spectrum stoornis
12	V	14	Verstandelijke beperking
13	V	22	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
14	V	23	Lichamelijke beperking en verstandelijke beperking
15	V	19	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
16	V	19	Lichamelijke beperking en autisme spectrum stoornis
17	V	18	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
18	V	21	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
19	V	17	Verstandelijke beperking
20	M	22	Lichamelijke beperking en/of chronisch zieke jongeren
21	V	18	Verstandelijke beperking
22	M	22	Autisme spectrum stoornis
23	V	19	Verstandelijke beperking
24	V	20	Visueel beperkt
25	M	19	Visueel beperkt
26	M	16	Autisme spectrum stoornis
27	V	19	Autisme spectrum stoornis
28	M	24	Visueel beperkt
29	M	18	Visueel beperkt
30	V	17	Visueel beperkt

Experts

	M/V	Expertise
1	M	Expert, Cerebrale parese (CP), zuurstofgebrek geboorte, rolstoel, spastisch en zijn coach die met jongeren werkt bij het LFB
2	V	Expert, leerkracht / begeleider visueel en meervoudig beperkte jongeren
3	M	Expert, werkzaam bij Gespecialiseerd onderwijs, schoolleider speciaal voortgezet onderwijs
4	V	Teamcoördinator bij een woonvoorziening voor licht verstandelijk beperkte jongeren en GGZ jongeren
5	M	Expert, actief lid van de online community JongPit, chronisch ziek vanwege immuunsysteem, net zoals zijn hele gezin