ZORGELOOS NAAR SCHOOL

met een chronische aandoening

Tips en handige info

BROCHURE VOOR
LEERLING BASISSCHOOL

Hoi!

Werkt in jouw lichaam iets niet goed? Je bent niet alleen! In elke klas zitten kinderen zoals jij. Die kinderen hebben bijvoorbeeld een allergie, astma, jeugdreuma of een spierziekte. Aan de buitenkant zie je dit meestal niet. Net als wanneer je pijn hebt. Of wanneer je moe bent. Dat zie je ook niet.

Jij wil gewoon mee doen op school. Maar hoe doe je dat? En wat doe je als je lichaam niet gewoon doet? Wat kan juf of meester doen om je te helpen? Wat kan je vriendje doen? Vertel wat vind jij fijn vindt. Zeg waar je een hekel aan hebt. Wanneer heb je hulp nodig? Hulp in de klas of hulp op het schoolplein? Om je te helpen is dit boekje speciaal voor jou geschreven! Met lekker veel tips!

Jij weet alles

Jij weet heel veel over jezelf!
Ben je moe? Heb je pijn? Kun je niet denken?
Je kan dat zeggen op school.
Dan hoeft juf of meester niet te raden.

Soms zegt juf of meester dat je moet luisteren. Omdat zij het beter weten. Maar jij weet hoe jij je voelt. Jij weet wat je kan. En je weet wat je niet kan. Je weet wat je nodig hebt. Het is belangrijk dat jij goed vertelt hoe je je voelt. En het is belangrijk dat juf of meester je begrijpt.

”Ik gebruik de lift op school als ik erg benauwd ben. Een vriendinnetje mag mee. Dat is fijn!” – *Leerling met astma, Brochure Een leerling met Astma, Zlezon*

“Ik heb het geluk dat ik een epileptische aanval voel aankomen. Ik krijg dan een bittere smaak in mijn mond en ruik een vreemde geur. Na enkele minuten krijg ik hoofdpijn en word ik duizelig. Ik weet in dat geval dat ik snel in een bed moet gaan liggen om mezelf geen pijn te doen. Van meester Tijs mag ik altijd naar het bed gaan als ik daar om vraag. Dat vind ik heel goed van hem. Want ik heb wel eens anders meegemaakt.” – *Leerling met epilepsie, kenniskaart epilepsie, Kennisgroep Speciaal*

Nadenken over vragen

Wat wil jij op school? Je weet niet wat juf, meester of klasgenoten zeggen. Daarom kun je zelf nadenken over wat jij wil. Om je te helpen staan hieronder een paar vragen. Vraag aan jezelf: wat wil ik?

- **Moet iedereen op school weten wat ik heb?**
  Je juf of meester vertel je het natuurlijk! Die kan je helpen. En wie moeten het nog meer weten? Je klas? Andere meesters en juffen?

- **Mag mijn klas weten wat ik heb?**
  Als iedereen het weet, snappen je vriendjes als je eerder naar huis gaat. En ze snappen als je te laat komt. Of als jij een toets op een ander moment doet. Misschien vind je het heel spannend om te vertellen. Of ben je bang dat ze je pesten? Zeg het tegen je vader, moeder, juf of meester. Zij helpen je graag.

- **Hoe vertel ik het in de klas?**
  Je kan een spreekbeurt houden. Of een video laten zien. Dan weten je klasgenoten gelijk alles. Wil je hulp? Juf, meester, vader of moeder helpen je graag.

- **Waar kan ik uitrusten?**
  Vraag je ouders of zij vragen aan juf of meester waar je kan uitrusten. Dat kan op de gang of op een plek waar je alleen bent. Of wil je naar huis? Kies wat je fijn vindt. Wil je na een paar weken ergens anders rusten? Zeg dit dan!

- **Kan een vriendje uit mijn klas helpen?**
  Natuurlijk! Bijvoorbeeld om samen naar gym te gaan. Of vraag hulp als je een les mist. Zeg dit wel tegen je ouders en je juf of meester.

- **Wat moet ik doen als ik moe ben? Of als ik pijn heb? En wat doe ik als nadenken niet wil?**
  Praat met juf of meester. Weet je wat je wil? Wil je de klas uit? Naar de gang? Of naar een rustige ruimte? Of wil je naar huis bellen? Vraag aan juf of meester hoe je het vraagt. Spreek samen af wat fijn is.

- **Wat als juf of meester mij niet begrijpt?**
  Als je plotseling moe of misselijk bent, begrijpt juf of meester dat misschien niet. Juf of meester denkt dat je niet oplet. Maar jouw hoofd kan niet meer nadenken en de les volgen. Als dat gebeurt, vertel het dan thuis. Als juf of meester het niet snapt, kan je vader of moeder het uitleggen.

- **Wie kan me verder helpen?**
  Die fijne meester van vorig jaar. Of die leuke conciërge. Op school praat je met meer mensen. Zij helpen je ook graag.

Gewoon meedoen. Soms lukt dat niet. Hoe leg je dat uit?

Als je moe bent of pijn hebt, is leren en opletten lastig.
Soms ziet je juf of meester dat niet.
Daarom vertel jij het. Je zegt bijvoorbeeld:

- **Ik ben moe**
  Iedereen is wel eens moe. Maar bij jou is moe heel anders. Je lichaam en je hoofd hebben geen energie. Leg dit zo goed mogelijk uit. Zeg: als ik moe dan... Kun je ook bedenken waardoor je je beter voelt?

- **Nadenken is moeilijk**
  Soms kun je niet goed nadenken. Je hersenen hebben dan geen energie. Zeg het tegen de juf of meester. Zeg het ook als nadenken niet lukt tijdens een toets of een opdracht.

- **Lage cijfers**
  Jij doet gewoon mee in de klas. Je haalt mooie cijfers. Maar soms gaat het niet goed. En dan krijg je lage cijfers. Zeg het tegen je vader of moeder als je cijfers laag zijn. Je ouders praten dan met juf of meester.

- **Te laat komen**
  Iedereen verslaapt zich weleens. Dat kan. Maar misschien verslaap jij je omdat je lijf 's nachts vervelend deed? Juf of meester snapt het beter als je het uitlegt waarom je te laat komt op school.

- **Ziek naar huis**
  Soms voel je je naar. Zo naar dat leren en nadenken niet meer lukt. Helpt even rusten ook niet meer? Zeg dan dat je graag naar huis wilt.

- **Citotoetsen en testen**
  Iedereen in de klas krijgt evenveel tijd voor een toets. Denk jij dat je meer tijd nodig hebt? Vraag dan samen met je ouders om extra tijd. Dit regelt de school. Dus vraag om extra tijd voordat een toets of cito begint. Juf of meester regelt het dus niet voor je. Als je je helemaal niet lekker voelt, mag je een toets overdoen.

- **Buitenspelen en gym**
  Als je klas buitenspeelt of gymt wil jij natuurlijk ook gewoon meedoen. Lukt het jou om mee te doen? Of wisselt dat? Heb je altijd genoeg energie? Vraag aan je ouders of zij uitleggen aan juf, meester of de gymleraar hoe jouw lijf werkt. Wat vind jij leuk om te doen? Vraag of jij dat mag doen als de klas buitenspeelt of gymt.

- **Sportdag, schoolreisje, werkweek of schoolkamp**
  Vraag aan je ouders: wie gaat ermee op sportdag, schoolreisje, werkweek of schoolkamp? Welke hulp heb jij nodig? Wie kan je helpen? Wanneer wil jij hulp? Als jij wilt, overleggen je ouders met de begeleider die meegaat. Wil je dat je ouders meegaan of juist niet meegaan? Zeg dit tegen je ouders en je juf of meester.

www.zorgeloosnaarschool.nl