

# Een goed leven voor

---



Juultje Holla - Perspectief - maart 2013  
Als onderdeel van het ZonMW project Zeggenschap en Inclusie  
Met dank aan Rob, die mij hierbij enorm geholpen heeft.

## Een goed leven voor.....

‘Een goed leven voor.....’ beschrijft stappen van een bijeenkomst voor een bewoner van Fleuroja in Zierikzee. Het doel was dat hij meer zeggenschap kreeg en dat hij meer dingen in de maatschappij kon doen waar hij blij van werd. Daarnaast was de bedoeling dat de mensen om hem heen zagen wat ze konden doen om een goed leven voor hem te ondersteunen.

Voor deze bijeenkomst hebben we Persoonlijke Toekomst Planning gebruikt. Omdat er niet één methodiek is die voor elke persoon past hebben we verschillende stukken en vragen bij elkaar gebracht. We raden je aan om ook elke keer, bij elke persoon die je ondersteunt, goed na te denken over wat bij hem/haar en de situatie past. Gebruik dit boek niet als methodiek zonder eerst goed na te denken over de persoon om wie het gaat. Je kunt dit boek wel gebruiken als inspiratie.

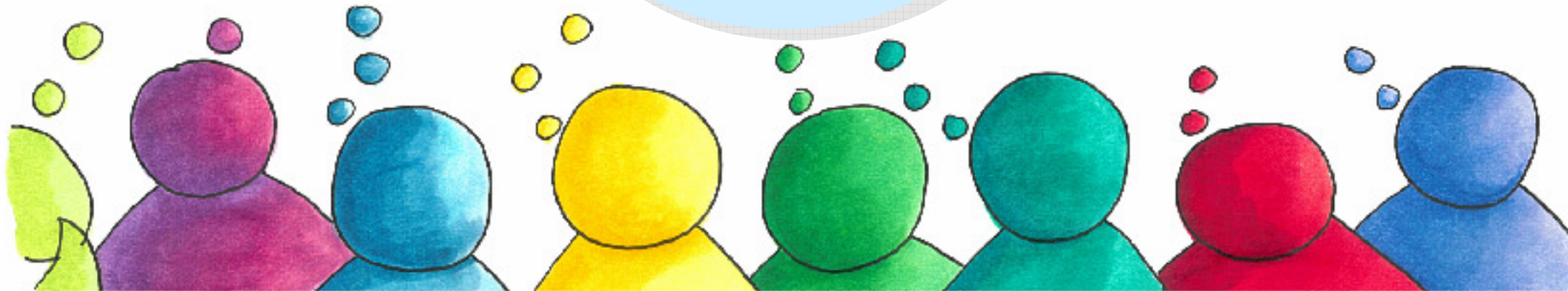
Je kunt meer lezen over Persoonlijke Toekomst Planning in “De Veranderkizt”. Ook kun je via Perspectief meer informatie krijgen.

## **Stap 1: Wat is een goed leven?**

Denk met alle aanwezigen na over wat een goed leven voor alle aanwezigen betekent. Laat iedereen goed nadenken over wat voor hen zelf belangrijk is voor een goed leven.

Voor de persoon waar het om gaat zijn dezelfde dingen belangrijk. Alleen heeft hij of zij meer ondersteuning nodig om die dingen in zijn of haar leven te hebben.

Een goed leven is.....

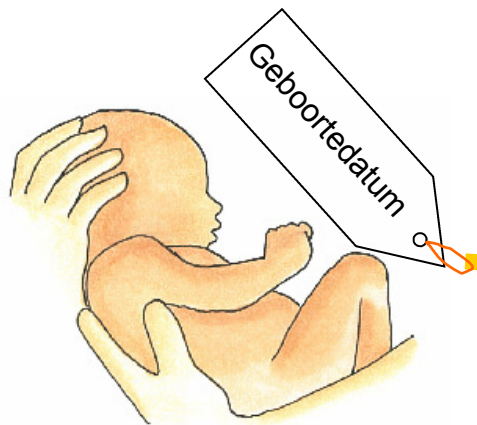


## Stap 2: De Levensweg

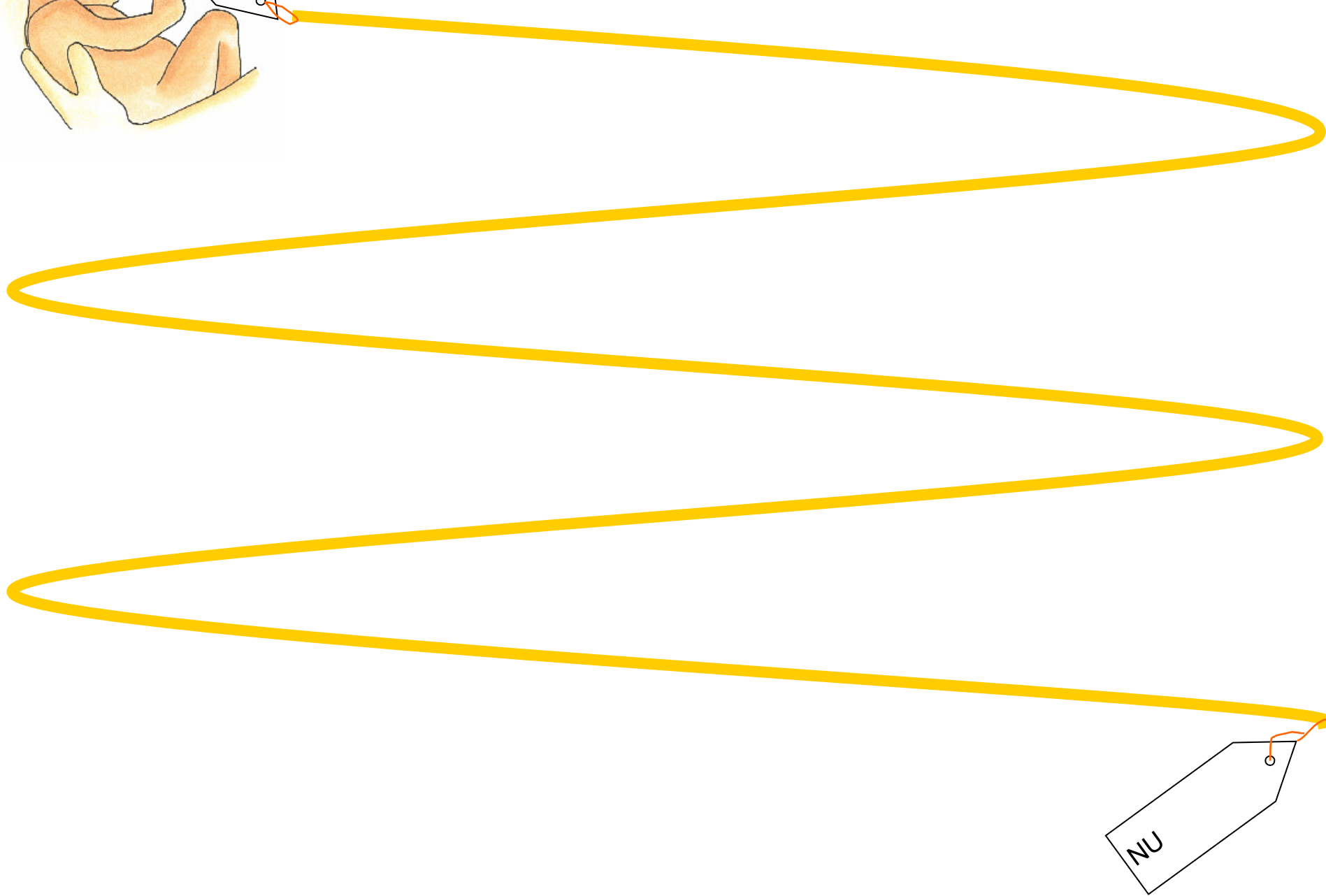
Om de levensweg in kaart te brengen begin je bij het begin. Je laat mensen die toen al betrokken waren vertellen. Ondertussen schrijf of teken je wat er gezegd wordt. Het doorlopen van het leven van een persoon van begin tot eind kan er voor zorgen dat aanwezigen de persoon (nog) beter leren kennen. Ook kunnen acties of reacties van betrokkenen in een context geplaatst worden.

In Zierikzee wilden we dit doen omdat de familie bij elkaar was en de ouders al wat ouder werden. Zo is de levensweg van deze persoon in elk geval in kaart gebracht nu het nog kan.

Wat in deze context wel heel goed is, is om ook te kijken naar de rollen in de maatschappij die de persoon in zijn leven al vervuld heeft, zoals: zoon, broer, oom, voetbalfan. (Zie ook stap 6 en stap 7)



De Levensweg - van geboorte tot nu...



### **Stap 3: Ik word blij van.....**

Bij Persoonlijke Toekomst Planning hebben we het vaak over 'dromen' of 'nachtmerries'. Bij Fleuroja wisten we dat het niet makkelijk zou zijn om van de persoon zelf te horen wat zijn droom was. Wel wisten we dat mensen aan hem konden zien waar hij blij van wordt, en waarvan niet.

Dit is belangrijke informatie. Ik, jij en de meeste mensen om ons heen organiseren ons goede leven rondom de dingen waar we blij van worden. Natuurlijk doen we ook dingen waar we niet blij van worden. Maar de basis van onze keuzes, hoe we leven en wat we doen is waar we blij van worden. We hebben werk gekozen omdat daar elementen in zitten waar we blij van worden. Naast ons werk doen we van alles omdat we daar blij van worden. En omdat we dingen doen, en de rollen vervullen die daarbij horen, leren we mensen kennen en hebben we een plek in de maatschappij.

Dat willen we ook bereiken voor iemand die hier ondersteuning bij nodig heeft.





Ik word blij van....

#### **Stap 4: Ik word niet blij van.....**

Zoals de meeste mensen hun leven invulling geven rondom waar ze blij van worden, slaan de meesten van ons ook zo veel mogelijk dingen over waar we niet blij van worden. Daarom is het ook heel belangrijk om te weten waar de persoon waar het om gaat specifiek **NIET** blij van wordt. Dan kun je hier later rekening mee houden.



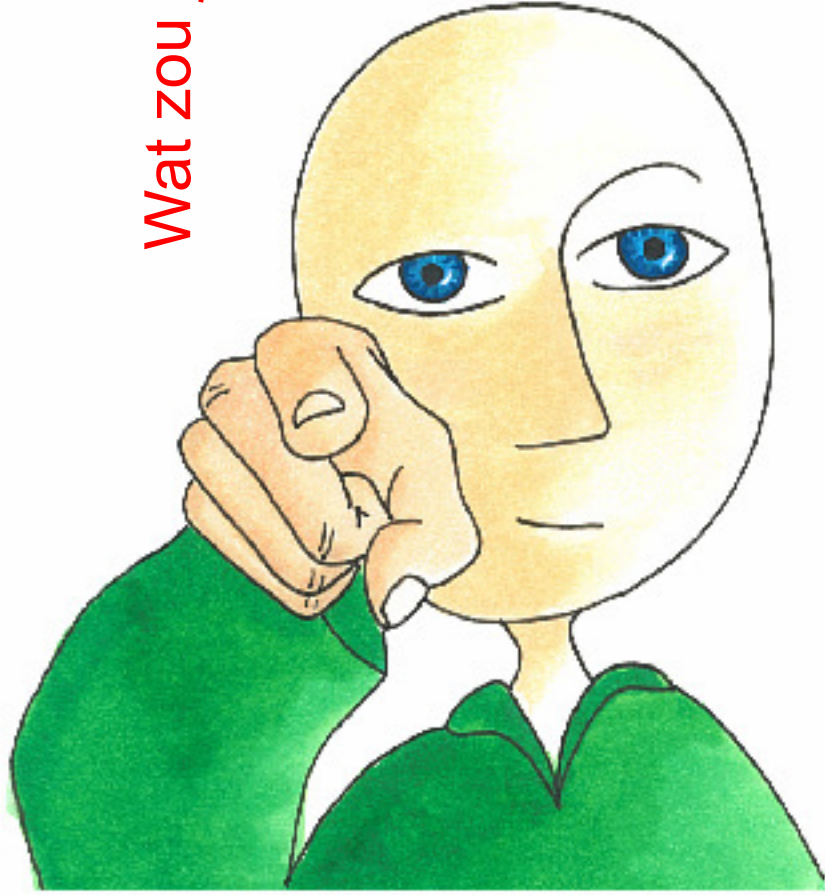
Ik word niet blij van.....

## **Stap 5: Wat zou jij doen?**

We merken dat het vaak lastig is voor mensen om meteen te bedenken wat iemand met een ernstige beperking kan doen met de dingen waar hij blij van wordt. Daarom is het goed om te bedenken wat voor dingen de aanwezigen zelf zouden doen als ze blij, of juist niet blij werden van dezelfde dingen.

Dit kan helpen om buiten de gebaande paden te denken, in de gewone maatschappij die van ons allemaal is.

Wat zou jij doen?



## Stap 6: Wat ben je dan?

De meeste van ons zijn van alles. Oma, tante, buurman, politieagent, voetbalsupporter, vader, teamspeler, adviseur, supportmedewerker, vrijwilliger, ... We hebben allerlei rollen in de maatschappij. Om sommige rollen worden we gewaardeerd. Sommige rollen zorgen voor een stevig netwerk van vrienden en kennissen. Sommige rollen.... Rollen zijn erg belangrijk, ook al denken de meeste mensen hier zelden over na.

Weinig van ons hebben de ervaring om constant 'cliënt' te zijn. In de rol van cliënt is het heel erg lastig om gewaardeerd te worden, of om een stevig netwerk van vrienden en kennissen op te bouwen.

We weten nu wat de geschiedenis is waar we rekening mee moeten houden.

We weten waar de persoon blij van wordt, of juist niet.

We hebben nagedacht over wat we zelf zouden doen als we die dingen leuk vinden.

Welke rollen horen daar bij?

Wat ben je dan?



## Stap 7: Wat gaan we doen?

Bij elke rol in de samenleving zijn activiteiten te bedenken. Probeer deze ook in de samenleving te zoeken. Je moet immers dingen proberen en kijken wat de persoon echt leuk vindt en wat niet.

### **Dus niet:**

De rol van tuinman - Ja, dan kunnen we best in onze eigen tuin een moestuin aanleggen. Dan werven we uit de maatschappij vrijwilligers die in die tuin willen werken die jou kunnen ondersteunen.

Ten eerste geef je jezelf hiermee ontzettend veel werk om iets nieuws op te zetten en mensen te werven. Ten tweede kan het best zijn dat we iemands wensen verkeerd geïnterpreteerd hebben en dat hij dit helemaal niet zo leuk vindt. Ten derde komt iemand dan niet in de maatschappij en kijkt ook niemand naar wat hij kan bieden.

Kijk of er iemand is in het team van ondersteuners en het netwerk van de persoon die ook van tuinieren houdt. Wat zijn hiervoor de mogelijkheden in de maatschappij? Kunnen ze hier samen iets in ondernemen?

### **Dus bijvoorbeeld:**

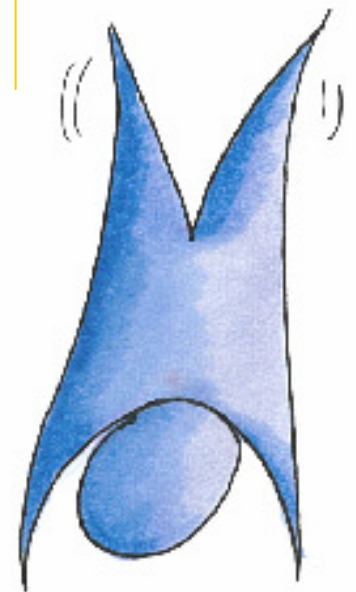
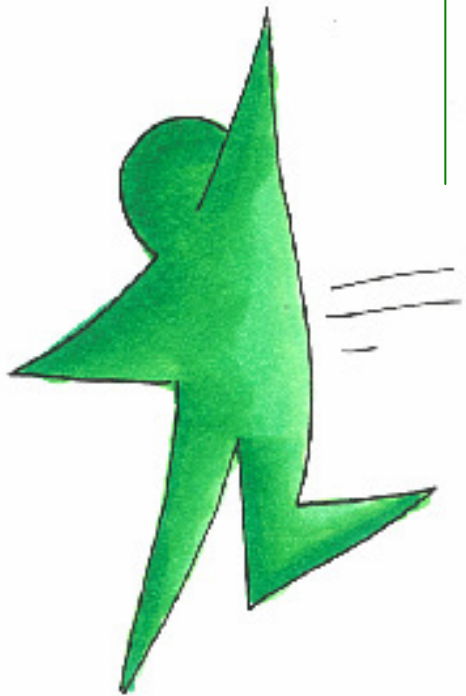
De rol van tuinman - Ja, er zijn hier stadstuintjes. Misschien kunnen we daar een paar keer gaan kijken samen. Dan zijn we lekker buiten en kunnen we kijken of we hier iets kunnen betekenen samen en of je het leuk vindt daar. We proberen met mensen in contact te komen, via de normale kanalen waardoor anderen ook met mensen in contact komen bij de stadstuinen. We proberen het gewoon. Kijken of je het echt leuk vindt. Kijken wat we kunnen doen. Kijken wie we tegen komen. En lukt het niet, proberen we iets anders.

Wat past bij de rollen die je uitgekozen hebt? Welke activiteiten passen daar bij?

Wat is er, gewoon in de maatschappij? Wie van de mensen in het netwerk passen daar ook bij?



Wat gaan we doen?



## Stap 8: De eerste stappen

Om het goede leven echt vorm te geven moet alles wat je geleerd en bedacht hebt in de praktijk brengen. Maar niet alles tegelijk hoor! Kies een paar dingen waar je je in eerste instantie op gaat richten. Werk die nu verder uit.

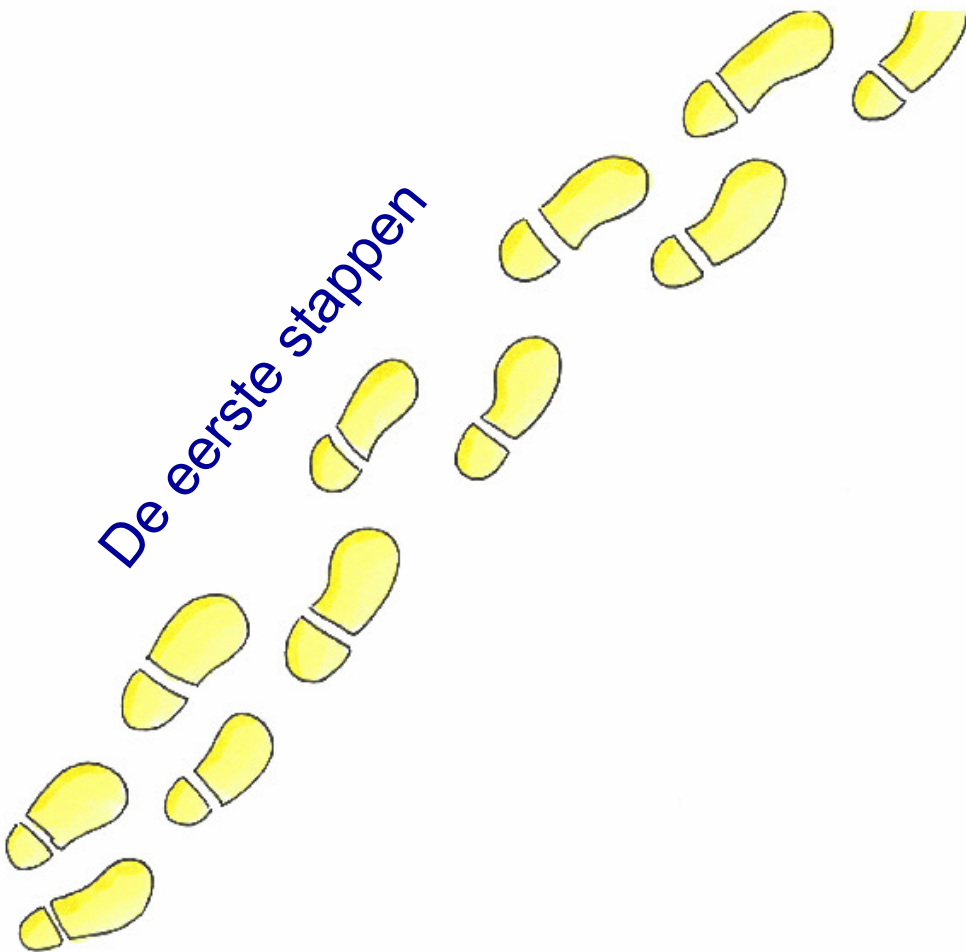
Wie gaat wat uitzoeken?

Wie gaat wat proberen?

En wanneer?

Hou altijd in je achterhoofd dat het gaat om de zoektocht naar waar een persoon echt blij van wordt, en welke rollen daarbij passen, gewoon in de maatschappij.

De eerste stappen



## Aan de slag

‘Een goed leven voor.....’ beschrijft stappen van een bijeenkomst voor een bewoner van Fleuroja in Zierikzee. Het doel was dat hij meer zeggenschap kreeg en dat hij meer dingen in de maatschappij kon doen waar hij blij van werd. Daarnaast was de bedoeling dat de mensen om hem heen zagen wat ze konden doen om een goed leven voor hem te ondersteunen.

Als je dit boekje doorloopt, aangepast op de persoon met wie je dit doet, dan kun je aan de slag. De reacties van mensen die je benadert in de maatschappij zullen je positief verrassen. Je benadert hen in hun eigen omgeving waar ze doen waar zij blij van worden. Je komt met iemand die blij wordt van vergelijkbare dingen. Dat is alvast een goede bodem voor acceptatie en respect. Samen met de mensen daar kun je kijken naar wat de persoon die je ondersteunt in die omgeving te bieden heeft. Dan werk je echt aan een goede kwaliteit van leven.

Als je grotere plannen krijgt voor iemand is het handig om “de Veranderkizt” als naslagwerk te gebruiken. Hierin staat bijvoorbeeld het PATH beschreven. Dit is ook een stukje Persoonlijke Toekomst Planning. Een PATH gebruik je als iemand al weet wat hij of zij wil. Het PATH is handig om mensen rondom de persoon samen te laten komen, de situatie te erkennen, en samen actie te ondernemen. Zoals altijd bij Persoonlijke Toekomst Planning, kijk je eerst naar de persoon, de situatie en wat bij hem of haar past.

De Veranderkizt is binnenkort verkrijgbaar via de website van Perspectief: [www.perspectief.org](http://www.perspectief.org)

## Succes en veel plezier!

WERKEN AAN INCLUSIE

Kenniscentrum voor inclusie en Zeggenschap

Stichting Perspectief

Maliebaan 71 M	Regiokantoor Rotterdam	ING-bank 68.03.45.299
Postbus 85273	Marshallweg 45	KvK Utrecht 30159667
3508 AG Utrecht	3068 JN Rotterdam	BTW NL8083.17.039.B01

Tel. (030) 236 30 00	Tel. (010) 407 47 47	info@perspectief.org
Fax (030) 236 30 09	Fax (010) 407 47 40	www.perspectief.org