

Persoonlijke toekomstplanning ...

is zelf richting geven aan je leven

“ Mogen dromen en niet direct afgebroken worden, vind ik het beste aan PTP.”

- Kurt L.-

“ Persoonlijke toekomstplanning betekent voor mij gerespecteerd worden en au serieux genomen worden. Voor het eerst in mijn leven ervaar ik dat anderen echt luisteren naar mij, ongelofelijk. Ik wist niet dat dit kon.”

– Robert C.-

“ Persoonlijke toekomstplanning is vertellen, luisteren en vragen stellen, tekenen, mensen weerzien die ik graag heb, lachen en soms stil zijn.”

Persoonlijke Toekomstplanning ontstond in de jaren '80 in de VS en Canada. Het vond zijn oorsprong in werkgroepen die bezig waren met kwaliteit van zorg enerzijds en anderzijds ook in bepaalde methodieken afkomstig uit de bedrijfswereld, waar managers op zoek waren naar een manier om een succesvolle carrière te combineren met kwaliteitsvol persoonlijk leven. Mensen als John O'Brien, Michael Smull en Helen Sanderson ontwierpen PTP en richtten zich hierbij specifiek naar mensen met een ondersteuningsnood: mensen met een handicap, langdurig zieken, bejaarden, mensen met dementie, ...Ze vertrokken hierbij van de vaststelling dat, wanneer mensen in de zorg terechtkomen het lijkt alsof ze hun recht afstaan om een eigen levensproject uit te tekenen en vorm te geven. Anderen – vaak “deskundigen” - beslissen wat goed is en wat niet en vanuit deze beslissingen worden kansen geboden en onthouden. De controle over het eigen leven gaat op die manier verloren.

Deze strategie kadert in het burgerschapsmodel. Dit denkkader vertrekt van een mensbeeld waarin iedereen (met of zonder handicap) het recht heeft op een kwaliteitsvol leven in de samenleving. In dit model heeft het sociaal netwerk een heel centrale rol: het zijn zij die de centrale persoon mee ondersteunen in de realisatie van zijn of haar wensen en verwachtingen.

Kort samengevat is persoonlijke toekomstplanning een planningsproces waarbij een persoon met een ondersteuningsnood samen met enkele mensen uit zijn of haar netwerk regelmatig samenkomt om na te denken, te praten en actie te ondernemen. De thema's die hier aan bod kunnen komen, zijn -zoals verder ook zal blijken- heel divers, maar hebben allemaal betrekking op het verbeteren van de kwaliteit van leven van de centrale persoon. De frequentie waarmee zo'n groepje samenkomt kan sterk verschillen en wordt bepaald door de centrale persoon en de betrokken familieleden en vrienden.

Persoonlijke toekomstplanning is sinds 2006 een initiatief van P.L.A.N. vzw, met de financiële steun van het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap.

Wie start met Persoonlijke Toekomstplanning? ... En waarom?

Mensen starten niet met persoonlijke toekomstplanning om tips te krijgen van een deskundige rond ontwikkelingsstimulatie, gedragsaanpak, budgetbeheer, of om zicht te krijgen op de mogelijkheden op vlak van gespecialiseerde zorg en ondersteuning.

Mensen starten ook geen proces om individuele problemen aan te pakken waar een meer therapeutische omkadering voor nodig is, of wanneer ze een specifieke vraag hebben rond vrije tijd bv waarvoor beroep gedaan kan worden op de reeds bestaande deskundigheid in allerlei diensten en organisaties.

Mensen starten wél met een proces omdat ze op hun eigen tempo en vanuit hun eigen 'zijn' willen nadenken over hun leven of dat van hun kind, familielid of vriend en dit los van gangbare zorgcircuits, wachtlijsten, ... Mensen starten omdat ze ervan overtuigd zijn

dat de uitbouw van een eigen leven meer kans op slagen heeft als dit gedragen wordt door mensen die je dierbaar zijn en je onvoorwaardelijk steunen, zeker als je ten gevolge van een handicap allerlei beperkingen ervaart. Mensen starten met een proces omdat ze overtuigd zijn van de meerwaarde van een inclusieve samenleving maar tegelijk beseffen dat dit niet haalbaar is zonder de steun van mensen die er ook voor willen gaan!

Zo startten de ouders van Louis, een guttig kereltje van 5 jaar met een groepje rond hun zoon omdat ze het belangrijk vinden om met anderen na te denken over wat voor Louis belangrijk is, waar hij van geniet, ... iets wat gezien Louis ernstige beperkingen niet evident te achterhalen is

Of Tom, een man van 30 jaar die na een ernstig verkeersongeval een plan B diende te ontwikkelen : zijn droom om het bedrijf van zijn vader over te nemen, te trouwen en kinderen te krijgen viel in duigen, en Tom moest op zoek naar energie om zijn nieuw leven zo zinvol mogelijk uit te bouwen.

Samen met zijn ouders, zijn zus, twee burens, een nicht en haar man, en de schoonvader van zijn zus komt hij elke 8 weken samen om te praten over zijn frustraties én over de dingen die goed lopen, over wat hij graag zou proberen, over zijn wensen en toekomstverwachtingen.

Of Joris, een man met Alzheimer dementie die wanhopig probeert het gewone leven vast te houden. Bij Joris was het zijn partner Els die contact opnam en het initiatief nam om een groepje rond haar man op te zetten, omdat ze zo moe was alle beslissingen zelf te moeten nemen. Zowel Els als Joris' vriend geven aan dat het deugd deed dat er op een heel respectvolle manier gepraat werd met en over Joris.

Of Lien, een vrolijk en open meisje van bijna 17 jaar, met autisme. In de school vindt ze het vak "arbeidstraining" maar niets, het bereidt haar voor op het werk in een beschutte werkplaats. Maar zij vindt het saai, en droomt van ander werk... De groep dacht na over mogelijke stageplaatsen, en nu is Lien al eens gaan helpen in een restaurant en werkt ze af en toe ook in de plaatselijke bibliotheek.

Of Tine, een vrouw van 62 jaar, moeder van twee zoons. Tine was een leerkracht in een Steinerschool en altijd geïnteresseerd geweest in yoga, tangodansen en sport. Enkele jaren geleden is Tine gescheiden. Kort daarna kreeg ze een verkeersongeval waarvoor een lange revalidatie nodig was. Toen Tine daarna terug thuis kwam, vond ze haar draai niet meer. Er volgde een zware depressie en sindsdien wisselen korte periodes van alleen wonen zich af met steeds langere opnames in psychiatrie. De eerste telefoon naar PLAN vzw kwam van haar zoon. Hij gaf aan dat heel de familie "op hun tandvlees" zit. Na een moeizame start, zijn er enkele lichtpuntjes. Zo woont Tine sinds kort op een nieuw appartement dat iedereen hielp inrichten. De familie geeft aan dat ze op een andere manier naar Tine hebben leren kijken en luisteren.

Of Karel, Mia, Lut, Tine, Mathias, Cedric en zovele anderen die ervan overtuigd zijn dat ook zij recht hebben op een goed leven en dit samen met hun familie en vrienden wensen waar te maken!

Concreet!

Elk proces van persoonlijke toekomstplanning is uniek omdat – zoals je kan lezen in bovenstaande voorbeelden- elke centrale persoon anders is, hij of zij andere wensen heeft en een eigen netwerk van familie en vrienden heeft. Maar globaal genomen zijn er in elk proces 3 grote fasen te onderscheiden:

De *eerste fase* is de fase van de kennismaking, waarbij geluisterd wordt naar de verwachtingen rond persoonlijke toekomstplanning en waar onder andere ook afspraken gemaakt worden over de praktische invulling van het proces.

Ook wordt hier de "steungroep" samengesteld: dit zijn mensen die belangrijk zijn voor de centrale persoon zoals familieleden, vrienden, burens,...

In een *tweede fase*, die bestaat uit een 6 tot 8 bijeenkomsten, wordt geprobeerd een beeld te vormen over wie de centrale persoon is. Opvallend hierbij is dat er niet vertrokken wordt van beperkingen, problemen of crisissituaties, maar dat er op zoek gegaan wordt naar capaciteiten, interesses en groeimogelijkheden van de centrale persoon. Via verhalen over aangename gebeurtenissen uit het leven van de centrale persoon, over de plaatsen waar hij of zij komt, de mensen die belangrijk zijn, ... wordt er een beeld gevormd van wie deze man, vrouw, kind of puber is. Van elke bijeenkomst wordt er een poster gemaakt, waarbij we werken met tekeningen en kleuren.

Nadat we zicht gekregen hebben op wie de persoon is, wordt er stilgestaan bij zijn of haar wensen, toekomstverwachtingen, verlangens. Vaak gaat dit om fundamentele zaken: werk hebben zoals iedereen, een plek hebben die van jezelf is en die je thuis kan noemen, mensen om je heen hebben die je graag zien en die jij graag ziet, gerespecteerd worden om wie je bent, kansen krijgen om je capaciteiten en talenten te laten groeien en ontwikkelen, ...

Deze tweede fase wordt afgesloten met actie. Persoonlijke toekomstplanning is een heel actie-gerichte manier van werken: van bij de eerste samenkomst wordt er een proces in gang gezet waarbij mensen van elkaar leren, ideeën uitproberen, op zoek gaan naar antwoorden, ... Afhankelijk van de vragen kan er in het actieplan contact gelegd worden met bestaande diensten, verenigingen, de gemeente, scholen of organisaties. Een goede samenwerking tussen alle betrokken diensten is namelijk een voorwaarde opdat de centrale persoon dié ondersteuning krijgt die nodig is om zijn wensen of dromen te realiseren.

De *derde fase* van elk proces is dan het lange termijn proces, waarbij het proces pas stopgezet wordt als de centrale persoon en zijn groep dit aangeven.

Hoe worden deze processen ondersteund?

Elk persoonlijk toekomstplan wordt ondersteund door een facilitator. Facilitatoren spelen een rol bij de organisatie van een steungroep, het vragen stellen en ontdekken van wie de centrale persoon is en wat zijn of haar dromen en toekomstverwachtingen zijn.

Tot aan de derde fase wordt elk proces ondersteund door twee facilitatoren: enerzijds een betaalde medewerker van P.L.A.N. vzw en anderzijds een vrijwilliger uit de buurt die een opleiding volgde en dus geschoold is in het ondersteunen van PTP-processen.

Eénmaal een proces in de derde fase belandt, neemt de vrijwillige facilitator het 'roer' over en ondersteunt hij of zij de groep verder. Bij vragen kan men uiteraard altijd terugvallen op de PLAN-medewerker en alle vrijwilligers worden via intervisiemomenten, bijscholingen, ... ondersteund in hun job.

De achterliggende reden om te kiezen voor vrijwillige facilitatoren is het geloof in de capaciteiten die in onze samenleving aanwezig zijn en het belang van een zo natuurlijk mogelijk netwerk rond mensen, met en zonder ondersteuningsnood. Wanneer we personen met een ondersteuningsnood en hun netwerk sterker willen maken, moeten we de continuïteit van deze processen ook in handen van het netwerk en de facilitatoren leggen en niet louter in handen van betaalde professionelen.

Meer informatie?

Als je verandering wil in je leven en je wil via persoonlijke toekomstplanning aan de slag of als je als ouder, familielid, leerkracht, vriend van iemand met een handicap via PTP de kwaliteit van leven van die persoon wil verbeteren, kan je contact opnemen met ons.

Dit kan via mail, telefoon of brief en is volledig vrijblijvend.

Als je echt van start wil gaan, volgt er een kennismakingsgesprek om de concrete stappen uit te leggen, een antwoord te geven op al je vragen en samen uit te zoeken of persoonlijke toekomstplanning echt een antwoord is op jouw vraag.

Er is momenteel geen wachtlijst om te starten met een proces Persoonlijke Toekomstplanning. De kostprijs is 25 euro per kwartaal.

Als je als vrijwilliger bereid bent om één proces bij iemand uit jouw buurt mee op te starten, kan je ons ook contacteren.

Je kan ons ook contacteren indien uw organisatie interesse heeft om een infonamiddag te organiseren.

Of als je gewoon interesse hebt of meer wil weten:

P.L.A.N. vzw
Od.Vanderlindenstraat 2 b
9050 Gentbrugge

De medewerkers van PLAN vzw werken in alle provincies

Elke werkdag van 9 tot 21 uur telefonisch te bereiken op het nummer 0497/43.59.23

info@planvzw.be

www.planvzw.be