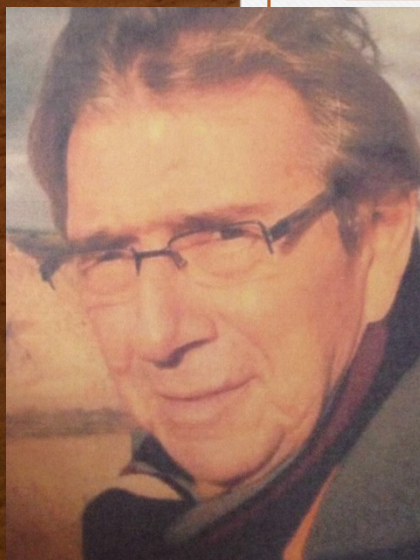


Word je eigen leider



Dóór en vóór
mensen met een verstandelijke
beperking .



People First



- Door en voor mensen met een verstandelijke beperking. Gedachtengoed Roel Kok door-ontwikkeld door Rietje Oomen (LFB Wolvega);
- Werkwijze: 1^e artikel VN-verdrag ‘samenwerken aan gelijke rechten’ door Willem Kwakkel- Rietje Oomen;
- Ervaringsdeskundigen, literatuur, focusgroepen etc;
- Belang: Kwaliteit inzet Ervaringsdeskundigen VG en VN- Verdrag mensen met een beperking’

-
- **Aannames Stephen R. Covey;**
 - ‘Van binnen naar buiten’;
 - Eerst persoonlijk leiderschap, daarna invloed naar buiten (sociale domein);
 - ‘Achterstand’ wegwerken in: zelfkennis en zelfbewustzijn

Deze methodiek is door Willem Kwakkel(ervaringsdeskundige) en Rietje Oomen(coach) samen met het Covey instituut zo aangepast dat het naadloos aansluit bij het ontwikkelingsproces van mensen met een verstandelijke beperking. Wetenschappelijke onderbouwing door Gerard Nas.

Kernpunten Kok ('dóór en vóór' & People First):

- Gelijkwaardigheid (vanuit talenten, verschillende rollen);
- Wederkerigheid (van Biene);
- Kans op (persoonlijke) ontwikkeling naar Bewustzijn, Zelfkennis, Wilskracht en Verantwoordelijkheid nemen;
- Samenwerken en relaties aangaan en onderhouden;
- Werken aan normen en waarden (houding: hoe ga je met anderen om)

En vergeet niet om goed
voor jezelf te zorgen

Gewoonte 7

Houd de zaag scherp - Balans voelt het best

Speel dan goed
Samen met anderen

Gewoonte 6

Synergie - Samen is beter

Gewoonte 5

Eerst begrijpen, dan begrepen worden -
Luister voordat je praat

Gewoonte 4

Denk win - win - Iedereen heeft talenten

Begin met jezelf

Gewoonte 3

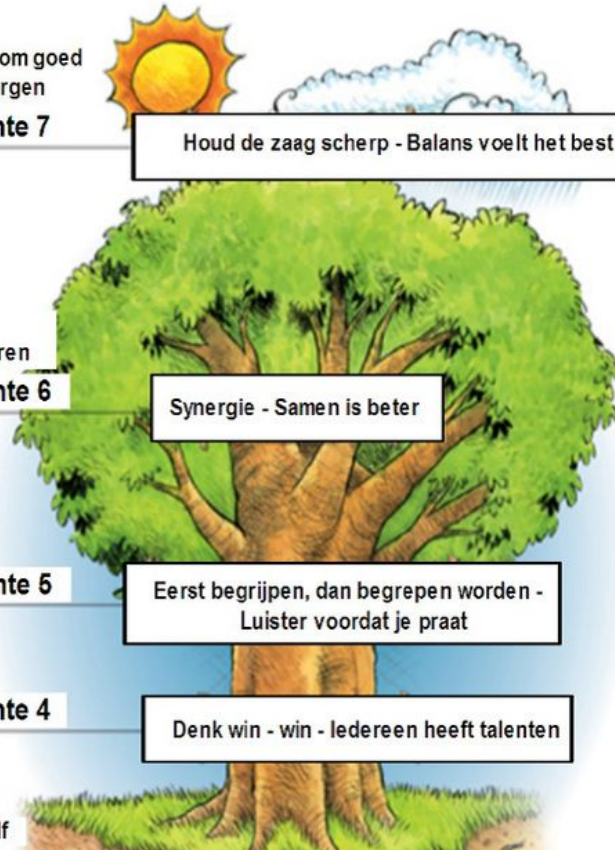
Belangrijke zaken eerst - Eerst werken, dan spelen

Gewoonte 2

Begin met het einde voor ogen - Maak een plan

Gewoonte 1

Wees pro-actief -
Jij bent de baas over je eigen leven



- **Randvoorwaarden:**

- Genoeg tijd (werken op langere termijn);

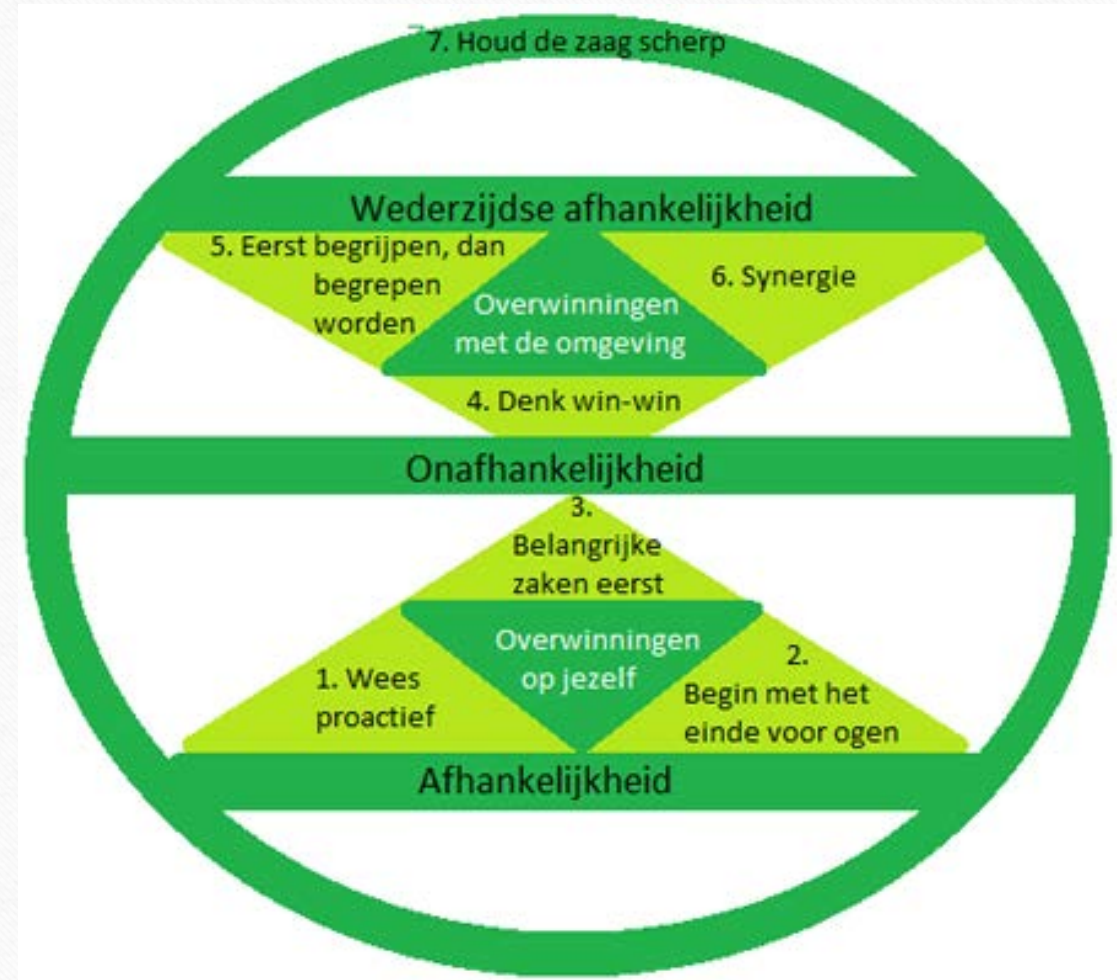
- Goede coaching (Whitworth) en omgeving ('Driehoek' Egberts);

- Werken aan 'breed' Empowerment proces (Van Regenmortel, Bouman);

1-2-3 : Eerst persoon , zelf kiezen, plan maken, volhouden

4-5-6- samenwerken; win – win, eerst begrijpen, samen sterk.

7: Blijf in goede conditie



-
- Artikel Covey eenvoudig klaar-> werkwijze en door ontwikkelen;
 - Combineren met interactieve werkvormen, tekst alleen onvoldoende;
 - Luisteren naar de verhalen van mensen (narratief) en hun kennis?;
 - Op die manier hebben Henk en Jeanet Eigenschap 1 en 2 uitgewerkt;
 - Henk: Weet wat je wilt (Pro- Actief);
 - Jeanet: Kies duidelijk doel (afspraken met jezelf.)

Voorstellen Henk

- Henk van Dijk;
- 71 jaar oud;
- Wolvega, zelfstandig wonen met hulp;
- LFB Ambassadeur, VN Ambassadeur & Van moeilijke naar makkelijke taal.



Van Boeijen Los

Gewoonte 1: Eigen regie

- Elke dag neem je beslissingen en ga je dingen doen
- Doe iets wat je zelf wilt
- Eigen regie begint met een duidelijk doel in je leven
- Een doel is iets wat je wilt bereiken
- Soms heb je daar anderen voor nodig
- Zelf je doel kiezen, vraagt om durf

-
- Mensen denken vaak voor jou
 - Daardoor doe je meestal wat een ander wil
 - Er is een verschil tussen zelf kiezen en doen wat anderen willen
 - Het levert jou wat op wanneer je zelf mag beslissen wat je gaat doen
 - Kiezen gaat niet vanzelf
 - Dat is werken, elke dag opnieuw

Gewoonte 1: Neem jij je eigen regie?

- Hoe oud was jij toen jij je eigen regie kreeg
- Waarom had jij niet jouw eigen regie
- Wat betekent voor jou eigen regie

Wel invloed!



Door & voor

Werk



Wonen



Vrije tijd

50

Voor mijn 50e jaar

had ik geen invloed op mijn leven. Ik moest en mocht niks!

Geen invloed!

Eigen regie Baas in eigen leven



MwP. in de huishouding



Begeleider / Coach



Geld

Voorstellen Jeanet

- Jeanet Wardenier;
- 48 jaar oud;
- Steenwijk, zelfstandig wonen met hulp op afstand;
- VN Ambassadeur & Van moeilijk naar makkelijke taal.



Gewoonte 2: Eerst nadenken en dan doen

- Kies een duidelijk doel;
- Wat zijn mijn dromen en waar geloof ik in?
- Wat is belangrijk in mijn leven?
- Hoe is de omgang met mijn familie, begeleider en coach?
- Wat wil ik van mijn collega's?

Belangrijk voor een doel is:

- Kies een duidelijk doel
- Wat zijn mijn dromen, waar geloof ik in.
- Wat is belangrijk in mijn leven
- Hoe is de omgang met mijn familie, begeleider en coach
- Wat wil ik van mijn collega's

Om tot goede beslissingen te komen, helpen 4 dingen:

- Zeker zijn van je zelf
- Houd vast aan je plan
- Vertrouw op je gevoel maar probeer anderen ook te begrijpen
- Eigen kracht: zorg goed voor jezelf zodat je elke dag energie heb

Eigen verhaal Jeanet Wardenier

- Doordat ik met mensen ging praten bij de LFB, ben ik aan mijn emoties gaan werken.
- Toen ben ik ook mijn beperking gaan accepteren.
- Vroeger accepteerde ik mijn beperking niet.
- Nu accepteer ik mijn beperking en kan ik mij verder gaan ontwikkelen

.

-
- Nu ben ik niet meer boos en ben ik vrolijker. Daardoor ga ik steeds beter met anderen om.
 - Dit heb ik geleerd bij de LFB
 - Nu hebben mijn ouders hun dochter weer terug, en ze zijn heel blij.

-
- Ik verwaarloos mijzelf niet meer. Ik ga op tijd naar de kapper en ik zorg er voor dat ik schoon en fris ben en netjes aangekleed
 - Doordat ik op tijd naar de tandarts ga, ben ik mijn ontstekingen kwijt
 - Doordat ik mij niet meer als slachtoffer zie, werk ik goed samen met anderen
 - Doordat ik mijn medicijnen op tijd inneem, voel ik mij goed
 - Ik ga op tijd naar bed en ben altijd op tijd op mijn werk

Ik neem
optijd mijn medicijnen,
nu voel ik mij
goed!



Optijd
naar de
kapper!

Ik ben wit mijn
Slachtofferrol,
nu werk ik goed
samen met anderen



Door de tandarts
ben ik mijn ontstekingen
kwijt.

Ik verwaarloos
mij niet
meer, ik
ben nu
schoon & fris.



Nu ga ik optijd
naar bed, zo ben ik
optijd op m'n werk.



Toekomst

- Lange termijn (5 jaar) met pioniers ervaringsdeskundigen (‘dóór en vóór’);
- Investeren in mensen en methodiek, monitoren en vastleggen;
- Starten en werken vanuit kracht en vaardigheden (rollen) met goede coaching;
- Tegelijkertijd (inzet) Ervaringsdeskundigheid + ‘VN Verdrag voor mensen met een beperking’;
- Aansluiten op maatschappelijke ontwikkelingen en –netwerken ook met verwanten (People First, Covey Universele principes, O’Brien, ABCD etc.);
- Mensen willen groeien, geen slachtoffer zijn en alles is een ‘cadeautje’.

Uitdagingen

- Uiteindelijk nadenken over Structuur en Systeem (van Regenmortel, Ofman, Donkers);
- Duurzaamheid die tevens ten goede komt aan alle mensen (met een beperking),
- Vasthouden dat het altijd over mensen gaat en geen doelgroepen. Zorg dat mensen geen melkkoetjes worden; Willem Kwakkel.