

## Eigenhandig Ervaringsdeskundig Plan De kracht van ervaringsdeskundigheid

### Inleiding

*“Our dream was that disabled people would be enabled to fulfill their roles in terms of taking the opportunities society offers and meeting the responsibilities society requires”.*

Philip Mason keynote speech,

Facing Our Own Futures conference, Southampton, 1997

Personen met een handicap geven, net als iedereen, vorm aan hun leven. Ze streven ernaar om hun passies en persoonlijke doelstellingen waar te maken ondanks hun beperking. Mensen met een handicap weten uit ervaring dat ze veel van elkaar kunnen leren en elkaar kunnen inspireren. Ervaringsdeskundigheid is een krachtig middel om mensen tot eigen leiderschap te brengen. Hun verhaal met elkaar delen, kan mensen met een handicap inspireren om hun leven verder uit te bouwen. Vanuit die idee ontwikkelde VFG, Vlaamse vereniging voor personen met een handicap, de EEP-methodiek.

EEP staat voor Eigenhandig Ervaringsdeskundig Plan. Het is één van de methodieken die wordt gebruikt in de context van ‘vraagverduidelijking’, d.w.z. het proces waarin mensen (met een handicap) bewust nadenken over wat hun levens- en ondersteuningsvragen zijn en deze gaan expliciteren tegenover hun familie, hulpverleners en de maatschappij. Dit alles met het doel om verandering in iemands leven tot stand te brengen, of tenminste toch bewust stil te staan bij de (kwaliteit van de) eigen levenssituatie.



EEP wil mensen laten nadenken over hoe ze hun leven in eigen handen kunnen nemen, maar ook wat ze voor anderen kunnen betekenen en hoe ze een bijdrage kunnen leveren aan hun omgeving. Ook wie een handicap heeft, is ergens goed in en kan deze eigenschap gebruiken om iets te doen voor anderen in plaats van enkel ondersteuning te ontvangen. Sommige deelnemers kunnen al meteen vrij helder enkele positieve eigenschappen van zichzelf opsommen, andere hebben daar wat moeite mee.

EEP is verwant aan methodieken zoals trajectbegeleiding en persoonlijke toekomstplanning, maar heeft toch een aantal eigen accenten. Deze zullen we hieronder bespreken.

### Doelgroep en eigenheid van EEP

De EEP-methodiek steunt op het principe van peercounseling. Een groep van personen met een handicap komt samen om ervaringen uit te wisselen en elkaar te versterken. Als het gaat om volwassenen of jongeren ouder dan 16 zijn het de personen met een handicap zelf die met elkaar in gesprek gaan.

Bij kinderen jonger dan 16 en bij volwassenen met een ernstige of matige verstandelijke handicap zijn het doorgaans de ouders die hen vertegenwoordigen. Mensen met een licht verstandelijke handicap doorlopen de methodiek zelfstandig, al dan niet bijgestaan door een persoonlijk begeleider.

VFG richt zich via EEP naar iedere persoon met een handicap die samen met anderen wil nadenken over verdere plannen in het

leven en welke ondersteuning ze daarbij kunnen inschakelen. De methodiek laat toe de inhoud en het tempo van de sessies aan te passen aan het niveau en de interesses van de groep.

In een EEP-groep staat het uitwisselen van ervaringen, informatie en praktische tips rond het dagelijks leven met een handicap centraal. De verschillende vormen van ondersteuning waarop personen met een handicap beroep kunnen doen, komen aan bod. Deze ondersteuning kan meerdere vormen aannemen, gaande van hulpmiddelen, financiële tussenkomsten, woonvoorzieningen tot ondersteunende diensten bij werk of vrije tijd. Andere kenmerken van de methodiek worden hieronder besproken:

- De grootte van de groep varieert van 4 tot 10 deelnemers, 4 tot 6 deelnemers is ideaal. Twee begeleiders die de groep modereren is ideaal omdat de beide moderatoren elkaar kunnen aanvullen. Bovendien kan het groepsproces verder gaan als één van beide begeleiders afwezig is.
- Standaard zijn er 8 bijeenkomsten van drie uur. Naargelang de behoefte van de deelnemers kunnen één of meerdere sessies worden toegevoegd.
- Elke sessie heeft een hoofdthema. Daarnaast wordt een thema uit de vorige sessie vaak herhaald of verder afgewerkt. Bij elk thema horen één of meerdere opdrachten. Deelnemers bereiden de opdrachten individueel voor thuis en in de sessies en bespreken ze nadien met de groep.
- De groep legt de data van de bijeenkomsten in onderling overleg vast. Ideaal is een ritme van één sessie om de 3 à 4 weken.
- Er is een deelnemersbundel en een handleiding voor begeleiders.
- Van elke bijeenkomst wordt een verslag opgemaakt door een verslaggever.

### **EEP-dossier als leidraad voor persoonlijke groei**

Het is de bedoeling tijdens de EEP te werken aan een persoonlijk dossier. Dit dossier is het eigenlijke Eigenhandig Ervaringsdeskundig Plan dat de deelnemers aan het eind van het proces zowel digitaal als op papier ontvangen. De deelnemer stelt zichzelf in zo'n dossier kort voor en beschrijft en zijn/haar huidige leef- en financiële situatie.

Ook maakt de betrokkene een overzicht van de ondersteuning die hij/zij van verschillende mensen en diensten ontvangt. De persoon lijst eigen toekomstdromen en plannen op en bekijkt de mogelijkheden om deze al dan niet met ondersteuning van anderen te realiseren.

Elke deelnemer kan tijdens de verschillende bijeenkomsten zijn vorderingen, vragen en twijfels met de groep delen. Iedereen bepaalt zelf wat de groep mag weten en wat men liever voor zichzelf houdt. Wie een EEP-cyclus heeft beëindigd en de bijhorende individuele opdrachten heeft gemaakt, kan het einddossier gebruiken als richtsnoer voor zichzelf. Elementen uit het dossier kunnen ook nuttig zijn bij het aanvragen van hulpmiddelen, aanpassingen of diensten ter ondersteuning van het dagelijks leven met een handicap.

### **Wat na een EEP?**

Wie aan een EEP-groep deelneemt moet bereid en in staat zijn om toekomstgericht te denken en mag dus niet te sterk blijven

**Elke deelnemer kan tijdens de verschillende bijeenkomsten zijn vorderingen, vragen en twijfels met de groep delen.**

hangen in het verleden. Een EEP-groep is dus geen therapiegroep. Toch kunnen de samenkomsten zowel een versterkend als een helend effect hebben. Samen met de groep zoeken mensen naar oplossingen en manieren om zich verder te ontplooiën. Een EEP-groep kan ertoe bijdragen dat mensen negatieve ervaringen en verlieservaringen beter kunnen verwerken.

EEP brengt ervaringsdeskundigen samen voor een beperkte periode van ongeveer 6 maanden. Het staat de deelnemers vrij de opgebouwde contacten al dan niet verder te onderhouden na de EEP-sessies. Wie na een EEP-groep nood heeft aan verdere individuele begeleiding kan doorverwezen worden naar andere vormen van hulpverlening. VFG biedt ook een meer permanente vorm van peercounseling aan waarbij personen met een handicap op provinciaal niveau samenkomen om te praten over een thema naar keuze. Ook hier gaat het om peer counseling maar los van de EEP-methodiek

### **De (bege)leider als coach**

De groep heeft één of twee moderatoren of begeleiders. Zij hebben zelf een handicap en volgden zelf eerst een EEP-cyclus. De moderatoren zijn (gespreks)leider en deelnemer tegelijk. Ze stimuleren de deelnemers in hun groeiproces, brengen hun eigen ervaring in en leren zelf nog bij. Als er op korte termijn begeleiders nodig zijn, wordt van deze laatste regel soms afgeweken. Minder ervaren begeleiders krijgen dan een meer ervaren begeleider aan hun zijde.

Begeleiders zetten deelnemers aan om hun dromen te realiseren door hen te laten uitspreken welke ondersteuning ze nodig hebben. Ze kunnen er ook op wijzen dat niemand kan leven zonder ondersteuning, ook mensen zonder handicap niet. Door de nadruk te leggen op de ondersteuning die mensen nodig hebben, gaat er soms minder aandacht naar wat de betrokkene wel al zelf kan, zonder ondersteuning van hulpmiddelen of personen. Begeleiders moeten daarom blijven wijzen op de sterktes waarover elke deelnemer beschikt. Hierbij kunnen ze actief de inbreng van de groep stimuleren door vragen van de deelnemers aan de groep voor te leggen en ze te gebruiken om uitwisseling van ervaringen te bevorderen. Als de groep onvoldoende suggesties heeft, kan de begeleider zelf een oplossing aanreiken. Zo stelde een begeleider die in een groothandel werkte voor om te zorgen voor goedkoop behangpapier, lijm en andere benodigdheden voor iemand die met ondersteuning van anderen zelf kan behangen.

Begeleiders halen hun motivatie uit de vooruitgang die de deelnemers maken in hun persoonlijk groeiproces. Ze groeien zelf ook in hun coachende rol en passen hun aanpak aan de noden van de groep aan. Ze vertonen een grote persoonlijke betrokkenheid op de deelnemers, wat blijkt uit hun vrijwillig engagement als EEP-begeleider. Ook hun bereidheid om vaak erg persoonlijke ervaringen te delen met de groep en contact te houden na de EEP-cyclus zijn hiervan een indicator.

### **Deelnemers stimuleren om een persoonlijk doel te kiezen**

De deelnemers zijn zelf verantwoordelijk voor hun dossier en voor wat ze met de groep delen. De deelnemers formuleren

elk voor zich één of twee actiepunten om tijdens de EEP vooruitgang in te maken. De deelnemers voelen zich sterker betrokken bij de EEP als ze met de steun van de groep kunnen werken aan één of meerdere zelfgekozen doelen.

Dat doel is niet zozeer het EEP-dossier op zich maar wel een concrete actie of stap die men wil zetten om een wens of doel te realiseren. Voorbeelden van concrete doelen waaraan deelnemers tijdens een EEP werkten: acteren, alleen gaan wonen, een herinschaling aanvragen om sneller in aanmerking te komen voor een Persoonlijk Assistentiebudget (PAB), een aanvraag doen voor een rijvaardigheidstest met een aangepaste auto. Elk van deze acties draagt bij tot het versterken van de persoon in kwestie. De deelnemers bespreken hun plannen en wensen met elkaar en brengen ideeën en aandachtspunten aan. Met de feedback van zowel deelnemers als begeleiders kunnen mensen dan verder aan de slag.

### **Zelf EEP-begeleider worden versus eigen dossier opstellen**

Een aantal EEP-deelnemers wil zelf graag EEP-begeleider zijn, ook al hebben ze het moeilijk om tot een eigen EEP-dossier te komen. Het afwerken van de opdrachten vraagt een volgehouden inspanning en is soms ook erg confronterend.

Wie in een dagboek bijhoudt bij welke activiteiten personen of diensten ondersteuning verlenen en waarvoor hij of zij hulpmiddelen of aanpassingen gebruikt, komt al gauw tot de conclusie dat de eigen ondersteuningsbehoefte toch wel groter is dan gedacht. In een maatschappij waar sterk de nadruk ligt op autonomie, hebben mensen het lastig met deze vaststelling. Het is dan ook begrijpelijk dat sommigen die vandaag EEP-begeleider zijn, zeggen sterker gemotiveerd te zijn als begeleider dan toen ze voor zichzelf een EEP-dossier opstelden. Anderen coachen tijdens een EEP-cyclus geeft mensen met een handicap echt het gevoel iets voor anderen te kunnen betekenen en is dan ook een sterke bron van motivatie voor de begeleiders. Door de ervaring van het worstelen met het eigen EEP-dossier te delen met de groep kunnen EEP-begeleiders deelnemers die de confrontatie met zichzelf aangaan, erkenning geven.

### **Diversiteit in de groep: vloek of zegen?**

Wie een volledige EEP heeft doorlopen, geeft ook aan meer te hebben gehad aan mensen “die in dezelfde situatie zitten”.

Dezelfde situatie kan dan slaan op leeftijd, aard van de handicap of ontstaan ervan. Twee deelnemers die afhaakten, merkten achteraf op dat EEP “eerder iets voor jonge mensen was die hun leven nog moeten leren plannen en organiseren”. Tegelijkertijd vonden diezelfde mensen dat ze meer aan een EEP zouden hebben als de andere deelnemers leeftijdsgenoten zouden zijn. De beleving van een handicap hangt dan ook samen met vele factoren waaronder de persoonlijkheid van het individu met een handicap, de relatie met familie en vrienden. Ook de oorsprong van de handicap beïnvloedt de beleving ervan.

Het kan daarbij gaan om een handicap vanaf de geboorte, een evoluerende ziekte of een handicap na een ongeval. Het kan daarom nuttig zijn bij de samenstelling van een EEP-groep oog te hebben voor de overeenkomsten in de levenssituatie van de deelnemers. Te veel diversiteit, kan goede uitwisseling bemoeilijken. Maar als er teveel gelijkenissen tussen mensen zijn, wordt uitwisseling soms ook minder interessant. Jonge deelnemers aan EEP-groepen zeggen bijvoorbeeld veel te hebben aan de ervaring die oudere deelnemers en begeleiders

inbrengen. Extremen vermijden lijkt hier de meest aangewezen weg. Verder is het de taak van begeleiders om de groep te wijzen op leerpunten die de deelnemers kunnen halen uit soms zeer verschillende levenssituaties.

### **Afhaken: invloed en redenen**

Ongeveer één op twee deelnemers haakt af voor het eind van de cyclus. Dit toont aan dat EEP geen vrijblijvende methodiek is. Mensen gaan de confrontatie aan met zichzelf en niet iedereen wenst daar dieper op in te gaan. Er zullen dus altijd afhakers zijn. Zoals een EEP-begeleider het uitdrukte: “We moeten er ons tegen wapenen”. EEP moet geen methodiek voor iedereen worden. Wie er zich niet goed bij voelt, vindt in een andere methodiek misschien wel zijn gading. Toch lijkt het nuttig even stil te staan bij de afhakers want dit geeft ons inzicht en inspiratie om de methodiek toegankelijker en op maat van een breder doelpubliek aan te bieden.

Deelnemers die afhaken werken demotiverend voor de begeleiders, maar ook voor de overblijvende deelnemers. Zowel deelnemers als begeleiders zeggen dat afhakers de groepssfeer negatief beïnvloeden.

De redenen waarom mensen afhaken zijn zeer divers en bij één individu spelen vaak meerdere factoren tegelijk. Van sommige redenen is de deelnemer zich bewust, andere factoren spelen eerder onbewust een rol. Uit een mondelinge bevraging van de deelnemers komen volgende redenen naar voren. De eerste drie redenen die mensen aanhalen om af te haken, hebben niets te maken met het feit dat de deelnemers een handicap hebben, de andere vier wel:

1. Voorrang aan andere bezigheden
2. EEP is niets voor mij
3. Ik zat er voor spek en bonen bij, zich niet thuis voelen in de groep
4. Niveau van de groep te hoog voor twee deelnemers met een verstandelijke handicap
5. Opname in een revalidatiecentrum tijdens de periode van de bijeenkomsten
6. Verplaatsingsproblemen: te grote afstand of geen vervoer
7. Rugklachten die het onmogelijk maken om 3 uur aan een stuk recht op te zitten

### **1. Praktische argumenten**

Voor de afhaakmotieven die rechtstreeks verbonden zijn met de handicap van de deelnemers, lijkt het bieden van alternatieven de meest aangewezen strategie. Online discussiefora in real time of verspreid over een bepaalde periode kunnen de drempel letterlijk en figuurlijk verlagen.



Verplaatsingsproblemen vervallen en mensen met een wankel gezondheid kunnen enkel online gaan op de momenten dat hun lichaam het toelaat.

Dit kan ook vanuit een revalidatiecentrum of ziekenhuis, als er toegang tot het internet is.

Bijeenkomsten organiseren bij één van de deelnemers thuis, een suggestie uit de deelnemersbundel, is een andere optie. Een deelnemer suggereerde om de EEP op verschillende locaties te laten plaats hebben zodat "niet altijd dezelfde van ver moeten komen".

## 2. Zich niet thuis voelen in de groep

Voor personen met een verstandelijke handicap is een grondiger aanpassing van de methodiek noodzakelijk. Voor mensen met een lichte verstandelijke beperking volstaan een aantal extra sessies, meer gerichte vragen van begeleiders naar ervaringen en intensievere coaching bij de opdrachten. De observaties wijzen uit dat het voor alle deelnemers aan te raden is theoretische uiteenzettingen te vermijden. De ervaring moet primeren als vertrekpunt en de basis zijn voor uitwisseling. Dit maakt voor iedereen makkelijker om te volgen en stimuleert de persoonlijke betrokkenheid.

## 3. Geen klik met EEP-methode

Cruciaal voor een EEP-proces, is dat deelname vrijwillig en vanuit een persoonlijke motivatie gebeurt. Wie voor zichzelf geen persoonlijk doel vindt om aan te werken, neemt deel aan een EEP "op aanraden van anderen", maar eigent zich het proces niet toe. Bij de startsessie hebben deelnemers vaak weinig of geen verwachtingen. Zelf verklaren ze dit doordat ze niet goed weten wat EEP hen te bieden heeft. Wie na één of twee sessies van ervaringsuitwisseling een meerwaarde voor zichzelf ziet, maakt een persoonlijk groeiproces door en evalueert het groepsproces aan het eind positief.

Wie geen meerwaarde in het EEP-proces ziet, deelt minder eigen ervaringen met de groep en haakt voortijdig af. Ook wie er vooral zit met de bedoeling zelf EEP-begeleider te worden in plaats van eerst deelnemer te zijn, is minder bezig met het eigen groeiproces maar meer met 'hoe het eraan toegaat'. Mensen houden de EEP soms ook gewoon voor bekeken omdat ze prioriteit willen geven aan andere activiteiten die bijdragen tot hun persoonlijke ontplooiing. Zo haakte iemand af om met veel enthousiasme een kookcursus te volgen.

De kookcursus ging 's avonds door op dezelfde moment als de EEP-bijeenkomsten. Begeleiders en deelnemers probeerden de groepsbijeenkomsten nog te verplaatsen naar een ander moment maar dit paste dan weer niet in de agenda van de anderen.

Andere afhakers gaven aan op een later tijdstip een EEP te willen volgen en/of zelf een groep te willen begeleiden.

## Conclusie

Er is een grote verscheidenheid bij deelnemers aan de EEP. Mensen brengen hun levensloop, positieve of negatieve ervaringen en menselijke relaties mee naar een EEP. Deze bagage bepaalt mee wat mensen kunnen en willen inbrengen in een groep en of ze er al dan niet iets voor zichzelf uithalen. Als mensen met deze verschillende achtergronden samenkomen, kan dit leiden tot boeiende discussies maar ook tot het gevoel niet thuis te horen in de groep. De belangrijkste opdracht voor de begeleiders van een groep ligt dan ook in het vinden van een evenwicht tussen twee zaken: enerzijds anderen coachen en tegelijkertijd deelnemen door eigen

ervaringen in te brengen, anderzijds erover waken dat iedere deelnemer in de groep aan bod komt en ertoe komt om samen met de groep aan een zelfgekozen doel of actie te werken.

**Anja De Greve**  
**Dirk Smits**  
**Joris Van Puyenbroeck**

*Voor meer info over het lopende onderzoek, kan u terecht bij de hoofdauteur van dit artikel Anja De Greve, onderzoekster bij het Centrum voor Praktijkgebaseerd Onderzoek (PRAGODI). Hogeschool-Universiteit Brussel (HUB), Campus Parnas, Stationsstraat 301, 1700 Dilbeek. Tel.: 02: 609.82.01 E-mail: anja.degreve@hubrussel.be*

*Voor meer info over de EEP-methodiek en vormen voor EEP-begeleiders kan u terecht bij: VFG, Sint-Jansstraat 32-38 1000 Brussel, Tel.: 02/515.02.61 Fax: 02/515.02.37 E-mail: info@vfg.be*

## Aankondiging studiedag en boekvoorstelling

### NIEUWE DATUM!

Op **dinsdag 17 mei 2011** van 9u30 tot 16u30 nodigen Balans/VSPW en Balans op maat vzw je graag uit op de studiedag '**de meervoudig gekwetste mens**.

### Gedeelde en verdeelde zorg!

- Voor wie:* Alle geïnteresseerden
- Thema:* De meervoudig gekwetste mens.  
Gedeelde en verdeelde zorg
- Sprekers:* Diverse sprekers waaronder Paul Heyndrickx, Monique Van Ongevalle, Ief Barbier, Hanneke Meulink-Korf, Koen Vansevenant en panelgesprek over gedeelde en verdeelde zorg vanuit diverse settings.
- Opzet:* Dialoog stimuleren vanuit de hulpverlening m.b.t. de meervoudig gekwetste mens:
- Is het enkel een zaak van hulpverlening of gaat het breder?
  - Welke positie neemt de hulpverlener in?
  - Wie ziet de inzet en wat doet het met een hulpverlener dag in dag uit deze zorg op zich te nemen?
- Prijs:* zie website
- Locatie:* Provinciaal Administratief Centrum, auditorium De Schelde, Het Zuid Gent
- Inschrijving:* aanmelden via website Balans/VSPW
- Documentatie:* De meervoudig gekwetste mens.  
Gedeelde en verdeelde zorg.  
Paul Heyndrickx, Ief Barbier, Monique Van Ongevalle en Koen Vansevenant m.m.v. Hilde Driesen, LannooCampus, 2011