

## Methode Op Eigen Benen

# IEDER MENS IS H IN ZIJN EIGEN K

Gevoelens van geluk ervaren we als we een plezierig, betrokken en betekenisvol leven leiden. Dat geldt niet minder voor mensen met een verstandelijke beperking. Toch kunnen of mogen ze door hun beperking vaak niet volop deelnemen aan onze samenleving. De afwijzing of uitsluiting zij daardoor ervaren, kan fnuikend zijn voor hun eigenwaarde. De methode Op Eigen Benen brengt daar verandering in, door niet de beperking centraal te stellen, maar juist de kwaliteiten en talenten.

Mensen die niet binnen de – door mensen gestelde – norm passen, zoals mensen met een verstandelijke beperking, lopen in een exclusieve samenleving het risico dat ze er niet aan kunnen of mogen deelnemen. Die uitsluiting of afwijzing is slecht voor de eigenwaarde van de mens. Uit onderzoek blijkt dat uitsluiting tot gevoelens van boosheid, eenzaamheid, verdriet en depressiviteit kan leiden. Voor mensen met een verstandelijke beperking geldt dat zij, net als anderen, geluk vinden in een plezierig, betrokken en betekenisvol leven. Uitsluiting heeft bovendien tot gevolg dat ook de kansen om het verdere leven succesvol te zijn, afnemen. Als je geen diploma (norm) hebt, is de kans op een betaalde baan of een bevredigende carrière klein. In verschillende sectoren nemen mensen initiatieven om een inclusieve samenleving te vormen, een samenleving die oog heeft voor de pracht van de verscheidenheid, een samenleving die alle verschillen respecteert, en er trots op is dat alle mensen ook daadwerkelijk deelnemen aan de samenleving. Ondanks alle inspanningen verloopt het

proces om van een exclusieve samenleving naar een inclusieve samenleving te komen, moeizaam. Hoe komt dat toch? Wat moet er meer gebeuren? Het sleutelwoord is competentievergroting.

### Competentievergroting

Het is nodig dat verschillende, betrokken partijen in dit proces zich meer competenties eigen maken. Zo bekwaamt de dienstverlener/onderwijzer zich in coaching. Hij is daarmee minder de bringer van hulp, kennis of oplossingen, maar zet de persoon zelf aan tot ontdekken en oplossen. De persoon met de beperking bekwaamt zich in alledaagse, steeds terugkerende praktische, maatschappelijke en sociale vaardigheden. Competentievergroting is een verrijking voor beide partijen. De dienstverlener/onderwijzer in de rol van coach reikt niet meer zondermeer aan. Hij richt zich er nu op dat iemand zijn zelfstandigheid vergroot. De coach zorgt er hiermee voor dat de cliënt zijn eigen leven meer kan sturen. Die krijgt de kans en het vertrouwen om wat hem tot nu toe uit handen werd genomen, zelf te doen. De coach

IKZET IN

# ET MOOIST RACHT

zet hem aan tot zelf kijken en nadenken om zijn probleemoplossend vermogen te vergroten. Door het vertrouwen dat de cliënt van zijn coach krijgt en de ervaring die hij opdoet bij de inzet van zijn competenties, versterkt hij zijn eigenwaarde. Langzaam maar zeker groeit de mens met een (verstandelijke) beperking naar een mens met competenties die onze naaste is, onze buurman of collega, die met inzet van allerlei eigen competenties meer zijn leven stuurt, en minder of zelfs níét meer in een afhankelijkheid leeft.

## Op Eigen Benen

Eind 2008 of begin 2009 start de Academie voor Zelfstandigheid, dat de leermethodiek Op Eigen Benen, samen met het competentie-instrument INVRA (Inventarisatie van Redzaamheids Aspecten), inzet. De methodiek Op Eigen Benen gaat uit van positieve psychologie, met andere woorden: je richt je niet op het gebrek maar op wat wél goed is. Deze kijk is ook heel bepalend in de relatie met mensen met beperkingen. Als je gericht bent op de beperking dan help je ze, los je op, neem je over en maak je hun duidelijk, in bijvoorbeeld een zorgplan, wat ze niet kunnen en welke ondersteuning ze daarvoor krijgen. Daaruit ontstaat eerder een afhankelijkheidsrelatie. Ben je gericht op wat er wel goed is, dan begin je bij datgene waarin de ander onafhankelijk van je is, met de hoop dat hij dat wil uitbreiden. Dat leidt eerder naar een ontwikkelplan voor meer zelfstandigheid in de relatie.

De methodiek Op Eigen Benen gaat uit van bepaalde kernwaarden:

## Eigenheid van de mens

Elk mens is een volwaardig, menselijk wezen van wie niemand anders dan hijzelf de eigenaar kan zijn. Ieder mens, met of zonder beperking, moet de ruimte krijgen om zijn eigen leven te leiden. Daarvoor is nodig: zelfsturing, zelfstandigheid, onafhankelijkheid en bevoegdheid om eigen keuzen te maken.

## Individueel en levenslang leren

Ieder individu kan en wil, op zijn eigen wijze, een leven lang leren. De opvatting dat mensen met een verstandelijke beperking op een bepaalde leeftijd zijn uitgeleerd, is onjuist en ongegrond. Het is de taak van de coach om verschillende manieren aan te reiken, en te kijken en te zoeken hoe het leren bevordert of gestimuleerd kan worden. De methodiek >>

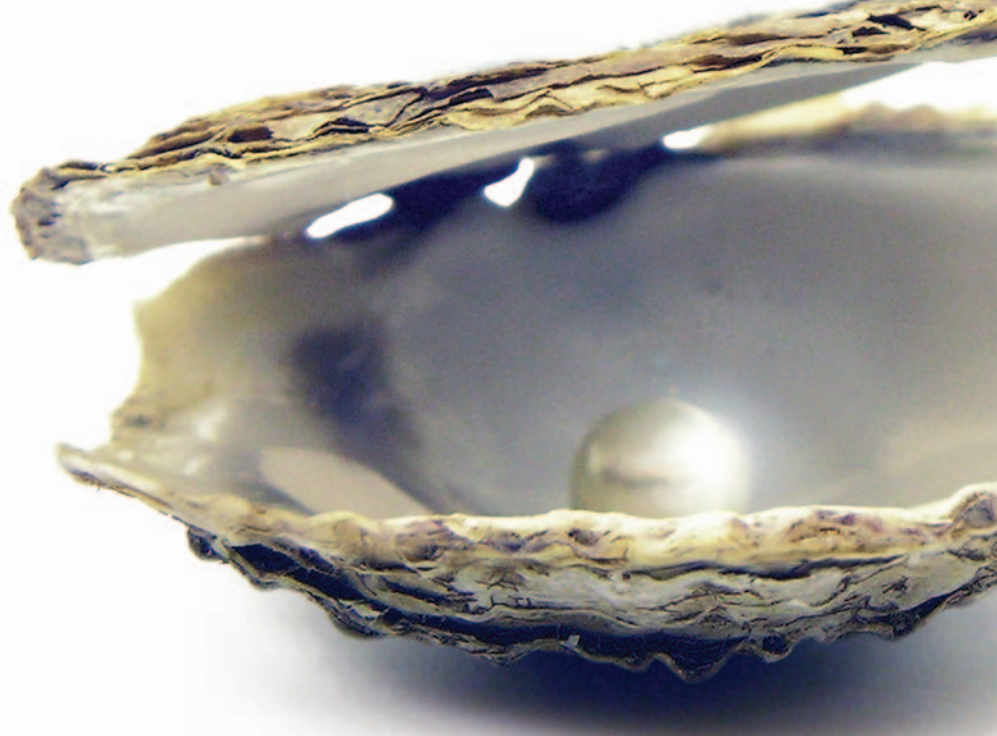
## Enkele resultaten uit een pilot van Op Eigen Benen:

### Situatie vóór de training:

- Henk Jan (54 jaar): autistische stoornis, agressief, spraakgebrek, geen onderwijsachtergrond. Indicatie voor 24 uur zorg inclusief dagactiviteit. Wensen en dromen: onbekend. Hobby: sigaren roken.
- Anne Roos (32 jaar): lichte, verstandelijke beperking, zmlk plus Vso, werkt 9 jaar in het DAC achter het weefgetouw. Woont thuis bij ouders. Indicatie: begeleid wonen + dagactiviteit. Wensen en dromen: een vriend, trouwen, met bejaarden werken.
- Jan (28 jaar) en Rozanne (29 jaar): beiden dubbel gehandicapt, wonen sinds hun 3e in een instelling. Wensen en dromen: ze zijn verliefd op elkaar en willen hun leven samen delen, in een zelfstandig bestaan.

### Situatie na 1,5 jaar Op Eigen Benen:

- Henk Jan woont alleen, in een appartement. Met een schema doet hij zijn eigen huishouding. Wekelijks komen enkele zussen langs voor ondersteunende taken. Henk Jan vergelijkt graag tv-gidsen met elkaar en checkt die met programma's op tv. Hij maakt geen gebruik van dagactiviteiten. Leeft een beetje als een kluizenaar, wat hij fijn vindt.
- Anne Roos woont in een appartement, loopt stage in een verzorgingshuis. Als ze hulp nodig heeft, weet ze waar ze die kan vinden. Ze heeft een vriend en gaat met hem samenwonen.
- Jan en Rozanne wonen in een volledig aangepaste eengezinswoning. Jan is huisman en ze zorgen voor elkaar. Ze krijgen 5 uur huishoudelijk hulp per week. Rozanne werkt halve dagen op een zorgboerderij.



### Academie voor Zelfstandigheid

De Academie voor Zelfstandigheid, die eind 2008 of begin 2009 van start gaat, is een onderwijsinstituut waarbinnen iedereen met een beperking een leerweg kan kiezen naar zelfstandig wonen en/of zelfstandig werken, kortom: naar een zelfstandig(er) bestaan. De academie bestaat uit een toenemend aantal lokale vestigingen die aanvankelijk 20 tot 30 studenten coachen. Er wordt gewerkt met de Methodiek Op Eigen Benen en het instrument INVRA, om ontwikkeling op gang te brengen en te volgen. De academie ziet het als haar taak vaardigheden niet alleen aan te leren, maar deze ook te brengen tot competenties. Dus als iemand leert geld pinnen, dan is het pas een competentie als hij beschikt over zijn eigen bankpas, toegang heeft tot een bankrekening en het daadwerkelijk en bewezen gebruikt in zijn dagelijks leven.

[www.academievoorzelfstandigheid.nl](http://www.academievoorzelfstandigheid.nl)

### Het instrument INVRA

Welke competenties zijn nodig om een zelfstandig bestaan te leiden in de Nederlandse samenleving, wat doen de meeste mensen zelfstandig en uit zichzelf? Op basis van deze empirische onderzoeksvraag is de INVRA wonen ontwikkeld. INVRA (Inventarisatie van Redzaamheids Aspecten) is een *web based* instrument, opgebouwd uit 5 categorieën competenties:

- zelfzorg en gezondheid,
- huishoudelijke vaardigheden,
- cognitieve vaardigheden,
- maatschappelijke vaardigheden,
- omgang met anderen.

Voor de INVRA wonen zijn 114 competenties geselecteerd. Uit observatie stellen we de aanwezigheid van een competentie vast. Deze wordt automatisch overgezet in een kleurenoverzicht.

Met dit kleurenoverzicht van één pagina is meteen duidelijk welke competenties iemand daadwerkelijk toepast. Maar ook welke, in vergelijking met de meeste mensen in de samenleving, hij niet toepast. Op basis van deze informatie maken we keuzes voor verdere ontwikkeling. De INVRA is ook een spiegelend instrument dat de betrokken persoon inzicht geeft in welke competenties hij op dit moment gebruikt en waarbij hij dus geen hulp of ondersteuning nodig heeft.

De INVRA arbeid brengt competenties in beeld die gevraagd worden in een arbeidssituatie lager dan lbo-niveau. De empirische onderzoeksvraag die hier werd gesteld, is: Welke arbeidscompetenties willen de meeste werkgevers op laaggeschoolde functies. Uit onderzoek kwam naar voren dat een goede arbeidshouding - sociaal aanvaardbaar gedrag - het belangrijkste wordt gevonden.

>>Op Eigen Benen beschouwt leren als het transformeren van talenten; deze talenten zijn voor iedereen anders en individueel bepaald. Voorwaarde is dat wat iemand leert voor hemzelf van betekenis moet zijn. Als men-

sen dingen leren die voor hen persoonlijk geen betekenis hebben, die niet helpen bij het transformeren van hun eigen talenten, zullen ze het geleerde niet gebruiken en zijn ze de kennis of de vaardigheid zo weer kwijt.

### **Integere en respectvolle benadering**

In de ondersteuning wordt de ander gerespecteerd in diens eigenheid. In het ondersteunen moet er een zekere mate van leegte zijn opdat 'emotieloos/neutraal de ander de ruimte gegeven kan worden'. Er wordt gewerkt vanuit een geloof in een wereld die geborgenheid biedt, zodat mensen zich kunnen ontwikkelen tot een uniek individu.

### **Aanwezigheid van eigenwaarde**

Om een eigen leven te kunnen leiden, beschikt ieder mens over innerlijke waarden als zelfrespect, zelfwaardering, zelfbepaling, creativiteit, en het dragen van verantwoordelijkheid, kortom: een soort vermogen tot wording. Zonder deze innerlijke waarden zijn we niet of nauwelijks in staat ons eigen leven te leiden. Het voeden of het herwinnen van deze waarden is een voorwaarde om het eigen leven te sturen.

Omdat ieder mens uniek is, hebben mensen zeer verschillende en uiteenlopende talenten en krachten. Deze unieke en specifieke krachten geven vaak een richting aan: welke kant moet ik op in het leven? Mensen zijn niet gelijk en hoeven daarom ook niet allemaal hetzelfde te kunnen. Het is van veel groter belang oog te hebben voor wat iemand wél kan, dan wat hij niet kan. Compassie, waardering van je omgeving, maar vooral zelfcompassie, aanvaarding en acceptatie van *jouw zijn*, openen de weg naar het leiden van een eigen leven.

Eigenwaarde kunnen we alleen ontwikkelen als we geloof hebben in onszelf en in wat wij doen. Als mensen met een be-

perking ook van anderen het vertrouwen en het geloof krijgen dat ze in staat zijn zich te ontwikkelen, dat ze beschikken over competenties en in staat zijn zelf verantwoordelijkheden te dragen, zien we een ontluikende groei.

*B.A.J.M. (Gitty) Scholten nam het initiatief om de methodiek Op Eigen Benen en het bijbehorende meetinstrument INVRA te ontwikkelen. Na 25 jaar praktijkervaring als manager en onderzoeker in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking, voert zij nu haar eigen bureau INVRA te Wezep. INVRA zet het meetinstrument uit binnen de zorg en speciaal onderwijs en beweegt zich op het terrein van deskundigheidsbevordering. INVRA maakt zich sterk voor de realisatie van de Academie voor Zelfstandigheid.*

[www.invra.nl](http://www.invra.nl)