

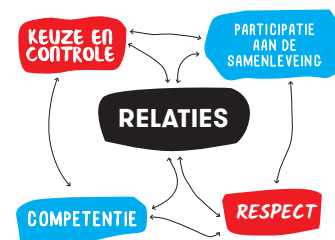
## De waarde van Persoonlijke Toekomstplanning volgens FLOOR

Persoonlijke Toekomstplanning is een positieve manier om jongeren te ondersteunen om hun plek in de samenleving in te nemen op een manier die bij hen past. In de jaren 80 en 90 van de vorige eeuw ontwikkelden John O'Brien, zijn partner Connie Lyle O'Brien, Beth Mount, en Wolf Wolfensberger deze manier van denken en begeleiden. Zij noemden dit 'Person Centered Planning' om te benadrukken dat de cliënt echt centraal staat in plaats van het zorgsysteem en het daaruit voortvloeiende aanbod. Zo ontstond een alternatief voor zorgplannen zonder ziel. Met hun innovaties stonden zij aan de wieg van de inclusiebeweging in de VS en daarbuiten. Oorspronkelijk is Persoonlijke Toekomstplanning ontwikkeld voor mensen met een verstandelijke beperking. Al snel bleek dat de positieve en toekomstgerichte manier van werken helpt voor eenieder die het lastig vindt om zijn plek in te nemen in de maatschappij. Al sinds 2014 gebruiken vrijwillige coaches Persoonlijke Toekomstplanning als basis voor de ondersteuning van jongeren om hun eigen weg te vinden. En met succes. Daarom heeft FLOOR jongerencoaching gekozen voor deze denk- en werkwijze. De aanpak van FLOOR is in oktober 2020 opgenomen in de databank van Effectieve Sociale Interventies van Movisie.

### Missie: Het gewone leven versterken

Het gedachtegoed achter Persoonlijke Toekomstplanning is dat we ernaar streven om iemands gewone leven te versterken. [John O'Brien](#) stelde dat kwaliteit van leven ontstaat als aan de volgende voorwaarden wordt voldaan:

- **Keuzes:** je krijgt grip op je keuzes en je bent in staat tot het maken van verantwoordelijke keuzes in je leven;
- **Participatie:** je kunt vanuit een veilige plek ervaring opdoen en deelnemen aan de maatschappij;
- **Relaties:** je onderhoudt en verwerft betekenisvolle relaties, je hebt een eigen netwerk;
- **Competenties:** je werkt aan en met je talenten;
- **Respect:** je ervaart status en respect doordat je wat betekent voor een ander.



Al deze aspecten zijn van invloed op elkaar.

John O'Brien ontwierp voor dit begrip bijgaand schema.

FLOOR werkt zodanig dat voor al deze aspecten aandacht is, waardoor ze elkaar gaan versterken.

Voorbeelden:

- ➔ Stel, je raakt overspannen op je werk, dan worden contacten met collega's en andere werkrelaties snel minder. Dat heeft invloed op het respect dat je ten aanzien van jezelf hebt en misschien ook van anderen krijgt. Het is lastiger om je kwaliteiten in te zetten en je ervaart minder grip op je leven.
- ➔ Stel, je zit thuis en gaat vrijwilligerswerk doen dat aansluit op je competenties. Hierdoor ben je van betekenis voor een ander. Dat wordt gezien door je omgeving waardoor respect voor jou toeneemt. Ook vergroot je jouw netwerk. Dit alles heeft invloed op je zelfvertrouwen, waardoor je meer eigen keuzes durft te maken en controle ervaart.

## Visie: De waarderende en oplossingsgerichte benadering

De waarderende manier van kijken, ligt aan de basis van Persoonlijke Toekomstplanning. Waarderend onderzoeken verschilt van traditioneel onderzoeken. De focus ligt op het vergroten van krachten, leren van het verleden en ontwikkelen op successen, in plaats van op wat er niet goed gaat, het analyseren van oorzaken, het corrigeren van fouten en het oefenen op zwaktes. FLOOR geeft jongeren juist inzicht in wat zij nodig hebben om prettig te leren, werken en te leven.

Bij FLOOR ligt de focus op wie je bent als mens, niet op je label of beperking. We coachen daarom oplossingsgericht: we nodigen jongeren uit te waarderen wat er al is en om hun gewenste situatie in de toekomst te ontwerpen. En we leren hen oplossingsgericht te denken, wat kan er wél?

Deze benadering heeft raakvlakken met de positieve psychologie en 'Appreciative Inquiry' van Cooperrider dat al sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw wordt toegepast. Sinds de 21<sup>ste</sup> eeuw is het een wereldwijd toegepaste methodologie. Zowel bij de begeleiding van organisaties als van individuen.

TRADITIONELE PROBLEEM-OPLOSSING	APPRECIATIVE INQUIRY
Gevoelde noodzaak Identificatie van het probleem	Waarderen van het beste van wat er nu al is (appreciating)
↓	↓
Analyse van Oorzaken	Verbeelden hoe de organisatie kan worden (envisioning)
↓	↓
Analyse van mogelijke oplossingen	Organisatiebrede dialoog over hoe de organisatie zou moeten worden (dialoging)
↓	↓
Actieplanning (behandeling)	Implementeren van gewenste veranderingen (innovating)

## Werkzame elementen

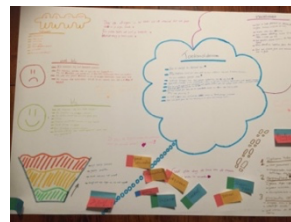
### Starten bij de jongere

Het gaat om de jongere, hij<sup>1</sup>bepaalt waaraan en hoe hij werkt met de FLOOR-coach. Door de jongere hierop te bevragen, ontstaat zelfbewustzijn en oefent hij met regie nemen. Weten wie je bent, leidt tot toekomstplannen die aansluiten bij de jongere én de realiteit. FLOOR-coaches hebben de mogelijkheid om op een informele manier aan te sluiten bij de jongere, zonder verplichtingen van buitenaf.

*"Toen een moeder van een zwaar depressieve jongen mij vroeg haar zoon te coachen, was ik wat huiverig, want ik ben geen hulpverlener. Ik vertelde haar dat ik wel het gesprek kon aangaan door het met hem te hebben over wat hij leuk vond. Dat bleek een goede ingang. Hij begon steeds meer plezier te krijgen in de gesprekken en van daaruit verplaatste het gesprek naar zijn dromen en konden we een plan gaan maken. Een onconventioneel plan en een creatieve aanpak die aansloot bij hoe deze jongen in het leven stond. En daardoor werkte het."* Gigi, coach bij FLOOR jongerencoaching

### Je toekomst visualiseren

Bij Persoonlijke Toekomstplanning is het belangrijk dat de persoon om wie het gaat zelf in beeld brengt wie hij is en wat hij wil. Met bijvoorbeeld plaatjes uit tijdschriften, foto's online of door te tekenen. Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Tekenen stimuleert het creatieve brein, maakt de werkwijze toegankelijk voor hen die minder talig zijn en brengt lichtheid in het proces.



Jongeren maken een beeld van wie ze zijn en wat ze willen, op hun eigen manier.

<sup>1</sup> Als het over 'hij en hem' gaat in deze tekst, wordt ook 'zij of haar' bedoeld en elke andere aanspreekvorm die de jongere prettig vindt.

## Netwerkvaardigheden ontwikkelen

Vaak is de wereld van jongeren met een beperking of aandoening een stuk kleiner dan die van hun leeftijdsgenoten. Persoonlijke toekomstplanning benadrukt het belang van het vergroten van die wereld. Door nieuwe mensen te leren kennen; gelijkgestemden en mensen die je kunnen helpen bij het realiseren van je toekomstplannen. Hoe meer mensen je helpen, hoe groter de kans dat je plannen gaan lukken. Een FLOOR-coach is een belangrijke stap naar een groter informeel netwerk buiten familie en professionals.

*“Onlangs had ik mijn eerste netwerkbijeenkomst. Wat ik erg spannend vond, omdat ik mij dan echt open moest opstellen in wat ik wilde weten, zien en horen van mijn sociale omgeving. Mijn belangen en kijk op een eigen onderneming werden open en bloot besproken door mijzelf. Gelukkig was mijn coach daarbij. Mijn coach Miranda heeft een open en frisse houding en is inspirerend. Ze is ook helder en duidelijk, erg prettig.” Jolien, coachee bij FLOOR*

## Wezenlijke vragen

Bij Persoonlijke Toekomstplanning gaat het om vier wezenlijke vragen:

- Wie ben je?
- Wat wil je?
- Hoe ga je dat organiseren?
- Wie kan je daarbij helpen?

*‘Hoe meer mensen je kent, hoe kleiner je handicap wordt.’*

### Wie ben je?

Het is belangrijk dat we de jongere serieus nemen en op een waarderende manier benaderen. Waar ben je goed in? Wat is belangrijk voor je? Wat heb je nodig om prettig te leven?

*“Vanaf het moment dat ik meer overstijgend kijk naar wie ik ben, naar wat ik nodig heb om goed te functioneren, komt dat mijn ontwikkeling enorm ten goede. Door dit te vatten in een gebruiksaanwijzing en hierover te communiceren merk ik dat ik groei in mijn werk en mijn omgang met anderen.” Tim Kroesbergen, oud-coachee bij FLOOR*

### Wat wil je?

Dromen is een wezenlijk onderdeel van Persoonlijke Toekomstplanning. Dat we jongeren durven te bevragen, ook als hun dromen niet realistisch lijken. Dromen geven richting aan je leven. FLOOR-coaches helpen jongeren vervolgens om hun dromen om te zetten in kleine, realistische doelen.



*‘Toen mijn coach vroeg wat ik écht wilde, zei ik hem dat ik eigenlijk in het buitenland zou willen werken. Inmiddels werk ik al voor de derde zomer in Frankrijk op een camping. Het is heel erg leuk en ik heb enorm veel geleerd. Dit had ik niet durven dromen! Ik ben steviger en zelfstandiger geworden.’ Ruben, oud coachee bij FLOOR*

### Hoe ga je dat organiseren?

Jongeren vinden het vaak lastig om de vertaalslag te maken naar doen. FLOOR-coaches helpen jongeren bij het formuleren van haalbare stappen, zodat ze ook echt in beweging komen en succes ervaren.

### Wie kan je daarbij helpen?

Ook hier is de waarderende benadering weer van belang. Wie kent de jongere al en hoe kan hij verbindingen leggen? En wat voor andere relaties zijn wenselijk om doelen te realiseren? Het is voor jongeren belangrijk om de slag te maken van ouders en hulpverleners die voor je beslissen naar zelf aan het roer staan. Van daaruit mensen om je heen verzamelen en ontdekken dat mensen je willen helpen, is een ondervinding die bijdraagt aan de eigen regie van jongeren.

## Verder na een traject van Persoonlijke Toekomstplanning

De ervaring leert dat jongeren door de manier van denken en werken van de FLOOR-coaches handvatten ontwikkelen om zelf verder te gaan met wat zij willen in het leven. Zij kennen zichzelf beter, hebben meer zelfvertrouwen ontwikkeld en vinden makkelijker de weg naar mensen die hen willen helpen bij hun plannen.