

Dromen en wensen zijn nodig om te groeien.
Een plan helpt om te kijken wat haalbaar is.

Mijn toekomst



dromen & plannen



Werkboeken
voor mensen met een
licht verstandelijke beperking

werkboek

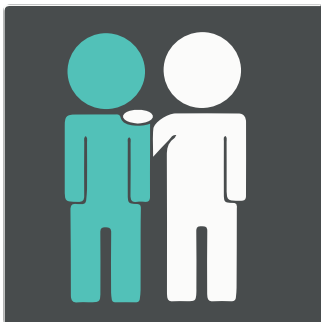
Mijn toekomst

dromen & wensen



Dit werkboek is van:

Ik vul dit samen in met mijn begeleider



Startdatum:

Inhoudsopgave

Pagina	Hoofdstuk	Dit heb ik al gedaan
5	Dit werkboek is van ... Informatie vooraf	
11	STAP 1 > Vertellen wat je wensen en dromen zijn	
12-13	Invullen: welke dromen, wensen en plannen heb je?	<input type="radio"/>
15	STAP 2 > Bepalen wat het meest belangrijke is	
16	Opschrijven: mijn top 10 wensen	<input type="radio"/>
17	STAP 3 > Jouw top 10 uitwerken	
18-39	Invullen: je wensen uitwerken	<input type="radio"/>
41	Bespreken: je wensenlijst bespreken en aanpassen	<input type="radio"/>
43	STAP 4 > Mijn toekomstplan maken	
44	Bespreken en opschrijven	<input type="radio"/>
45	Invullen: actieplan	<input type="radio"/>
51	Feedback van jou voor je begeleider	<input type="radio"/>
55	Informatie voor de begeleider	

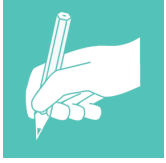
STAP

1



**WAT ZIJN
JOUW DROMEN
EN WENSEN?**

Welke dromen en wensen heb je?



Teken, schrijf, knip en plak jouw dromen en wensen. Het maakt niet uit waar en hoe. Alles is goed, waar het ook over gaat.

STAP 2



**BEPALEN WAT
HET MEEST
BELANGRIJK IS**

Maak je top 10 lijstje van je wensen



Nu ga je jouw wensen opschrijven in een top 10 lijst. Bedenk een korte titel voor elke wens. Je hoeft er geen uitleg bij te geven, dat komt later.

- Zet jouw belangrijkste wens bovenaan bij nummer 1.
- Vul daaronder nog meer wensen in.
- Het geeft niet als je geen 10 wensen hebt. Je kunt met minder wensen ook aan de slag.

Mijn top 10 wensen

Nummer	Mijn dromen en wensen
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

STAP 3



**JOUW TOP 10
VAN WENSEN
UITWERKEN**



Wat is de titel van je wens?

.....
.....

Kan je wat meer vertellen over deze wens?

.....
.....
.....

Waarom is dit belangrijk voor je?

.....
.....
.....

Kan je je wens laten uitkomen of moet je eerst nog wat meer weten hierover?

.....
.....
.....

Wat of wie heb je nodig om je wens uit te laten komen?

.....
.....
.....

Wanneer zou je hieraan willen werken? Heeft het haast?

.....

.....

.....

Wanneer wil je je doel bereikt hebben? Geef dat aan met een kruisje op de tijdlijn.



Schrijf in dit vak wat je nog meer wilt vertellen over je wens?

[Large empty light blue rectangular area for writing]

Schrijf je nieuwe top 10 van je wensen van pagina 16.

Nummer	Mijn wensen
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

STAP

4



**MIJN
TOEKOMSTPLAN**

Mijn toekomstplan

In stap 3 heb je wensen opgeschreven die belangrijk voor je toekomst zijn. Je hebt daarvan een top 10 gemaakt.

Op de volgende bladzijden schrijf je 1 wens op uit die top 10 en stel je een doel waaraan je wil werken. Je schrijft daarbij de stappen die nodig zijn om dat doel te kunnen behalen.

Bij elk doel vul je ook in wie je daarbij kan helpen en op welke manier die persoon kan helpen.

Wanneer je een stap behaald hebt, kan je de datum achter de stap in het schema invullen.

De komende tijd werk je aan 1 wens uit je top 10.

Bespreek met je begeleider wanneer je een volgende wens gaat uitwerken. Je kan hiervoor de pagina's 46 en 47 kopiëren.

DATUM:

MIJN TOEKOMSTPLAN

Wens

Doel

Deze stappen zijn nodig om mijn doel te bereiken	Behaald

Wie kan mij hierbij helpen?

.....

Hoe kan deze persoon mij hierbij helpen?

.....

.....

Evaluatie

.....

.....

.....

Feedback van de cliënt

Vragen voor de cliënt:

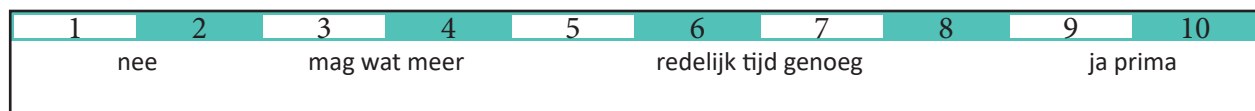
1. Wat vind je van onze gesprekken?
2. Vind je het nuttig waar we het over gehad hebben?
3. Gebruik ik makkelijke of moeilijke woorden?

Geef bij onderstaande vragen een cijfer:

Hoe vind je dat ik naar jou geluisterd heb?



Vind je dat ik genoeg tijd voor je had?



Vind je mij vriendelijk of onvriendelijk overkomen?



Hoe kunnen we het gesprek de volgende keer nog beter maken?

Informatie voor de begeleider

Veel cliënten in de verstandelijk gehandicaptensector hebben geen duidelijk toekomstbeeld. Wel hebben zij, net als ieder ander, dromen. Deze dromen lijken vaak onbereikbaar. Mensen met een verstandelijke beperking hebben moeite met plannen en vooruit kijken; met het overzien van welke zaken tot welke doelen leiden en om te bepalen of iets haalbaar is of niet. Nu is het niet meteen noodzaak dat wij als begeleiders vertellen wanneer een droom, een wens of een plan ons niet haalbaar lijkt. Het samen zoeken naar het antwoord is veel meer waard dan een ongevraagd (maar goed bedoeld) advies. Het samen creëren van een duidelijk doel schept perspectief en maakt het mogelijk voor een cliënt om zich verder te ontplooiën.

Ongetwijfeld zijn er diverse dromen en mogelijk ook al meer concrete plannen of wensen voor de toekomst bij de cliënt. De vraag is of deze dromen, plannen of wensen bekend zijn bij de begeleider van de cliënt. Vervolgens: wat zijn realistische plannen? En hoe bereiken we die? En wat blijven misschien wel voor altijd dromen? Wie kunnen we daarbij inschakelen vanuit het netwerk van de cliënt of van elders? Op welke termijn zijn deze positief te veranderen zaken te realiseren? Wat moet de cliënt daarvoor doen? Wat moet de begeleider daarvoor doen en wat kunnen anderen daarvoor doen? Samen met de cliënt komen we daar dus achter, en dat doen we door middel van het actieplan dat uit deze methode volgt.

Voor wie?

Dit werkboek is het middel van de cliënt om te vertellen wat hij of zij wil, wanneer en hoe. Het Toekomstplan is geen allesomvattend toekomstplan. Het is niet bedoeld om zaken die de begeleiders voorzien en graag kwijt willen, een plek te geven. De juiste plek daarvoor is namelijk het Persoonlijk Plan.

Wel gaan we zorgvuldig te werk; we vragen alles wat we willen weten. En we blijven doorvragen, net zo lang tot het toekomstplaatje compleet is. Maar de antwoorden blijven van de cliënt en we geven daar zo min mogelijk sturing aan. Het is niet óns plan, maar het plan van de cliënt. De cliënt voelt zich door onze werkwijze gehoord en merkt dat de wensen die hij heeft belangrijk zijn. Er zijn uiteindelijk wel grenzen in hoeverre wij hier als begeleider in mee gaan. Zodra bijvoorbeeld de veiligheid van de cliënt of van anderen in het geding komt, is het onze taak als begeleider om in te grijpen.

Een plan voor de toekomst is voor iedereen. Vooral voor iedereen die nog geen concreet toekomstplan of toekomstbeeld heeft, biedt dit werkboek uitkomst. De begeleider vult het werkboek samen met de cliënt in. Dat kan in een aantal relatief korte gesprekken. Bijvoorbeeld tijdens de al geplande ontmoetingsmomenten. In het bijzonder is dit werkboek te gebruiken bij mensen die op zoek zijn naar perspectief; een doel om naar toe te werken.

