

# **Het is *mijn* leven**

**Een werkboek dat helpt bij beslissingen**

Dit werkboek is gemaakt door het Landelijk KennisNetwerk Gehandicaptenzorg (LKNG) in samenwerking met Stichting De Toekomst. Het LKNG bundelt bestaande (wetenschappelijke) kennis en verspreidt deze ten behoeve van mensen met een handicap en hun ondersteuners.

© 2004 Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn (NIZW) / Landelijk KennisNetwerk Gehandicaptenzorg (LKNG), Utrecht

Overname van delen van de tekst uit deze brochure is alleen toegestaan met duidelijke bronvermelding.

Tekst: Anneke van Huisseling  
Anne Wibaut  
Erwin Wieringa

Vormgeving: Mario Battich

Drukwerk: PlantijnCasparie, Almere

ISBN: 77292-07-1

Maart 2004

LKNG / NIZW  
Postbus 19152  
3501 DD Utrecht  
e-mail: [info@lkng.nl](mailto:info@lkng.nl)  
website: [www.lkng.nl](http://www.lkng.nl)

**Dit werkboek is voor:**

---

---

# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
<b>Het is mijn leven</b>	<b>9</b>
<b>Kiezen</b>	<b>10</b>
Kleine dingen	10
Grote dingen	10
Je toekomst kies je zelf maar niet alleen	11
<b>Stap 1: Wat wil ik en wat wil ik niet</b>	<b>13</b>
Meedenkers	14
Wie worden uw meedenkers	14
Wie horen bij mij?	14
Met uw meedenkers aan de slag	16
Het Werkboek: de vragen	17
Leuk en niet leuk	18
Mijn doordeweekse (werk)dag	21
Mijn weekend	25
De allerbelangrijkste dingen	28
<b>Stap 2: Een plan voor mijn toekomst</b>	<b>31</b>
Het plan	32
<b>Stap 3: Actie!</b>	<b>35</b>
Wat helpt me nu op weg?	36
Op wie kan ik een beroep doen?	37
Wat zou nog wel eens kunnen tegen vallen?	38
Wat worden de eerste afspraken?	39
<b>Hoe gaat het nu verder?</b>	<b>41</b>
<b>Bijlagen</b>	<b>43</b>
Voorbeeld uitnodigingsbrief	45
Afsprakenformulieren	47
Nuttige adressen, telefoonnummers en websites	57



## Voorwoord

Hierbij treft u een exemplaar aan van het werkboek *Het is mijn leven*. Het werkboek is bestemd voor mensen met een handicap die richting willen geven aan hun leven en hun toekomst.

Het idee achter het boek is dat u, om wie het gaat, samen met een team van vertrouwden (familie, vrienden, zorgverleners) formuleert wat voor u belangrijk is in het leven. Vervolgens stelt u en uw team een plan op dat uw idealen dichterbij moet brengen. Er worden geen valse verwachtingen gewekt: de methode in het werkboek is zo ontworpen dat onhaalbare plannen snel tot realistische proporties worden teruggebracht.

Het werkboek is bruikbaar voor iedereen. Iedereen zou er bij wijze van spreken zo mee aan de slag kunnen. Het bevat een strategie om naar het eigen leven te kijken en er desgewenst iets aan te veranderen. Het maakt daarbij niet uit wat voor niveau of handicap de lezer heeft. Het is natuurlijk wél raadzaam dat mensen die teksten moeilijk begrijpen hulp krijgen bij het doornemen van het werkboek. Een advies in deze trant is opgenomen.

De methode is ook geschikt voor mensen die niet kunnen praten. Anderen die hen goed kennen en van hen houden kunnen als ‘tolk’ optreden.

Het werkboek is gebaseerd op het idee van *Persoonlijke Planning*. U bent daar wellicht al bekend mee. Mocht u dat niet zijn, dan biedt het werkboek u een aardig overzicht van hoe Persoonlijke Planning werkt. Bij Stichting de Toekomst is veel ervaring met Persoonlijke Planning

Het werkboek is tot stand gekomen middels samenwerking tussen het LKNG (Landelijk Kennis Netwerk Gehandicaptenzorg) en Stichting de Toekomst in de werkplaats ‘Dialogo’. Een groep mensen heeft met de auteurs meegelezen en meegedacht: Joke Visser (CGRaad), Deborah Korporaal (MEE-Nederland), Renée van Aken (FvO) en Mieke van Leeuwen (FvO). Namens de LKNG waren Rita Habekothé, Marian Maaskant en Marion Kersten betrokken bij de werkplaats.

We nodigen gebruikers van dit werkboek uit contact met ons op te nemen om ervaringen met het maken van uw plan en reacties op het werkboek als handleiding daarbij, met ons te delen.

Den Haag, Maart 2004  
Erwin Wieringa  
Anne Wibaut  
en Anneke van Huisseling

# Het is mijn leven

## Een werkboek voor mensen die zelf willen kiezen in hun leven

**Vul dit werkboek in met mensen die u vertrouwt, met mensen die om u geven. Samen dingen bedenken maakt de kans groot dat de dingen ook gebeuren!**

**Er zijn veel ideeën nodig. Wees niet bang om rare dingen te zeggen. Als u iets bedenkt, zeg het dan gewoon.**

Het werkboek gaat stap voor stap.

Bij **stap 1** ontdekt u samen met anderen wat u wilt en wat u niet wilt.

Bij **stap 2** maakt u met de anderen een plan voor uw toekomst.

Bij **stap 3** voert u met de anderen het plan uit.

Maar eerst gaat het over **kiezen**.



# Kiezen

## Kleine dingen

Een mens kiest de hele dag. Dat begint al bij het wakker worden:

Zal ik me nog éven omdraaien?

Trek ik mijn nieuwe schoenen aan?

Zal ik eens een zoetje proberen in de koffie?

Het zijn kleine keuzes, maar de dag zit er vol mee. Het kan goed gaan, maar ook fout:

Is het een ramp als iemand in zo'n geval geen handige keus maakt?

Nee, hij denkt gewoon: volgende keer beter. Voortaan zet ik de wekker als ik nog even wil blijven liggen, en als ik weer nieuwe schoenen heb moet ik ze eerst een beetje inlopen, en van die vieze zoetjes blijf ik af.

## Grote dingen

Soms staat iemand voor een keuze die zijn leven kan veranderen:

Zal ik ander werk zoeken?

Ik wil een cursus gaan doen. Maar welke?

Zullen we gaan samenwonen?

Het zijn grote keuzes, met grote gevolgen. Want als een kleine keuze misgaat, denkt iemand: volgende keer beter.

Maar bij een grote keuze komt er niet zo snel een volgende keer. Grote dingen kiest iemand dus niet zomaar. Ze gaan immers over zijn **toekomst**. Dit werkboek bevat een slimme manier om grote keuzes te maken. Een slimme manier voor iedereen, dus niet alleen voor mensen met een handicap.

De truc is: **je toekomst kies je zelf, maar niet alleen**.

## **Je toekomst kies je zelf, maar niet alleen**

Iedereen wil zelf de baas zijn over zijn leven. Over de kleine dingen en de grote dingen.

Over de grote dingen gaan veel mensen eerst praten met anderen. Vrienden, bijvoorbeeld, of goede kennissen die ze vertrouwen. Ze laten die anderen met hen **meedenken**.

Ze blijven zelf de baas, maar ze gebruiken het hoofd en het hart van hun meedenkers. Dat kunt u ook doen. Dit werkboek vertelt, stap voor stap, hoe dat gaat.

Zo meteen komt **stap 1**. Daarbij kiest u uw meedenkers, en ontdekt met hen wat u wilt en wat u niet wilt.

Dan komt **stap 2**. Daarbij maakt u met uw meedenkers een plan voor uw toekomst. Ten slotte komt **stap 3**. Daarbij voert u met uw meedenkers het plan uit.

## **Bewaar het werkboek**

Met dit werkboek maakt u plannen voor de toekomst. Samen met uw meedenkers voert u de plannen uit. Soms gaat dat snel, soms niet. Grote plannen gaan natuurlijk langzamer dan kleine.

Maar een leven staat nooit stil. Misschien wilt u over een tijdje wel andere plannen maken. Ook dan kunt u weer gewoon het werkboek gebruiken. Want het werkboek is een truc, een *manier*, en de manier geldt altijd, en voor iedereen.

**U kunt het werkboek dus steeds opnieuw gebruiken.**

ondersteunen

plezier



vertrouwen

kiezen

hobby

wat wil ik en wat wil ik niet

doen

vreselijk

## Stap I

### Wat wil ik en wat wil ik niet?

In **stap I** gaat u uitzoeken wat u belangrijk vindt in uw leven. Er komen straks allemaal vragen: over uzelf, over wat u leuk vindt, waar u goed in bent, en nog een heleboel meer.

De vragen helpen u uitvinden wat u wilt in het leven: hoe u wilt wonen en met wie, waar u misschien wilt werken - noem maar op. De vragen helpen u om zelf een toekomst te kiezen.

## Meedenkers

Veel mensen praten met anderen voordat ze grote dingen in hun leven beslissen.

Ze laten die anderen met hen **meedenken**.

Ook voor u is het handig om gebruik te maken van meedenkers. Het moeten mensen zijn die u goed kennen, en die veel om u geven. Familie, bijvoorbeeld, of vrienden, of anderen die u vertrouwt. Omdat ze u kennen en aan uw kant staan, brengen ze u op goede ideeën.

Samen met hen doet u **stap 1**, waarin u uitzoekt wat u wilt. En samen met hen doet u ook **stap 2**, waarin u een plan maakt voor uw toekomst. En samen met hen doet u ook **stap 3**, waarin u uw toekomstplan uitvoert.

Maar u blijft de baas!

## Wie worden uw meedenkers?

Het is heel belangrijk wie u vraagt als uw meedenkers. Want u gaat samen met hen denken, en ook samen met hen werken aan uw toekomstplannen.

Het moeten dus mensen zijn die u helemaal vertrouwt. Mensen die echt om u geven, en die u goed kennen.

Beantwoord daarom de volgende vragen.

## Wie horen er bij mij?

Wie staan het dichtst bij mij van mijn familie?

---

---

---

Wie staan het dichtst bij mij van mijn buren of vrienden of ondersteuners?

---

---

Met wie doe ik dingen?

---

---

Wie vertrouw ik helemaal?

---

---

Met wie praat ik?

---

---

Wie vraag ik om hulp?

---

---

Met wie breng ik de meeste tijd door?

---

---

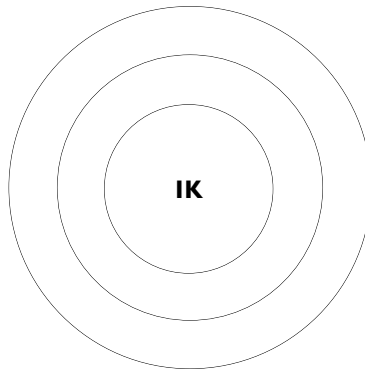
Welke mensen kennen mij het best?

---

---

Schrijf nu de namen van de belangrijkste mensen in de middelste cirkel:

Als u heel veel mensen in de cirkel wilt zetten, moet u de allerbelangrijkste kiezen. Anders wordt de groep te groot.



## Met uw meedenkers aan de slag

- 1 Nodig de mensen die u in de middelste cirkel hebt gezet uit om met u mee te gaan denken. U kunt dit persoonlijk doen, maar ook per telefoon, brief of e-mail. Als u dit moeilijk vindt, vraag dan iemand u hierbij te helpen.

Vertel dat u een werkboek heeft, en vraag de mensen of ze u willen helpen met het invullen van het werkboek. Zeg dat het belangrijk voor u is. Dat het om uw toekomst gaat.

Vertel de mensen op welke dag ze moeten komen, en hoe laat. Zeg dat het ongeveer een ochtend, of een middag, duurt.

- 2 Kies een plek voor de bijeenkomst die u fijn vindt. Bijvoorbeeld bij u thuis, bij familie, of in een zaaltje van een sportclub of de kerk.

- 3 Vraag aan één iemand of hij/zij gespreksleider wil zijn.

Er moet een gespreksleider zijn. De gespreksleider moet ervoor zorgen dat iedereen aan het woord kan komen, en dat iedereen goed luistert. Hij zorgt er ook voor dat u alle ruimte krijgt om uw stem te laten horen.

- 4 Er moet ook iemand zijn die het werkboek invult. U kunt dat zelf doen. Als u liever heeft dat iemand anders het doet, vraag dan aan één iemand of hij/zij uw werkboek invult.

Behalve een gewone pen heeft degene die het werkboek invult ook een **markeerstift** nodig.

- 5 Als u de mensen heeft uitgenodigd, komen ze bij elkaar op de dag die u heeft uitgekozen. Iedereen stelt zich aan elkaar voor. De gespreksleider vertelt nog eens dat iedereen gekomen is om samen met u na te denken over uw toekomst.

Om samen met u het werkboek in te vullen en plannen te maken.

Degene die het werkboek invult, moet na elke vraag nog eens oplezen wat hij heeft opgeschreven. Zo weet u zeker dat het er staat zoals u het wilt.

Als u zelf het werkboek invult, vraag dan iemand van de meedenkers extra op te letten of alles precies gaat zoals u het wilt.

## Het Werkboek: de vragen

Het is ..... 20... (datum). De volgende mensen zijn bijeengekomen om met mij over mijn toekomst te praten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

De gespreksleider is:

.....

Mijn werkboek wordt ingevuld door:

.....



## Leuk en niet leuk

### Wat zijn mijn sterke punten?

Waar ben ik goed in?

Wat vind ik leuk aan mezelf?

Waar ben ik echt trots op?

Waar krijg ik complimenten voor?

Waar bedanken de mensen mij voor?

TIP Het kan moeilijk zijn om dit over uzelf te bedenken. Laat een van uw meedenkers beginnen. Daarna bedenkt u zelf ook vast dingen, krijgt u ook ideeën.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Wat vind ik plezierig? Wat doe ik het liefst?

Wat vind ik leuk om te doen? Thuis, op het werk, als activiteit, of gewoon voor de lol?

Waar ben ik het liefst mee bezig? In de buurt, in de stad, op vakantie?

Wat vind ik mooi? Welke films, welke muziek? Wat nog meer?

Wat lust ik graag?

Heb ik hobby's, spaar ik dingen?

Heb ik wel eens iets gedaan dat ik erg leuk vond?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Wat vind ik niet fijn?**

Wat vind ik **niet** leuk om te doen?

Welke dingen vind ik **niet** mooi?

Welke mensen wil ik **niet** om me heen hebben?

Wat eet ik **niet** graag?

Heb ik wel eens iets gedaan dat ik vreselijk vond, en dat ik nooit meer wil doen?

Heb ik wel eens iets meegemaakt dat ik vreselijk vond, en dat ik nooit meer wil meemaken?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



mijn doordeweekse (werk)dag

ontbijt

werk

school

collegas

eten

bezigheden

avond

## Mijn doordeweekse (werk)dag

### Hoe gaat het nu, van maandag tot en met vrijdag?

Vraag ook aan iemand zonder handicap om deze vraag in te vullen en vergelijk de antwoorden met elkaar

#### 's Morgens vroeg

Hoe laat sta ik op? En wat doe ik dan?

Zijn er mensen om mij heen?

Wat eet ik bij het ontbijt?

Hoe laat ga ik naar mijn werk, of naar school? Of ga ik ergens anders heen?

Hoe kom ik daar?

---

---

---

---

#### Mijn dagelijkse bezigheden (werk, activiteit of school)

Wat voor werk of activiteit doe ik nu? Of wat voor school bezoek ik?

Ik kom binnen, en dan?

Heb ik mensen om mij heen?

---

---

---

---

#### Weer thuis

Wat gebeurt er als ik weer thuiskom?

Wat doe ik als ik thuiskom?

Wat ga ik eten?

Wat doe ik de rest van de avond?

---

---

---

---

## Wat zou echt een waardeloze doordeweekse (werk)dag zijn?

### 's Morgens vroeg

Wat vind ik een waardeloos begin van de dag?

Wat maakt mij boos, of verdrietig, of bang?

Is er een plek waar ik echt niet wil zijn?

Welke mensen moeten uit de buurt blijven?

---

---

---

---

### Mijn dagelijkse bezigheden (werk, activiteit of school)

Hoe ziet een waardeloze dag op het werk of op school eruit?

Wat vind ik helemaal niet leuk om te doen?

Wat maakt me boos, of verdrietig, of bang?

Is er een plek waar ik echt niet wil zijn?

Welke mensen moeten uit mijn buurt blijven?

---

---

---

---

### Weer thuis

Wat vind ik echt waardeloos thuiskomen?

Wat maakt mij boos, of verdrietig, of bang?

Wat wil ik absoluut niet gaan doen?

Welke mensen moeten uit de buurt blijven?

Wat zou een rotavond zijn?

---

---

---

---

## Mijn ideale doordeweekse (werk)dag

*U mag nu dromen. Sluit uw ogen en bedenk wat u het allerfijnst zou vinden.  
U mag alles verzinnen. Niets is te gek.*

### 's Morgens vroeg

Wat zou een geweldig begin van de dag zijn?  
Als ik het mocht zeggen, hoe zou het dan gaan?  
Waar word ik blij van?  
En als er mensen om mij heen zijn, hoe moeten die zich gedragen?  
Wat moeten ze doen of juist niet doen?

---

---

---

### Mijn dagelijkse bezigheden (werk, activiteit of school)

Wat zou ik echt fantastisch vinden om te doen?  
Als ik het mocht zeggen, hoe zou het dan gaan?  
Als er mensen om mij heen zijn, hoe moeten die zich gedragen?  
Wat moeten ze doen of juist niet doen?

---

---

---

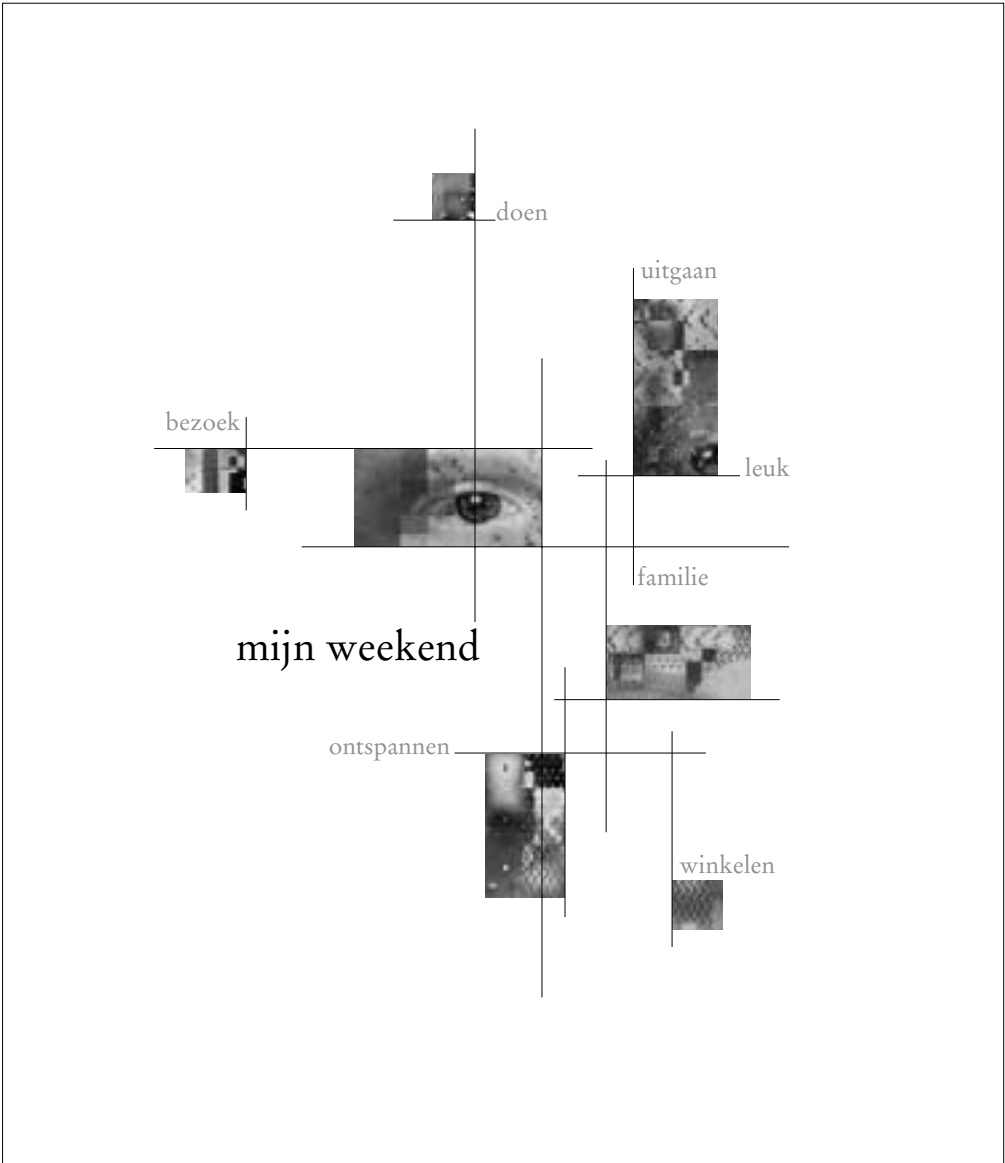
### Weer thuis

Wat zou voor mij de mooiste thuiskomst zijn?  
Als ik het mocht zeggen, wat zou ik dan doen?  
Waar word ik blij van?  
En 's avonds, wat doe ik dan het liefst? Met wie?

---

---

---



doen

uitgaan



bezoek



leuk

familie

mijn weekend



ontspannen



winkelen



## Mijn weekend

### Mijn weekend nu

Vraag ook aan iemand zonder handicap om deze vraag in te vullen en vergelijk de antwoorden met elkaar.

Hoe laat sta ik op? En wat doe ik dan?  
Zijn er mensen om mij heen?  
Wat eet ik bij het ontbijt?  
Wat doe ik nog meer overdag en 's avonds?  
Zijn daar mensen bij?  
Wat eet ik?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Wat zou echt een waardeloos weekend zijn?

Wat vind ik een waardeloos begin van de zaterdag en de zondag?

Wat maakt mij boos, of verdrietig, of bang?

Is er een plek waar ik echt niet wil zijn?

Welke mensen wil ik niet zien?

Wat is een mislukte middag en avond?

Wat vind ik helemaal niet leuk om te doen?

Wat maakt me boos, of verdrietig, of bang?

Is er een plek waar ik echt niet wil zijn?

Welke mensen moeten uit mijn buurt blijven?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Een geweldig weekend

*U mag weer dromen. Sluit uw ogen en bedenk wat u het allerfijnst zou vinden.  
Elk antwoord is goed!*

Wat zou een geweldig begin van de dag zijn?  
Als ik het mocht zeggen, hoe zou mijn weekend er dan uitzien?  
Waar word ik blij van?  
Zijn er mensen om mij heen? En wat doen die dan?  
Wat zou ik echt fantastisch vinden om de rest van de dag te doen?  
Als ik het mocht zeggen, hoe zou het dan gaan?  
Zijn daar mensen bij? En wat doen die dan?  
Wat zou ik eten?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## De allerbelangrijkste dingen

Pak de markeerstift en lees de antwoorden na op alle vragen die er zijn geweest.

Stel uzelf de volgende vraag:

### Wat is voor mij echt belangrijk?

Streep deze dingen in de antwoorden aan.

Voorbeelden om aan te denken:

- Waar hoop ik op?
- Waar droom ik van?
- Wat moeten de mensen die mij verzorgen en ondersteunen weten?
- Hoe wil ik wonen?
- Hoe wil ik mijn dag besteden?
- Wat voor dingen wil ik doen in mijn vrije tijd?
- Met wie wil ik omgaan?

De allerbelangrijkste dingen kunnen groot zijn, maar ook klein. Als u bijvoorbeeld vindt dat een kopje koffie 's morgens echt bij uw leven hoort, streep het dan aan.

Streep ook uw *woeste* dromen aan. Misschien droomt u ervan wereldberoemd te worden, of een straaljager te besturen. U snapt vast wel dat zulke dromen niet uitkomen. Toch zijn ze belangrijk, want ze zeggen iets over u. Dat u van films of muziek houdt, misschien, of dat u graag spannende dingen doet.

*Besprek met uw meedenkers wat uw 'woeste' dromen over u zeggen en schrijf dat op:*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

U heeft nu **stap 1** gedaan. U heeft bedacht wat u wilt en wat u niet wilt. U weet wat voor u heel belangrijk is, en waar u van droomt. U weet dat dromen iets over u zeggen.

Tijd om plannen te maken. De volgende stap is **stap 2**. Daarin maakt u samen met uw meedenkers een plan voor uw toekomst.

dromen

trots

ideeën

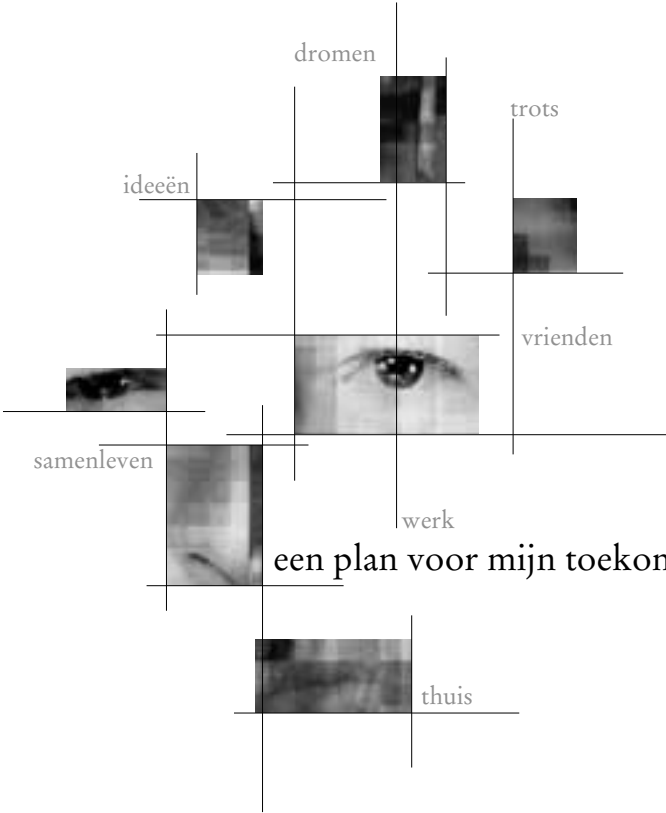
vrienden

samenleven

werk

een plan voor mijn toekomst

thuis



## Stap 2

### Een plan voor mijn toekomst

In **stap 2** gaat u met uw meedenkers een plan voor de toekomst maken. U weet nu wat er wel en niet bij u past. Wat voor u belangrijk is, en wat uw dromen voor u betekenen. U heeft dat allemaal aangestreept en opgeschreven.

**Dit plan gaat over wat nú al kan, en ook over dingen die later kunnen gebeuren. Dus:**

- een plan voor nu meteen
- een plan voor gauw
- een plan voor later

Vul de volgende vragen in. Zo ontstaat uw plan.

## Het plan

### We doen alsof het drie of vier of vijf jaar later is.

Doe uw ogen dicht en fantasieer dat u een paar jaar verder bent.

Beantwoord de volgende vragen:

- Waar woon ik?
- Hoe woon ik?
- Woon ik alleen of met anderen?
- Ik sta op, en dan?
- Hoe ziet mijn ochtend eruit? Mijn middag? Mijn avond?
- Volg ik een opleiding? Wat voor opleiding?
- Heb ik werk? Wat voor werk?
- Wat doe ik voor mijn ontspanning?
- Met wie ga ik om?
- Welke ondersteuning heb ik nodig?
- Ben ik nog iets vergeten wat heel belangrijk voor mij is?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kijk naar de antwoorden op de vorige vraag. Welke dingen zijn anders, vergeleken bij uw situatie nu?

Streek ze aan met de markeerstift.

De aangestreepte dingen zijn de dingen die u wilt veranderen in uw leven.

U heeft uw plan voor uw toekomst. Neem het nog eens door met uw meedenkers. Staat alles erin? Past het bij u? Tijd voor **stap 3: actie!**



beginnen



meedenkers



uitzoeken



vragen



**actie!**



afspraken



samenkomen



ondersteuning

## Stap 3

### Actie!

U weet nu wat u wilt veranderen in uw leven. Dat gebeurt natuurlijk niet zomaar. Er zal gewerkt moeten worden, door u en uw meedenkers. Iedereen moet meteen iets gaan doen.

Veranderen gaat langzaam. Denk niet dat alles meteen lukt. Soms is een plan te moeilijk. Soms is een droom te mooi. Dat geeft niets. U bedenkt dan gewoon iets anders, samen met uw meedenkers.

De volgende vragen helpen u en uw meedenkers op weg.









## Hoe gaat het verder?

U heeft nu een plan voor de komende tijd. Daar gaan u en uw meedenkers aan werken. U zult samen steeds afspraken moeten maken over hoe het verder moet. En samen houdt u in de gaten dat de afspraken worden uitgevoerd.

Misschien denkt u na een tijdje: ik weet niet of dit wel is wat ik wil. Dat geeft niets. Het plan is niet de baas. U bent de baas. Bespreek dan met uw meedenkers wat u wél wilt en maak een ander plan. Het gaat immers om uw leven.

**U kunt zolang doorgaan met het maken van nieuwe plannen als u wilt. Het is nooit af.**

**TIP** Maak altijd, aan het eind van elke bijeenkomst, een lijstje met afspraken voor iedereen: wat gaat wie doen voor de volgende bijeenkomst. U kunt daarvoor het formulier achterin gebruiken. U kunt tussentijds zelf volgen of de afspraken ook worden uitgevoerd. U kunt ook een van uw meedenkers vragen u daarbij te helpen.

## **Bijlagen**

**Voorbeeld uitnodigingsbrief**

**Afsprakenformulieren**

**Nuttige adressen,  
telefoonnummers en websites**



Beste .....

Graag wil ik je uitnodigen voor een bijeenkomst op.....(datum)

Ik wil een eigen plan maken. Met een aantal mensen samen wil ik nadenken over mijn toekomst, en kijken hoe we dingen die ik heel graag wil ook voor elkaar kunnen krijgen.

Jij kent me heel goed. Daarom zou ik het fijn vinden als ook jij met me meedenkt en er bij kan zijn.

Verder heb ik uitgenodigd .....

De bijeenkomst zal ongeveer 1,5 uur duren .....zal het gesprek leiden.

We zullen het hebben over .....

Ik hoop dat je wilt en kunt komen meedenken en plannen maken. Laat je me weten of je er bij zult kunnen zijn?

Alvast bedankt!

Groetjes,

## De Afspraken

We zijn op (datum)..... bij elkaar geweest  
en hebben dit afgesproken:

Naam	Doet	Voor (datum)

**Volgende keer:**

**Waar:**

**Eten en drinken:**

**Wie ook vragen:**

## De Afspraken

We zijn op (datum)..... bij elkaar geweest  
en hebben dit afgesproken:

Naam	Doet	Voor (datum)

**Volgende keer:**

**Waar:**

**Eten en drinken:**

**Wie ook vragen:**

## De Afspraken

We zijn op (datum)..... bij elkaar geweest  
en hebben dit afgesproken:

Naam	Doet	Voor (datum)

**Volgende keer:**

**Waar:**

**Eten en drinken:**

**Wie ook vragen:**

## De Afspraken

We zijn op (datum)..... bij elkaar geweest  
en hebben dit afgesproken:

Naam	Doet	Voor (datum)

**Volgende keer:**

**Waar:**

**Eten en drinken:**

**Wie ook vragen:**

## De Afspraken

We zijn op (datum)..... bij elkaar geweest  
en hebben dit afgesproken:

Naam	Doet	Voor (datum)

**Volgende keer:**

**Waar:**

**Eten en drinken:**

**Wie ook vragen:**

## Nuttige adressen, telefoonnummers en websites

### **FvO**

Federatie van Ouderverenigingen  
Postbus 85276  
3508 AG Utrecht  
030 - 2363767  
[www.fvo.nl](http://www.fvo.nl)

### **Mee Nederland**

Voorheen vereniging SOMMA  
Postbus 85271  
3508 AG Utrecht  
030 - 2363707  
[www.mee.nl](http://www.mee.nl)

### **CG-Raad**

Postbus 169  
3500 AD Utrecht  
030 - 2916600  
[www.cg-raad.nl](http://www.cg-raad.nl)

### **Stichting de Toekomst**

Weissenbruchstraat 233  
2596 GG Den Haag  
070 - 3264546  
[www.stichtingdetoekomst.nl](http://www.stichtingdetoekomst.nl)

### **Vraagraak**

Postbus 85272  
3508 AG Utrecht  
030-236 37 26  
[www.vraagraak.nl](http://www.vraagraak.nl)

## LFB

Landelijke Federatie Belangenverenigingen 'Onderling Sterk'  
Postbus 85276  
3508 AG Utrecht  
030 - 2363761 (dinsdag t/m vrijdag van 9 tot 17 uur)  
[www.onderling-sterk.nl](http://www.onderling-sterk.nl)

## Op internet

Er is veel te vinden over deze wijze van plannen maken voor uw toekomst, wel meestal in het Engels. Het handigste is om met een zoekmachine - bv google - te zoeken, gebruik als zoekopdracht 'Persoon Centered Planning'.

**[www.kiezendoejezelf.nl](http://www.kiezendoejezelf.nl)** site over veranderingen in de zorg richting vraagsturing.

**[www.stichtingdetoekomst.nl](http://www.stichtingdetoekomst.nl)** stichting waaraan de auteurs van dit boekje verbonden zijn. Op allerlei gebied is de stichting actief rondom Persoon Centered Planning in Nederland. Zoals bij plannings faciliteren, trainingen geven voor professionals en ouders en mensen met een beperking.

**[www.vraagraak.nl](http://www.vraagraak.nl)** landelijk steunpunt voor medezeggenschap ook in uw persoonlijk leven.

**[www.plan.ca](http://www.plan.ca)** de site van een organisatie in Canada, opgericht door ouders die zich zorgen maakten hoe het zal gaan met hun kind als zij er niet meer zijn. Ze zijn actief geworden om meer mensen te betrekken bij hun kind, een netwerk op te zetten dat iemand ondersteunt om zijn eigen leven te leiden.

**[www.inclusion.com](http://www.inclusion.com)** allerlei materiaal, waaronder adviezen hoe u een plan kunt maken, dat mensen kan helpen om in de samenleving mee te doen.

**[www.eigeninvloed.nl](http://www.eigeninvloed.nl)** site gericht op het bevorderen van zeggenschap voor mensen met ernstig meervoudige beperkingen.