

Een verhaal over **Persoonlijke toekomstplanning** bij mensen met een korte, te koesteren toekomst ...

Het verhaal van Lieve

Lieve was een actieve, levendige 59-jarige vrouw die hield van lezen (de boeken van Dan Brown stonden bovenaan haar top 10!) en koken. Toen haar man nog leefde en haar 2 zonen nog thuis woonden besteedde Lieve heel veel tijd en zorg aan de maaltijden : met groenten uit de tuin, veel verse kruiden, verse vis die ze haalden aan zee. Toen de kinderen de deur uit gingen werd Lieve samen met haar man lid van een aantal verenigingen waar ze allerlei uitstappen mee planden, ...

Sinds het overlijden van haar man enkele jaren geleden ontdekte Lieve een vereniging voor ouderen waar ze als vrijwilligster aan de slag ging : ze zorgde samen met enkele anderen voor het rondbrengen van warme maaltijden bij ouderen uit de buurt.

Lieve deed dit met veel zorg en overgave, zo kon ze zich enorm kwaad maken als de maaltijden niet vers waren of niet mooi gepresenteerd. Bij 2 ouderen die alleen waren bleef ze iets langer, zodat zij niet alleen hoefden te eten.

Lieve had daarnaast ook veel contact met mensen uit haar dorp, zeker met haar buurvrouw was er een nauwe band en haar kleindochter Kelly kwam elke week 2 dagen logeren, als ze voor haar werk in de buurt moest zijn.

Toen Lieve wat begon te sukkelen met haar gezondheid (Lieve had het gevoel dat de kracht uit haar handen weg was) ging ze voor een controle bij haar huisarts ... die stuurde haar door en na een tijd viel de diagnose: ALS, Amyotrofe Lateraal Sclerose.

Lieve's wereld stond stil. Eerst was er het idee: we zullen wel zien, het zal allemaal zo vlug niet gaan, maar na enkele maanden was de achteruitgang zo zichtbaar dat er stappen moesten gezet worden, willen of niet!

Lieve had via de organisatie waar ze als vrijwilliger actief was gehoord van **PTP, Persoonlijke toekomstplanning** en op een dag maakte ze een afspraak met **P.L.A.N. vzw** om wat meer te weten te komen.

Persoonlijke toekomstplanning

Persoonlijke toekomstplanning of PTP is een manier voor mensen die tijdelijk of langdurig ondersteuning nodig hebben om, samen met hun partner, kinderen, vrienden en/of familie na te denken over wat voor hem/haar een "goed leven" is, zelf beslissingen en keuzes te maken en van daaruit actie te ondernemen om dingen te veranderen.

*Iedereen die interesse heeft in PTP kan hiervoor terecht bij **P.L.A.N. vzw**. Deze organisatie heeft reeds jarenlang ervaring met deze manier van werken. Via een project met het VGPH is P.L.A.N. vzw in staat op grote schaal PTP processen in alle provincies in Vlaanderen te ondersteunen. Er zijn momenteel geen wachtlijsten, dus een proces van PTP kan volledig op het tempo van de centrale persoon opgestart worden.*

Aarzel dus niet contact op te nemen:

***P.L.A.N. vzw**
Od. Vanderlindenstraat 2 b
9050 Gentbrugge
Tel: 0497 435 923
info@planvzw.be
www.planvzw.be*

Tijdens het eerste gesprek gaf Lieve te kennen dat één van de moeilijkste zaken van haar ziekte voor haar was dat ze zo snel afhankelijk werd van anderen : zij, die altijd zo zelfstandig geweest was, die haar plan kon trekken na het overlijden van haar man, was als de dood om haar keuzevrijheid op te geven : ze wou de touwtjes in eigen handen houden, zowel over kleine dingen als grote beslissingen. Eén van Lieve's grootste wensen was zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen, daarnaast wou ze blijven lezen, zelf koken, ...

Lieve moest niet lang nadenken over wie ze in haar steungroep wou : haar 2 zonen, haar kleindochter en haar buurvrouw. Er werd onder elkaar nooit gesproken in termen van 'steungroep' : als het nodig was kwam iedereen samen, om 'onderons' allerlei dingen te bespreken, een standpunt in te nemen, ... Lieve kwam namelijk op korte tijd met veel verschillende professionelen in aanraking die haar allemaal goede raad gaven, maar vaak ook tegenstrijdige adviezen ... Lieve ervaarde de gesprekken 'onderons' als een heel grote steun omdat ze op die manier de mogelijkheid kreeg rustig na te denken, alles te overwegen en dan een standpunt in te nemen, en door dit te doen voelde ze zich sterker om daarna naar bepaalde diensten te bellen, dingen aan te vragen, ... Wanneer Lieve op een bepaald moment niet zelf meer kon telefoneren, werden de beslissingen eerst 'onderons' besproken en kreeg de buurvrouw dan het fiat de verdere afspraken te regelen.

Lieve's zoons doen al het mogelijke om zich vrij te maken voor de samenkomsten: het doet hen goed op een rustige, serene manier met hun moeder te praten over hoe het gaat en wat er moet gebeuren. Door de snelle aftakeling is iedereen zich bewust van het feit dat Lieve's toekomst zeer beperkt is, en tijdens de samenkomsten worden heel emotionele dingen gezegd, die de betrokkenen ook na het overlijden van Lieve zullen blijven meedragen. Door regelmatig samen te zitten (naar het einde toe deden ze dit volledig in intieme kring) bleef Lieve de regie behouden, over haar eigen leven én haar afscheid en dit in samenspraak met diegenen die haar dierbaar waren.

Elk PTP proces is uniek, maar er zijn wel een aantal uitgangspunten die je in elk proces terug vindt :



Binnen elk PTP proces krijgen *verlangen, wensen, dromen* een plaats, zelfs daar waar de toekomst heel broos en kostbaar is.



PTP gaat niet over 'de ziekte', maar over de persoon zelf : wie is de persoon , wat en wie zijn voor haar of hem belangrijk, wat maakt het leven goed, wat moet er veranderen,...



PTP doe je nooit alleen. In onze samenleving wordt zelfstandigheid en onafhankelijkheid sterk gepromoot, terwijl één van de uitgangspunten van PTP juist interafhankelijkheid is: het idee dat niemand op zichzelf staat en iedereen anderen nodig heeft om je eigen leven te kunnen uitbouwen. Het samenbrengen van familie en vrienden om te zoeken naar wat een goed leven is roept in eerste instantie vaak weerstand op, zeker in situaties waarin de persoon (nog) zelf de macht heeft om beslissingen te nemen. Maar op sommige momenten komen mensen in een situatie waar zij de macht om eigen beslissingen te nemen verliezen, bij sommigen op een heel drastische manier , bij anderen eerder sluipend maar daarom niet minder ingrijpend en dan is het goed 'gehoord' te worden door naasten, die er mee voor kunnen zorgen dat je stem niet verloren gaat.

Welke onderwerpen kwamen er allemaal aan bod? Een greep uit de vele zaken die besproken werden :

Lieve wou zou lang mogelijk thuis blijven wonen. De betrokken hulpverleners adviseerden Lieve om zich te laten opnemen, nu ze nog relatief zelfredzaam was, maar dat wou Lieve niet : ze had geen zin om nog ergens anders te gaan wonen en een nieuwe 'thuis' te maken : als het echt niet meer zou gaan, deed het er voor haar niet meer toe waar ze dan naar toe moest. Overdag kon Lieve zich nog goed uit de slag trekken, maar Lieve werd steeds meer bang van de nachten alleen. Toen ze tijdens een gesprek aangaf dat ze daar echt bang voor was vertelden haar zoons, kleindochter en buurvrouw dat ze op hen kon rekenen: zij zouden op het moment dat Lieve dat nodig vond, een beurtroelsysteem opzetten en eventueel vrijwilligers inschakelen zodat ze thuis kon blijven zolang ze wou. Dit betekende enorm veel voor Lieve : enerzijds werd ze gerustgesteld dat zij zou mogen blijven bepalen hoe het verder moest, anderzijds kreeg ze van haar familie en buurvrouw heel expliciet de boodschap dat zij er waren voor haar...

Lieve wou blijven lezen, maar het werd steeds moeilijker een boek vast te houden en blz om te draaien. Kleindochter Kelly sprak daarom enkele boeken in op cassette en de buurvrouw kwam 's morgens bij Lieve haar krant luidop lezen (er was enige discussie over welke krant dit dan moest zijn maar er werd al vlug een compromis gevonden!!)

Zoals reeds verteld kookte Lieve heel graag. Na een tijd bleek dit niet meer haalbaar : de kookpotten wogen te zwaar, het gasfornuis leverde problemen op, ... Er diende gezocht te worden naar een dienst die maaltijden aan huis bracht. Lieve vond dit heel jammer en zag op tegen eten van een grootkeuken. Ze kreeg ze er iets van dat er overal saus over gedaan werd en ze vond het ook jammer dat er zo weinig vis op het menu stond. Er werd dan ook gezocht naar allerlei alternatieven: ipv de grootkeuken van het OCMW kreeg Lieve maaltijden van een restaurant in de buurt. Maar na enkele maanden bleek telkens dat Lieve's gezondheid achtergegaan was en dat er nieuwe stappen nodig waren : eerst meer klein gesneden voeding, daarna gemixt, ... en elke keer werd bekeken hoe dit zo goed mogelijk kon vanuit een diep respect voor Lieve's voorliefde voor lekker eten.



Het doel van de groep is in de eerste plaats om mee na te denken en dan te kijken wat er kan. Niemand in de groep hoeft zich verplicht te voelen om iets te doen waar hij/zij geen zin of tijd in heeft. Het tijd maken om te luisteren, samen na te denken en op zoek te gaan naar mensen (al dan niet professionelen) die mee een antwoord kunnen bieden op een vraag staat centraal, niet het feit dat iedereen van alles zelf moet beginnen opnemen.



Binnen een PTP-groep wordt optimaal gebruik gemaakt van alle mogelijke bestaande ondersteuning. We vertrekken hierbij van het principe 'gewoon waar mogelijk'



PTP is vooral luisteren naar de centrale persoon en dus niet direct willen overnemen of regelen. Dat luisteren gebeurt met zorg. Zorg betekent geen medelijden, maar wel erkenning van de kwetsbaarheid, de angsten, teleurstelling, mislukkingen die er al geweest zijn en nog zullen komen. Zorg betekent een actieve interesse hebben in het gezichtspunt van de persoon en bereid zijn te zien dat wat hij of zij doet of zegt betekenis kan hebben voor hem of haar, zelfs al lijkt dit voor ons op het eerste zicht niet. (Zo konden we maar echt begrijpen hoe belangrijk voeding was voor Lieve na haar verhalen over de verse vis aan zee, haar ervaringen met de maaltijden aan huis, ... en dit maakte dat de zoons er voor bleven gaan en elke keer weer op zoek gingen naar nieuwe alternatieven)

Enkele maanden geleden is Lieve overleden. Ook in haar laatste levensfase bleef Lieve de regie behouden. Daar waar in het begin de gesprekken geleid werden door een medewerker van P.L.A.N. vzw, koos de familie ervoor om, op het einde, de gesprekken in kleine kring te laten doorgaan, enkel met de direct betrokkenen.

Persoonlijke toekomstplanning gaf Lieve de kans haar eigen toekomst te leven tot het einde en het gaf de direct betrokkenen vele intense momenten en herinneringen om hun verdere leven te koesteren.



Elk proces van persoonlijke toekomstplanning wordt

ondersteund door een medewerker van P.L.A.N. vzw.

Hun opdracht bestaat er vooral in om:

- *indien nodig mee te zoeken naar mensen om deel te nemen en hen uit te nodigen*
- *een beeld te krijgen op wie is de centrale persoon, wat wil hij/zij. Dit gebeurt vooral door te luisteren naar mensen en vragen te stellen.*
- *De medewerker bewaakt ook dat er effectief tot actie overgegaan wordt : als het leven van de centrale persoon kan verbeteren moet gezocht worden naar hoe dit kan!*



P.L.A.N. vzw