

## Zelf doen en zelf kunnen (Mia Zeevalkering)

**Regie** binnen eigen mogelijkheden en eigen leven

### “grenzen”

Het onderwerp van nu, gaat over “hetgeen er begrensd wordt”  
Zonder dit zijn grenzen immers zinloos.

Een van die onderwerpen binnen die grenzen: **zelf doen, ofwel regie over het eigen leven.**

Waarom zou ik dat eigenlijk willen, die regie, wat is het eigenlijk, en is een comfortabel, veilig en goed verzorgd leven niet voldoende? En als iemand anders datgene wat ik belangrijk / leuk/ etc. vind, dat voor mij regelt, mij dat aanreikt?

Voorbeeld:

Het is niet voor niets dat zoveel mensen zeggen:” ik later in een verpleeghuis? Geef me maar liever een pilletje!” Of: “het ergste van oud worden is mijn angst voor dementie, het verliezen van grip op mezelf, mijn eigen denken en mijn eigen leven” (je ziet hier ook meteen waar bij ons de schoen wringt: in hoeverre heeft ons kind die regie over zichzelf?)

### Het wezenlijke belang van zelf doen

Er gebeurt iets als :

Iets dat **jij belangrijk vindt**, jou boeit, om daar **zelf** iets mee te doen. In plaats van dat de ander het voor je regelt.

Want door zelf iets te ondernemen, **reik je uit**, ga je de **verbinding** aan met de wereld om je heen (kan van alles zijn: iets met mensen, met dingen, het stoffelijke, het verstand, iets maken etc.)

Er ontstaat een **gerichte wisselwerking** tussen jou en dat andere.

Er zit ook beweging in. Je bent “ermee bezig” op een bepaalde manier, dus je “**stuurt**”. Als een ander het voor je doet, die energie veel minder zal ontstaan.

(Leuk weetje : in het Frans vertaal je regie met “direction”, dat ook daarnaast de letterlijke betekenis “richting “ heeft)

Gevolg:

Dat alles ervaar je als energie, plezier, trots. Je beïnvloedt iets en je krijgt iets terug. Plus het vergroot jouw kracht en veiligheid, want: vermindert jouw afhankelijkheid en versterkt jouw autonomie

Daardoor is het een **kernwaarde** in ieders leven.

## Hoe krijg je er beter zicht op?

Welke hoofdingangen gebruik je om zo goed mogelijk aan te sluiten bij wat past bij jouw kind, zowel wat betreft het wat als het hoe, als de kaders die er nodig zijn:

### **1. het dagelijks leven**

Wat zegt hij of zij er zelf van? Wat laat hij of zij zien? Jij en met jou een aantal anderen, kennen je kind, zien dingen, hebben een schat aan ervaringen. Gebruik die schat aan ervaringen. Sta open voor andermans ervaringen (soms zit je in een patroon waar een ander niet in zit met je kind) zie zijn talenten, voorkeuren etc. maar ook zijn weerstand angsten en valkuilen

### **2. psychologische beeldvorming**

Dit gebeurt, maar vaak toch een wat beperkt niveau. Behalve onderzoek en conclusie vooral ook verder interpreteren en uitproberen.

Probeer iemands **ontwikkelingsleeftijd** te zien en te begrijpen. (Het is een bepaald punt van functioneren dat gekoppeld wordt aan de gemiddelde fysieke leeftijd: bv het taalniveau van een kleuter is anders dan het taalniveau van een 12 jarige)

1. verstandelijk ( met vele sub-gebieden allen van belang en soms verwarrend omdat sommige “pieken” verhullen dat andere gebieden veel “onrijper” zijn gebleven)
2. emotioneel (vaak bepalend voor grenzen bv heftige grote extreme emoties die in feite duiden op een heel jong functioneren die de persoon “overnemen”)
3. relationeel (functioneel – symbiotisch- individuatie etc)

Gaan we met elkaar op zoek naar: wat voor regie is voor deze persoon zinvol en mogelijk?

Dan is het dus altijd van belang om je bewust te blijven van diens ontwikkelingsleeftijd op alle drie de genoemde gebieden. Zoals een jong kind zijn opvoeder nodig heeft om

- regie stap voor stap te ontwikkelen (de reis die je samen maakt)
- tegelijk de kaders te krijgen van hoe en waarbinnen je dat kan en doet ( de grenzen)

zo blijft de volwassen mens met autisme en met een “jonge” ontwikkelingsleeftijd zijn gids/ coach/ mentor nodig hebben

## De rol van de opvoeder

Je ziet dus dat door de blijvende afhankelijkheid van de persoon, door zijn verstandelijke beperking en zijn autisme, er ook een blijvende rol is voor een opvoeder of vervanger daarvan. (coach/ begeleider/ mentor)

Want: er is een **wens**, maar ook een **behoefte**.

Drie hoofdthema's waar je ongetwijfeld mee bekend bent:

- recht doen aan zijn of haar leven, je kind het beste willen geven en de wens dat hij of zij diens talenten en mogelijkheden mag ontwikkelen en toepassen, perspectief heeft en van zichzelf en zijn leven mag genieten
- daarbinnen bevindt zich een hele grote en bekende “gunfactor”: je beseft dat er heel veel ook niet zal kunnen. Je zult vast de gedachte herkennen “hij heeft al zo weinig” en daardoor loop je het risico dat je teveel en te grote ruimte geeft, dat je toegeeft, inconsequent wordt, er gebrek ontstaat aan richting en keuzes. Daarmee maak je jezelf

onbetrouwbaar

- je zult ook een diep besef hebben van de risico's die je kind loopt. Een buitenwereld die verkeerd met je kind omgaat, misschien zelfs misbruik maakt op allerlei gebieden. Een besef dat je hem moet beschermen. Want hij overziet de consequenties niet. Dit kan dan weer leiden tot te weinig ruimte geven, over-reguleren, starheid en ook mogelijk het trainen en aanleren van vaardigheden die niet echt geïnternaliseerd worden en waar niet echt de eigen belangstelling naar toe gaat. Hier zal dan te weinig ruimte zijn voor het ontwikkelen van die regie die je kind wel zou kunnen voeren

Wat kun je hierin doen, wat helpt om het zo goed mogelijk te doen:

- zie het als “samen op weg zijn”. Er zullen stappen zijn die soms wel en soms niet lukken
- beleef mee met je kind: waar zie je zijn unieke talenten? Als hij het niet zelf kan zeggen: waar zie je zijn blijdschap over gaan of juist zijn angst of boosheid? En staan die laatste twee het eerste in de weg: betekent dat stoppen, vermijden, of een andere weg zoeken
- probeer open te blijven en aan te sluiten. Wees alert op jezelf: vul ik nu iets in dat eigenlijk van mij is en niet van mijn kind? Wat laat hij eigenlijk zien? Ik ken mijn kind het allerbeste van iedereen maar dat kan mij en hem ook wel eens in de weg zitten
- wees betrouwbaar ( beloftes die je waar maakt, afspraken concreet, overzichtelijk)
- durf ook feed back te vragen aan een ander, heb je genoeg maatjes voor jezelf, en kies die ook vooral zorgvuldig want jij hebt ook veiligheid nodig
- wat is je eigen draagkracht? Moet een ander daar iets in doen?
- Als je het nog niet kende: Triple C is een methodiek die zich daar sterk in maakt
- en gebruik natuurlijke alle mooie en nuttige methodieken en communicatie mogelijkheden die er verder zijn ontwikkeld (bv Colette de Bruin)

## De opdracht

De tent en de stokken en scheerlijnen

niet zo'n charmante maar wel een heel plastische vergelijking ( van oud collega Vera Bruggeling).

Stel een mens voor als een overeind staande tent: mooi zeildoek, gronddoek, stokken, scheerlijnen en pinnen om de boel vast te zetten en af te bakenen (de kaders!).

Elke tentje is verschillend, in deze fantasie. Groot , klein, kleurig, fluffy of een joekel van een de Waard tent.

Denk dan aan iemand met autisme als een tent met ontbrekende stokken. De ander, te beginnen met de opvoeder, zal moeten ontdekken welke stokken en scheerlijnen er nodig zijn, en ze (helpen) vormgeven. Sommige stokken zullen niet eigen kunnen worden gemaakt en dan blijft de ander a.h.w. een “externe”stok

- benoem een wens / verlangen namens je kind
- welke stokken en scheerlijnen zijn daarvoor al uitgezet, wat lukt er nu al
- 

Zie de volgende vier punten als suggesties kies wat je zelf van belang vindt:

- bepaalde keuzes van niet haalbaar naar wel haalbaar (bescheidener doelen?)
- concrete stappen
- angsten en teleurstellingen en hoe deze kleiner te maken maar geen blijvend obstakel te laten worden
- kaders en grenzen
- kun je iets nieuws toevoegen, een logische stap of uitbreiding, of een breekbare stok die misschien steviger moe