

## Acceptatie van de beperking

### Een niet-zichtbare beperking

Accepteren dat je iets niet kan is voor niemand eenvoudig. Zeker niet als je een beperking hebt die je op veel levensgebieden parten speelt. Het feit dat het bij een licht verstandelijke beperking (LVB) om een niet-zichtbare beperking gaat, maakt de acceptatie extra ingewikkeld. De omgeving ziet niet dat er iets aan de hand is en houdt geen rekening met de beperking. De persoon wordt onterecht gezien als lui, ongemotiveerd of lastig en overvraging is eerder regel dan uitzondering. Overvraging door familieleden, vrienden, bekenden, voorbijgangers en professionals (bv. de huisarts), maar ook door de persoon zelf die (nog) niet beseft dat hij een beperking heeft.

### Zelfbeeld

Een realistisch beeld van je talenten en je (on)mogelijkheden is een belangrijke voorwaarde voor zelfstandigheid en eigen regie. Zelfstandig leven betekent dat je weet wat je zelf kunt én weet je waar je hulp, advies of ondersteuning bij nodig hebt. Dat geldt voor mensen met een beperking, maar ook voor mensen zonder beperking. Iedereen heeft op enig moment wel ergens hulp bij nodig. Denk aan je belastingaangifte, een conflict met een naaste of een probleem met je computer.

Een mens is meer dan zijn beperking. Daarom is het belangrijk talenten te onderzoeken en te ontwikkelen: Wat kan er wél? Ga samen op zoek naar mogelijkheden om een betekenisvol leven vorm en inhoud te geven. “Toen ik bij de LFB kwam werken, werd er vooral gekeken naar mijn mogelijkheden en mijn talenten. Dat heeft enorm geholpen in het accepteren van mijn beperking”.

### Psycho-educatie

Als begeleider is psycho-educatie een belangrijk onderdeel van je werk. Psycho-educatie houdt in dat je mensen uitlegt wat hun beperking inhoudt, wat de gevolgen zijn en hoe ze er mee om kunnen gaan in het dagelijks leven.

Het onder ogen zien van je beperking kan een enorme eyeopener zijn. “Nu snap ik eindelijk waarom er zoveel misging in mijn leven”. Maar het betekent ook verlies, afstand doen van dromen en ambities, omdat ze onhaalbaar blijken. “...ik moet nu alleen nog even een nieuwe toekomst verzinnen.”

Je realiseren dat je een beperking hebt, is een proces en gaat gepaard met rouw (zie ...) en alle emoties die onderdeel van zijn. Het is dus zaak bij psycho-educatie goed voorbereid en methodisch aan de slag te gaan en ruim de tijd te nemen voor de persoon, voor zijn verhaal, zijn gevoelens en zijn vragen. “Het is een soort van uit de kast komen..”.

Het meest toegepaste programma voor psycho-educatie LVB is *Weet wat je kan*. De titel geeft al aan dat in dit programma de focus niet ligt op de beperking, maar op de mogelijkheden van de persoon.

### Ontkenning

Het komt voor dat de persoon en/of zijn omgeving de beperking stelselmatig niet onder ogen kan of wil zien. “Volgens mij familie was er niets met me aan de hand. Ik dacht dat daarom ook en ben de eerste helft van mijn leven bezig geweest om te bewijzen dat ik geen beperking had.”

Bij ontkenning van de beperking is het niet altijd makkelijk de juiste benadering te vinden.

De inzet van *Weet wat je kan* stuit dan op verzet en kan de werkrelatie met de cliënt onder druk zetten.

In dat geval is het is raadzaam om eerst met de ontkenning aan de slag te gaan. Maak hiervoor een functie-analyse en een zorgvuldige afweging:

- Wat levert de ontkenning de cliënt en zijn omgeving op?
- Wat ontnemen we de cliënt als we met psycho-educatie aan de slag gaan?
- Hoeveel schade (lijdensdruk) ondervindt de cliënt en/of zijn omgeving van deze ontkenning?
- Welk toekomstperspectief heeft de cliënt zelf? Waar wringt dat met de beperking?
- Hoe zien vrienden en familie de cliënt?
- Wat levert psycho-educatie deze cliënt naar verwachting op?
- Welke talenten en kwaliteiten van de cliënt kunnen we benoemen?
- Wat gebeurt er als we niets doen en geen psycho-educatie geven? Wat zijn de risico's?
- Zijn er bijzondere omstandigheden (verhuizing, levensgebeurtenissen, verlies van naasten, etc.) die tot uitstel dwingen?

Maak vervolgens in samenspraak met je collega's een concreet stappenplan: wie doet wat wanneer en hoe? Om een persoon te ondersteunen in de erkenning van zijn LVB kun je een of meer van de volgende interventies.

- Inzet van een ervaringsdeskundige die kan vertellen wat het hem heeft opgeleverd om zijn beperking te onderkennen. "Ik was vaak boos op mezelf omdat er weer iets niet lukte. Ik heb nu meer rust in mijn hoofd. Mijn leven is beter geworden".
- Inzet van een naaste die de persoon en zijn geschiedenis goed kent en die het gesprek aangaat over wat er misging in zijn leven en waarom.
- Confronteren van de cliënt met zijn beperking, bv met testuitslagen, mislukte of onhaalbare plannen.
- Meegaan in de niet-haalbare wens en de faalervaring omzetten naar een leerervaring, bv de cliënt wil zijn rijbewijs halen, maar zakt steeds voor zijn theorie-examen.
- Functionele zelfonthulling door jou als begeleider, waarbij je aangeeft dat ook jij niet alles zelf kunt en iedereen wel een 'beperking' heeft (twee linkerhanden, een slecht geheugen) en hulp moet vragen aan anderen.
- In gesprek gaan over schaamte, wat bij ontkenning vaak ook een rol speelt. "Ik weet nu dat ik er zelf niets aan kan doen, ik heb gewoon pech gehad en schaam me er niet meer voor dat ik soms iets niet snap".

Op het moment dat de persoon zijn beperking onder ogen wil zien, kun je starten met *Weet wat je kan* of een andere methodiek voor psycho-educatie.

De term LVB

Realiseer je dat de term LVB niet zoveel zegt. Veel mensen weten niet waar LVB voor staat en al helemaal niet wat deze beperking concreet inhoudt. Als je tegen een willekeurige voorbijganger zegt: "Ik heb een LVB", weet deze niet wat je nodig hebt.

Psycho-educatie richt zich op het erkennen van de beperking, maar ook en vooral op het zien van de eigen talenten, op het leren vragen van concrete hulp of advies en op het aanvaarden van begeleiding.

Het gaat tenslotte niet om een label, maar om de ondersteuning die de persoon op een bepaald moment in een specifieke situatie nodig heeft. Met concrete vragen als "Ik kan niet

zo goed lezen, wat staat hier? Kun je me helpen kiezen? Kan het even wat langzamer?” krijg je de hulp die je wilt.

LVB is een niet-zichtbare beperking, de omgeving past zich dus niet vanzelf aan. Realiseer je dat het voor de persoon met een LVB frustrerend is om elke keer weer te moeten aangeven dat hij iets niet kan of niet begrijpt.

- <https://trajectum.nl/weet-wat-je-kan> *Psycho-educatie LVB: Weet wat je kan*
- <https://www.youtube.com/watch?v=KHgl7Xw0FZk> *Dit is hoe LVB voelt*
- <https://www.youtube.com/watch?v=eigWGHxtpw> *Werken met LVB*
- <https://www.youtube.com/watch?v=HRQHDjWWHM8> *Liesbeth kan het niet meer volgen*