

# WAT BETEKENT VRIJHEID EN VEILIGHEID VOOR U?

## EEN VRAGENSPEL VOOR OUDEREN

### Bedoeling

Ouderen die dagelijks gebruik maken van zorg, ervaren vaak beperkingen in hun vrijheid. Zij komen in situaties terecht die minder veilig zijn. Maar vrijheid en veiligheid zijn voor iedereen belangrijk. Met dit Vragenspel kunt u uw mening hierover vormen. Zo nodig met ondersteuning van naasten of cliëntondersteuners.

### Vorbereiding

- Zorg voor schrijfmateriaal: pennen, papier, gekleurde stiften
- Vraag zo nodig een familielid of een cliëntondersteuner om te helpen
- Zorg voor een rustige omgeving, met weinig geluid en afleiding
- Bij groepen: een programma, zie handleiding 'In gesprek over veiligheid en Vrijheid'

### Recepten voor toepassing

#### 1. Voor individuele personen

Het Vragenspel bestaat uit kaartjes met vragen over 'vrijheid en veiligheid', in twee kleuren.

- Pak de kaartjes één voor één of trek ze uit de stapel
- Lees de vraag hardop op
- Vertel uw mening of ervaring, schrijf het op
- Als een vraag u niet aanspreekt: leg deze weg en pak een andere kaart
- Bespreek de uitkomst dat met uw zorgverleners en omgeving.
- Wie kan wat bijdragen? Wat wilt u zelf doen?

Zet de uitkomst in u (zorg)leefplan of vraag anderen dat te doen. Vraag zo nodig uw familie of een cliëntondersteuner om u te helpen.

#### 2. Voor mensen in groepen

Bespreek de vragen in groepjes van twee tot drie personen. Elke groep heeft een set kaartjes. De kaartjes kunnen om beurten getrokken worden en aan elkaar gegeven worden.

- Vertel uw mening
- Noem een voorbeeld

Bespreek na afloop de uitkomst. Wat kunt uzelf, wat kunnen anderen bijdragen?



**Vindt u 'vrijheid'  
belangrijk?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Waarom is vrijheid  
belangrijk?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Voelt u zich  
onafhankelijk?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Komt het voor  
dat u zich  
onvrij voelt?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Bij welke activiteit  
hebt u een gevoel  
van vrijheid?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Wordt u wel eens  
gehinderd in  
uw vrijheid?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Wat is vrijheid,  
voor u?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Wat kunt u  
zelf doen  
om vrij te zijn?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Wanneer voelt u  
zich opgesloten?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Wat hebt u nodig  
om u nog vrijer  
te voelen?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Wat is veiligheid voor u?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Wanneer voelt u zich veilig?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**In welke situaties voelt u zich onveilig?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Bij welke mensen voelt u zich veilig?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Welke risico's zijn er, als het om veiligheid gaat?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Wat hebt u in omgeving nodig om veilig te zijn?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Maakt u zich wel eens zorgen over uw gezondheid?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Bij welke activiteiten voelt u zich veilig?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID



**Wat kunt u zelf doen om u veilig te voelen?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID

**Hoe kunnen anderen u helpen om uzelf veilig te voelen?**



IN GESPREK OVER VRIJHEID EN VEILIGHEID