

SAMEN VOL VERTROUWEN VAN DENKEN NAAR DOEN

Jorien van der Laan

Lectoraat Armoede Interventies



PERSOONSGERICHT?

Centrale vraag:

- Hoe wil een cliënt zijn leven het liefst leiden en hoe organiseren we zorg en ondersteuning daarbij?

Kijken vanuit de behoeften van bewoners zelf, is niet altijd makkelijk. Niet voor betrokkenen om de persoon heen en niet voor mensen zelf.

Want wat wil je eigenlijk? En hoe moet je daar dan komen? Dat zijn ingewikkelde vragen.

REDZAAMHEID?

De hedendaagse samenleving verwacht autonomie en eigen verantwoordelijkheid

Maar...

- Niet voor iedereen realistisch
- Niet op ieder moment realistisch



WETEN EN WILLEN IS GEEN DOEN.

We doen allemaal dingen waarvan we weten dat het niet goed voor ons is.

- Een bezoekje aan de tandarts/huisarts uitstellen.
- Een abonnement op een sportschool afsluiten, waar je nooit kwam.
- Iets eten of drinken waarvan je je had voorgenomen dat je het niet zou doen.
- Proberen te stoppen met roken.
- Meer geld uit geven dan je van plan was te doen.

PREFRONTALE CORTEX – DOE VERMOGEN

Denkfuncties:

- Plannen
- Organiseren
- Time management
- Werkgeheugen
- Zelfreflectie

Gedragsregulatie:

- Impulscontrole
- Emotieregulatie
- Taak initiatie
- Doelgerichte vasthoudendheid



MARSHMALLOW TEST

www.hva.nl



(CHRONISCHE) STRESS

“the idea of an imbalance between environmental demands and adaptive capacity” (Contrada, 2011).

Een ‘mismatch’ tussen wat iemand aankan en wat de situatie vraagt.

(CHRONISCHE) STRESS

- Activatie van het emotionele gebied (o.a. amygdala, hypothalamus en hersenstam)
- Minder weloverwogen keuzes vanuit prefrontale cortex
- Meer reageren op beïnvloeding uit de omgeving en gewoontes
- Risico mijdend
- Korte termijn focus



EIGEN DOELEN EN BEHOEFTEN

Hoe wil een cliënt zijn leven het liefst leiden en hoe organiseren we zorg en ondersteuning daarbij?



MAAK HET MAKKELIJK

- Stel haalbare doelen, werk in kleine stapjes
- Schrappen in regels?
- Maak tijd, geef tijd.
- Maak een goede aansluiting tussen diensten, ga samen?



MAAK HET AANTREKKELIJK

- Trek de aandacht
- Gebruik plaatjes en kleuren



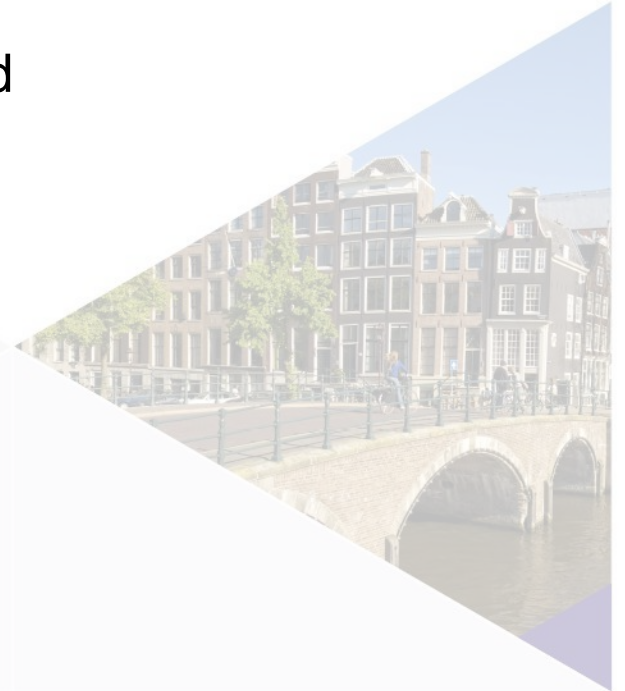
MAAK HET AANTREKKELIJK

- [Of zo.....](#)



MAAK HET SOCIAAL

- Moedig aan om doelen met anderen te delen
- Maak het persoonlijk, benadruk wederkerigheid



MAAK HET TIJDGEBONDEN

- Directe opbrengst (kleine stapjes)
- Help met plannen van acties
- Sluit aan op grote veranderingen in het leven: life-events



TENSLOTTE: ZELF? REDZAAMHEID

- Politiek en beleid: zelfredzaamheid, waarmee het belang van ‘eigen regie’ en ‘eigen verantwoordelijkheid’
- Redzaamheid: In staat zijn om mee te doen in de samenleving, **omdat** hij/zij functioneert in een omgeving die hem ondersteunt.

ZELFBESCHIKKINGSTHEORIE

We kunnen pas optimaal functioneren als we het gevoel hebben dat we:

- voldoende capabel zijn om onze doelen te bereiken;
- verbinding ervaren met anderen om ons heen;
- in staat zijn om ons leven te sturen naar eigen inzicht.

AUTONOMIE

- *Ik heb het gevoel dat ik vrij ben om zelf te bepalen hoe ik mijn leven wil leiden.*
- *De mensen met wie ik dagelijks contact heb houden meestal rekening met mijn gevoelens.*

COMPETENTIE

- Mensen die ik ken vertellen me dat ik goed ben in wat ik doe.
- Ik heb de afgelopen tijd interessante nieuwe vaardigheden kunnen leren.

VERBONDENHEID

- Mensen in mijn leven geven om mij.
- Er zijn niet veel mensen waar ik een hechte band mee heb.





DRIEPOOT

Autonomie, competentie en verbondenheid zijn altijd alle drie nodig om tot zelfbeschikking te komen, als een driepoot.

Dat maakt 'zelfredzaamheid' ook zo ingewikkeld, dat gaat uit van 'eigen verantwoordelijkheid'.

Liever denken in termen van redzaamheid: mee kunnen doen in de samenleving, omdat je functioneert in een omgeving die je ondersteunt. Pas dan is optimale ontplooiing mogelijk.

BEDANKT VOOR UW TIJD EN AANDACHT

Meer weten?

www.hva.nl/armoede of neem contact

op: j.van.der.laan2@hva.nl

