

Thema 1

LEEFPLEZIER VERKENNEN

Module

Kiezen is een kunst.

- 1 Kunnen kiezen.
- 2 Keuzes hebben en afhankelijk zijn van zorg.
- 3 De waarde van behoud van regie.

Inleiding

Zelf doen, zelf kiezen: zo belangrijk!¹

Vanaf je kindertijd leer je voor jezelf te zorgen. Veterstrikdiploma's, leren fietsen: alles is gericht op zelfstandig op weg gaan naar de volwassenheid. Waarom zou die nadruk op zelfstandigheid veranderen in de laatste jaren van iemands leven? Zelfredzaamheid is dan ook het uitgangspunt in de ouderenzorg. Wat kan iemand zelf, wat kunnen familieleden doen? Het zijn vanzelfsprekende vragen in de thuissituatie. Wanneer intensieve zorg nodig is, moet dat niet opeens anders gaan.

1 Kunnen kiezen.

Verdieping

Je zegt het zelf waarschijnlijk ook wel eens: "als ik dat had geweten dan had ik een andere keuze gemaakt."

Niemand maakt bewust de verkeerde keuze.

Mensen maken de beste keuze voor dat moment, op basis van die kennis en kunde die ze op dat moment in huis hebben.

Achter elke keuze zit in principe een goede bedoeling. Daarbij is het goed je te realiseren dat geen keuze maken ook een keuze is.

Maar om echt keuze te hebben is het belangrijk om drie alternatieven te formuleren. Want keuze uit één is geen keuze. Keuze uit twee is een dilemma en in het ergste geval is het dan een keuze uit twee kwaden.

Pas bij drie alternatieven heb je werkelijk keuze.

Hoe draagt je keuze bij tot jouw Leefplezier?

Bedenk bij het maken van een keuze wat je diep in je hart het liefst wilt bereiken, onafhankelijk van de mening van anderen. En van daaruit kun je kijken welke keuze het beste daarbij past. Wat ook helpt, is te bedenken hoe belangrijk iets voor je is en in hoeverre de keuze bijdraagt aan jouw Leefplezier.. Je kan jezelf ook de vraag stellen: wat gebeurt er als ik er voor kies niets te doen. Of wat is het ergste dat kan gebeuren als ik dit wel of niet doe. Je voelt het al: je eigen keuzes maken vraagt om enige procativiteit.

Een dilemma ²



je moet aan elk kind vertellen dat Sinterklaas niet bestaat

OF



je hebt altijd in elke schoen 1 pepernoot

² Bron: [Dilemma's op dinsdag](#)

Vragen aan jezelf of aan elkaar.

Het gebeurt je vast wel dat je voor een situatie hebt gestaan, waarin een ander voor jou bepaalde wat je liever zelf had bepaald. Beschrijf op één A4 die situatie. Wat speelde er? Wat deed de ander? Wat deed jij? Hoe beleefde je dat? .

HEEFT U VAAK LAST VAN KEUZESTRESS

- JA
- NEE
- NU WEL

Loesje

Zo was de situatie waarin een ander voor mij bepaalde wat ik liever zelf had bepaald.

Zo kijk ik er op terug.



Duim: Waar ben je blij mee?

Wijsvinger: Wat was je bedoeling? Heb je bereikt wat je wilde bereiken?

Middelvinger: Waar ben je minder blij mee?

Ringvinger: Wat doe je altijd zo?

Pink: Waarin voel je je klein / kwetsbaar en en zou je anders willen doen?

2 Keuzes hebben en afhankelijk zijn van zorg.

Verdieping

Lees uit Leefplezier voor alledag het hoofdstuk 'Leefplezier in gevaar [klik hier](#) en het hoofdstuk 'Jezelf redden' [klik hier](#).

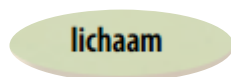
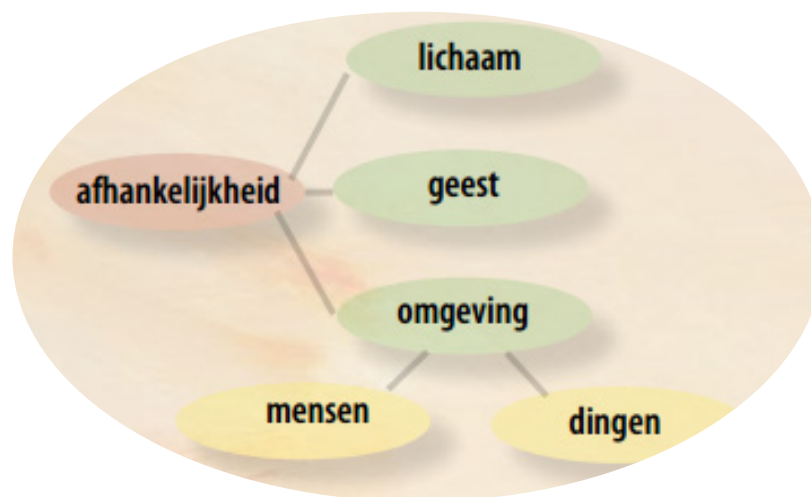
Je leest dat voor het kunnen zorgen van Leefplezier het zelf kunnen bepalen en zelf kunnen doen heel belangrijk is. Het maakt dat je zelf richting kunt geven aan het eigen leven. Doen wat je zelf kunt doen is goed voor het gevoel van eigenwaarde. Je hebt het gevoel 'dat je er toe doet'.

Wanneer dat door welke oorzaak dan ook niet of niet meer lukt, komt Leefplezier in gevaar. Zelf doen wordt een probleem als het lichaam niet meer meewerkt doordat bijvoorbeeld de kracht afneemt en bewegen en verplaatsen een (te) grote opgave wordt. Je weet wat je wilt, maar kan het niet (meer) zelfstandig voor elkaar krijgen. Niet meer kunnen bepalen en of doen maakt dat je voor je Leefplezier afhankelijk wordt van anderen.

Vragen aan jezelf of aan elkaar

Zoals de figuur laat zien, wordt afhankelijkheid door verschillende factoren beïnvloed. Je bent vast wel in de situatie geweest dat je door onderstaande factoren zelf ook meer of minder afhankelijk bent geweest van anderen.

Beschrijf voor elke factor een situatie die op jouzelf betrekking heeft en hoe je hierop hebt gereageerd.



Een lichamelijke factor die maakte dat mijn keuze vrijheid beperkt was

.....

.....

Ik reageerde als volgt:

.....

.....

.....

geest

Een geestelijke factor die maakte dat mijn keuze vrijheid beperkt was

.....

.....

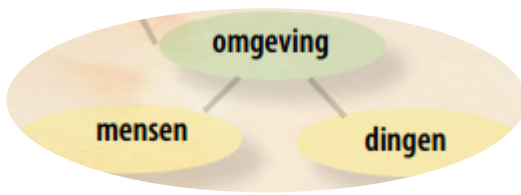
.....

Ik reageerde als volgt:

.....

.....

.....



Een omgevingsfactor: andere mensen of regels die maakten dat mijn keuze vrijheid beperkt was

.....

.....

.....

Ik reageerde als volgt:

.....

.....

.....

3 De waarde van behoud van regie.

Verdieping

Het kunnen meebeslissen op welke manier en hoe de ondersteuning wordt geleverd is essentieel bij het kunnen voeren van eigen regie. Zelfregie gaat over het richting geven aan je leven, ook wanneer je een beroep op anderen moet doen voor steun bij je zelfredzaamheid of participatie. Dat betekent dat iemand zoveel mogelijk zeggenschap heeft over zijn leven en ondersteuning.³

Welke factoren beïnvloeden de ruimte voor eigen regievoering bij mensen die afhankelijk zijn van zorg en hun mantelzorgers?

Er blijken vier elementen van belang te zijn in het behouden en bevorderen van zelfregie⁴. Zie voor meer informatie: [QueZ Vragen naar zelfregie](#)

³ <https://www.movisie.nl/tools/quez>

⁴ [QueZ Vragen naar zelfregie, MOVISIE 2013](#)

Eigenaarschap

De betrokkene beslist en heeft de leiding.
De zorgverlener volgt.

Kracht

De kracht van de betrokkene is minstens zo belangrijk als zijn problemen.
De zorgverlener toont vertrouwen en vraagt ook naar de kracht.

Motivatie

De motivatie van de betrokkene is de enige maatstaf voor wat een goede keuze is.
De zorgverlener helpt de betrokkene zijn motivatie te vinden.

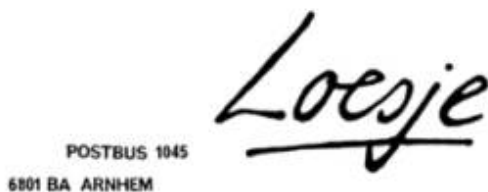
Contacten

Contacten met anderen zijn cruciaal.
De zorgverlener ondersteunt de betrokkene bij het in kaart brengen en versterken van zijn contacten.



Verwerking

**VROEGER
DACHT IK
DAT
MIJN BEPERKINGEN
MIJN GRENZEN
WAREN**



Neem een situatie in gedachten waarin jij samenwerkte met iemand die van jouw zorg afhankelijk was en ga onderstaande vragen eens bij langs ⁵. Op welke onderdelen heb je de regie ondersteund? Wat zou je achteraf gezien nog meer hebben willen of kunnen doen?

Eigenaarschap

Op welke manier hebben de betrokkene en jij bepaald waar jullie mee aan de slag gaan?

In hoeverre heb jij of iemand anders invloed gehad op het plan van de betrokkene?

Wat vond jij van de keuzes die de betrokkene maakte?

Welke verwachtingen heeft de betrokkene uitgesproken over jouw rol?

Kracht

Welke krachten zag jij bij de betrokkene en belangrijke personen in zijn omgeving?

Welke oprechte complimenten gaf je aan de betrokkene?

Hoe benutte je deze krachten in de begeleiding?

Hoe versterkte jij de kracht van de betrokkene?

Motivatie

Hoe ben je achter de motivatie van de betrokkene gekomen?

Was de betrokkene klaar voor verandering, overwoog hij verandering of wilde hij (nog) niet veranderen?

Hoe sloot jij aan bij deze motivatie?

Wat was jouw motivatie in deze situatie?

Contacten

Hoe heb je het netwerk van de betrokkene in kaart gebracht?

Met welke reden heb je het netwerk verkend?

Welke rol wilde de betrokkene dat het netwerk zou vervullen in de begeleiding?

Waar stond jij zelf in dat netwerk?
