



Vragenlijst Capability Approach

Movisie heeft onderzoek gedaan naar intensieve mantelzorgsituaties en naar aanleiding daarvan is een vragenlijst ontwikkeld op basis van de Capability Approach van Nussbaum om zo met mantelzorgers in gesprek te kunnen gaan. De Capability Approach is een model dat beschrijft hoe kwaliteit van leven kan worden geëvalueerd en focust zich op het vermogen van mensen aan de hand van tien capabilities (mogelijkheden).

De huidige vragenlijst is gebaseerd op deze tien capabilities en zoomt in op de impact die de zorgsituatie heeft op verschillende onderdelen van het leven van de mantelzorger en helpt mantelzorgers reflecteren op die onderdelen. De vragenlijst focust zich dus niet op de zorgbehoevende, maar juist op de mantelzorger zelf en zijn of haar situatie.



Vragenlijst over keuzes maken aan de hand van de Capability Approach

1. Hoe gaat het met jouw lichamelijke gezondheid? Ben je daar tevreden mee?

Hulpvragen: Hoeveel energie heb je? Hoe belangrijk is gezond eten voor je? (Denk aan energie, keuze maaltijden, voeren van je huishouding, het hebben van -meer of minder- kinderen)

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over je lichamelijke gezondheid?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

2. In hoeverre ben je tevreden over jouw mobiliteit (je kunnen verplaatsen)?

Hulpvragen: Hoe mobiel ben je? (Denk aan beschikking over auto, rolstoel etc.). In hoeverre voel je je zich veilig als het gaat om jouw mobiliteit? Voel je je veilig in je buurt?

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over jouw mobiliteit?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

3. In hoeverre ben je tevreden met (de tijd voor) jouw persoonlijke (intellectuele) ontwikkeling? (Creatief bezig zijn, opleiding, boeken, muziek, zingeving, interesses volgen)

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over jouw persoonlijke ontwikkeling?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

4. In hoeverre ben je tevreden met de ruimte voor jouw eigen emoties? (Denk daarbij aan beminnen, verdriet, verlangen, dankbaarheid en woede)

Hulpvraag: Hoeveel ruimte ervaar je voor het uiten van jouw emoties?

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over jouw eigen emoties?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?



5. In hoeverre ben je tevreden met de (ruimte voor) lichamelijke intimiteit?

Hulpvraag: Als je kijkt naar je huidige situatie, in hoeverre ervaar je intimiteit met je naasten?

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over lichamelijke intimiteit?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

6. Reflecteer je wel eens op hoe je je leven invult? Wat je goed vindt om te doen? Hoe, wanneer en met wie?

Hulpvraag: Denk je wel eens na over hoe je je leven invult? Wat vind je belangrijk? Kijk je weleens terug op je leven of op de keuzes die je hebt gemaakt?

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over hoe je je leven invult?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

7. Ben je tevreden over je sociale contacten? Licht toe?

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over je sociale contacten?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

8. In hoeverre voel je dat je erbij hoort in de maatschappij? Ben je daar tevreden over? (Denk aan discriminatie op basis van ras, geslacht, lage opleiding, religie, nationale herkomst)

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over erbij horen in de maatschappij?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

9. Ben je tevreden over jouw contact met dieren en de natuur? Licht toe?

Denk hierbij aan: wandelen of knuffelen met huisdier, bos- of strandwandeling, sporten in de natuur.

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over jouw contact met dieren en de natuur?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?



10. In hoeverre ervaar je plezier in je leven? (Is er ruimte om te lachen, spelen en voor recreatieve activiteiten? (dagjes uit, vakantie))

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over plezier ervaren in je leven?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

11. In hoeverre voel je je veilig? (Is er sprake van lichamelijk geweld?)

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over je veilig voelen?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

12. In hoeverre ben je tevreden met je politieke participatie?

Hulpvraag: In hoeverre bent je politiek betrokken?

(Denk aan wijkraden, deelname aan een politieke partij, inspraakmogelijkheden, deelname aan cliëntenraden)

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over je politieke participatie?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?

13. In hoeverre ben je tevreden met geld, goed en werk? (Denk aan werkomstandigheden, eigen huis, auto etc.)

- a. Heb je ruimte om keuzes te maken als het gaat over geld, goed en werk?
- b. Wat helpt om (andere) keuzes te maken?