

Methoden en instrumenten zelfregie

**Voor ondersteuning van mensen in
kwetsbare situaties**



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken



Methoden en instrumenten zelfregie

Voor ondersteuning van mensen in
kwetsbare situaties

Auteur(s) Cora Brink, Anne Lucassen, Marja Middelaar, Anouk Poll
Datum Utrecht, december 2013
© MOVISIE

MOVISIE Kennis en aanpak van sociale vraagstukken

MOVISIE is hét landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vijf actuele programma's: effectiviteit en vakmanschap, participatie en actief burgerschap, sociale zorg, huiselijk en seksueel geweld en gebiedsgericht werken.

We investeren in de kracht en de onderlinge verbinding van burgers. We doen dit door maatschappelijke organisaties, overheden, maatschappelijk betrokken bedrijven en burgerinitiatieven te ondersteunen, te adviseren én met hen samen te werken. Lokaal of landelijk, toegesneden op het vraagstuk en de organisatie. Zo kunnen deze organisaties en hun professionals hun werk voor de samenleving zo goed mogelijk doen.

Kijk voor meer informatie op www.movisie.nl.

COLOFON

Auteur(s): Cora Brink, Anne Lucassen, Marja van Middelaar en Anouk Poll
Eindredactie: Mariëtte Hermans en Carolien Veerman
Projectnummer: P8756
Datum: december 2013

Derde herziene editie

© MOVISIE

Deze publicatie is te downloaden via: www.movisie.nl

Vooraf

Voor u ligt een inventarisatie van instrumenten en methoden die hulpverleners kunnen gebruiken om (meer) zelfregieversterkend te werken en cliëntbetrokkenheid te vergroten. Deze inventarisatie wordt regelmatig aangevuld.

Werken vanuit zelfregie betekent meer dan kunnen beschikken over instrumenten en methoden. Het vraagt ook een bepaalde houding, (mens)visie en bejegening van u als professional. Movisie heeft meerdere publicaties over zelfregie uitgegeven. Gezamenlijk beschrijven deze wat werken aan zelfregie betekent voor het handelen van de hulpverlener. Daarnaast geeft Movisie trainingen om te leren werken vanuit zelfregie en eigen kracht.

Publicaties:

- C. Brink (2012). Werken vanuit zelfregie: wat houdt het in? Utrecht: Movisie
- A. Poll (2012). Werken vanuit zelfregie: hoe pak ik dat aan? Utrecht: Movisie
- C. Brink, P. van Leeuwen, A. Poll (2013). QueZ. Vragen naar zelfregie. Utrecht: Movisie

Trainingen:

Meer informatie over onze trainingen is te vinden op www.movisie.nl/zelfregie.

Heeft u aanvullingen of wilt u reageren, dan kunt u contact opnemen met:

Cora Brink, c.brink@movisie.nl, 030 789 20 68

Anouk Poll, a.poll@movisie.nl, 030 789 20 99

Inhoudsopgave

1	Over zelfregie.....	3
2	Toelichting op de inventarisatie.....	5
	2.1 Voor hulpverleners.....	5
	2.2 ... die werken met mensen in kwetsbare situaties.....	5
	2.3 Elementen van zelfregie.....	5
	2.4 Instrumenten, methoden en vormen van cliëntbetrokkenheid.....	6
	2.5 Ontstaansgeschiedenis.....	6
	2.6 Onderbouwing.....	6
3	Instrumenten.....	7
	3.1 QueZ. Vragen naar zelfregie.....	8
	3.2 Cirkel van Gedragsverandering.....	9
	3.3 De 8 dimensies van Schalock.....	10
	3.4 De Crisiskaart.....	11
	3.5 De wondervraag.....	12
	3.6 Draagkracht-draaglast analyse.....	13
	3.7 Drama- en winnaarsdriehoek.....	14
	3.8 Impulspakket Samen spel - mantelzorgers.....	15
	3.9 Leefplan GGZ.....	16
	3.10 Makkeweb.nl.....	17
	3.11 Participatiewiel.....	18
	3.12 Het OVK-model.....	20
	3.13 Zelfredzaamheid-Matrix.....	21
	3.14 Training Samenwijzer.....	22
4	Methoden.....	24
	4.1 Cursus Geef uw leven een beetje meer GLANS.....	25
	4.2 EigenKrachtWijzer, Almere.....	26
	4.3 De Herstelcoach.....	27
	4.4 Natuurlijk, een netwerkcoach!.....	28
	4.5 Eigen initiatief model.....	29
	4.6 Eigen Kracht-conferentie.....	30
	4.7 Herstellen Doe Je Zelf.....	31
	4.8 Het 8-fasenmodel.....	32
	4.9 Krachtgericht werken / Strengths Based Benadering (SBB).....	33
	4.10 Kwartiermaken.....	35
	4.11 Maatschappelijk steunsysteem (MSS).....	36
	4.12 Motiverende gespreksvoering.....	37
	4.13 Op Eigen Benen.....	38
	4.14 Oplossingsgericht werken.....	39
	4.15 Participatiecoach.....	40
	4.16 Presentie benadering.....	41
	4.17 Rehabilitatie.....	42
	4.18 VrijBaan Empowerment methode.....	43
	4.19 Werk: een zorg minder!.....	44

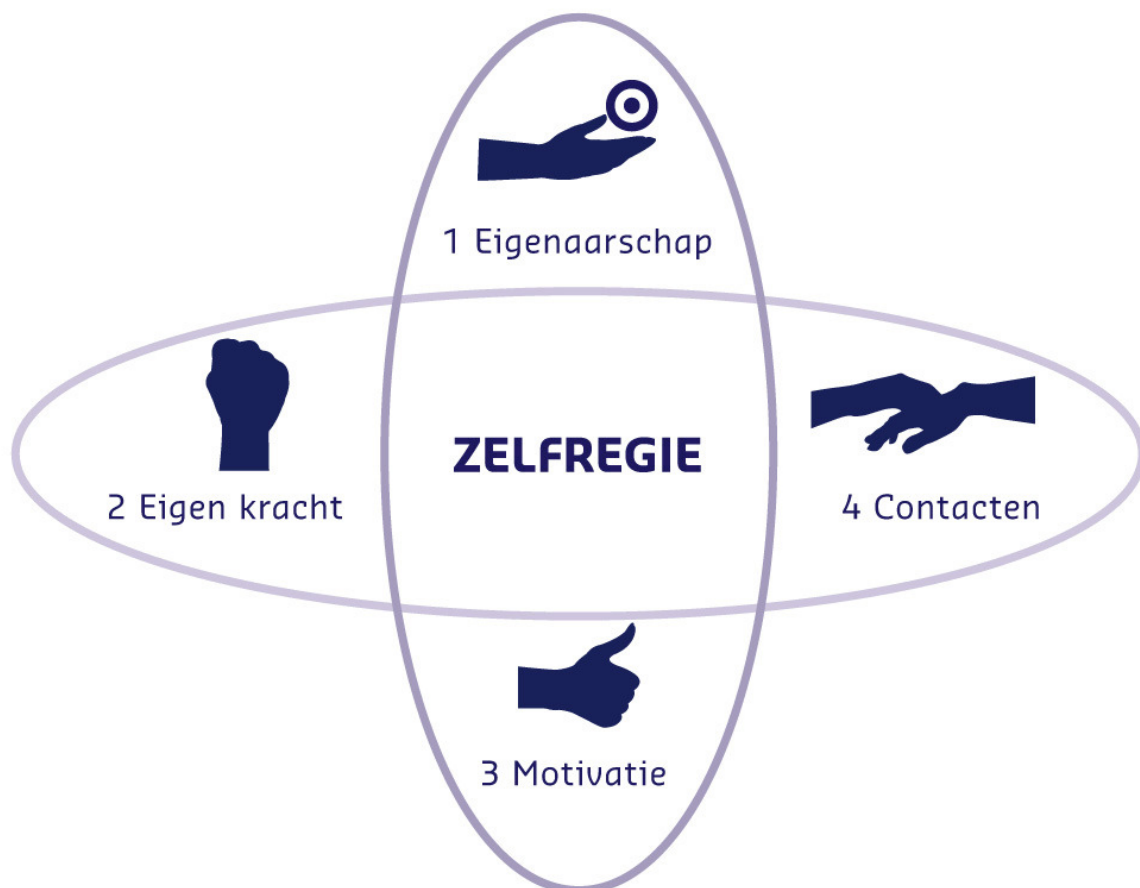
5	Cliënten in de hoofdrol.....	46
5.1	Cliëntsturing.....	47
5.2	Collectieve cliëntenparticipatie	47
5.3	Ervaringsdeskundigheid	48
5.4	Informatie, lotgenotencontact en zelfhulp via internet.....	49
5.5	Zelfhulpgroepen	50
6	Meer informatie over zelfregie	51

1 Over zelfregie

De kern van zelfregie

Zelfregie betekent dat mensen zeggenschap hebben over hun leven en hun ondersteuning. Onder de vlag van zelfregie wil Movisie **bijdragen aan vormen van ondersteuning** die zorgen dat mensen ook in kwetsbare situaties zelf aan het roer blijven. Hoe houden ze hun zelfbeschikkingsrecht en voorkomen ze onnodige afhankelijkheid?

Dit kan door ruimte voor het uitzetten van hun eigen koers (eigenaarschap), verkenning van hun drijfveren (motivatie), oog voor hun eigen krachtige kant (eigen kracht) en de betekenis van andere mensen (contacten) daarbij. Het gaat telkens om een vorm van hulp die aansluit bij de eigen leefwereld en aanvullend is op wat iemand zelf al doet en kan.



Waarom zelfregie

Zelfregie is van **betekenis voor mensen** zelf: zelfbeschikkingsrecht, eigen kracht, drijfveren en contacten met anderen zijn fundamenteel voor iemands autonomie en identiteit, voor hoe sterk je in het leven staat. Het is dan ook al jaren een speerpunt van de cliënten- en patiëntenbeweging en komt steeds meer naar voren als werkzaam element in methoden binnen de sociale sector.

Daarnaast wordt zelfregie, vaak samen met zelfredzaamheid, veel genoemd als middel om de professionele hulp **betaalbaar** te houden of maken. Zelfregie wordt dan verbonden met de trits van de Wmo: eerst zelf, dan het netwerk en daarna pas de professionals. Gemeenten en organisaties zijn op zoek naar slimme arrangementen die het mogelijk maken voldoende hulp te bieden, te voorkomen dat problemen onnodig verergeren, en toch binnen de krimpende budgetten te blijven.

Een balancerende hulpverlener

Op het niveau van de **hulpverlener** wordt zelfregie vaak vertaald naar de opdracht 'op je handen te zitten': dingen niet meer overnemen, inventariseren wat hulpvragers zelf kunnen oplossen en vooral veel overlaten aan hen. Hulpverleners vragen zich dan ook af wat ze nog wel kunnen en mogen doen, als hulpvragers zelf bepalen wat hun hulpvraag is, op welke manier ze daarmee aan de slag willen en dat ook nog zoveel mogelijk zelf gaan doen. Wat blijft er over? Moeten hulpverleners hulpvragers wegsturen met de vraag 'en hoe gaat u dit oplossen?'

Er is niet één antwoord op te geven. Werken vanuit zelfregie volgt geen simpel stappenplan of één methode. Het betekent het gesprek aangaan met hulpvragers om hen te ondersteunen bij het helder krijgen van vragen, wensen, drijfveren en mogelijkheden. Dit vraagt om het vermogen om los te laten, en om het vertrouwen in de (beslis)kracht van de ander. Maar ook vraagt het oog voor het lijden van de ander, voor zijn of haar grenzen op momenten dat de je als hulpverlener het wel moet overnemen, zodat de ander lucht krijgt en perspectief kan zien. De hulpverlener schat vanuit professionele kennis de risico's in en houdt de veiligheid van de hulpvrager en zijn of haar omgeving in het oog: waar ligt de grens?

Het gaat, met andere woorden, om bewust **balanceren en reflecteren**. Ruimte geven zonder iemand te laten bungelen, door samen op te trekken. Dat is hard werken, met vaak verrassend resultaat. Voor hulpvragers kan het levensveranderend zijn. Erkenning, waardering en oprecht vertrouwen kunnen iemand laten groeien, moed geven en precies de zetjes zijn waardoor iemand weer het roer in handen neemt.

2 Toelichting op de inventarisatie

2.1 Voor hulpverleners...

Deze inventarisatie biedt instrumenten en methoden die de hulpverlener kan gebruiken om meer zelfregieversterkend te werken. Een deel van de instrumenten zijn daadwerkelijk bedoeld voor gebruik door hulpverleners. Andere instrumenten en methoden zijn bedoeld voor mensen in een kwetsbare situatie. Ze zijn opgenomen, zodat de hulpverlener hen op deze mogelijkheden kan wijzen.

Deze instrumenten, methoden kunnen behulpzaam zijn bij zelfregieversterkend werken, maar leveren niet vanzelf zelfregieversterking op. Het belangrijkste blijft de houding van de hulpverlener; de in te zetten methoden of instrumenten zijn secundair.

De beschrijvingen van de instrumenten en methoden bevatten voldoende informatie om in te kunnen schatten of ze toepasbaar zijn in een bepaalde setting. Daarnaast verwijst deze inventarisatie naar verschillende bronnen waar meer informatie te vinden is, online en offline. Een deel van de methoden is uitgebreid beschreven in de databank Effectieve Sociale Interventies:

www.movisie.nl/effectieveinterventies.

We gebruiken in deze inventarisatie de term 'hulpverleners'. We bedoelen iedereen die vanuit een min of meer formele taak, rol of functie mensen in kwetsbare situaties helpt of ondersteunt:

- zowel betaalde als vrijwillige hulpverleners
- zowel mensen die vooral vanuit een agogische deskundigheid werken als mensen die vooral vanuit ervaringsdeskundigheid werken
- ook wel: werkers, ondersteuners, zorgverleners, dienstverleners, professionals, enzovoort.

2.2 ... die werken met mensen in kwetsbare situaties

Zelfregie is een breed thema en speelt bij de hulp aan en ondersteuning van alle burgers. In de activiteiten van Movisie en dus ook in deze inventarisatie richten we ons op mensen in kwetsbare situaties. De bron van kwetsbaarheid kan verschillen. Het kan bijvoorbeeld gaan over fysieke, psychische of verstandelijke beperkingen, een beperkt opleidings- of taalniveau of materiële problemen. Vaak gaat het om een combinatie van problemen en factoren die een persoon in een kwetsbare situatie brengen. Juist voor hen is het moeilijk om de regie in hun leven te behouden, in het algemeen en in de relatie met een hulpverlener in het bijzonder.

2.3 Elementen van zelfregie

Hieronder staan vier kernelementen van zelfregieversterkend werken. Elk van de instrumenten en methoden bevat een of meer van de onderstaande elementen waardoor ze de hulpverlener helpen om meer zelfregieversterkend te werken.



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

2.4 Instrumenten, methoden en vormen van cliëntbetrokkenheid

In de inventarisatie onderscheiden we instrumenten, methoden en vormen van cliëntbetrokkenheid:

Onder **instrumenten** vindt u praktische hulpmiddelen die hulpverleners in hun gesprekken met de cliënt kunnen gebruiken om hun ondersteuning meer zelfregieversterkend vorm te geven.

Onder **methoden** vindt u complete methoden en benaderingen die in uitgangspunten en handelingen regieversterkend zijn. In de databank Effectieve Sociale Interventies wordt een methode gedefinieerd als een systematische manier van handelen om een doel te bereiken. Naast methoden volgens deze definitie is ook bijvoorbeeld de presentiebenadering opgenomen.

Tot slot vindt u in deze inventarisatie **vormen van cliëntbetrokkenheid** waarbij ervaringsdeskundige cliënten actief betrokken zijn bij het tot stand komen van het aanbod van hulpverlening. Door die betrokkenheid bij de totstandkoming is het resultaat, het concrete aanbod, in de regel meer zelfregieversterkend. Daarnaast betekent die actieve betrokkenheid voor de betrokken cliënten versterking van hun zelfvertrouwen, zelfinzicht en ervaringsdeskundigheid.

2.5 Ontstaansgeschiedenis

Het concept zelfregie is ontstaan door het bundelen van verschillende soorten kennis: theoretische en historische kennis van empowerment, activering en participatie. Verder hebben we geput uit kennis die opgedaan is in de dagelijkse praktijk van ondersteuning en begeleiding van kwetsbare groepen. Movisie ontwikkelde ook een trainingsprogramma op basis van de leerprincipes en uitgangspunten van zelfregie. Daarmee leggen we de verbinding tussen de evidence én practice based kennis, in combinatie met leerprincipes.

2.6 Onderbouwing

Voor deze derde herziene versie hebben we een literatuursearch gedaan. Per instrument en methode hebben we toegevoegd wat er uit onderzoek bekend is over het gebruik en de ervaringen.

3 Instrumenten

3.1	QueZ. Vragen naar zelfregie	8
3.2	Cirkel van Gedragsverandering	9
3.3	De 8 dimensies van Schalock	10
3.4	De Crisiskaart	11
3.5	De wondervraag	12
3.6	Draagkracht-draaglast analyse.....	13
3.7	Drama- en winnaarsdriehoek	14
3.8	Impulspakket Samenspel - mantelzorgers	15
3.9	Leefplan GGZ	16
3.10	Makkeweb.nl.....	17
3.11	Participatiewiel.....	18
3.12	Het OVK-model.....	20
3.13	Zelfredzaamheid-Matrix	21
3.14	Training Samenwijzer.....	22

3.1 QueZ. Vragen naar zelfregie

Korte beschrijving

QueZ verwijst naar 'Questions Zelfregie'. Het is een instrument voor hulpverleners die (meer) willen werken vanuit de eigen regie van mensen in kwetsbare situaties. QueZ bestaat uit vragen voor de vier pijlers van zelfregie: eigenaarschap, kracht, motivatie en contacten.

Toepassing

In de brochure staan twee reeksen met vragen die de vier elementen van zelfregie bespreekbaar maken:

1. Vragen voor het gesprek met cliënten, specifiek bedoeld om de zelfregie te stimuleren. Deze vragen staan zowel in de brochure als op losse kaarten die achterin de brochure zijn ingestoken. De losse kaarten kunt u op verschillende manieren gebruiken tijdens het gesprek met cliënt. Door ze bijvoorbeeld op tafel te leggen en de cliënt te vragen een thema te kiezen waarover hij graag in gesprek wil gaan. In de brochure staan naast de hoofdvragen ook nog verdiepvragen om verder door te vragen op deze thema's.
2. Daarnaast bevat QueZ een reeks reflectievragen voor casuïstiekbespreking of intervisie met collega's. Deze kunnen gebruikt worden als aanvulling op bestaande methoden voor intervisie of casuïstiekbespreking.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.
- Voor reflectie, van hulpverleners.

Doelgroep

Hulpverleners in het sociale domein.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Hulpverleners geven aan QueZ een concreet en bruikbaar instrument te vinden. Het wordt ook gebruikt in trainingen over zelfregie. Enkele reacties:

- 'QueZ laat je stilstaan bij wat de cliënt wil, niet wat jij wilt.'
- 'Je komt snel tot inzicht wat er speelt binnen een situatie.'
- 'Je kijkt meer naar je eigen handelen, daar ben je je bewuster van.'
- 'Goed om meer te weten over de cliënt als persoon: drijfveren en motivatie.'
- 'We zijn geneigd om antwoorden te geven zonder goed door te vragen. Deze lijst helpt.'

Meer informatie

- www.movisie.nl/zelfregie
- Webartikel [QueZ laat je stil staan bij wat je cliënt wil, niet bij wat jij wilt](#) > www.movisie.nl > zoek op QueZ laat je stil staan bij...

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



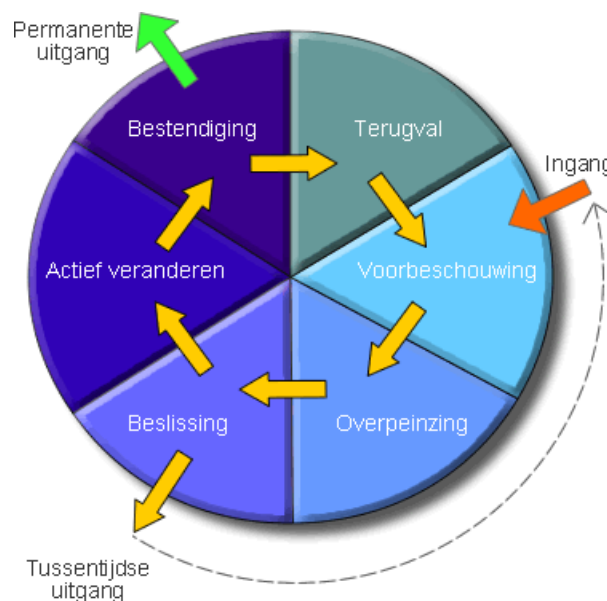
Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

3.2 Cirkel van Gedragsverandering

Korte beschrijving

De Cirkel van Gedragsverandering maakt inzichtelijk hoe veranderingsprocessen verlopen en vooral dat er veel vooraf gaat aan daadwerkelijke verandering. Het veranderingsproces wordt in zes stappen weergegeven, waarbij de vierde pas de daadwerkelijke verandering is. De cirkel is gebaseerd op het transtheoretische veranderingsmodel van Prochaska en Diclemente. Dit model is een van de pijlers van de methode motiverende gespreksvoering (zie 4.12).

1. Voorbeschouwing (precontemplatie): op dit niveau bestaat er (nog) geen intentie tot verandering. De persoon is zich vaak niet bewust van het probleem. Anderen zoals een ouder, partner of leerkracht kunnen zich juist wel bewust zijn of haar van het probleem (bijvoorbeeld drinken, blowen, te weinig bewegen, te weinig studeren).
2. Overpeinzing (contemplatie): hier is de persoon zich bewust dat hij of zij een probleem heeft. De motivatie is aanwezig, maar de persoon onderneemt nog geen actie.
3. Besluitvorming (voorbereiding): op dit niveau maakt de persoon plannen om iets aan het gedrag te gaan doen.
4. Actie: hier onderneemt de persoon daadwerkelijk actie om zijn of haar gedrag te veranderen.
5. Volhouden of consolidatie: op dit niveau probeert de persoon de bereikte verandering te bestendigen en niet terug te vallen. Het nieuwe gedrag moet een plaats vinden in het leven en geïntegreerd worden met andere activiteiten.
6. Terugval: in de meeste gevallen is iemand niet in staat om de bereikte situatie volledig vast te houden. Terugval komt geregeld voor. Het proces begint dan opnieuw. Fouten zijn kansen om van te leren.



Toepassing

De Cirkel van Gedragsverandering geeft cliënt en hulpverlener inzicht in welke fase in het veranderingsproces de cliënt zit. Dit maakt duidelijk op welke manier cliënt en hulpverlener verder kunnen werken aan verandering. Moet iemand nog werken aan bewustwording, is het tijd voor een beslissing of is de cliënt al klaar voor het werken aan de daadwerkelijke verandering?

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Cliënten die hun gedrag willen veranderen om hun doelen te bereiken. Het kan bijvoorbeeld gaan om mensen die beter om willen gaan met hun gezondheid of om mensen die meer willen participeren.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De Cirkel van Gedragsverandering is een breed geaccepteerd model, dat toepasbaar is op een scala aan situaties van gedragsverandering. Onderzoek laat zien dat het model hulpverleners en cliënten een gemeenschappelijk taal geeft om over gedragsverandering te praten.

In de discussie over het model wordt duidelijk dat het model alleen niet voldoende is; interventies gekoppeld aan het model zijn nodig. Motiverende gespreksvoering (zie pagina 37) is een voorbeeld van een methode waarbinnen de cirkel wordt gebruikt.

Meer informatie

- [Cirkel/fasen van gedragsverandering](http://mens-en-samenleving.infonu.nl): Prochaska en DiClemente op <http://mens-en-samenleving.infonu.nl> > diversen > 34923.
- [Artikel over de Cirkel](http://www.ledd.nl) van Gedragsverandering als element in een geïntegreerd behandelaanbod voor psychiatrische stoornissen: www.ledd.nl > effectieve interventies.
- Prochaska, J.O., & DiClemente, C.C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change, In: *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, (19) 3, p. 276-288.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

3.3 De 8 dimensies van Schalock

Korte beschrijving

Schalock heeft een instrument ontwikkeld om de subjectieve bevinding van de kwaliteit van het bestaan te meten. Dit instrument bestaat uit een lijst met 44 vragen over acht domeinen van het leven:

- emotioneel welbevinden,
- persoonlijke relaties,
- materieel welbevinden,
- persoonlijke ontwikkeling,
- lichamelijk welbevinden,
- zelfbeschikking,
- sociale integratie
- en rechten.

Om die subjectieve bevinding te meten bij mensen met een verstandelijke handicap maakte Schalock een instrument. Het is een lijst met 44 vragen over acht domeinen van het leven. Hij merkt bovendien op dat dit instrument evenzeer bruikbaar is voor mensen zonder handicap

Toepassing

De vragenlijst kan gebruikt worden om meer inzicht te krijgen in de ervaren kwaliteit van bestaan en daarmee in de beleving van de eigen situatie.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Gemaakt voor mensen met een verstandelijke handicap, maar ook geschikt voor andere doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De dimensies van Schalok worden met name gebruikt in de gehandicaptenzorg om visie en protocollen te ontwikkelen. In onderzoek stelden Van Loon en Van Hove (1998 en 2001) vast dat van deze acht dimensies met name inclusie, zelfbepaling en persoonlijke ontplooiing een grote invloed hebben op de verschuiving die in vele voorzieningen nog dient te gebeuren van kwaliteit van zorg naar kwaliteit van bestaan.

Meer informatie

- Loon, J. van, Hove, G. van, Schalock, R., & Claes, C. (2009). [*Schaal voor persoonsgerichte ondersteuningsuitkomsten. Handleiding voor afname en standaardisering*](#). Middelburg/Gent: Stichting Arduin/Universiteit Gent. Zie: www.poswebsite.org.
- Loon, J. van, & Hove G. van (2001). Emancipation and self-determination of people with learning disabilities and down-sizing institutional care. In: *Disability and Society* (16) 2001, pp. 233-254.
- Vreeke, G.J., Janssen, C.G.C., Resnick, S., & Stolk, J. (1998). *Kwaliteit van bestaan van mensen met een verstandelijke handicap: Ontwikkeling van een meetinstrument voor woonvoorzieningen en de stand van zaken in Nederlandse instellingen*. Amersfoort/Amsterdam: Vereniging 's Heeren Loo/Vrije Universiteit.

Zelfregie versterkende elementen

Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



3.4 De Crisiskaart

Korte beschrijving

De Crisiskaart is een handzame kaart waarop kort en bondig staat hoe de cliënt wil dat derden ingrijpen op het moment van een crisis. De kaart zit een plastic doorzichtig hoesje, zodat deze gemakkelijk meegenomen kan worden. De Crisiskaart zorgt ervoor dat er, ook als cliënten niet meer in staat zijn aan te geven wat ze willen, in lijn met hun wensen wordt gehandeld.

Toepassing

De Crisiskaart is een samenvatting van een uitgebreid crisisdossier. Cliënten maken dit crisisdossier op het moment dat ze helder voor ogen hebben wat ze wel en niet willen als er (weer) een crisissituatie ontstaat. Op dat moment is er geen sprake van een crisissituatie. Vaak gaat het om cliënten die eerder een crisis hebben meegemaakt. In dit dossier geven ze aan wat bij hen signalen van een crisis zijn, wat er bij een crisis gedaan moet worden en wie dat moet doen. Ze doen dit op basis van persoonlijke voorkeuren en eerdere ervaringen met een crisis. Cliënten kunnen de hulpverlener vragen hen te ondersteunen bij het maken van het dossier. Van het dossier maken ze vervolgens een samenvatting: de Crisiskaart genaamd.

Context

- Zelfstandig door cliënt te gebruiken, eventueel met ondersteuning van een hulpverlener.

Doelgroep

Cliënten die kans hebben in een (psychische) crisissituatie te komen.

Achtergrond

Het project Crisiskaart werd vanaf juli 1997 tot mei 1998 gesubsidieerd door het Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid en was deel van het grotere project 'Psychiatrische wilsverklaringen' van het Trimbos-instituut en het Instituut voor Gebruikersparticipatie en Beleid.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De crisiskaart is ontwikkeld in de psychiatrie en wordt daar veel gebruikt. Het principe van de crisiskaart is in vele sectoren toepasbaar: wat wil een cliënt dat er gebeurt in een situatie waarin hij dat zelf niet aan kan geven

Meer informatie

- www.crisiskaart.nl.
- De website van het Landelijk Crisiskaart Informatie- en Ondersteuningspunt (LCIO): www.crisiskaartggz.nl/crisiskaart
- Een evaluatiestudie naar effecten: http://www.crisiskaartggz.nl/crisiskaart/download/onderzoek/ham_artikel-evaluatiestudie-effecten-van-de-crisiskaart_mgv_2011-916.pdf

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.

3.5 De wondervraag

Korte beschrijving

De wondervraag is een coachtechniek, bedacht door de grondlegger van de oplossingsgerichte therapie, Insoo Kim Berg (zie 4.14). Bij deze techniek vraagt de coach de cliënt om gedetailleerd te beschrijven hoe zijn of haar situatie eruit zou zien als zijn of haar probleem door een wonder verdwenen was. Doel is het verschuiven van de aandacht van de cliënt van problemen naar wensen.

Toepassing

Door een 'stel dat'-vraag te formuleren, brengt de hulpverlener cliënten in een denkbeeldige situatie, waarin hun probleem in een keer geheel opgelost is. De hulpverlener vraagt bijvoorbeeld: 'Stel dat jij direct na ons gesprek naar huis gaat en de dag afmaakt. Je doet wat je normaal doet en dan ga je naar bed. Terwijl je slaapt, gebeurt er een wonder. De problemen waarvoor je hier nu zit zijn verdwenen. Maar je slaapt, dus je weet niet dat het wonder heeft plaatsgevonden. Als je morgen wakker wordt, wat zullen dan de eerste dingen zijn waaraan je merkt dat het wonder heeft plaatsgevonden?' De kracht van de vraag is dat deze de aandacht van de cliënt heel snel verschuift van het probleem naar de gewenste toekomst.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.
- Op groepsniveau binnen de hulpverlenerssetting.

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De wondervraag is ontwikkeld in de oplossingsgerichte therapie: solution-focussed brief therapy. Deze is in Amerika beschreven als bewezen effectief. Ondertussen is de wondervraag breed verspreid en wordt ook gebruikt buiten de oplossingsgerichte therapie. Hulpverleners geven aan dat dit instrument kan helpen bij het nadenken over mogelijkheden, behoeften en motivatie.

Meer informatie

- Een [artikel](#) van Sjef de Vries, getiteld 'Helpen met vragen en complimenten. Kortdurende oplossingsgerichte therapie' in Maatwerk (2002) over het gebruik van de wondervraag in kortdurende oplossingsgerichte therapie: www.ncmw.nl/cms > oplossingsgericht werken.
- Artikel over de wondervraag voor de gereedschapskist van de coach, met aandacht voor belemmeringen. Zie www.fervandenboomen.nl/pdf/publicatie/Wondervraag.pdf.

Zelfregie versterkende elementen



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

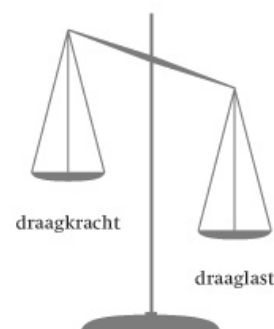
3.6 Draagkracht-draaglast analyse

Korte beschrijving

Het model van de draagkracht-draaglast analyse maakt inzichtelijk waarom een situatie te veel kan zijn voor iemand. Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht ontstaan problemen. De weegschaal slaat door naar één kant. Dit kan gebeuren doordat er bijvoorbeeld veel in korte tijd gebeurt of het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt (zwaarder). Maar het kan ook zijn dat iemand moe of ziek is, waardoor zijn of haar draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die aan iemand gesteld worden groter zijn dan wat hij of zij aankan of denkt aan te kunnen.

Toepassing

Door samen met de cliënt inzichtelijk te maken welke draaglastfactoren en welke draagkrachtfactoren er zijn, wordt duidelijk waar versterking plaats kan vinden. Ligt de nadruk op afname van draaglast of op versterken van draagkracht; wat is haalbaar en op kortere en langere termijn realiseerbaar?



Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.
- Op groepsniveau binnen de hulpverlenerssetting.

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De draagkracht-draaglast analyse is volkomen ingeburgerd en wordt op vele plekken gebruikt, bijvoorbeeld in intake modellen. Het is een hulpmiddel om de hulpbronnen én problemen in kaart te brengen en een plan van aanpak voor beide kanten te ontwikkelen. Het is moeilijk te achterhalen door wie dit model is ontwikkeld.

Meer informatie

- Bron: Bakker, I., Bakker, K., Dijke, A. van & Terpstra, L. (1998). [O & O in perspectief](#). Utrecht: NIZW: www.nji.nl > zoek op O & O in perspectief.
- Het balansmodel zoals opgenomen in het handelingsprotocol kindermishandeling en huiselijk geweld: www.handelingsprotocol.nl/informatie/60-balansmodel.
- Een stresstest waarin het balansmodel is verwerkt: www.psychischegezondheid.nl/stress > stresstest.

Zelfregieversterkende elementen



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

3.7 Drama- en winnaarsdriehoek

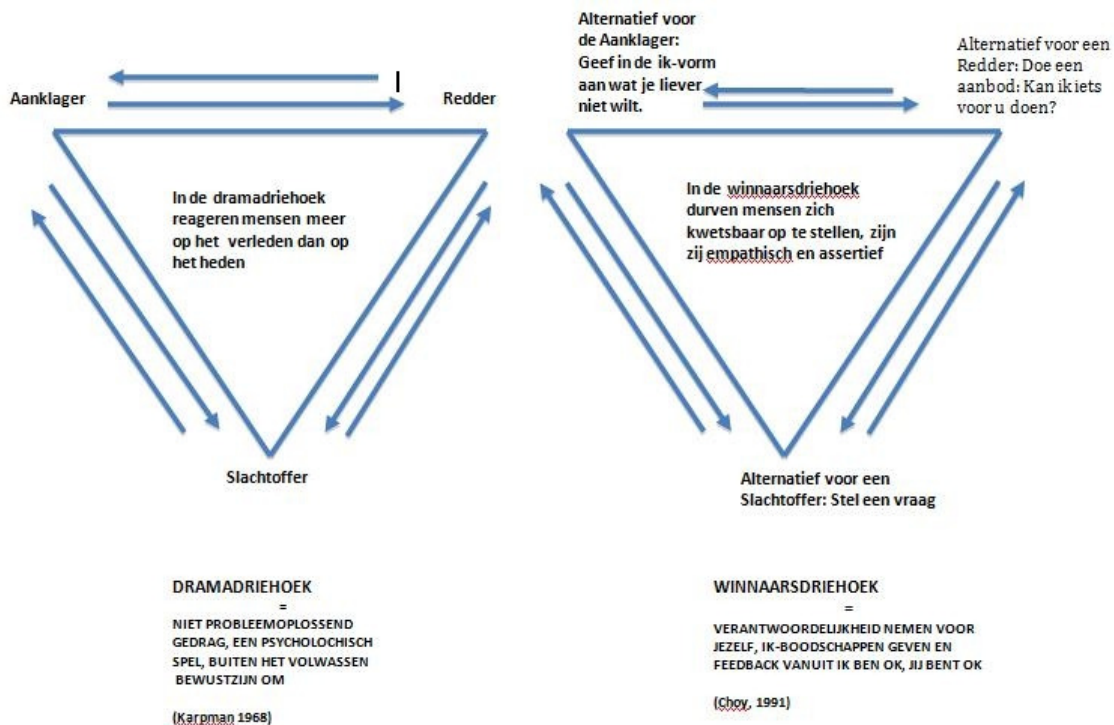
Korte beschrijving

De dramadriehoek is een concept van Steven Karpman en komt uit de transactionele analyse, net als het OVK-model (zie ook 4.14 OVK-model). De dramadriehoek beschrijft drie posities waarin mensen kunnen belanden wanneer er een probleem is: de aanklager, de redder en het slachtoffer. Bij alle drie de posities hoort gedrag dat de eigen positie en die van de ander versterkt. Ook hebben de posities invloed op elkaar. Hoe meer de één bijvoorbeeld gaat redden, des te groter de kans dat de ander zich als slachtoffer of aanklager gaat gedragen.

De winnaarsdriehoek geeft alternatieven om uit de cirkel van versterkende negatieve communicatie te komen. Dit kan door empathie (met name door de redder), assertiviteit (met name door het slachtoffer) en kwetsbaarheid te tonen (met name door de aanklager).

Toepassing

De dramadriehoek en de bijbehorende winnaarsdriehoek geven inzicht in communicatiepatronen waarbij macht een grote rol speelt. Dit inzicht helpt de hulpverlener om de cliënt op een gelijkwaardige manier te bejegenen. Hierdoor ontstaat in het contact zo veel mogelijk ruimte voor eigen kracht, ideeën, keuzes.



Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Dit model wordt gebruikt voor de reflectie van de hulpverlener op zijn houding en zijn handelen.

Meer informatie

- Meer informatie over transactionele analyse van de Nederlandse beroepsvereniging: www.transactioneleanalyse.nl > Wat is TA > Wat is Transactionele Analyse?
- Meer informatie over de dramadriehoek: www.karpmamandramatriangle.com.
- Praktisch artikel over dramadriehoek: www.professioneel-werken-met-mensen.be/wp-content/uploads/TAdramadriehoek.pdf.

Zelfregieversterkende elementen



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

3.8 Impulspakket Samenspel - mantelzorgers

Korte beschrijving

Het impulspakket Samenspel - mantelzorgers is een pakket met verschillende materialen om het samenspel tussen formele en informele zorg te verbeteren.

Toepassing

Cliënten, mantelzorgers en hulpverleners kunnen onderdelen van het pakket gebruiken om de onderlinge samenwerking te verbeteren. Ze zijn als het ware collega's van elkaar die samen als doel hebben om voor de cliënt te zorgen. Door in gesprek te gaan, verwachtingen uit te spreken en naar overeenkomsten te zoeken, kan men elkaar juist ondersteunen.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.
- Op groepsniveau binnen de hulpverlenerssetting.
- Te gebruiken door de cliënt en zijn of haar eigen informele netwerk.

Doelgroep

Cliënten, mantelzorgers en zorgverleners.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Van het impulspakket samenspel wordt veel gebruik gemaakt door zorginstellingen. Het impulspakket is ingedeeld aan de hand van het SOFA-model dat ervan uitgaat dat mantelzorgers vier verschillende rollen kunnen vervullen: collega, expert, naaste en cliënt. Dit geeft veel verduidelijking in de onderlinge samenwerking tussen professionals en mantelzorgers.

Meer informatie

- Bron: Royers, R. e.a. (2010). [Impulspakket Samenspel. Praktijkwijzer om het samenspel met mantelzorgers te bevorderen](#). Utrecht: Expertisecentrum Mantelzorg, Vilans, Movisie en ActiZ. Kijk hiervoor op: www.expertisecentrummantelzorg.nl > informatiebronnen > themadossiers > samenspel tussen formele en informele zorg.
- Voor vragen kunt u terecht bij: Ilse de Bruijn, Movisie: i.debruijn@movisie.nl, 030 789 21 27.

Zelfregieversterkende elementen



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

3.9 Leefplan GGZ

Korte beschrijving

Het Leefplan GGZ is een hulpmiddel waarmee cliënten hun persoonlijke situatie in kaart brengen op vijf levensterreinen, ook wel de 'schijf van vijf' genoemd:

- persoonlijke leefstijl,
- belangrijke contacten,
- activiteiten,
- gezondheid
- en omgeving.

In het Leefplan staan afspraken op deze gebieden over de doelen van cliënten en de bijdragen daaraan van zorg en ondersteuning.

Toepassing

Het Leefplan helpt cliënten hun wensen aan te geven wat betreft de zorg- en dienstverlening. Cliënten kunnen een Leefplan maken met behulp van een brochure, of door het op de website van het leefplan in te vullen. Er zijn verschillende hulpmiddelen waarmee zij hun eigen voorkeuren helder kunnen formuleren.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.
- Zelfstandig door cliënt te gebruiken, eventueel met ondersteuning van de hulpverlener.

Doelgroep

Voor mensen met psychische problemen die in een instelling wonen.

Voor mensen in verzorgings- en verpleeghuiszorg en mensen die thuiszorg krijgen is er het Zorgleefplan, ontwikkeld door ActiZ.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Het Leefplan wordt met name in de ouderenzorg en de GGz gebruikt. Het is vooral gericht op de vraag van de cliënt. Zorg kan daar onderdeel van zijn, maar staat dus niet voorop. Zoals de ontwikkelaar het LOC liet weten: 'Het gaat over mensen, met zijn wensen en behoeften. Het gaat nadrukkelijk niet alleen over ziekte en zorg.' In de opleidingen wordt het Leefplan gebruikt om studenten vanuit een bredere visie te scholen dan alleen de zorg.

Meer informatie

- Bron: de [website](http://leefplanvenv.loc.nl) van de LOC om een eigen leefplan in te vullen: <http://leefplanvenv.loc.nl>.
- Het zorgleefplan van ActiZ is te vinden op www.zorgleefplan.nl.

Achtergrond

Het leefplan is een samenwerking van LOC en Artemea. Voor meer informatie: vraagbaak@loc.nl, 030 284 32 40.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

3.10 Makkeweb.nl

Korte beschrijving

De Makkekaart is een E-health-instrument waarmee cliënten krijgen in hun mogelijkheden en grenzen, hoe die te managen, en hoe zij duurzaam optimaal kunnen werken én leven met een functiebeperking of chronische ziekte.

Toepassing

De Makkekaart is via internet toegankelijk in een volledig beveiligde omgeving. Met vragen, opdrachten en oefeningen krijgen cliënten stap voor stap een scherp beeld van hun eigen 'gebruiksaanwijzing'. En ook van de eisen die ze aan hun werkplek en werkomgeving moeten stellen om optimaal te presteren, en wat ze wanneer, aan wie en hoe willen vertellen of afspreken. De Makkekaart heeft 102 vragen en opdrachten verdeeld over drie modules:

- gebruiksaanwijzing,
- passend werk
- en communicatie.

De uitkomsten van elke module worden gepresenteerd in een apart resultatenoverzicht.

Context

- Zelfstandig door cliënt te gebruiken.
- Te gebruiken door de cliënt en zijn of haar eigen informele netwerk.

Doelgroep

Voor mensen met een functiebeperking en of chronische ziekte.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De Makkekaart wordt met name gebruikt om inzicht te krijgen in mogelijkheden en grenzen van cliënten, bijvoorbeeld voor mensen met een functiebeperking of chronische ziekte.

Meer informatie

- www.makkeweb.nl
- Genoemd in [Naar het hart van empowerment: www.movisie.nl](#) > zoek op Naar het hart van empowerment.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

3.11 Participatiewiel

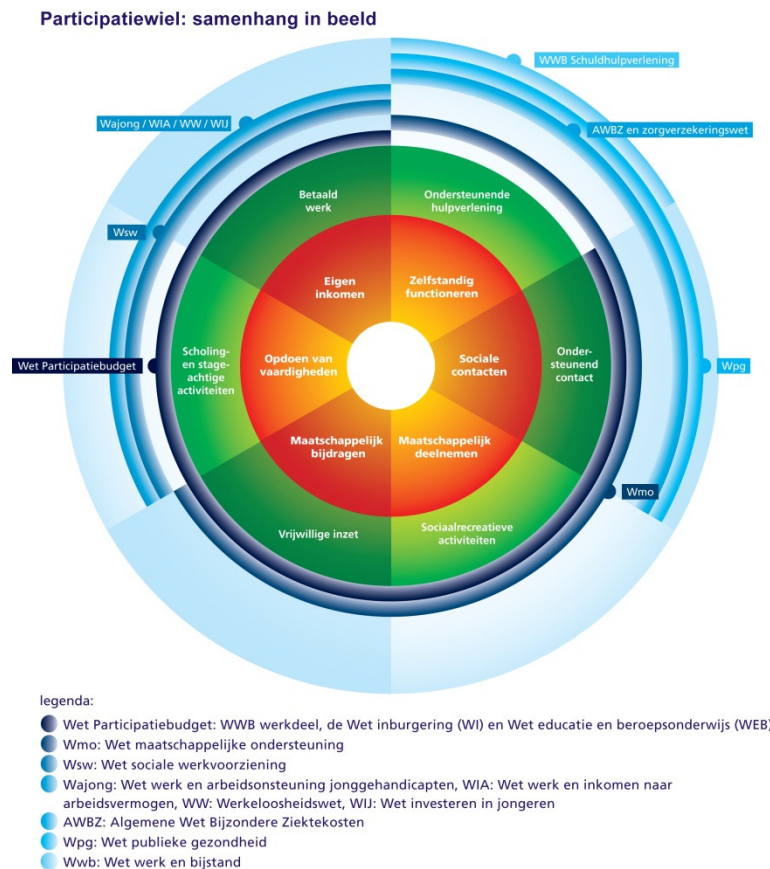
Korte beschrijving

Het participatiewiel is een instrument voor participatiebevordering, gemaakt voor cliënten, activeerders en beleidsmakers. Het participatiewiel brengt zes doelgebieden van de cliënt in kaart:

- zelfstandig functioneren,
- sociale contacten,
- maatschappelijk deelnemen,
- maatschappelijk bijdragen,
- opdoen van vaardigheden
- en betaald werk.

Het participatiewiel geeft op een visuele manier inzicht in de verbinding tussen de doelen van cliënten, de dienstverlening die hen ondersteunt en de wettelijke kaders. Het wiel draait om de cliënt: hoe komt hij of zij optimaal tot zijn of haar recht in de wirwar van instanties.

NB U vindt in het participatiewiel nog de oude benamingen voor de wetgeving staan. De ontwikkelaars wachten met het opnemen van de nieuwe situatie tot de wetgeving is vastgesteld door de Eerste Kamer.



Toepassing

Cliënten en hulpverleners kunnen samen het wiel gebruiken om inzicht te krijgen in de situatie van de cliënt, doelen te formuleren en passend aanbod bij de doelen te vinden. Ook geeft het wiel overzicht over verbindingen tussen doelen, aanbod en relevante wettelijke regelingen.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Mensen met doelen of wensen op het gebied van maatschappelijke participatie.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De Vlaamse sociale ondernemer Levanto heeft het participatiewiel gebruikt om een instrument te ontwikkelen dat ondersteuning biedt in de trajectbegeleiding van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Zie ook [Activerend zorgcoaching. Het Levanto-model](#) (P. Bulteel, 2013) en www.activerendezorgcoaching.be.

Heliomare is een onderwijs- en zorginstelling in Noord-Holland. Deze organisatie ontwikkelde een model op basis van het participatiewiel met als doel mensen zo breed mogelijk te laten participeren. Het model geeft inzicht in en handvatten voor het stellen van doelen op de verschillende gebieden en eventuele samenwerking met andere partijen. Zie ook het [Strategisch Beleidsplan 2013-2015](#).

Meer informatie

- [Participatiewiel. Ideeën voor gebruik door activeerders en hun cliënten](#). Deze handreiking is te downloaden via www.movisie.nl > publicaties > Participatiewiel.
- [Het participatiewiel: drie voorbeelden uit de praktijk](#). Dit artikel is te bekijken via www.movisie.nl > zoek op de titel.
- Marjoke Verschelling, Movisie: m.verschelling@movisie.nl, 030 789 22 42.
- Marjet van Houten, Movisie: m.vanhouten@movisie.nl, 030 789 20 74.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.

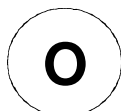


Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

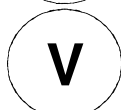
3.12 Het OVK-model

Korte beschrijving

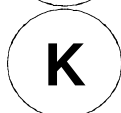
Het OVK-model komt uit de Transactionele analyse (TA). Dit is een theorie over de persoonlijkheid van mensen, gedrag, communicatie en verandering. Het OVK-model onderscheidt drie ego-posities die elke persoon in zich heeft: de ouder, het kind en de volwassene. Onwillekeurig neem je in contacten met anderen steeds één van deze posities in.



In de *ouder ego-positie* gedragen mensen zich zoals hun ouders deden (of belangrijke ouderfiguren).



In de *volwassene ego-positie* gedragen, denken en voelen mensen zich op een manier die past bij de mogelijkheden die ze nu hebben. Dit heeft niets te maken met volwassen zijn. Kinderen hebben al een *volwassene ego-positie* als ze 6 jaar zijn.



De *kind ego-positie* is als men zich gedraagt, denkt en voelt als toen men nog een kind was.

Het is belangrijk dat hulpverleners bewust te zijn van de eigen ego-positie in een hulpverlenersrelatie. De meest gewenste benadering van volwassenen onder elkaar is die van gelijkwaardigheid. Dit helpt om een gelijkwaardige relatie op te bouwen met een cliënt waarbij er ruimte ontstaat voor de zelfverantwoordelijkheid en het zelfsturend vermogen van mensen.

Toepassing

Hulpverleners kunnen het OVK-model gebruiken om zich bewust te worden van de eigen houding en om communicatiepatronen zichtbaar te maken.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Het OVK-model wordt gebruikt als reflectietool voor werkers, maar ook om cliënten inzicht te geven in het eigen gedrag. Als zowel werker als cliënt vanuit de volwassene-rol handelen, wordt de kans op gelijkwaardig gedrag vergroot. De cliënt heeft zoveel mogelijk regie als hij in de positie is om kritisch te zijn, vragen te stellen en het proces (mede) te bepalen. Het model wordt toegepast in coaching en scholing.

Meer informatie

- www.transactioneleanalyse.nl
- www.ta-academie.nl

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.

3.13 Zelfredzaamheid-Matrix

Korte beschrijving

De Zelfredzaamheid-Matrix (ZRM) is een instrument om de zelfredzaamheid te meten op de volgende domeinen:

- inkomen,
- dagbesteding,
- huisvesting,
- gezinsrelaties,
- geestelijke gezondheidszorg,
- fysieke gezondheid,
- verslaving,
- vaardigheden bij activiteiten van het dagelijks leven (ADL),
- sociaal netwerk,
- maatschappelijke participatie
- en justitie.

Per domein is aangegeven welke feitelijke omstandigheden bij welk niveau van zelfredzaamheid horen.

Toepassing

Het instrument kan worden gebruikt in verschillende fases van de hulpverlening (intake-, voortgangs-, uitstroombesprek) om een beeld van de zelfredzaamheid op alle levensdomeinen te krijgen. Dit kan eenmalig gebeuren, maar ook periodiek, om inzicht te krijgen in de vooruitgang die is geboekt. Cliënt en hulpverlener lopen alle domeinen langs.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Het uitgangspunt van de ZRM is de gevalideerde Self Sufficiency Matrix (SSM) van het Utah Homeless Management Information System (UHMS). De Nederlandse versie van ZRM is ontwikkeld door onderzoekers, uitvoerend hulpverleners en beleidsmedewerkers van GGD Amsterdam, Dienst Werk en

Inkomen Amsterdam (DWI), Sociale Zaken en Werkgelegenheid Rotterdam (SoZaWe) en een groot aantal medewerkers van verschillende instellingen uit onder andere de geestelijke gezondheid- en verslavingszorg, maatschappelijke opvang en reclassering. De zelfredzaamheidsmatrix wordt in de Wmo op vele plekken gebruikt als intake- en monitorinstrument.

Meer informatie

- www.zelfredzaamheidsmatrix.nl
- Voor meer informatie kunt u terecht bij Steve Lauriks, GGD Amsterdam: slauriks@ggd.amsterdam.nl of zrm@ggd.amsterdam.nl.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

3.14 Training Samenwijzer

Korte beschrijving

Dit is een training voor mensen in een kwetsbare sociale positie waarin zij leren hun netwerk in te zetten, zodat ze zich beter kunnen redden in de maatschappij. Ze worden daarbij gekoppeld aan vrijwillige coaches die hen begeleiden in de dagelijkse praktijk.

Toepassing

De training is gericht op het creëren van bewustzijn over het netwerk, het verbeteren van communicatieve vaardigheden en het vergroten van zelfvertrouwen. Tijdens de training maken de deelnemers een Persoonlijke Kracht Pas. Op deze pas staat bij welke mensen uit hun netwerk zij kunnen aankloppen met vragen. Alle instanties en personen waarmee ze te maken kunnen hebben, staan op de pas. Zo heeft de cliënt overzicht van het netwerk.

Context

De training van vier maanden wordt in groepsverband georganiseerd. Daarna krijgt iedere deelnemer voor een bepaalde tijd een coach.

Doelgroep

Mensen in een kwetsbare sociale positie.

Gebruik, ervaring en onderzoek

In Zeist wordt de trainingen herhaald vanwege het succes: 'Na de training hebben de deelnemers meer zicht op hun netwerk, weten zij beter hoe zij hun vragen moeten stellen en doen ze dit vanuit eigen kracht. Hierdoor kunnen zij hun netwerk efficiënter inzetten. Zij krijgen hierbij ondersteuning van een coach. Ter afsluiting van de training geeft elke deelnemer een presentatie over zijn ervaringen.' (Abrone, 2013)

Meer informatie

Het project is een initiatief van Abrona, in samenwerking met de gemeente Zeist, MeanderOmnium en Kwintes. Meer informatie is te vinden op www.abrona.nl. Zie ook de [flyer over de training Samenwijzer](#).

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4 Methoden

4.1	Cursus Geef uw leven een beetje meer GLANS	25
4.2	EigenKrachtWijzer, Almere	26
4.3	De Herstelcoach	27
4.4	Natuurlijk, een netwerkcoach!	28
4.5	Eigen initiatief model	29
4.6	Eigen Kracht-conferentie.....	30
4.7	Herstellen Doe Je Zelf.....	31
4.8	Het 8-fasenmodel.....	32
4.9	Krachtgericht werken / Strengths Based Benadering (SBB).....	33
4.10	Kwartiermaken.....	35
4.11	Maatschappelijk steunsysteem (MSS).....	36
4.12	Motiverende gespreksvoering	37
4.13	Op Eigen Benen	38
4.14	Oplossingsgericht werken	39
4.15	Participatiecoach.....	40
4.16	Presentiebenadering	41
4.17	Rehabilitatie.....	42
4.18	VrijBaan Empowerment methode	43
4.19	Werk: een zorg minder!.....	44

4.1 Cursus Geef uw leven een beetje meer GLANS

Korte beschrijving

De GRIP & GLANS-groepscurcus is een cursus voor kwetsbare oudere vrouwen om hun welbevinden te vergroten. De cursus richt zich niet op één (gezondheids)probleem, maar op meerdere domeinen van het functioneren.

Toepassing

De cursus omvat zes wekelijkse bijeenkomsten van 2 tot 2,5 uur in groepen van maximaal tien deelnemers. De cursus is gebaseerd op een theorie over welbevinden en zelfmanagement van het GRIP- en GLANS-programma van het Universitair Medisch Centrum Groningen. In deze theorie worden vijf domeinen van welbevinden onderscheiden, vertaald in de GLANS-schijf-van-vijf. Het idee van de cursus is dat je elke dag iets van alle vijf nodig hebt om je wel te bevinden. Daarnaast zijn er zes zelfmanagementvaardigheden, die je kunt gebruiken om bezig te gaan met de GLANS-schijf van vijf.

GLANS-schijf-van-vijf	Zelfmanagementvaardigheden
1. G emak en Gezondheid	• Initiatief nemen
2. L ichamelijke en Leuke bezigheden	• G eloof in eigen kunnen
3. A ffectie	• Vermogen om te I nvesteren
4. N etwerk	• Vermogen om P ositief naar de toekomst te kijken
5. S terke punten	• Vermogen om voor M ultifunctionaliteit te zorgen
	• Vaardigheid om voor V ariëteit te zorgen

Context

- Op groepsniveau binnen de hulpverlenerssetting.

Doelgroep

Sociaal kwetsbare vrouwen van 60 jaar en ouder.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Uit onderzoek naar praktijkervaringen blijkt dat de docenten die de cursus geven over het algemeen enthousiast zijn over de cursus en de behaalde resultaten bij de deelnemers. De meesten vinden de handleiding duidelijk, bruikbaar en aantrekkelijk. De deelnemers zelf waarderen de cursus gemiddeld met een 7.9. Er is één experimenteel onderzoek gedaan naar de effecten van de GRIP & GLANS-groepscurcus. De resultaten laten zien dat de cursus leidde tot een substantiële toename in zelfmanagementvaardigheden en welbevinden, en een afname in eenzaamheid. Deze positieve effecten bleven zichtbaar na zes maanden.

Meer informatie

- www.gripenglans.nl of www.nardisteverink.nl.
- De cursus staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esi > zoek op GRIP & GLANS.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.2 EigenKrachtWijzer, Almere

Korte beschrijving

De EigenKrachtWijzer is een methode in de vorm van een digitale omgeving voor burgers met vragen over wonen, werken, welzijn en zorg. Doel is meer zicht krijgen op de eigen vraag en mogelijke oplossingen.

Toepassing

De burger kiest een onderwerp en doorloopt dan een vragenlijst. Door het beantwoorden van vragen krijgen mensen inzicht in hun eigen situatie, een overzicht van dingen die ze zelf kunnen doen om oplossingen en antwoorden te vinden en een overzicht van passende ondersteuningsmogelijkheden. Op basis van de overzichten bepalen mensen zelf welke oplossing het beste bij hen past. Voorbeelden van onderwerpen zijn:

- Beter zicht op mijn financiën.
- Meer contact met anderen: samen ondernemen en delen.
- Zo zelfstandig mogelijk mijn persoonlijke verzorging doen.

Context

- Zelfstandig door cliënt te gebruiken, eventueel met ondersteuning van een hulpverlener.
- Te gebruiken door de cliënt en zijn of haar eigen informele netwerk.

Doelgroep

Burgers met een vraag om ondersteuning.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Onderzoek naar de praktijkervaringen met de EigenKrachtWijzer geeft aan dat een ruime meerderheid van de gebruikers dit een goed en gebruiksvriendelijk instrument vindt. De onderwerpen die aan bod komen, sluiten aan bij de problematiek van ouderen. Ondersteuning bij het invullen van de vragenlijst vergroot de kans dat ouderen tot oplossingen voor hun vraagstukken komen. Uit effectonderzoek is niet gebleken of het gebruik van het instrument de kwaliteit van leven van de deelnemers verbetert. Wel ervaren de deelnemers minder problemen.

Meer informatie

- Bron: www.eigenkrachtwijzeralmere.nl.
- De cursus staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esj > zoek op EigenKrachtWijzer.

Achtergrond

De EigenKrachtWijzer is ontwikkeld voor de gemeente Almere. Inmiddels wordt deze ook in andere gemeenten gebruikt.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.

4.3 De Herstelcoach

Korte beschrijving

De Herstelcoach is een ervaringsdeskundige die een paar maanden lang wekelijks twee uur per week bij de cliënt op bezoek gaat. De Herstelcoach ondersteunt cliënten in hun herstelproces. Hierbij zet hij of zij de eigen herstelervaring in.

Aanpak

De Herstelcoach zet de eigen herstelervaringen in om mensen te ondersteunen kleine stapjes te zetten richting herstel. Naast steun biedt dit cliënten ook hoop. De herstelcoach en de persoonlijke begeleider vullen elkaar aan in taken en invalshoeken.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener (herstelcoach).

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Achtergrond

De Herstelcoach is mede ontwikkeld door RIBW Midden-Brabant.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Uit een evaluatie blijkt het volgende:

- Deelnemen aan het project wordt als positief ervaren, vooral door de cliënt, maar zeker ook door de begeleider en de instelling.
- Deelnemers vinden het belangrijk om met hun herstel bezig te zijn.
- De herstelcoaches werken herstel bevorderend.
- Oudere mensen herkennen zich niet in het toekomstgerichte perspectief. Het 'hier en nu' zou sterker benadrukt mogen worden.

Meer informatie

- Landelijk Steunpunt Inzet Van Ervaringsdeskundigheid in de GGZ: www.live-ervaringsdeskundigheid.nl > kennis > kze > [herstelcoach](#).
- Kenniscentrum Zelfhulp en Ervaringsdeskundigheid: www.kenniscentrum-ze.nl.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.4 Natuurlijk, een netwerkcoach!

Korte beschrijving

Natuurlijk, een netwerkcoach! is een methode om het netwerk van kwetsbare burgers te versterken en/of uit te breiden, waardoor hun participatiemogelijkheden in de samenleving toenemen.

Aanpak

De methode bestaat uit tien stappen die cliënten samen met een vrijwillige netwerkcoach doorlopen. In stap 1, 2 en 3 oriënteren cliënten zich op hun huidige netwerk en wensen. In stap 4, 5 en 6 bedenken ze mogelijkheden om hun netwerk uit of op te bouwen. In stap 7, 8, 9 en 10 voeren ze de plannen uit.

Uit de praktijkervaringen blijkt dat deelnemers het gevoel hebben zelf de regie te behouden, dat zij geactiveerd worden en hun eigen kracht ontdekken. De vrijwillige netwerkcoaches zijn over het algemeen positief over de methode, maar wijzen wel op het belang van voldoende ondersteuning en begeleiding.

De methode combineert twee eerder ontwikkelde methoden, namelijk *Natuurlijk, een netwerk* (gericht op ouders, familie en vrienden van mensen met verstandelijke beperkingen) en *Een sterk sociaal netwerk!* (gericht op vrijwillige netwerkcoaches voor mensen in kwetsbare situaties).

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener (netwerkcoach).

Doelgroep

De methode is gericht op mensen in kwetsbare situatie die hun sociale netwerk willen versterken en/of uitbreiden. Het gaat bijvoorbeeld om mantelzorgers, sociaal geïsoleerde ouderen, mensen met een psychiatrische achtergrond, mensen met een langdurige ziekte of handicap en mensen die ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt waardoor het sociale netwerk grotendeel is verdwenen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Uit onderzoek naar praktijkervaringen blijkt dat deelnemers het gevoel hebben zelf de regie te behouden, dat zij gestimuleerd worden om actief te zijn en hun eigen kracht ontdekken. De vrijwillige netwerkcoaches zijn over het algemeen positief over de methode, maar wijzen wel op het belang van voldoende ondersteuning en begeleiding.

Meer informatie

- De methode staat beschreven in de [databank Effectieve Sociale Interventies](#). Ga naar www.movisie.nl/esi > zoek op Natuurlijk, een netwerkcoach.
- Lustgraaf, M. van de (2009). *Natuurlijk, een netwerkcoach! Van A naar Beter in tien stappen*, Mezzo. Ga naar www.mezzo.nl > webwinkel > natuurlijk, een netwerkcoach!
- Hofman, E. & Lustgraaf, M. van de (2008). *Een sterk sociaal netwerk. Handleiding voor vrijwilligers en organisaties*. Utrecht: Movisie.
- Lustgraaf, M. van de, Hofman, E., & Scherpenzeel, R. (2011). *Versterken van sociale netwerken. Een handreiking voor organisaties in de informele zorg*. Bunnik: Mezzo. www.mezzo.nl > webwinkel > versterken van sociale netwerken.

Zelfregieversterkende elementen



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.5 Eigen initiatief model

Korte beschrijving

Het eigen initiatief model (EIM) is een methode voor het leren van nieuwe vaardigheden voor mensen met een verstandelijke beperking, hun begeleiders en familie. Het model is bedoeld voor het vergroten van de redzaamheid in het dagelijks leven. Het gaat er vanuit dat mensen met een verstandelijke beperking zelf kunnen denken en zelf de stappen kunnen aanleren die zij tijdens de uitvoering van een taak toepassen. Mensen leren hierdoor nadenken over de eigen mogelijkheden in verschillende situaties. Hierdoor kunnen ze zelf keuzes maken in wat ze willen en vergroten ze hun zelfstandigheid thuis, op school, op het werk, in hun vrije tijd en in hun sociale relaties.

Aanpak

EIM kan worden gebruikt bij het ondersteunen van mensen met een verstandelijke beperking die nieuwe vaardigheden willen leren. Die vaardigheden worden geleerd met behulp van algemene denkstappen die toegepast worden bij het uitvoeren van een taak. Die stappen zijn:

- nadenken voor je begint, eerst een plan maken (oriënteren)
- nadenken terwijl je bezig bent en in de gaten houden of je bereikt wat je wilt bereiken (uitvoeren)
- controleren of je hebt bereikt wat je wilde bereiken en terugkijken op en leren van de manier waarop je het hebt aangepakt (evalueren).

Cliënten formuleren wat ze nodig hebben voor het uitvoeren van nieuwe taken. Degene die de instructies geeft en ondersteunt, moet hen helpen nadenken over wat ze doen. Dit betekent dat de hulpverlener niet moet voorzeggen wat de ander moet doen, omdat iemand dan zelf niet leert nadenken. Instructies in EIM zijn directief op denkniveau en non-directief op handelingsniveau. Er wordt veel in de praktijk geoefend.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Mensen met een verstandelijke beperking.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Het EIM is ontstaan als een trainingsmodel voor werknemers van de Sociale Werkvoorziening (SW) met een verstandelijke beperking. De basistraining is ontwikkeld binnen de context van een onderzoek, uitgevoerd door de afdeling Orthopedagogiek van de Rijksuniversiteit Groningen. Uitgangspunt is dat de problemen die mensen met een verstandelijke beperking hebben met het toepassen van geleerde vaardigheden, voortkomen uit een gebrek aan leerervaringen. Inmiddels wordt EIM toegepast in trainingsafdelingen van de SW, woonvoorzieningen, dagactiviteitencentra, begeleid werken, afdelingen educatie van de Regionale Opleidingscentra, in loopbaanplanning en functioneringsgesprekken met SW-werknemers en in het ZML- en ML-onderwijs.

Meer informatie

- www.eigeninitiatiefmodel.nl

Zelfregieverstevkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

4.6 Eigen Kracht-conferentie

Korte beschrijving

De Eigen Kracht-conferentie heeft als doel burgers zeggenschap en regie laten houden over hun eigen leven. Het is een activerings- en besluitvormingsinstrument, waarbij burgers samen met mensen uit hun omgeving plannen bedenken om problemen op te lossen. Er bestaan verschillende varianten: voor individuen en families, voor herstel na een incident of misdrijf, voor een wijk of buurt en voor leervragen binnen of buiten de school.

Aanpak

Cliënten melden zichzelf aan voor een Eigen Kracht-conferentie. Een hulpverlener kan hen op deze mogelijkheid attenderen. Na aanmelding gaat de Eigen Kracht-coördinator in gesprek met de cliënt en zijn of haar gezin. Ze formuleren een vraag en inventariseren het netwerk. Vervolgens vraagt de coördinator welke mensen uit het netwerk het gezin wil laten meedenken. Ook vragen ze andere mensen die zouden willen meedenken. Zo breidt de kring van mensen zich langzaam uit. Op de conferentie zelf staat de vraag van de cliënt centraal. In het eerste deel van de conferentie kunnen hulpverleners informatie geven. Daarna volgt een besloten deel waarin de cliënt en zijn of haar naasten een plan maken. Zo nodig kunnen zij de hulp van de coördinator hierbij inroepen. Het plan is meestal een combinatie van acties van de cliënt zelf, zijn naasten en hulpverleners. Hulpverleners geven vaak aan dat een Eigen Kracht-conferentie hun werk lichter maakt, omdat ze het netwerk van hun cliënt hebben gezien en weten dat zij meedenken met de cliënt.

Context

- Te gebruiken door de cliënt en zijn of haar eigen informele netwerk.

Doelgroep

Eigen Kracht-conferenties worden onder meer aangeboden aan personen en families die te maken hebben met Bureau Jeugdzorg, MEE, maatschappelijk dienstverleningsorganisaties en andere eerstelijnsvoorzieningen of Wmo-doelgroepen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Uit effectonderzoeken blijkt dat burgers er door deze methode daadwerkelijk in slagen om de regie en verantwoordelijkheid over hun eigen leven te nemen en te houden. Het merendeel van de vastgelegde afspraken wordt geheel of gedeeltelijk uitgevoerd. Wel blijkt uit buitenlands effectonderzoek en Nederlandse praktijkervaringen dat de ontwikkeling van plannen soms succesvoller verloopt dan de implementatie ervan.

Meer informatie

- www.eigen-kracht.nl
- De aanpak van de Eigen Kracht-conferentie staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esj > zoek op Eigen Kracht-conferentie.
- Beek, F. van & Gramberg, P. (2009). *Eigen kracht in Amsterdam. De cijfers van Amsterdam en stadsregio van januari 2008 tot juli 2009*. Voorhout: WESP Jeugdzorg.
- Wijnen-Lunenburg, P. e.a. (2008). *De familie aan zet. De uitkomsten van Eigen Kracht-conferenties in de jeugdbescherming met betrekking tot veiligheid, sociale cohesie en regie*. Duivendrecht/Voorhout: PI Research/WESP Jeugdzorg.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.7 Herstellen Doe Je Zelf

Korte beschrijving

Herstellen Doe Je Zelf is een cursus die het herstel bevordert van mensen met een psychische of psychiatrische beperking. De cursus draagt bij aan empowerment, zelfwaardering, hoop en de kwaliteit van leven. De cursus wordt gegeven door daartoe opgeleide ervaringsdeskundigen.

Aanpak

De cursus bestaat uit twaalf bijeenkomsten waarin het herstelverhaal van iedere deelnemer centraal staat. Ervaringskennis vormt de basis van de cursus. Door herstelverhalen met elkaar te delen geeft men elkaar ideeën, inzicht, hoop en kracht. Praktijkervaringen laten zien dat de deelnemers zich geïnspireerd en ondersteund voelen door de ervaringsdeskundige cursusleiders. Uit effectonderzoek blijkt dat de methode positieve effecten heeft op belangrijke aspecten van herstel, zoals empowerment, hoop en zelfvertrouwen.

Centraal staan de volgende levensgebieden:

- wonen,
- werken,
- sociale contacten,
- en leren.

Op elk van die gebieden proberen deelnemers vast te stellen hoe tevreden ze zijn, welke wensen ze hebben en hoe ze deze kunnen verwerkelijken. De cursus wordt dan ook geleid door ervaringsdeskundigen.

Context

- Op groepsniveau, voor en door cliënten.

Doelgroep

Mensen die ernstige psychische klachten hebben of hebben gehad. Er wordt onderzocht of de cursus ook voor andere doelgroepen geschikt is.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Praktijkervaringen laten zien dat de deelnemers zich geïnspireerd en ondersteund voelen door de ervaringsdeskundige cursusleiders. Uit effectonderzoek blijkt dat de methode positieve effecten heeft op belangrijke aspecten van herstel, zoals empowerment, hoop en zelfvertrouwen.

Meer informatie

- www.kenniscentrum-ze.nl.
- www.phrenos.nl > herstel > herstelprogramma's > [Herstellen Doe Je Zelf](#).
- De cursus Herstellen Doe Je Zelf staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esi > zoek op Herstellen Doe Je Zelf.

Achtergrond

Herstellen Doe Je Zelf is ontwikkeld door het Regionaal Service Centrum GGZ (een ondersteunend bureau van het Regionaal Patiënten- en Consumenten Platform Midden-Brabant). De cursus wordt inmiddels in het gehele land aangeboden.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

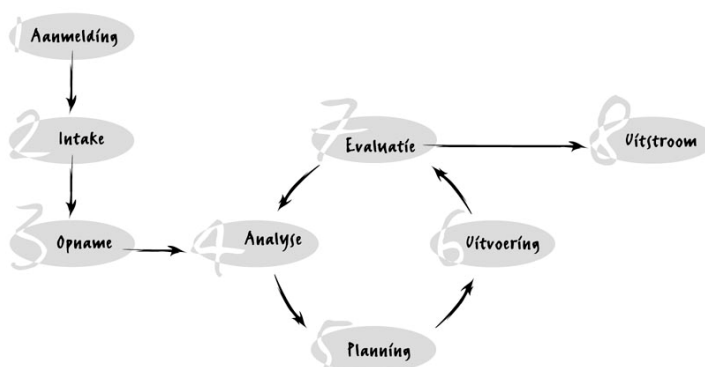


Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

4.8 Het 8-fasenmodel

Korte beschrijving

Het 8-fasenmodel is een manier voor hulpverleners in de maatschappelijke opvang om planmatig, integraal, krachtgericht en vanuit een positieve grondhouding samen met maatschappelijk kwetsbare cliënten te werken aan behoud of verbetering van de kwaliteit van leven op alle levensdomeinen.



Aanpak

Kenmerkend voor de aanpak in het 8-fasenmodel zijn de acht fasen in het individuele begeleidingstraject:

- aanmelding
- intake
- opname
- analyse
- planning
- uitvoering
- evaluatie
- en uitstroom.

De laatste vier fasen kunnen worden herhaald. Elke fase heeft specifieke doelen, werkwijzen, instrumenten en randvoorwaarden. In elke fase staan acht leefgebieden centraal:

- huisvesting
- financiën
- sociaal functioneren

- psychisch functioneren
- zingeving
- lichamelijk functioneren
- praktisch functioneren
- en dagbesteding

De belangrijkste uitgangspunten van het 8-fasenmodel zijn een positief mensbeeld, een holistische visie en integrale aanpak, een krachtgerichte benadering, participatie, empowerment en een *strength based* benadering.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

De methode is ontwikkeld voor cliënten in de maatschappelijke opvang en wordt inmiddels ook elders gebruikt.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Uit twee onderzoeken blijkt dat de methode vaak gebruikt wordt. Zowel hulpverleners als cliënten noemen als belangrijke voordelen: de praktische insteek, het gestructureerde werken, een grotere betrokkenheid van de cliënt zelf en een betere samenwerking tussen hulpverleners binnen en buiten de instelling.

Meer informatie

- Leeuwen-den Dekker P. van, Brink, C., Bergen A. van (2010). [Factsheet visie 8-fasenmodel](#). Utrecht: MOVISIE > ga naar www.movisie.nl > zoek op visie 8-fasenmodel.
- www.movisie.nl/8fasenmodel.
- Het 8-fasenmodel staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esi > zoek op 8-fasenmodel.

Zelfregieversterkende elementen



1. Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



2. Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



3. Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

4.9 Krachtgericht werken / Strengths Based Benadering (SBB)

Korte beschrijving

Het Noord-Amerikaanse *Strengths Based Model* gaat uit van de kracht en mogelijkheden van mensen. Het algemene doel is het vergroten van zelfredzaamheid en zelfstandigheid en het verbeteren van de kwaliteit van leven. De methode geeft visie op bejegening en het bieden van perspectief. De samenwerking tussen professional, cliënt en diens omgeving staat centraal.

Het handelen van de professional wordt gestuurd door een aantal basiswaarden: mensen in kwetsbare situaties hebben krachten en (onvoorziene) mogelijkheden.

De volgende principes gelden daarbij:

- Cliënten hebben het vermogen te herstellen, hun leven weer op te pakken en te veranderen.
- De focus ligt op individuele krachten en niet op tekortkomingen.
- De cliënt heeft de regie over de begeleiding.
- De (werk)relatie tussen cliënt en hulpverlener komt op de eerste plaats.
- Werk in de natuurlijke, eigen omgeving staat centraal.
- Het gaat om optimaal gebruik van eigen kracht, bronnen en relaties in de eigen omgeving.

Aanpak

SBB is een herstelgerichte benadering. Ondersteunde instrumenten voor het herstelproces zijn de krachteninventarisatie, het persoonlijk actieplan en het stappenplan voor teamkrachtbespreking. Hiermee wordt gewerkt aan het proces van herstel.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

De oorspronkelijke doelgroep van het *Strengths Based Model* in de VS zijn cliënten van de GGZ. In Nederland is de benadering voor verschillende sectoren aangepast. In de maatschappelijke opvang werkt men met Herstelwerk, in de vrouwenopvang heet de methode Krachtwerk en bij de opvang van zwerfjongeren is Houvast de methode.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Het Onderzoekscentrum Maatschappelijke Zorg van UMC St. Radboud werkt Krachtgericht werken uit in verschillende basismethodieken:

- herstelwerk voor de maatschappelijke opvang;
- krachtwerk voor de vrouwenopvang;
- houvast voor zwerfjongeren.

Meer informatie

- Rapp, C.A., & Goscha, R.J. (2006). *The Strengths Model. Case management people with psychiatric disabilities*. Oxford, Oxford University Press.
- Werkplaats OxO (2010). *Krachtwerk. Basismethodiek in de vrouwenopvang*. Nijmegen.
- Wolf, J. (2010). *Basisboek: Houvast, eigen krachtbenadering bij dak- en thuisloze jongeren*, Nijmegen: Onderzoekscentrum maatschappelijk zorg.
- Wolf, J. (2012). *Herstelwerk. Een krachtgerichte basismethodiek voor kwetsbare mensen*, Nijmegen: Onderzoekscentrum maatschappelijk zorg.
- www.werkplaatsoxo.nl

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.10 Kwartiermaken

Korte beschrijving

Kwartiermaken richt zich op mensen die door kwetsbaarheid of een beperking te maken hebben met uitsluiting. Het doel is hen succesvol te laten deelnemen aan de samenleving. De aanpak is enerzijds gericht op het bevorderen van een samenleving waarin meer mogelijkheden voor de doelgroep ontstaan. Anderzijds onderzoekt een kwartiermaker met mensen uit de doelgroep hoe zij (weer) aan de samenleving kunnen deelnemen.

Aanpak

Vaak wordt Kwartiermaken in projectvorm uitgevoerd. Per project kan de aanpak sterk verschillen, afhankelijk van de gekozen doelen en het budget. Kenmerkende activiteiten zijn:

- In kaart brengen van wensen en behoeften van de kwetsbare doelgroep.
- Draagvlak organiseren voor deelname van de kwetsbare doelgroep in organisaties of samenlevingsverbanden.
- Aanstellen van een Kwartiermaker als projectaanjager.
- Concrete activiteiten organiseren voor het agenderen en mogelijk maken van inclusie.
- Zoeken naar duurzame samenwerkingsverbanden om de gastvrijheid te verankeren.

Bij Kwartiermaken wordt gebruik gemaakt van zeer uiteenlopende werkvormen waaronder:

- Maatje ter plekke
- Multiloogbijeenkomsten
- normatieve professionaliteit
- kwartiermaakfestivals
- Vriendendiensten
- en werkconferenties

Context

- Cliënten en de samenleving waarin zij willen participeren.

Doelgroep

Mensen die door kwetsbaarheid of een beperking te maken hebben met uitsluiting.

Gebbruik, ervaringen en onderzoek

Deelnemers zijn in evaluaties over het algemeen positief tot zeer positief. Zij stellen het op prijs dat hun wereld letterlijk en figuurlijk wordt verruimd. Hulpverleners zijn positief over de praktische toepasbaarheid en de brugfunctie van de methode. Wel ervaren zij Kwartiermaken als een intensieve methode die veel van hen vergt.

Meer informatie

- www.kwartiermaken.nl.
- Kwartiermaken staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esi > zoek op Kwartiermaken.
- Scholtens, G. (2007). *Acht keer kwartiermaken. Een verkennend onderzoek naar de methodische aspecten van kwartiermaken*. Amsterdam: SWP. Zie: www.kwartiermaken.nl/publicaties/acht-keer-kwartiermaken-gerda-scholtens.
- Kal, D. (2001). *Kwartiermaken. Werken aan ruimte voor mensen met een psychiatrische achtergrond*. Proefschrift, Boom.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.11 Maatschappelijk steunsysteem (MSS)

Korte beschrijving

Het Maatschappelijk Steunsysteem is een netwerk van personen en organisaties dat ondersteuning biedt aan kwetsbare mensen met psychische en/of psychiatrische problemen, zodat ze zo zelfstandig mogelijk kunnen leven en volwaardig aan de samenleving deelnemen.

Aanpak

Er zijn verschillende varianten van Maatschappelijke Steunsystemen. Over het algemeen staan drie pijlers centraal:

- het versterken van de eigen kracht en zelfbeschikking van cliënten en bewoners en het bevorderen van maatschappelijke participatie.
- het versterken van steunsystemen.
- het verbeteren van de samenwerking tussen formele en informele zorg om participatiemogelijkheden te verbeteren.

Context

- Op groepsniveau, een netwerk bestaande uit formele en informele relaties waarbij de cliënt centraal staat.

Doelgroep

Mensen met psychische problemen die graag meer willen participeren.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Maatschappelijke Steunsystemen voor ggz-cliënten boeken vooral succes als netwerken van professionals. Ze slagen er minder goed in om het informele netwerk rondom de cliënt te versterken. Cliënten waarderen in het MSS vooral de persoonlijke benadering: medewerkers van het MSS staan naast hen, niet tegenover hen. Zij geven hulp op alle levensgebieden of regelen dat er hulp komt.

Meer informatie

- www.ggznederland.nl > project herstel en burgerschap.
- Weeghel, J. van & Kroon, H. (2000). Maatschappelijke steunsystemen. In: Pieters, G. & Gaag, M. van der (red.), *Rehabilitatiestrategieën bij schizofrenie en langdurig zorgafhankelijke patiënten*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, p. 121-134.
- Bergen, A.M. van, & Sok, K. (2008). [Buitengewoon: kwartiermaken en ervaringsdeskundigheid in maatschappelijke steunsystemen](#). Eindhoven/Utrecht, GGzE/Movisie. Te downloaden via www.movisie.nl/publicaties.
- Dröes, J., & Weeghel, J. van (2010). MSS, ACT en IRB. In: *Handboek Rehabilitatie*, hoofdstuk 9.

- GGZ Nederland (2010). *Inventarisatie Maatschappelijke Steunsystemen in Nederland*, Amersfoort: GGZ Nederland.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

4.12 Motiverende gespreksvoering

Korte beschrijving

Motiverende gespreksvoering is een methode om mensen te motiveren voor gedragsverandering. De methode is onder meer gebaseerd op de theorie van Prochaska en Diclemente over gedragsverandering (zie Cirkel van Gedragsverandering, 3.1). Cruciaal is dat eerst veel aandacht wordt besteed aan het verkennen en aanboren van de motivatie van de cliënt en dat pas als die motivatie voldoende sterk is ontwikkeld, overgegaan wordt tot de daadwerkelijke gedragsverandering.

Aanpak

De aanpak van Motiverende gespreksvoering is in twee fasen ingedeeld. In de eerste fase staat het ontwikkelen van de motivatie van de cliënt om te veranderen centraal. Dit wordt gedaan met behulp van verschillende gesprekstechnieken. Er is in deze fase vooral aandacht voor het verkennen van de ambivalentie van de cliënt (die aan de ene kant wel maar tegelijk ook niet wil veranderen) en het uitlokken van taal gericht op verandering bij de cliënt.

Als de motivatie voldoende ontwikkeld is, gaat de hulpverlener over naar de tweede fase. De tweede fase richt zich op het versterken van de betrokkenheid bij veranderingen en op het ontwikkelen van een plan om de verandering te realiseren. Cliënten worden door het stellen van vragen gestimuleerd hun eigen wensen en plannen te bedenken.

Eén van de belangrijkste elementen is de coöperatieve aard van de relatie tussen hulpverlener en cliënt: de hulpverlener stuurt niet, maar laat door middel van gesprekstechnieken de cliënt zelf zijn of haar motivatie ontdekken en verwoorden. De hulpverlener kan naar aanleiding van een vraag of opmerking van de cliënt informatie geven, maar vraagt daar altijd expliciet toestemming voor. Zo is de cliënt voortdurend leidend in het gesprek.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

De doelgroep van de methode bestaat uit cliënten die gedragsverandering overwegen of voor wie gedragsverandering kan bijdragen aan het behalen van doelen. De methode is oorspronkelijk ontwikkeld voor mensen met verslavingsproblemen, maar wordt steeds meer ook voor allerlei andere doelgroepen toegepast.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Er is nog geen onderzoek beschikbaar naar toepassing van deze methode binnen de sociale sector. Uit internationale effectonderzoeken op het terrein van de verslavingszorg en preventieve gezondheidszorg blijkt dat de methode positieve effecten heeft op motivatie en therapietrouw. Dat maakt het ook voor de sociale sector veelbelovend.

Meer informatie

- Motiverende gespreksvoering staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esj > zoek op motiverende gespreksvoering.
- www.mimundo.nl.
- www.motivationalinterview.org.
- www.motivationalinterview.nl.
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2005). *Motiverende gespreksvoering. Een methode om mensen voor te bereiden op verandering*. Gorinchem: Uitgeverij Ekklesia.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

4.13 Op Eigen Benen

Korte beschrijving

Op Eigen Benen is een methode om de eigenwaarde en zelfredzaamheid van mensen met beperkingen te versterken. Het traject begint met het in kaart brengen van competenties, met behulp van een meetinstrument. Vervolgens wordt een persoonlijk trainingsprogramma samengesteld.

Aanpak

Een Op Eigen Benen traject start bij iemands wens om meer sturing te geven aan het eigen leven. Vervolgens worden de competenties die iemand in zijn of haar leven al gebruikt in kaart gebracht. De uitkomst wordt gebruikt om een persoonlijk trainingsprogramma samen te stellen. In dat programma ligt het accent op het aanleren van nieuwe competenties in de praktijk. Belangrijk is dat deelnemers zelf bepalen wat ze willen leren en wat ze nodig hebben om vaardigheden in de praktijk te brengen. De coach heeft een belangrijke rol in de trainingsfase en treedt daarna bewust steeds meer op de achtergrond.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

De methode is ontwikkeld voor mensen met een lichte verstandelijke beperking, maar is toepasbaar voor iedereen die zich wil voorbereiden op een zelfstandiger bestaan, bijvoorbeeld ouderen, mensen met psychische problemen, kinderen en mensen met lichamelijke beperkingen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Hulpverleners geven in evaluatieonderzoek aan dat zij de training en het gestructureerd verzamelen van gegevens als succesfactor zien. Twee knelpunten zijn de beperkte praktische mogelijkheden voor de deelnemers om de geleerde vaardigheden toe te passen en de neiging van ouders en begeleiders om het zelf te blijven doen. Uit twee effectonderzoeken blijkt dat de zelfredzaamheid van de deelnemers inderdaad is toegenomen.

Meer informatie

- Op Eigen Benen staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esj > zoek op Op Eigen Benen.
- Scholten, G., & Schuurman, M. (2008). *Eigenwaarde. Leermethodiek Op Eigen Benen. Achtergrond en toepassing*, Wezep: INVRA BV.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

4.14 Oplossingsgericht werken

Korte beschrijving

Oplossingsgericht werken is een vorm van ondersteuning waarbij men zich richt op de sterke kanten en hulpbronnen van de persoon in kwestie. In de begeleiding kijkt men vooral naar de oplossing en minder naar het probleem. De hulp richt zich op het versterken van de autonomie van de cliënt.

Aanpak

Uitgangspunt is de situatie zoals de cliënt die zich wenst. Cliënten zoeken samen met de begeleider naar kleine, haalbare stappen. Richtinggevend zijn oplossingen die cliënten zelf al in huis hebben, maar misschien nog te weinig toepassen. Het op deze manier bereiken van kleine successen, draagt bij aan het besef dat mensen invloed hebben om hun eigen leven vorm te geven.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Voor alle doelgroepen.

Achtergrond

Oplossingsgericht werken is ontwikkeld door Steve de Shazer en Insoo Kim Berg in de jaren zeventig en tachtig, voortbouwend op het werk van Milton Erikson en anderen. Het wordt ook wel Kortdurend Oplossingsgerichte Therapie (KOT) genoemd. De wondervraag (zie 3.5) maakt deel uit van deze methode.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Oplossingsgericht werken wordt breed gebruikt, onder meer in coaching en hulpverlening. Uit de literatuur blijkt dat technieken uit oplossingsgericht werken, zoals de mirakelvraag (wondervraag), de schaalvraag en de presuppositionele vraag, effectief zijn.

Meer informatie

- Jong, P. de & Berg, I.K. (2004). *De kracht van oplossingen. Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Joosen, W. & Vaart, W. van der (2012). *Oplossingsgerichte hulp- en dienstverlening, cirkels van empowerment*. Apeldoorn: Garant Uitgevers NV
- Vries, Sjeff de (2002). *Kortdurende oplossingsgerichte therapie. Helpen met vragen en complimenten*. Verschenen in Maatwerk 2002.

Zelfregieversterkende elementen

1. Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.
2. Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.
3. Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

4.15 Participatiecoach

Korte beschrijving

De methode van de participatiecoach is een aanpak voor individuele coaching van bewoners met de focus op participatie en werk. De coach helpt mensen om hun kwaliteiten en mogelijkheden te ontdekken. Bewoners maken zelf hun eigen ontwikkelingsplan. De coach ondersteunt bij het maken en uitvoeren van het plan.

Aanpak

De participatiecoaches gaan bij mensen thuis langs. Centrale uitgangspunten in de aanpak zijn:

- empowerment
- werken en denken vanuit de situatie achter de voordeur
- en denken in mogelijkheden in plaats van belemmeringen.

Met het instrument de *Kijk op je leven*, kortweg *De KIJK* wordt de beginsituatie van bewoners vastgelegd, op een manier die goed aansluit bij de werkwijze van de coaches én de leefwereld van de bewoners. De afkorting KIJK staat voor Kom In Je Kracht. Het instrument zet bewoners aan het denken en leidt tot verrassende inzichten én acties. Die actie zorgt dat er ruimte ontstaat om andere dingen in gang te zetten. De kracht van het instrument is wat het met mensen doet, niet hoe zij zichzelf scoren.

Daarnaast maken cliënten gebruik van een eigen formulier voor het bepalen van hun plaats op de participatieladder. De ladder is als het ware op zijn kop gezet: de ladder wordt van beneden naar boven bewandeld, om te voorkomen dat bewoners na elke vraag verder afdalen op de ladder waardoor een negatief zelfbeeld wordt versterkt.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

De aanpak is gericht op bewoners, met name mensen die er niet in slagen om een stap verder te komen in hun participatie. Het zijn mensen die vaak weinig opleiding hebben, problemen externaliseren, weinig vertrouwen hebben in instanties, schulden hebben en soms overlast in wijken veroorzaken.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Er is een rendementsonderzoek gedaan naar de werkwijze van de participatiecoaches. Uit een analyse van vijf cases blijkt de inzet van de participatiecoaches financieel rendabel. Naast het financiële rendement heeft de inzet van de participatiecoaches ook immateriële effecten. Voorbeelden hiervan zijn: een substantiële stijging op de participatieladder, een substantiële stijging van het cijfer dat bewoners aan de kwaliteit van hun leven toekenning, uitzicht op een startkwalificatie voor drie van de

vijf bewoners en twee succesvol afgeronde inburgeringstrajecten. Uit een effectmeting gebaseerd op 23 cases blijkt dat bijna alle bewoners het coachingstraject positief beoordelen. Negentien van de 23 bewoners geven aan dat het doel van het coachingstraject is bereikt. Gemiddeld genomen stijgen ze 1,3 trede op de participatieladder naar trede 4,8.

Meer informatie

- Cornelissen, E. et al (2010). *Meedoen werkt. Participatie door empowerment in gemeente Arnhem*. Arnhem: Gemeente Arnhem.
- Op de website van [de gemeente Arnhem](http://de.gemeente.Arnhem) zijn onder meer het inspiratieboekje, het rapport van de rendementsmeting en bovengenoemd onderzoeksrapport (Cornelissen, 2010) te vinden: www.arnhem.nl > wonen en leven > werk en inkomen > participatieprojecten.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

4.16 Presentiebenadering

Korte beschrijving

De presentiebenadering gaat over het simpelweg er zijn voor de ander, zodat een vertrouwensrelatie wordt opgebouwd, de ander zich gezien en gehoord voelt en zich volwaardig mens voelt. Door de ander onvoorwaardelijk te accepteren, ontstaat er ruimte voor wat zich niet laat maken of afdwingen.

Aanpak

De presentiebenadering benadrukt sterk het belang van een houding van volledige acceptatie naar de ander toe. Mensen in een kwetsbare situatie worden vaak gewezen op alles wat niet deugt, wat anders moet en waarin ze in negatieve zin afwijken van de norm. Deze houding benadrukt hun zwakte. Juist als hulpverleners ze benaderen als volwaardig mens, zien ze hun eigen kracht weer en krijgen ze vertrouwen in de mogelijkheid om hun leven weer op een voor hen zinvolle manier in te vullen. Dat maakt ruimte voor wensen en verandering.

De presentiebenadering wordt zelf niet gezien als een methode. Verschillende methoden verwijzen naar de presentiebenadering als belangrijke bouwsteen voor het vormgeven van de relatie tussen cliënt en hulpverlener. Dit is bijvoorbeeld het geval bij rehabilitatiemethoden en bij de methode Kwartiermaken.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Kwetsbare en geïsoleerde mensen.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De presentiebenadering wordt als basisbenadering gebruikt in verschillende andere methoden. Professionals op allerlei domeinen gebruiken de presentiebenadering in hun werk.

Meer informatie

- Baart, A. (2003). [Inleiding: een beknopte schets van de presentietheorie](#). In: *Sociale interventie* (12) 2, pp. 5-8. Zie: www.presentie.nl/publicaties/item/download/233.
- Baart, A. (2001). *Een theorie van de presentie*. Utrecht: Lemma.
- www.presentie.nl.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

4.17 Rehabilitatie

Korte beschrijving

Uitgangspunt van Rehabilitatie is dat het niet voldoende is voor mensen met een psychische beperking om behandeld te worden voor die beperking, maar dat ze net als ieder ander behoefte hebben aan een eigen invulling van hun leven. Rehabilitatie richt zich op het terugvinden van maatschappelijke rollen, op het zoeken naar een manier van leven waarmee de cliënt tevreden is. Er zijn verschillende rehabilitatiemethoden die cliënten bij dit proces ondersteunen.

Aanpak

Rehabilitatiemethoden geven de cliënt handvatten om een antwoord te vinden op de vraag: Wat wil ik nu eigenlijk met mijn leven? De rehabilitatiemethode gaat uit van de wensen en ideeën die de cliënt over de toekomst heeft. Samen met een persoonlijk begeleider brengen cliënten onvervulde wensen in kaart en gaan ze op zoek naar een manier om hun doelen te bereiken. Die wensen kunnen heel divers zijn. Misschien wil iemand in de toekomst zelfstandig(er) gaan wonen, vrijwilligerswerk gaan doen, een nieuwe hobby uitoefenen, de relatie met familie verbeteren of een cursus volgen.

In de VS, Engeland, Italië, Duitsland en Nederland zijn verschillende rehabilitatiemethoden ontstaan. Gezamenlijke uitgangspunten zijn:

- Behandeling bij ernstig psychisch lijden moet worden aangevuld met rehabilitatie.
- Rehabilitatie is een aanvulling, geen vervanging voor behandeling.
- Rehabilitatie richt zich op veranderingen die nodig zijn om maatschappelijke rollen te vervullen.
- De cliënt bepaalt zelf de eigen doelen en wat er gaat gebeuren.
- De nadruk ligt op wat mogelijk is, niet op beperkingen.
- Rehabilitatie sluit aan bij het dagelijkse leven van de cliënt.

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Cliënten met ernstig psychisch lijden.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

In de databank Effectieve Sociale Interventies zijn twee rehabilitatiebenaderingen opgenomen:

- De Individuele Rehabilitatie Benadering (IRB) richt zich vooral op herstel van maatschappelijke rollen van het individu. Hulpverleners geven aan dat IRB houvast, duidelijkheid en verbindingen tussen verschillende gebieden biedt. Cliënten zijn over het algemeen positief over de begeleiding met IRB. Ze waarderen de aandacht voor hun eigen wensen en de bewustwording die dat bij hen zelf teweeg brengt. Drie van de vier effectonderzoeken tonen aan dat de methode daadwerkelijk effect heeft.
- Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen (SRH) richt zich breder op de hele levenskwaliteit en legt meer nadruk op de sociale omgeving van het individu. Uit evaluatieonderzoek blijkt dat SRH-hulpverleners handvatten, instrumenten en een kader geeft voor het beter communiceren en samenwerken met cliënten en collega's. Er is na implementatie van SRH meer aandacht voor de relatie met de cliënt en diens mogelijkheden, wensen en krachten. Ook neemt de zelfredzaamheid van de cliënt toe. Cliënten zijn positief over de ondersteuning door hulpverleners. Er zijn twee veranderingsonderzoeken gedaan naar de effecten van SRH. Daarin is aangetoond dat SRH heeft geleid tot een afname van de zorgintensiteit en van het aantal crisissituaties.

Meer informatie

- RIBW Midden Brabant over de [rehabilitatiemethode: www.ribwmb.nl](http://www.ribwmb.nl) > over ribw midden-brabant > werkwijze > methodieken > rehabilitatie.
- Over [rehabilitatie](http://www.phrenos.nl) volgens Kenniscentrum Phrenos: www.phrenos.nl > rehabilitatie.
- Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](http://www.movisie.nl/esi) van Movisie > www.movisie.nl/esi > zoek op Systematisch Rehabilitatiegericht Handelen.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

4.18 VrijBaan Empowerment methode

Korte beschrijving

De VrijBaan Empowerment methode is gericht op empowerment in de betekenis van innerlijk leiderschap van mensen. Bedoeling van die empowerment is dat ze meer actief kunnen meedoen aan de maatschappij, eventueel in de vorm van werk.

Aanpak

De kern van de methode is een empowermenttraining. Die training wordt op maat voor een groep of individu samengesteld, op basis van de resultaten van een empowerment vragenlijst en eigen doelen van de deelnemers. De empowermentvragenlijst brengt in beeld hoe de deelnemer scoort op zes elementen van empowerment:

- competentie
- zelfbeschikking
- impact
- betekenis
- positief identiteitsgevoel
- en groepsoriëntatie

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en trainer.
- Op groepsniveau.

Doelgroep

Mensen die belemmeringen ervaren bij het meedoen in de maatschappij of het vinden van werk.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

Zowel trainers als testers zijn positief over de VrijBaan Empowerment methode. Ze zien duidelijke veranderingen in gedrag bij de deelnemers. Dit ervaren de deelnemers zelf ook zo. Ze vinden zichzelf mentaal sterker, meer zelfbewust en kunnen beter keuzes maken. Twee effectonderzoeken laten een significante verbetering zien op drie van de zes componenten van empowerment: impact, positief identiteitsgevoel en competentie.

Meer informatie

- De VrijBaan Empowerment methode staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esj > zoek op VrijBaan Empowerment.
- www.vrijbaan.nl.
- Koning, J. de (et al.) (2011). [Zelfregie. VrijBaan Empowerment Methode](#). Ermelo: REA College Nederland.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

4.19 Werk: een zorg minder!

Korte beschrijving

Werk: een zorg minder! (WEZM) is een methode die start met het aanbieden van werkzaamheden als onderdeel van een aanpak om de zorgproblematiek te verminderen. Hierbij spelen activeringscentra een belangrijke rol en is nauwe samenwerking tussen arbeid en zorg een aandachtspunt.

Aanpak

In de aanpak volgens WEZM worden twee fasen onderscheiden: de contact- en motiveringsfase en de activeringsfase. In de eerste fase proberen projectmedewerkers op alle mogelijke manieren contact te krijgen en te houden. Daarbij wordt steeds een benadering gekozen die gericht is op het herkrijgen/ herwinnen van zelfregie van klanten. Gaandeweg worden ze steeds meer betrokken bij activiteiten in het activeringscentrum. Zo werken ze aan hun zelfvertrouwen en werknemersvaardigheden.

Belangrijke elementen zijn:

- focus op contact, houding en gedrag
- inzet leefgebiedenmatrix
- inzet competentiescan
- activeringscentrum als randvoorwaarde
- interventiecontinuïteit in ketenaanpak

Context

- In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener.

Doelgroep

Langdurige werklozen met multiproblematiek.

Gebruik, ervaringen en onderzoek

De methode is het resultaat van twee jaar lang experimenteren in een viertal gemeenten. De praktijkervaringen zijn positief. De deelnemers zelf geven aan dat ze door deze vorm van activering op eigen tempo positief zijn veranderd op meerdere leefgebieden. Uit een effectmeting blijkt dat na afloop van het traject de overgrote meerderheid in een of andere vorm geactiveerd is, terwijl in de controlegroep het overgrote deel van de cliënten nog steeds in een rusttraject zitten.

Meer informatie

- www.interventiesnaarwerk.nl/interventies/werk-zorg-minder-wezm.
- WEZM staat beschreven in de [Databank Effectieve Sociale Interventies](#) van Movisie > www.movisie.nl/esj > zoek op Werk: een zorg minder!

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.

5 Cliënten in de hoofdrol

5.1	Cliëntsturing.....	47
5.2	Collectieve cliëntenparticipatie	47
5.3	Ervaringsdeskundigheid	48
5.4	Informatie, lotgenotencontact en zelfhulp via internet	49
5.5	Zelfhulpgroepen	50

5.1 Cliëntsturing

Beschrijving

Verschillende cliëntenorganisaties en cliëntengroepen organiseren zelf hulp en ondersteuning aan andere cliënten.

Cliënt gestuurd aanbod is aanbod dat volledig georganiseerd wordt door cliënten(groepen) zelf: van initiatieffase tot inhoudelijke opzet en uitvoering. Daarmee hebben cliënten vanzelf zeggenschap over alle aspecten van de hulp of ondersteuning. Voorbeelden zijn verschillende nachtopvangen in zelfbeheer binnen de maatschappelijke opvang, zelfhulpgroepen (zie ook 5.3), arbeidsprojecten, informatiecentra, ondernemingen in zelfbeheer en trainingen gericht op herstel.

Meer informatie

- www.lfos.nl
- www.nunn.nl
- www.tussenvoorziening.nl
- www.doorenvoor.nl
- www.scipweb.nl

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

5.2 Collectieve cliëntenparticipatie

Beschrijving

Bij collectieve cliëntenparticipatie komen cliënten op voor de belangen van hun achterban in relatie tot instellings- of overheidsbeleid. Zij denken mee of hebben invloed op het beleidsproces en het hulp- en ondersteuningsaanbod van een gemeente of instelling. Een veel gebruikte definitie van cliëntenparticipatie is die van Edelenbos (2000): 'Het vroegtijdig betrekken van einddoelgroepen bij de vorming van beleid en verbetering van de kwaliteit, waarbij in openheid en op basis van gelijkwaardigheid en onderling debat problemen in kaart worden gebracht en oplossingen worden verkend die van invloed zijn op het uiteindelijke besluit.'

Collectieve cliëntenparticipatie kan in verschillende settings worden toegepast. Binnen instellingen kunnen cliënten meepraten over het beleid. In het kader van de Wmo zijn gemeenten verplicht burgers te betrekken bij het vormgeven van het beleid. Veel gemeentes hebben daarom een Wmo-raad ingesteld. Dit is een formele vorm van cliëntenparticipatie. Naast de Wmo-raad bestaan er allerlei informele vormen om burgers te betrekken bij het beleid.

Meer informatie

- www.movisie.nl/clientenparticipatie.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.

5.3 Ervaringsdeskundigheid

Beschrijving

In steeds bredere kring wordt de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid gezien voor het vervullen van verschillende rollen binnen de hulpverlening en ondersteuning. Van ervaringsdeskundigen wordt veel gebruik gemaakt in de sociale, medische en geestelijke zorgverlening. Het betreft dan bijvoorbeeld personen met een lichamelijke of mentale beperking of mensen die ervaring hebben met armoede en de daarmee gepaard gaande (beleving van) uitsluiting.

Ervaringsdeskundigheid wordt georganiseerd in patiëntenorganisaties, klankbordgroepen, cliëntenraden, zelfhulpgroepen en counseling. Ervaringsdeskundigheid kan van belang zijn bij de training voor een hogere mate van zelfstandigheid, bij preventie, revalidatie en het vinden van een gezonde levensstijl.

De deskundigheid kan betrekking hebben op:

- een bijzondere of afwijkende geestelijke of lichamelijke gesteldheid en de manieren om daarmee om te gaan (coping)
- de toegankelijkheid van de zorg en de bejegening door zorgverleners
- de bejegening door de samenleving (uitsluiting en deelname)
- de manieren om onderling steun te verlenen

Het begrip Ervaringsdeskundigheid betekent meer dan het hebben van ervaringen bijvoorbeeld binnen de geestelijke gezondheidszorg. Mensen met een psychiatrische aandoening die daarvoor behandeld worden, doen ervaringskennis op. Ze ervaren wat het is om patiënt te zijn, om hulp te krijgen, therapie te volgen en dikwijls ook medicijnen te gebruiken. Daarmee zijn zij echter nog niet ervaringsdeskundig. Van ervaringsdeskundigheid spreken we als mensen voldoende hersteld zijn en met hun problemen kunnen omgaan. Ze kunnen hun ziekte in een breder verband zien, hebben kennis over het ziektebeeld en weten welke factoren bijdragen tot herstel. Ze hebben bovendien een visie op hun ziektebeeld en de therapieën die ze hebben gevolgd. Met deze kennis zijn ze in staat om ook andere mensen te helpen bij hun weg naar herstel. Met een open blik kunnen ervaringsdeskundigen naar hun ervaringen kijken.

De gangbare definities van ervaringsdeskundigheid bevatten drie elementen:

- De persoon heeft ervaring met het probleem waar het om gaat (ervaring).
- De persoon kan het probleem in een breder verband zien, heeft kennis over het probleem die verder gaat dan alleen de eigen situatie en weet welke factoren bijdragen tot herstel (ervaringskennis).
- Met alle kennis die de persoon heeft is hij of zij in staat om anderen te helpen bij hun weg naar herstel (ervaringsdeskundigheid).

Meer informatie

- www.hee-team.nl.

- www.kze.nl.
- www.igpb.nl.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

5.4 Informatie, lotgenotencontact en zelfhulp via internet

Beschrijving

Op internet zijn tal van websites voor mensen met specifieke problemen, ziektes en aandoeningen. Op deze websites zijn globaal drie verschillende soorten informatie te vinden:

- informatie over problemen, ziektes en aandoeningen: bijvoorbeeld ziekteverschijnselen, behandelvormen, praktische oplossingen
- fora, communities, groepen en social media zoals Twitter en Facebook voor lotgenotencontact
- zelfhulpinstrumenten, bijvoorbeeld Grip op je dip, Alcohol de baas en Eigen Regie voor GGZ.

Internet is een laagdrempelige bron van hulp en informatie door de toegankelijkheid en de hoge mate van anonimiteit. Met behulp van internet kunnen cliënten meer inzicht krijgen in hun eigen (mogelijke) problemen, beter geïnformeerd naar een hulpverlener stappen, steun vinden en contact onderhouden met lotgenoten. Hulpverleners kunnen hun cliënten wijzen op de mogelijkheden.

Context

- Zelfstandig door cliënt te gebruiken.
- Te gebruiken door de cliënten en zijn of haar eigen informele netwerk.

Doelgroep

Alle doelgroepen.

Meer informatie

Voorbeelden van zelfhulpinstrumenten

- www.gripopedip.nl.
- www.alcoholdebaas.nl.
- www.redjezelf.nu.
- www.e-hulp.nl.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Motivatie: zelfregie gaat uit van het belang van drijfveren en motivatie voor het vormgeven van je leven.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

5.5 Zelfhulpgroepen

Korte typering

Een zelfhulpgroep is een groep van mensen met gelijksoortige problematiek. Deze mensen komen regelmatig samen om op een veilige en gelijkwaardige basis bij elkaar herkenning te vinden, elkaar te steunen en/of met elkaar aan het probleem te werken.

Beschrijving

Een zelfhulpgroep wordt begeleid of voortgezet door lotgenoten zonder tussenkomst van professionele hulpverleners. Zelfhulp valt daarmee onder de noemer informele zorg. Naast, voor of na deelname aan een zelfhulpgroep, kunnen de deelnemers ook professionele hulp of ondersteuning inschakelen.

De basis van zelfhulp is elkaar helpen door kennis en ervaring met elkaar te delen en aan elkaar door te geven. Je kunt dus spreken van zelfhulp op het moment dat een aantal personen met een gelijksoortige problematiek hun kennis en ervaringen delen met elkaar, om daar uiteindelijk beter van te worden. De ervaringskennis en het leren van elkaars ervaringen neemt een centrale plek in.

Een belangrijk kenmerk van zelfhulp is dat ervaringsdeskundigheid wordt opgedaan én ingezet. Een ervaringsdeskundige heeft zelf ervaren hoe het is om met de specifieke problematiek te maken te krijgen en kan met het probleem omgaan. Meer over ervaringsdeskundigheid, zie 5.3.

Meer informatie

Zelfhulpgroepen zijn over het algemeen te vinden via patiënten- en cliëntenorganisaties.

Kennis en ondersteuning

- www.kenniscentrum-ze.nl.
- www.zelfhulpnetwerk.nl.
- www.zelfhulp.be.

Voorbeelden

- www.aa-nederland.nl.
- www.valtaf.nl.

Zelfregieversterkende elementen



Eigenaarschap: zelfregie betekent zelf beslissen over hoe je leven eruit ziet en over de eventuele professionele ondersteuning daarbinnen.



Eigen kracht: zelfregie benadrukt de kracht en mogelijkheden van mensen en het belang van (zelf)vertrouwen.



Contacten: zelfregie betekent niet alles zelf doen, maar continue interactie met je eigen sociale netwerk, in wederkerige relaties.

6 Meer informatie over zelfregie

Website

- www.movisie.nl/zelfregie.

Publicaties

- Boumans, J. (2012). *Naar het hart van empowerment: een onderzoek naar de grondslagen van empowerment van kwetsbare groepen* (100 p. fig. tab. Met lit. opg.). Utrecht: Movisie
- Brink, C. (2013). *Kennisdossier Aandacht voor iedereen, Zelfregie, eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid. De begrippen ontward*. Utrecht: Movisie.
- Brink, C. (2012). *Werken vanuit zelfregie: wat houdt het in?* Utrecht: Movisie.
- Grootoink, E.; Akkermans, C.; Brocaar, J.; Leeuwen-den Dekker, P. (2010). *Zin werkt. Zingeving in de hulp aan dak- en thuislozen*. Utrecht,: Movisie, Hogeschool Utrecht, Bureau Akkermans.
- Kampen, T.; Verhoeven, I.; Verplanke, L.; (red.) (2013). *De affectieve burger*. Utrecht: Van Genneep (i.s.m. Movisie).
- Kruijswijk, W., Veer, M. van der, Brink, C., Calis, W. en Maat, J.W. van de (2014). *Aan de slag met sociale netwerken. De 44 meest bekende methoden verzameld*. Utrecht: Movisie, Vilans en ActiZ.
- Peeters, P., & Cloin, C. (2012). *Onder het mom van zelfredzaamheid. Een journalistieke analyse van de nieuwe mantra in zorg en welzijn*. Eindhoven: Uitgeverij Pepijn.
- Poll, A. (2012). *Werken vanuit zelfregie: hoe pak ik dat aan?* Utrecht: Movisie.
- Regenmortel, T. van (2008). *Zwanger van empowerment*. Eindhoven: Fontys Hogescholen.
- Steyaert, J., & Kwekkeboom, R. (2012). *De zorgkracht van sociale netwerken*. Utrecht: Movisie.
- Verkooijen, L. (2006). *Ondersteuning Eigen Regievoering & Vraaggestuurde Zorg (proefschrift)*. Jutrijp: Verkooijen&Beima.
- Verkooijen, L. (2010). *Van inspraak naar invloed (lectorale rede)*. Almere/Jutrijp: Health School Almere.