

**Dag van de Medezeggenschap  
2015  
Deelnemersraad  
Regenboog Groep**

# **Werkconferentie 'Zelfredzaamheid'**



# Werkconferentie 'Zelfredzaamheid'

Deelnemersraad  
Regenboog Groep



Verzorgd door

**Egodieet.nl**  
*Inspiratie, training, coaching*

**Frans Halsstraat 11-d**  
**1072 BJ Amsterdam**

**020 470 3 450**

**info@egodieet.nl**  
**www.egodieet.nl**

# Inleiding

In beleidsstukken en in de media, overal kunnen we het lezen: Nederland gaat van een verzorgingsstaat over in een participatiesamenleving 'waarin burgers verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen omgeving en hun eigen leven'.

De Deelnemersraad (Deelnemers, maatjes, buddy's en informele zorg) van de Regenboog Groep, wordt dan ook veelvuldig geconfronteerd met de gevolgen van deze koerswijziging voor hun achterban: Amsterdamse stadsgenoten, die een erg kwetsbare positie hebben. Zij hebben psychische klachten en leven in een isolement en hebben weinig of geen mogelijkheden om gedegen en duurzaam voor zichzelf op te komen.

De DR komt op voor de belangen van deze achterban en wilde daarom met hen en met hen die werken in de informele zorg, onderzoeken wat zelfredzaamheid nu eigenlijk is en welke positie de raad in gaat nemen betreffende dit onderwerp. Want juist in tijden waarin er veel bezuinigd wordt, is een professionele medezeggenschap noodzakelijk.

In dit schrijven leest u hoe de middag is verlopen en wat eruit is gekomen.

Laten we vooral van 'zelfredzaamheid' naar 'samenredzaamheid' gaan!

Jaap Uitterdijk (voorzitter)

# Wat is zelfredzaamheid?

**Tijdens de werkconferentie is er veel gewerkt in groepjes. Hierdoor wordt de kans op verschillen groter en van verschillen kun je leren. Als eerste is onderzocht wat zelfredzaamheid nu eigenlijk is.**

## Groep 1

- niet (totaal) afhankelijk van anderen
- jezelf kunnen redden in bepaalde situatie
- de weg vinden in de sociale kaart
- weten wat je wilt en waar je het kunt vinden
- goed voor jezelf kunnen zorgen (voor de maatschappelijke normen), door hulp van anderen
- jezelf kunnen redden, soms met hulp van anderen
- je zelfredzaamheid kan altijd inschorten. Hangt af van waar je bent / hoeveel geld etc. Bepaalt de maatschappij of je zelfredzaamheid bent of bepaal je dat zelf?
- zelfredzaamheid is constant aan het veranderen, afhankelijk van jezelf, wat je wel of niet meemaakt (ziekte, scheiding, verlies baan) en de maatschappij die steeds complexer wordt
- moeten we allemaal zelfredzaam zijn?
- het is veranderd, de maatschappij
- de druk om zelfredzaam te zijn is groot
- zelfredzaam is als er geen zorgkosten bijkomen
- zelfredzaam zijn is niet alleen verantwoordelijkheid van het individu, maar ook van omgeving

## Groep 2

- zelfredzaamheid komt op bij bezuinigingen. Wat is het, wie bepaalt wat, wat betekent het?
- gegeven je beperkingen zo zelfredzaam mogelijk zijn: d.w.z. Voor zover mogelijk je eigen boontjes doppen. Soms ja zeggen tegen hulp is een vorm van zelfredzaamheid.
- vergelijking met medicijnen: zonder medicijnen lost je lichaam het zelf op, totdat het niet meer zonder medicijnen gaat.
- Zelfredzaamheid is ook het inschakelen van familie, vrienden en of buren
- Zorg; je kunt het ook definiëren als: in welke mate doe ik een beroep op professionele (betaalde) zorg
- niemand is volledig zelfredzaam. We zijn teveel geneigd om zelfredzaamheid te koppelen aan professionele hulp. Het sluit andere hulp niet uit
- oppassen voor teveel professionele hulpverlening. Dit levert ook afhankelijkheidsgedrag op
- zorg (professionele) kan en moet efficiënter en effectiever



### Groep 3

- dat je jezelf weet te redden in het leven, maar we hebben elkaar nodig.
- Betekent ook dat je in staan bent om adequate hulp te vragen! Voorbeeld afasie > geen hulp kunnen vragen? Wel als hij kan aangeven wat hij nodig heeft
- dat je de kwaliteit van leven hebt die je graag wilt hebben > veel mensen niet in staat om dat te doen
- is het objectief of subjectief? Stel dat iemand alleen is, geen werk en dat graag wil: gelukt. Maar vanuit maatschappelijke norm niet? > is er een maatschappelijke norm?
- Mensen willen graag regie houden en autonoom zijn / in het leven staan
- andere tijd: overheid meer; zoek het zelf maar uit. Vb uitkering: wordt wat gevraagd > moet je meegaan met de tijdgeest?
- Vanuit regering: zoveel mogelijk zelf. Bij vriendendienst – maatje aanvragen > ben je zelfredzaam. Sommige levensgebieden wel en hulp nodig bij anderen
- zelfredzaamheid is divers. Ieder mens streeft daarna. Geeft kwaliteit van leven
- definitie: 1) als jij leven kan organiseren zodat je er tevreden mee bent.  
2) de maatschappij vindt er ook iets van: norm > de wereld is ingewikkelder geworden – veel mensen die langzaam niet meer kunnen voldoen
- tweede groep die dat niet kan, daar hebben we het over. Helpen: liefst zo dat het niet eenmalig is > iemand weer verder kan
- in eigen woning; door eigen kanalen: kan dit niet > in hoeverre kan Regenboog helpen
- welke terreinen; emotioneel / fysiek / geestelijk. Zelfredzaamheidsmatrix > wie bepaalt dat?
- aan buddy wordt meegegeven: de ander zelfredzaam te maken – aansluiten bij wat die persoon wil, maar kleine invloed als buddy >
- als buddy beteken je al veel; dat je er bent, contact zelf is al het eerste. Als tweede stapjes zetten
- kun je het geslaagd traject noemen als er geen ontwikkeling is? Ja, is al een stap als iemand een maatje wil / heeft
- niet: zelf redden zonder hulp. Niemand is een eiland. Samenredzaamheid
- vraag: is er een normering vanuit de maatschappij?
- Ipv normering – maar positief – mooi als je m zo ziet: vraag weer eens gaan stellen; wat heb je nodig, wat kunnen we je geven? Ipv niet meer met iemand te spreken
- maar: er wordt ook veel beloofd wat de samenleving niet waar kan maken > maatschappij moet er wel op ingericht zijn om het te geven
- nu: nog wel in beeld. Nu gebruikt overheid om verantwoordelijkheid weg te wuiven.



# Discussie plenair:

- niet alleen vanuit individu bekijken, maar ook vanuit maatschappelijke kant
- def: gegeven beperkingen, zo zelfredzaam mogelijk zijn
- zelfredzaamheid koppelen aan professionele hulp / oppassen voor teveel professionele hulp.
- gaat om kwaliteit van leven
- mensen willen regie houden en autonoom in het leven staan
- je bepaalt zelf wat je kwaliteit van leven is en op welke gebieden
- bezuinigingen. In relatie tot wat is nodig, én wat kunnen wij je geven
- zelfredzaamheid wordt genoemd als voorwaarde voor participatie. Tegenstelling: iemand kan volledig zelfredzaam zijn en geheel niet participeren
- norm en spelregels worden bepaald door beleidsmakers. Zij worden de vragende partij
- wordt deze discussie ook zo in een villa in wassenaar gevoerd?
- met ZRM matrix wordt je niet serieus genomen in wat je kunt. Je komt er niet mee met termen als zelfredzaamheid of zelfregie. Overheid dient wat te bieden te hebben aan werk, of hulp bij invullen formulieren ed.
- de media zoeken juist en beschrijven de schrijnende gevallen
- irreële verwachtingen: aan vrijwilliger vragen om iemand in 1 jaar te begeleiden naar vrijwilligerswerk. Dit wordt wel gesignaleerd, maar niet gecorrigeerd
- waar zitten de kwetsbare groepen?
- Eindelijk serieus genomen met zelfredzaamheid: zowel kijken naar kracht als kwetsbaarheid. Waar beginnen? Kwetsbaarheid is ook een kracht
- we kennen de groep nog niet voor een deel. Bijv formulieren invullen
- Wijkzorg GGZ: hoort eerst te kijken naar eigen kracht en wat omgeving kan bieden, dan pas professionele hulp. Nu gaat het andersom

## Conclusie

Er zijn vele manieren om naar het onderwerp 'zelfredzaamheid' te kijken. Dat maakt ook dat er in Nederland verschillende definities bestaan. Hebben we het wel over hetzelfde?

- WMO: geen doel op zich, maar een voorwaarde voor participatie in de samenleving
- Raad voor maatschappelijke ontwikkeling: zo min mogelijk afhankelijk van overheidssteun
- capaciteit om om te kunnen gaan met de voortdurende veranderingen
- GGD (zelfredzaamheidsmatrix): het vermogen om algemene dagelijkse levensverrichtingen zelfstandig te kunnen doen. Zelfredzaamheid wordt in dit instrument opgevat als een uitkomstmaat die wordt nagestreefd.

De Deelnemersraad spreekt liever over 'zelfregie'.



*Wat verduidelijkt de discussie over zelfredzaamheid?*

- criteria > smart maken
  - de context
  - de betreffende persoon
  - verschil zelfregie en zelfredzaamheid verduidelijken
  - voorbeelden noemen
- 
- er wordt gepraat over welke zorg je kunt krijgen / wat er is + informele zorg, dat die er is
  - dat iedereen eigen aandeel heeft in de situatie > eigen verantwoordelijkheid nemen
  - dat maatwerk nodig is (gaat om verschillende gebieden)
  - er wordt op iedereen een appel gedaan

*Wat is het gemis in de discussie over zelfredzaamheid?*

- niet kunnen / niet willen
  - wat is de norm? wie bepaalt dat?
  - concreetheid
  - positieve kant van zelfredzaamheid > wordt nu snel negatief
  - is maar één bril, kan ook kijken naar bijv. welzijn
- 
- positieve invalshoek
  - de realiteitszin dat sommige mensen niet de potentie hebben
  - voorziening van de overheid – werk, huizen, doelgroepen – uitkristalliseren
  - ongelijke verdeling van de lasten... > corrigeren van verwachtingen
  - iemand serieus nemen in zijn kracht en in zijn kwetsbaarheid – beginnen met kracht

*Wat is het gevaar van de discussie over zelfredzaamheid?*

- minder zicht op diversiteit van mensen
  - conclusie dat niemand meer zelfredzaam is
  - is zelfredzaamheid een ultiem doel?
  - zelfredzaamheid krijgt sterk hulpverleningsstempel
  - hospitalisering
  - zelf instand houden van de zorg/welzijn industrie
  - maatschappelijke trend van individualisering wordt persoonlijk probleem van enkelen
  - wordt gesprek over geld
  - te weinig vertrouwen in de professionals (in geval van zelfredzaamheidsmatrix)
  - invullen van de ander wat nodig is
- 
- als je te hard roept kun je alleen komen te staan
  - dat je over de mensen praat ipv met de mensen
  - standpunten met aanval – defensie > dat je het niet eens wordt. Verschillende interpretaties – polarisatie
  - hulp vragen durft men niet meer
  - maatschappij moet wel bieden wat nodig is / aansluiten



# Moet en kan je zelfredzaamheid meten?

Zelfregie vindt plaats op 3 gebieden:

1. managen van het kwetsbaar zijn,
2. het doen van de dagelijkse activiteiten en
3. het regelen dat anderen een deel van het werk overnemen.

Hoe weet je nu of iemand beschikt over voldoende zelfregie?

Meestal is de beleidsmaker de vragende partij: 'hoe gaat het met je?'

Eén van de meest moeilijke vragen om te beantwoorden is: 'hoe gaat het met je?'

1. Er zit vaak schaamte op: 'ik wil niet tot last zijn, het is privé, ik zou me niet zo moeten voelen, anderen hebben het veel moeilijker dan ik...'
2. Het is een momentopname: nu misschien even goed, gisteren helemaal niet...
3. er zit een sociaal wenselijk aspect in: 'ik geef je liever een vrolijker antwoord, omdat ik denk dat je dat wil horen, ik wil niet als lijdend voorwerp worden gezien, of als zwakkeling, etc'

**Kortom, het meten van zelfregie is onbetrouwbaar.**

Om een betrouwbaar beeld te krijgen van iemands zelfregie, is een goede en betrouwbare relatie tussen de zorgvrager en zorgverlener essentieel. Is er wel voldoende zicht en zorg voor de relatie en het contact? Of gaat het iets worden als: roept u maar, dan scoren we een lijstje en gaan we met dat lijstje aan het werk om te verbeteren?

**De cliënt centraal en niet een uitkomst centraal!**

De norm is of wordt vanuit de beleidsmaker bepaald: eigen kracht, eigen mogelijkheden, zelfregie, autonomie, empowerment, met zo min mogelijk overheidssteun.

De beleidsmaker denkt na wat de kwetsbare nodig heeft en de beleidsmaker bepaald ook de spelregels. Zij hebben immers de middelen en die middelen worden steeds schaarser. Je kunt iedere euro maar 1 keer uitgeven.

Daarmee wordt de plank wel eens misgeslagen.

Voorbeeld: Daklozen kregen een loeizwaar kerstpakket waar o.a. bakmeel in zat....





# Is zelfredzaamheid een utopie?

Het beeld kan nu ontstaan, dat de beleidsmakers en zorgverleners heren zijn, die slechte intenties hebben. Dat is natuurlijk niet zo. Hoogst waarschijnlijk willen de beleidsmakers juist vitaliteit en waardigheid teruggeven aan kwetsbare mensen. Maar werkt dat ook zo in de praktijk?

## **Wie zichzelf redt krijgt respect, wie afhankelijk is verliest het en krijgt druk op zich uitgeoefend**

De middelen van beleidsmakers zijn echter steeds beperkter en zij zullen dus keuzes moeten maken, hoe ze die middelen gaan verdelen.

De vraag is, of het wel mogelijk is, of het geen utopie is, of ieder mens in staat is om helemaal autonoom te zijn. We zijn autonoom, maar hebben elkaar ook nodig. De ene dag ben je autonomer dan de andere dag en de ene dag heb je meer behoefte aan ondersteuning dan de andere dag.

## **Waar het over gaat, is dat als je wil dat mensen autonoom zijn, dan zal je ze ook medezeggenschap in het proces moeten geven.**

Anders is er een kans dat er een tweespalt gaat ontstaan, tussen de groep mensen die middelen heeft en de groep mensen die middelen nodig heeft en daar afhankelijk van is, waarbij de groep mensen met middelen bepaald wat de norm is en de groep mensen die die middelen nodig heeft aan die norm moet voldoen.



# Wat zijn de kansen van de zelfredzaamheidsdiscussie?

- minder betutteling en minder stigma's
- meer contact directe omgeving en medemensen
- meer éénduidigheid in hulp; zelfde kant op trekken
- je krijgt meer gedaan door zielig te doen > zelfredzaamheid zou moeten lonen
- werken moet lonen
- is uitdagender dan zorgen > stigma's kwijtraken
- zuinigheid leidt tot efficiënter werken, doelgerichter
- voorwaarde regisseren > geeft de weg aan! Maar: niet overlaten aan de gemeente (heeft een belang)
- kans: wijkgebonden structuur / kleinschaligheid. Verpa...? > kort? Geding. Mogelijkheden bieden kansen voor vernieuwing
- kans: vragen naar wat je kunt ipv wat je niet kunt. Wat heb je nodig
- Regenboog: mensen moeten het zoveel mogelijk zelf doen, Regenboog versterkt dat zelf-doen
- samenwerking van Regenboog met anderen is al gaande > bezuinigingen dwingen ook tot goede dingen
- delen van kennis en informatie
- niet alleen de hulpverlening / klant maar ook mensen met elkaar in contact brengen
- voorwaarde; maandelijkse ondersteuning tussen vrijwilligersorganisaties

**Kijk met name naar de kansen en mogelijkheden die er ontstaan...**



# Nawoord

**Zelfregie is een complex en kwetsbaar vraagstuk.**

**Ieder mens zal een moment hebben dat hij of zij kwetsbaar is en dan ondersteuning nodig heeft.**

**Voor de Deelnemersraad is het belangrijk dat een kwetsbaar persoon naar eigen inzicht en keuzevrijheid een zo prettig mogelijk leven kan leiden. Volgens ons is dat de behoefte die zowel leeft bij de zorgvrager als bij de zorgverlener.**

**Daarvoor is nodig dat mensen met name intrinsiek gemotiveerd zijn en niet door druk van buitenaf. Een persoon die extern gemotiveerd wordt, zal zich niet autonoom voelen en daarom minder intrinsiek gemotiveerd raken. Dat staats haaks op zelfregie.**

**Het is nodig dat mensen op z'n minst kunnen meepraten en meebeslissen over het proces van zelfregie. Daarvoor is de kwaliteit van de relatie tussen zorgvrager en zorgverlener uiterst belangrijk. En dat is nu juist iets waar de informele zorg van de Regenboog Groep goed in is! Laten we die kansen zo veel als mogelijk gaan benutten!**



