



Kwaliteit van leven

Een hulpmiddel bij de voorbereiding van een zorgplan

De zorg en begeleiding van mensen met een verstandelijke beperking moet erop gericht zijn dat de persoon een optimale kwaliteit van leven ervaart. Hoe dat eruit moet zien, is voor iedereen verschillend.

Kwaliteit van leven wordt wel beïnvloed door concrete leefomstandigheden, maar heeft uiteindelijk met persoonlijke ervaringen en gevoelens te maken. Gevoelens die beïnvloed worden door of iemand wel krijgt wat hij graag wil of nodig heeft. Hoewel dit voor iedereen verschillend is, is wat we willen gebaseerd op acht basiswaarden die voor iedereen min of meer belangrijk zijn. Het gaat om de volgende acht basiswaarden (met voorbeelden om ze te verduidelijken)

- **Zich veilig willen voelen**
 - Veilig voelen bij mensen
 - Veilig voelen bij dieren
 - Veilig voelen in onbekende situaties
 - Voelen dat je welzijn niet bedreigd wordt
- **Zich geliefd en liefdevol willen voelen**
 - Mensen hebben die onvoorwaardelijk van je houden
 - Zelf liefdevol of zorgzaam voor anderen kunnen zijn
 - Mensen om je heen hebben die behulpzaam zijn
 - Mensen om je heen hebben die het fijn vinden dat je er bent
- **Zich verbonden voelen**
 - Verbonden voelen met mensen met wie je dagelijks leeft / werkt
 - Verbonden voelen met de samenleving
 - Verbonden voelen met de natuur en andere elementen uit de omgeving
 - Verbonden voelen met ideologieën, kunst, muziek, politiek, religie, enz.
- **Een positief zelfbeeld ervaren**
 - je als individu gezien en erkend voelen
 - weten waar je goed in bent en wat je leuk vindt
 - trots zijn op wie je bent
- **Een goede lichaamservaring hebben**
 - Gezond en fit voelen
 - Jezelf mooi vinden
 - Geen hinder hebben van fysieke ongemakken
- **Zingevende dagelijkse activiteiten hebben**
 - Plezier hebben in wat je doet
 - Erkenning krijgen van anderen om wat je doet
 - Je gestimuleerd voelen door wat je doet om je verder te ontplooien
- **Voldoende houvast ervaren**
 - Je voldoende gesteund voelen door anderen
 - Je nergens zorgen over hoeven maken
- **Innerlijke rust voelen**
 - Vervelende emoties goed kunnen verwerken of uiten
 - Geen psychische problemen hebben
 - Ontspannen en evenwichtig voelen



Deze basiswaarden gelden voor iedereen; dus ook voor mensen met een verstandelijke beperking. Maar hoe het er in de praktijk uit moet zien, is voor iedereen verschillend en mede afhankelijk van de aard en intensiteit van de beperking. Het vraagt dus om een individuele uitwerking in het zorgplan. Bij de voorbereiding van het zorgplan voor uw kind (of broer of zus) kunt u voor iedere basiswaarde kijken hoe het op dit moment ervaren wordt, en wat gedaan kan worden om de ervaringen te verbeteren.

Eerst een globaal beeld, dan per basiswaarde verder uitwerken

Het is handig om eerst een globaal beeld te vormen over hoe het nu gaat. Omdat het over gevoelens gaat, is het natuurlijk lastig om het in te vullen voor iemand die dit als gevolg van een verstandelijke beperking niet zelf goed kan aangeven. Dat betekent dat u op uw eigen gevoel af moet gaan door zich zoveel mogelijk in te leven in uw kind en in hoe hij/zij een en ander ervaart. U kunt het ook samen met anderen doen die uw kind goed kennen; met elkaar vorm je een vollediger beeld.

U kijkt naar twee dingen. Het eerste is hoe belangrijk de verschillende basiswaarden zijn voor uw kind. Niet alles is even belangrijk. U kunt zien of een basiswaarde erg belangrijk is door te kijken hoe uw kind reageert als het wel of niet goed gaat. Als hij/zij erg emotioneel reageert (blij of gefrustreerd) is de basiswaarde blijkbaar van groot belang. Reageert hij slechts oppervlakkig, dat is het blijkbaar niet zo belangrijk.

Kunt met een rapportcijfer van 1 – 10 aangeven hoe belangrijk de verschillende basiswaarden voor uw kind zijn?

Hoe belangrijk zijn de verschillende basiswaarden?

Zich veilig voelen	
Zich geliefd en liefdevol voelen	
Zich verbonden voelen	
Een positief zelfbeeld ervaren	
Een goed lichaamsgevoel hebben	
Zingevende dagelijkse bezigheden hebben	
Voldoende houvast ervaren	
Innerlijke rust voelen	

Behalve te kijken naar wat wel of niet erg belangrijk is, is het nodig om te kijken hoe de feitelijke ervaring van de kwaliteit van leven ten aanzien van de verschillende basiswaarden is. U kunt dit zien als uw kind regelmatig verdrietig of gefrustreerd is over iets, of dat hij overwegend tevreden en blij is. Ook dit kunt u aangeven met een rapportcijfer van 1 – 10.

Hoe wordt de kwaliteit van leven ervaren?

Zich veilig voelen	
Zich geliefd en liefdevol voelen	
Zich verbonden voelen	
Een positief zelfbeeld ervaren	
Een goed lichaamsgevoel hebben	
Zingevende dagelijkse bezigheden hebben	
Voldoende houvast ervaren	
Innerlijke rust voelen	

Bij de verdere uitwerking kunt u natuurlijk eerst kijken naar wat belangrijk is, maar niet als erg positief ervaren wordt. U kunt echter ook kijken naar wat al goed gaat, maar wellicht nog beter kan.



Belangennetwerk voor mensen met een verstandelijke beperking

Soms kan namelijk niet altijd voorkomen worden dat iets als onvoldoende ervaren wordt. Als er dan wel voldoende positieve ervaringen tegenover staan, kan de totale kwaliteit van leven toch als positief ervaren worden.

Op de volgende pagina's kunt u meer in detail kijken naar de verschillende basiswaarden.



Zich veilig voelen

Zich veilig voelen betekent dat uw kind geen last heeft van angsten / ergens bang voor is. Hieronder zijn een aantal veel voorkomende angsten aangegeven, waarbij u kunt aangeven in welke mate uw kind hier last van heeft. Er is ook ruimte om enkele specifieke angsten waar uw kind last van kan hebben toe voegen.

NB. Angst is misschien een groot woord dat niet altijd zo van toepassing lijkt te zijn. Lichte vormen van angst zijn bijvoorbeeld gevoelens van onzekerheid of je ergens of bij iemand niet op je gemak voelen. Ook die gevoelens worden hier als angst gescoord.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toe voegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Bang om straf te krijgen					
Bang voor andere cliënten					
Bang voor begeleiders					
Bang om afgewezen te worden					
Bang om niet genoeg te krijgen					
Bang om alleen gelaten te worden					
Bang door gebrek aan overzicht					
Bang voor dieren					
Bang door traumatische herinneringen					
Bang om iets verkeerd te doen					

Kunt u drie dingen bedenken die gedaan kunnen worden om het veiligheidsgevoel van uw kind te verbeteren?



Zich geliefd en liefdevol voelen

Het is voor iedereen belangrijk om zich geliefd te voelen door anderen. Intens en onvoorwaardelijk geliefd door mensen die dicht bij ons staan, zoals familie en dagelijkse begeleiders. Minder intens door mensen die iets verder van ons af staan. Aan de andere kant is het ook een natuurlijke menselijke neiging om liefdevol voor anderen te zijn. Dit uit zich o.a. door anderen te helpen of blij te willen maken. Ook dit varieert van intens bij mensen die dicht bij ons staan tot meer oppervlakkig bij mensen die verder weg staan.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Ervaart een sterke liefdevolle band met familie					
Ervaart de zorgzaamheid door groepsgenoten					
Vindt het leuk om begeleiders te helpen					
Vindt het leuk om groepsgenoten te helpen					
Voelt zich onvoorwaardelijk geliefd door de begeleiders					
Ervaart dat onbekenden vriendelijk en behulpzaam zijn					
Is vriendelijk en behulpzaam voor onbekenden					

Kunt u drie dingen noemen waardoor het geliefd en liefdevol voelen versterkt kan worden?



Zich verbonden voelen

Verbonden voelen betekent krijgt vorm in relaties met andere mensen, maar ook door deelname aan de samenleving

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Een sterke band ervaren met familie					
Een sterke band ervaren met dagelijkse begeleiders					
Zich verbonden voelen met huisgenoten en groepsgenoten bij dagactiviteiten					
Zich verbonden voelen met mensen in de wijk					
Vindt het prettig om gebruik kunnen maken van maatschappelijke voorzieningen (zoals winkel, café)					
Vindt het leuk om lid te zijn van een sport- of hobbyclub					
Heeft een vaste vriendenkring					
Kan goed communiceren met anderen					

Kunt u drie dingen noemen waardoor het gevoel van verbondenheid versterkt kan worden?



Een positief zelfbeeld hebben

Het zelfbeeld ontstaat in belangrijke mate door de manier waarop anderen op je reageren; waardering krijgen om wie je bent en niet zozeer om wat je doet, voldoende persoonlijke aandacht krijgen, een herkenbare plek in een groep hebben, ervaren dat je met respect bejegend wordt, enz. Het is ook belangrijk dat je je zeker voelt over jezelf en je kwaliteiten, dat je op een realistische manier weet wat je aankunt.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Is tevreden met de persoonlijke aandacht die hij/zij krijgt					
Is trots / voldaan over wie hij/zij is					
Is zich bewust van waar hij/zij goed in is en wat hij/zij graag doet					
Geniet van de complimentjes die hij/zij krijgt					
Voelt zich voldoende zelfverzekerd					
Voelt zich respectvol bejegend door anderen					
Voelt zich gelijkwaardig bejegend door anderen					
Is tevreden met de positie die hij/zij heeft in de groep					

Kunt u drie dingen noemen waardoor het zelfbeeld versterkt kan worden?



Een positieve lichaamsbeleving hebben

Het is belangrijk om het lichaam als iets prettigs te ervaren. Fysiek betekent dit bijvoorbeeld dat je geen pijnen hebt, je je niet ziek voelt, een goede fitheid/conditie hebt, comfortabele kleding, comfortabele stoel/bed, geen fysieke beperkingen ervaart, enz. Mentaal betekent het o.a. dat je vindt dat je er goed uit ziet, dat je ervaart dat je lichaam gerespecteerd wordt door anderen.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Voelt zich gezond					
Voelt zich voldoende fit / energiek					
Is tevreden met het eigen uiterlijk					
Kan genieten / ontspannen van fysieke koestering					
Ervaart geen motorische beperking					
Kan goed zien en horen					
Heeft een gezonde eetlust					
Heeft voldoende beweging					
Ervaart dat het lichaam met respect behandeld wordt					
Heeft kleding die comfortabel zit					
Zit comfortabel in stoel / ligt comfortabel in bed					

Kunt u drie dingen noemen waardoor het geliefd en liefdevol voelen versterkt kan worden?



Zingevende dagelijkse bezigheden hebben

Heb je dagelijkse activiteiten die niet alleen voldoende invulling van de dag geven, maar die ook aansluiten bij je eigen interesse en talenten. Krijg je zelf voldoening uit je activiteiten, maar krijg je ook waardering van anderen door complimentjes, salaris, enz. Heb je tijdens en door je activiteiten mogelijkheden om leuke contacten met anderen te hebben en samen te werken of samen te spelen.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
De activiteiten bieden voldoende invulling van de dag/week					
De activiteiten sluiten goed aan bij de eigen interesse en talenten					
Het doen van de activiteiten geeft eigen voldoening					
Hij/zij krijgt voldoende waardering van anderen voor wat hij/zij doet					
De activiteiten stimuleren op een prettige manier de verdere ontwikkeling van de eigen mogelijkheden					
De activiteiten bieden mogelijkheden voor prettige interactie met anderen					

Kunt u drie dingen noemen waardoor de kwaliteitsbeleving mbt de activiteiten versterkt kan worden?



Houvast ervaren

Houvast ervaren lijkt wel wat op veilig voelen. Het verschil is dat veilig voelen gericht is op specifieke situaties of momenten, terwijl houvast meer om structurele zekerheden gaat: weten dat er iemand is die altijd voor je klaar staat, houvast ervaren door een religie, houvast door voorspelbaarheid in het dag / week ritme en andere vaste gewoontes, houvast door eigen rituelen te hebben, enz.

Houvast heeft er mee ook te maken dat uw kind vertrouwen heeft in anderen waar hij afhankelijk van is; bijvoorbeeld de begeleiders. Het vertrouwen in de persoon van de begeleider is daarbij fundamenteel dan vertrouwen door de voorspelbaarheid van zijn handelen.

Het bieden van duidelijkheid en houvast wordt nogal eens verward. Duidelijkheid bieden op een beheersmatige manier biedt geen houvast, maar speelt in op angst en afhankelijkheid en beperkt de bewegingsruimte voor uw kind.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Ervaart voldoende houvast aan het dag- week programma					
Heeft volledig vertrouwen in de begeleiders					
Ervaart houvast aan een religie					
Heeft eigen rituelen die houvast bieden					
Weet dat er iemand is die altijd voor hem/haar klaar staat					
Heeft voldoende zelfvertrouwen om moeilijke situaties aan te kunnen					
Kan zich goed focussen op waar hij/zij mee bezig is					

Kunt u drie dingen noemen waardoor het ervaren van houvast versterkt kan worden?



Innerlijke rust ervaren

Positieve spanning ervaren kan prettig zijn en stimuleren om dingen te gaan ondernemen. Negatieve spanning daarentegen kan verlamrend werken.

U kunt aankruisen wat voor uw kind van toepassing is en eventueel nog enkele specifieke punten toevoegen.

	Vrijwel continu	vaak	Af en toe	Zelden	Nooit
Voelt zich ontspannen					
Zoekt zelf afleiding als hij zich gespannen voelt					
Kan goed met teleurstellingen omgaan					
Zoekt steun bij verwanten of begeleiders als hij verdrietig of boos is.					
Kan frustraties uiten op een manier die voor hemzelf niet schadelijk is					
Kan frustraties uiten op een manier die voor anderen niet schadelijk is					

Kunt u drie dingen noemen waardoor de innerlijke rust versterkt kan worden?
