

VEERKRACHT IN DE PRAKTIJK

**VISIE & VERNIEUWING
IN HET PUBLIEKE DOMEIN**

Agenda

1. Opening

2. Een beetje theorie

– Vragen

3. Aan de slag; waar zit de
veerkracht?

4. afronding

WELKOM BIJ DEZE WORKSHOP

Wie ben ik?

Jenneke van Pijpen

Zelfstandig adviseur in de
(ouderen)zorg. Mijn bedrijf heet Visie
& Vernieuwing en daar sta ik voor.

Bij een Academische Werkplaats, het
Ben Sajatcentrum, heb ik het
wetenschappelijke concept
veerkracht toegankelijk gemaakt
voor de praktijk.

Product: een infographic te vinden
op www.Vilans.nl

Om op te warmen....



Wie is de persoon die je bewondert om haar of zijn veerkracht?



- Hoeft niet iemand te zijn die wij kennen.
- Geef daarbij 2 steekwoorden waarom je die persoon veerkrachtig vindt.

WIE ZIJN JULLIE?

Professionals die werken in één-op-één contact met cliënten met schulden.

Werkzaam met de Mobility methode of gaan daar mee werken.



Veerkracht kent drie variabelen

1. Een tegenslag of nare gebeurtenis.
Dat is vaak een verlieservaring.
2. Hulpbronnen die ingezet worden om met deze tegenslag om te gaan.
3. Een positieve uitkomst óf het uitblijven van een negatieve uitkomst.

VEERKRACHT

Definitie:

Veerkracht is het vermogen van mensen en systemen om ondanks een tegenslag toch een positieve uitkomst te verkrijgen, door gebruik van hulpbronnen, of door aanpassing van wat als een positieve uitkomst wordt gezien.

Een positieve uitkomst.

Wat als positieve uitkomst wordt gezien is ook veranderlijk. Soms wordt veerkracht getoond door niet de meest ideale uitkomst maar een iets mindere uitkomst toch als positief te zien.

EEN NARE GEBEURTENIS

Als het al gebeurd is, is er geen invloed op. Maar soms kan je van te voren al iets zien aankomen en door het inzetten van hulpbronnen de negatieve uitkomst vermijden.



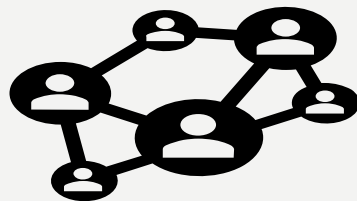
Persoonskenmerken

Een aantal persoonskenmerken en competenties kwamen uit onderzoek vaak naar voren als hulpbron, zoals:

- Geloof in eigen competenties/zelfvertrouwen.
- De eigen situatie kunnen analyseren en begrijpen, en waar nodig eigen doelen kunnen bijstellen.
- Acceptatie en openheid over eigen kwetsbaarheid.
- Acceptatie van hulp en ondersteuning,
- Spiritualiteit die mensen betekenis kan geven, waardoor zij anders met risico's omgaan.

HULPBRONNEN OP DRIE NIVEAUS TE VINDEN

1. Persoonskenmerken en competenties;
2. Sociale omgeving;
3. Maatschappelijke context.



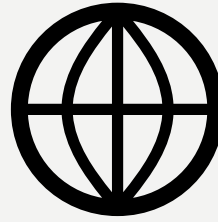
Een **stabiel** sociaal netwerk draagt bij aan veerkracht. Daarbij gaat het niet alleen om de hoeveelheid sociale contacten, maar ook om de **tevredenheid** van mensen over de **intensiteit** van die contacten. Dus krachtige relaties en **wederkerigheid** spelen een rol.

EEN SOCIAAL NETWERK

Het is niet altijd wat je denkt; uit onderzoek blijkt dat voor ouderen met een lagere economische status dit een belangrijke hulpbron is. Zij hebben vaker familie in de buurt én veel praktische kennis en kunde te delen.

Kan een sociaal netwerk ook een negatieve rol spelen bij veerkracht?

Wederkerigheid in het sociaal netwerk is daarbij de sleutel!



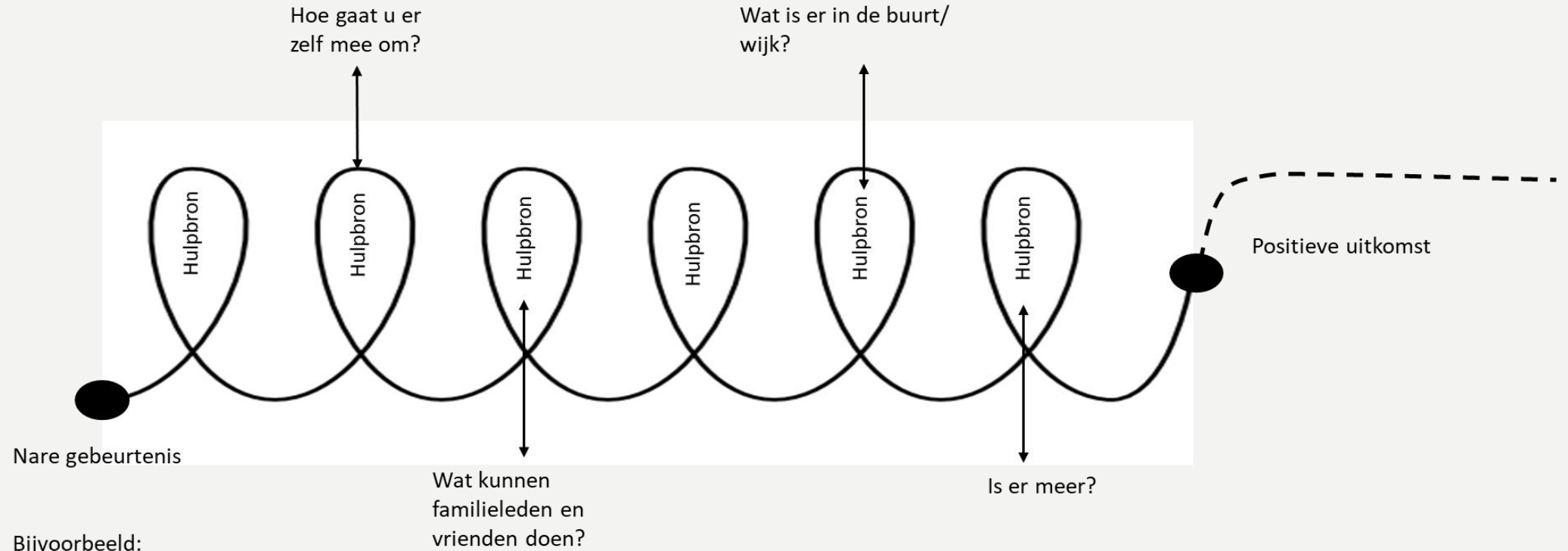
- Aanwezigheid en toegankelijkheid van zorg- en welzijnsvoorzieningen,
- Aanwezigheid en toegang tot financiële middelen,
- Aanwezigheid van en toegang tot technologische hulpmiddelen;
- Woonomstandigheden;
- Fysieke toegankelijkheid van straten, winkels en voorzieningen

CONTEXT: MAATSCHAPPELIJKE VOORZIENINGEN

Een extra risico hierbij is de regelmatig veranderende voorzieningen. Deze kunnen positieve of negatieve gevolgen hebben.

Bijvoorbeeld: de gemeente die eigen bijdrages voor huishoudelijke hulp afschaft of ING die de TAN codes afschaft.

VEERKRACHT in één beeld



Bijvoorbeeld:

- Een val
- Een goede vriendin overlijdt
- Uw gehoor wordt slechter

Let op!

Positieve uitkomst \neq Oplossing



Met de veerkracht blik aan de slag!

Ga in viertallen aan de slag met de volgende vragen

1. Wat is de eerste vraag die je Fatima gaat stellen?
2. Welke vragen ga je stellen om per niveau de hulpbronnen te bepalen?

DE BURGER

Fatima, 40 jaar, alleenstaande moeder. 2 kinderen van 3 en 5 jaar woont in Amsterdam Nieuw West.

Nare scheiding achter de rug, bijstandsuitkering met nog aantal problematische schulden voortkomende uit de scheiding. Haar moeder is overleden en haar vader, die twee straten verder woont, heeft veel hulp nodig en doet een zwaar beroep op haar.

Haar broers en zussen wonen in Almere en Lelystad.

Terugkoppeling

Welke vragen hebben jullie Fatima gesteld?

- Op flap
- Reflecteren op deze vragen; waar zit de veerkracht?
- Wat vul je al in op basis van de gegevens die ik heb gegeven?

INSTEEL

Het begint met vragen.

Er zijn twee variabelen waar Fatima wat mee kan; de uitkomst en de hulpbronnen; vraag dus naar beiden.

Valkuil is vooroordelen; invullen van hulpbronnen of uitkomst.

Kan je veerkracht eenduidig vaststellen?

Wat is belangrijk:

- Het is een wisselwerking tussen uitkomst en inzet van hulpbronnen.
- Alle hulpbronnen zijn belangrijk!
- Wees bewust van eigen vooroordelen; soms zijn er onverwachte hulpbronnen of zijn hulpbronnen die je verwacht er juist niet!

VEERKRACHT IS EEN DENKRAAM

Wat wij gedaan hebben is veerkracht in beeld gebracht; verschillende onderzoekers bevraagd.

Het is concept wat je kan helpen om integraal te kijken.

Het is (nog) geen gevalideerde methode.

VEERKRACHT IN DE PRAKTIJK: TIPS

1. Bepaal en formuleer samen met de cliënt wat voor hem/haar een positieve uitkomst is waarnaar hij/zij wil toewerken en bekijk welke hulpbronnen nodig zijn om die positieve uitkomst te realiseren.

2. Ga in het gesprek met de cliënt bewust op zoek naar de vraag: wát is voor hem/haar een positieve uitkomst en welke hulpbronnen zijn daarbij relevant/ behulpzaam. Vraag niet 'wat wilt u' maar 'wat zou u een positieve uitkomst vinden?'

3. Bij de veerkrachtbenadering is het belangrijk om goed te luisteren, op een respectvolle manier met elkaar om te gaan, een (professionele) relatie aan te gaan en nieuwsgierig te zijn. De hulpbronnen kunnen heel specifiek zijn per persoon.

4. Neem de problemen van cliënten niet over. Fixeer niet op het wegnemen van problemen, want sommige problemen zijn niet weg te nemen of op te lossen. Focus puur op het bevorderen van de veerkracht. Bekijk welke hulpbronnen ondersteunend zijn en wat de cliënt zelf kan doen om met een nare gebeurtenis om te gaan. Zijn er geen hulpbronnen voor een gewenste positieve uitkomst stel dan de verwachting of gewenste positieve uitkomst bij.

VEERKRACHT IN DE PRAKTIJK: TIPS

5. Kijk telkens naar alle drie de niveaus van veerkracht. Ze hangen nauw met elkaar samen en kunnen om die reden niet los van elkaar bekeken worden.

6. Inventariseer de hulpbronnen die de cliënt nodig heeft. Je kunt daarbij ook kijken naar hulpbronnen die al aanwezig zijn. Bekijk in hoeverre een persoon zelf, of samen met zijn sociale omgeving, in staat is om de benodigde hulpbronnen aan te boren. Lukt dit niet? Bekijk dan wat jij kunt betekenen.

7. Kijken naar de veerkracht van de cliënt biedt een opening voor een ander gesprek met de mantelzorger. Bekijk samen met cliënt en mantelzorger hoe de veerkracht van de cliënt door hen zelf verbeterd kan worden. Mantelzorgers hebben hun eigen verhaal, gewenste positieve uitkomst en hulpbronnen. Betrek die visie in het verhaal van jouw cliënt.

Afsluiting

- Nog tips of tricks voor elkaar?
- Neem het mee in je werk, of ga er verder mee.
- Meer weten; lees de infographic, te vinden op www.Vilans.nl

Hoop dat jullie er wat aan hebben gehad en dank voor jullie aandacht!

NOTA BENE

Wil je meer weten of heb je nog vragen:

info@jennekevanpijpen.nl

De infographic met de uitgebreide informatie kan je vinden op:

<https://www.vilans.nl/vilans/media/documents/producten/meedoen-meer-doen-ambities-die-de-zorg-verder-brengen-veerkracht.pdf>