

Zelfredzaamheid Voor iedereen?



Onder de noemer participatiesamenleving valt ook het streven naar meer zelfredzaamheid. Pas als je er zelf, met je naasten, buren of vrijwilligers niet uitkomt, dan kun je een beroep doen op professionele hulp. Hoe kan zelfredzaamheid vergroot worden? En wat betekent het streven naar meer zelfredzaamheid voor de kwaliteit van leven van mensen die afhankelijk zijn van zorg en ondersteuning?

Wat is zelfredzaamheid?

Het begrip zelfredzaamheid wordt tegenwoordig gemakkelijk gebruikt, maar wat verstaan we er onder? Definities zijn niet eenduidig. Sommige focussen er op dat je onafhankelijk van overheidssteun je leven kunt leiden. Andere benadrukken juist dat op tijd hulp vragen onderdeel is van zelfredzaamheid. Dit verschil heeft te maken met het vertrekpunt. Komt het streven naar zelfredzaamheid vanuit het idee dat de overheid moet bezuinigen en zich terug trekt? Of komt het vanuit de emancipatiebeweging van mensen met beperkingen die hun eigen leven willen kunnen leiden en mee willen doen?

De volgende begrippen worden vaak in verband met zelfredzaamheid gebruikt:

- * Zelfregie: zelf bepalen.
- * Eigen kracht: zelf kunnen.
- * Eigen verantwoordelijkheid: zelf moeten of mogen.

Deze leaflet is geschreven door Cora Brink en Aletta Winsemius in het kader van betere kennisuitwisseling tussen wetenschap en praktijk. Zie ook de leaflets over buurthulp en over samenwerking tussen vrijwilligers en beroepskrachten. Het project Kennismakelaar Ruimte voor Initiatief verzorgt deze publicaties. Dit is een samenwerking met het ministerie van BZK en Platform31. Voor meer informatie kunt u terecht bij Aletta Winsemius: a.winsemius@movisie.nl

Omschrijvingen van zelfredzaamheid

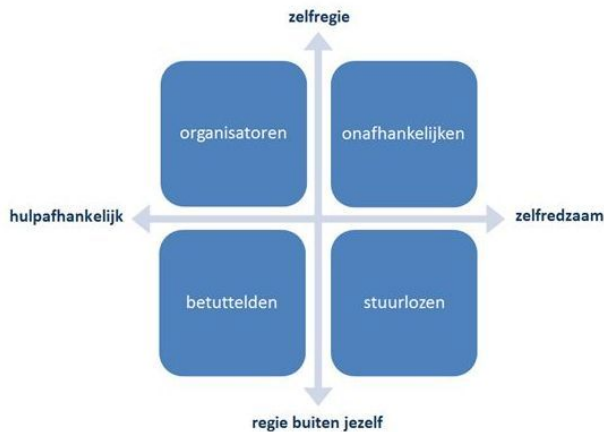
"Het lichamelijke, verstandelijke, geestelijke en financiële vermogen om zelf voorzieningen te treffen die deelname aan het normale maatschappelijke verkeer mogelijk maken." TK 2005-2006, 30 131, nr. 65, toelichting op het amendement dat heeft geleid tot invoering van de compensatieplicht in de Wmo.

"Met zo min mogelijk overheidssteun een zelfstandig leven kunnen leiden". Nico de Boer en Jos van der Lans (2011). Burgerkracht: De toekomst van het sociaal werk in Nederland, Den Haag: RMO.

"(...) zelfredzaamheid is (zelf) problemen en tegenslagen kunnen oplossen en verwerken. (Het) betekent dan ook dat bij problemen die een persoon niet zelf kan oplossen op tijd hulp gevraagd wordt." Anton Janssen e.a. (red., 2011). De Zelfredzaamheid-Matrix. Factsheet over het eenvoudig en gestandaardiseerd meten van zelfredzaamheid. GGD Amsterdam Te downloaden op: <http://www.zelfredzaamheidmatrix.nl/zrm/publicaties/factsheet-over-het-eenvoudig-en-gestandaardiseerd-meten-van-zelfredzaamheid>

Cora Brink (2013). *Kennisdossier 5, Zelfregie, eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid: de begrippen ontward, Programma Aandacht voor Iedereen*. Te downloaden op: <https://www.movisie.nl/publicaties/zelfregie-eigen-kracht-zelfredzaamheid-eigen-verantwoordelijkheid-begrippen-ontward>.

De samenhang tussen zelfredzaamheid en zelfregie



Hoe beïnvloedt zelfredzaamheid de kwaliteit van leven?

Vooraf eigen regievoering komt in verschillende onderzoeken naar voren als cruciaal voor de kwaliteit van leven. Het is belangrijk om zelf belangrijke keuzes te maken om zo je leven op je eigen manier te kunnen leiden. Jonker (2010) deed onderzoek bij ouderen met gezondheidsproblemen. Zij vond onder meer dat het niet de gezondheidsproblemen zelf zijn die het welbevinden van ouderen verminderen. Dat was de vermindering van zelfvertrouwen, vertrouwen in eigen competenties en eigen regie die gepaard gaan met gezondheidsproblemen. Wanneer mensen weer meer het gevoel krijgen dat ze hun leven in eigen hand hebben, dan neemt het gevoel van welbevinden toe.

Ook invloed hebben op de te ontvangen zorg vinden mensen belangrijk. Op grond van interviews met zorgvragers concludeert Hollander (2011) dat tevredenheid over ontvangen zorg sterk samen hangt met de mate waarin mensen zelf op zoek gaan naar vormen van geschikte zorg en zelf keuzen maken. Meestal zijn het niet (alleen) de zorgvragers zelf die regie voeren. Ouders of kinderen doen het voor hen of helpen hen daarbij.

Marieke Hollander (2011). *Zelf kiezen voor zorg. Een onderzoek in opdracht van samenwerkende cliënten- en ouderenorganisaties*. Zoetermeer, Research voor Beleid.

Angèle Jonker (2010). *Health decline and well-being in old age: the need of coping, Welbevinden in de vierde levensfase: nut en noodzaak van coping*. Amsterdam, Vrije Universiteit.

Hoe kan zelfredzaamheid worden versterkt?

De versterking van maatschappelijk kwetsbare groepen noemt Van Regenmortel *empowerment*. Dit is een proces van versterking waarbij individuen, organisaties en gemeenschappen greep krijgen op de eigen situatie en hun omgeving en dit via het verwerven van controle, het aanscherpen van kritisch bewustzijn en het stimuleren van participatie."

Empowerment vraagt om zowel aandacht voor kwetsbare mensen als voor de samenleving waarin zij leven.

- * Sociale inclusie en actief burgerschap gaat om erbij horen en meedoen. Een voorwaarde hiervoor is een inclusieve samenleving waarin verbindingen tussen allerlei verschillende (groepen) burgers kunnen ontstaan en bestaan.
- * Vermaatschappelijking en kwartiermaken. Integratie in de maatschappij (vermaatschappelijking) vraagt om inspanning van de kant van kwetsbaren komen én van de samenleving als geheel. Het is nodig ruimte te maken voor mensen die anders zijn., In navolging van Doortje Kal dit kwartiermaken genoemd.
- * Eigen kracht en gedeelde verantwoordelijkheid
Problemen én oplossingen zijn niet alleen op individueel niveau te vinden. Empowerment draait om een gedeelde verantwoordelijkheid.

Tine van Regenmortel (2009). *Empowerment als uitdagend kader voor sociale inclusie en moderne zorg*. Journal of Social Intervention: Theory and Practice, Volume 18, Issue 4, pp 22-42.



Zelfredzaamheid en bezuinigingen

Worden mensen meer zelfredzaam als de overheid terugtreedt? Onderzoek wijst niet in die richting. Tonkens (2012) bijvoorbeeld waarschuwt dat bezuinigingen leiden tot een afnemende toegankelijkheid van professionele ondersteuning. Dit beperkt de ruimte voor eigen regievoering en daarmee de ruimte om mee te doen in de samenleving op een manier die bij je past. Grootegoed (2013) onderbouwt deze constatering in haar onderzoek onder mensen die in 2009 (een deel van) hun zorg of begeleiding kwijtraakten. Zij constateert dat het merendeel van deze mensen er niet in slaagt een alternatief te vinden. 60% ervaart minder psychisch welzijn, komt minder vaak buiten en heeft minder sociale contacten door de verminderde zorg of begeleiding. Ze doen bij voorkeur geen (extra) beroep op hun eigen omgeving, omdat ze die niet willen belasten, zich schamen of zich daardoor minder zelfstandig zouden voelen.

Boumans (2012) noemt het stimuleren van empowerment in de context van bezuinigingen een *contradictio in terminis*. Individuele zelfredzaamheid als verwachting van overheidswege gaat niet samen met meer zelfbepaling. Immers het streven naar een zelfstandiger bestaan kan vaak alleen gerealiseerd worden met behulp van professionele hulp. Om zelfredzaamheid te stimuleren is het dus nodig dat er goede ondersteuning is voor mensen met beperkingen om te zorgen dat ze zo zelfstandig mogelijk kunnen leven.

Jenny Boumans (2012). *Naar het hart van empowerment. Een onderzoek naar de grondslagen van empowerment van kwetsbare groepen*. Utrecht, Movisie.

Ellen Grootegoed (2013). *Van claimcultuur naar schaamtecultuur?*, In: Thomas Kampen, Imrat Verhoeven en Loes Verplanke (red.; 2013). *De affectieve burger. Hoe de overheid verleidt en verplicht tot zorgzaamheid*. Amsterdam, Van Gennep.

Tonkens, E. (2012). *Help jezelf*. In: De Helling, Jubileumnummer over eigen verantwoordelijkheid, nr. 4, winter 2012-2013.

Wat kunnen gemeenten en organisaties doen?

De volgende aanbeveling zijn gebaseerd op het besproken onderzoek en zijn zeker niet volledig.

Ruimte voor eigen regievoering vergroten

Knelpunten zijn:

- * Het ontbreken van kwalitatief goede professionele ondersteuning.
- * Een gebrek aan overzicht van het zorgaanbod.
- * Complexe regelgeving.
- * De veelheid aan loketten en partijen in de zorg.

Ontmoetingsplekken creëren

Goede ontmoetingsplekken hebben de volgende kenmerken:

- * Mensen geven zelf, met elkaar, vorm aan doel, activiteiten en organisatie van de ontmoetingsplekken.
- * Er is voldoende ondersteuning beschikbaar.
- * Er is voortdurend aandacht voor zowel mogelijkheden als beperkingen van de betrokkenen.

Ontmoetingsplekken kunnen ontstaan bij zelfbeheerinitiatieven, zelfhulpgroepen, activeringscentra, vader- en moedercentra, initiatieven van cliëntenorganisaties en ervaringsdeskundigen. Kwartiermaken is een manier om actief verbindingen te leggen tussen groepen van burgers.

Waardeer wat mensen zelf al doen

Mensen doen over het algemeen al wat de Wmo beoogt (Kwekkeboom, 2010). Ze proberen het zo lang mogelijk zonder hulp te redden. Als het toch nodig is vragen ze het liefst de mensen in hun eigen omgeving. De omvang van de informele zorg in Nederland is dan ook vele malen groter dan die van de formele zorg. Belangrijk voor het in stand houden van die informele zorg is het adequaat ondersteunen en waarderen van die zorg door middel van een goed beleid voor vrijwilligerswerk en mantelzorgondersteuning.

Kijk ook op www.movisie.nl/zelfregie.



kennis en aanpak van
sociale vraagstukken

Meer weten?

Cora Brink (c.brink@movisie.nl)
Anne-Marie van Bergen (a.vanbergen@movisie.nl)
Anouk Poll (a.poll@movisie.nl)