

VEERKRACHT

- 1 WAT IS VEERKRACHT?
- 2 INDIVIDU
- 3 SOCIAAL NETWERK
- 4 OMGEVING
- 5 TIPS
- 6 STAPPENPLAN
- 7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

Ben Sajet 
centrum



Vilans



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

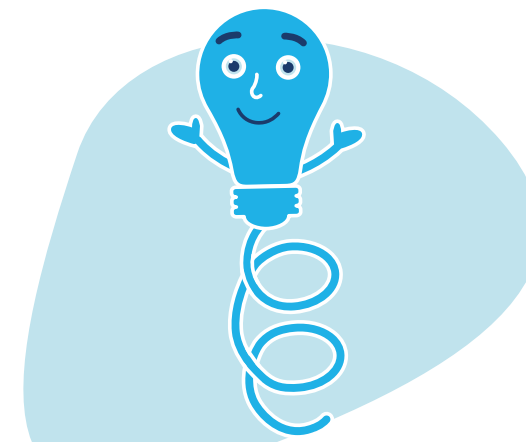


Inleiding

Wat maakt dat de ene mens na een nare gebeurtenis of tegenslag weer overeind krabbelt en op een positieve manier verder gaat en dat dit een ander niet lukt? Dat heeft te maken met veerkracht. De bestudering van veerkracht richt zich op mensen bij wie na tegenslag of langdurige moeilijke omstandigheden, toch sprake is van welbevinden, algemeen en mentaal. Ook als de tegenslag of moeilijke omstandigheden niet opgelost kunnen worden.

Zeker bij ouderen zijn nare gebeurtenissen of risico's niet altijd te voorkomen of op te lossen. Chronische ziekten, verlies van de partner, verlies van mobiliteit, verlies van vrienden zijn onomkeerbare zaken. Als de tegenslag niet weggenomen kan worden, gaat het er om hoe iemand daarmee omgaat en wat bijdraagt aan een relatief positieve uitkomst en welbevinden. Wat bepaalt die positieve(re) uitkomst bij ouderen? Hun omstandigheden, hun gedrag, hun persoonlijkheidskenmerken, hun omgeving?

Onttrafeling van die factoren vormt de basis voor het onderzoek naar het effect van veerkracht op welbevinden. Stilstaan bij veerkracht helpt ouderen om zelf na te denken over de toekomst en zelf actief mee te denken over een gewenste situatie. Het stelt je als zorgverlener in staat om samen met je cliënt in kaart brengen welke informatie en hulp die cliënt nog nodig heeft om de door hem/haar gewenste situatie te realiseren.



DEFINITIE VEERKRACHT

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.

Bij veerkracht draait het om goed kunnen omgaan met veranderingen en om aanpassingsvermogen: dat mensen in staat zijn zich aan te passen als zich een nare gebeurtenis of tegenslag voordoet en het dan beter doen dan je zou verwachten in die situatie. Een positieve uitkomst is bijvoorbeeld dat iemand zich beter voelt na de tegenslag, dan ervoor of dat iemand zich net zo voelt als voor de tegenslag. Hij/zij is er dan qua gevoel niet op achteruit gegaan door de tegenslag.



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

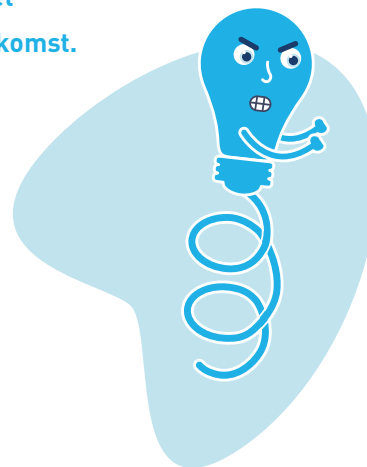
KLIK OP EEN ITEM



De 3 elementen van veerkracht

Bij veerkracht is sprake van drie elementen, die in nauwe verbinding staan met elkaar:

1. **Een nare gebeurtenis/tegenslag (risico):** bijvoorbeeld het overlijden van de partner of van vrienden, verlies van mobiliteit, een chronische ziekte.
2. **Hulpbronnen die kunnen helpen bij het omgaan met de gebeurtenis of tegenslag:** we onderscheiden daarbij drie niveaus: persoonskenmerken, interactie met het directe persoonlijke netwerk zoals familie en vrienden en de grotere context en omgeving zoals (aanwezigheid van) voorzieningen, de buurt.
3. **Een positieve(re) uitkomst of het uitblijven van een negatieve uitkomst.**



Wil je bepalen hoe veerkrachtig iemand is, dan moet je daarbij deze drie elementen altijd betrekken, omdat de combinatie van deze factoren de mate van veerkracht bepaalt.

In welke mate iemand over veerkracht beschikt, is een individueel gegeven. Ook in situaties waarbij sprake is van eenzelfde nare gebeurtenis reageert ieder mens anders, omdat hij/zij beschikt over andere hulpbronnen en leeft in andere omstandigheden. Hierdoor heeft elk mens een andere mate van veerkracht. Je kunt de veerkracht dus nooit bepalen via een simpele formule, maar moet altijd uitgaan van een individueel proces waarbij persoonlijke factoren en interactie met de omgeving centraal staan. Als je je als zorgprofessional bewust bent wat veerkracht in positieve zin kan betekenen voor mensen, kun je met deze kennis jouw cliënten helpen om beter om te gaan met een nare gebeurtenis in hun leven.

Sommige factoren kunnen zowel een hulpbron zijn, als een risico. Het hebben van een relatie/partner kan de veerkracht versterken, als degene die de tegenslag ondervindt daarvan steun krijgt. Maar het kan ook een risico zijn als een partner niet weet hoe hij/zij kan ondersteunen of de situatie zelf niet aankan, waardoor de relatie juist (meer) onder spanning komt te staan. Dan kan dit de veerkracht ondermijnen.

Uit onderzoeken blijkt ook dat sommige factoren wel van invloed zijn op veerkracht maar zelf niet te beïnvloeden zijn; bijvoorbeeld geslacht. Aan andere factoren, zoals zorgbelasting en competenties kun je wel iets doen.



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



De 3 niveaus van veerkracht

Voor een effectieve en relevante benadering van veerkracht van ouderen zijn drie niveaus van belang:

1. Het individuele niveau

persoonskenmerken en competenties

2. De wederzijdse interactie met de omgeving

persoonlijk en sociaal netwerk

3. Context en omgeving

buurt en voorzieningen

Binnen ieder van de drie niveaus vinden we hulpbronnen voor veerkracht. Door inzet van hulpbronnen wordt iemand veerkrachtig (gemaakt). Hulpbronnen van één niveau kunnen ook invloed hebben op de andere niveaus. Zo beïnvloeden persoonskenmerken ook het vermogen om een sociaal netwerk te onderhouden en om te kunnen omgaan met (verstoringen in) het zorgsysteem. Het gaat om de balans tussen alle niveaus. Er is dus niet één hulpbron die altijd werkt. Waar het om gaat, is wat werkt bij een persoon in een bepaalde situatie.



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



Waarom is het onderzoek naar veerkracht vernieuwend?

- Bij het onderzoek naar veerkracht wordt bekeken waarom zaken wél goed kunnen gaan, ondanks nare omstandigheden.

We leren van de positieve insteek, richten ons op de (positieve) uitkomst en ontdekken wat werkt. We kijken dus niet naar factoren die mensen kwetsbaar maken, maar naar factoren die maken dat ze niet kwetsbaar worden.

- Het onderzoek is multidisciplinair:

het individu, het eigen sociale systeem en de maatschappelijke context spelen allemaal een rol. Zo zorgt het onderzoek voor een mooie holistische benadering.

- In de zorg maken we nu veel gebruik van de definitie van 'positieve gezondheid' die Machteld Huber heeft ontwikkeld.

Hierin wordt de nadruk gelegd op het kunnen aanpassen aan en omgaan met gezondheidsrisico's. Maar hoe gaat die aanpassing in z'n werk? Daarvoor geeft het concept veerkracht handvatten.



HET VERSCHIL TUSSEN POSITIEVE GEZONDHEID EN VEERKRACHT

Veerkracht is versterkend in plaats van stigmatiserend. Het gevaar van de benadering vanuit het concept positieve gezondheid is 'blaming the victim': het ligt aan jezelf als je je niet kunt aanpassen, of niet gezond bent. Bij veerkracht gaan we er juist van uit dat er altijd een wisselwerking tussen de persoon, zijn/haar sociale netwerk en omgeving is. Het gaat om toepassing van het concept op alle drie de niveaus; individueel, persoonlijk netwerk en omgeving. Want iemand met persoonskenmerken van een veerkrachtig persoon in een omgeving waar geen enkele voorziening of systeem is om op terug te vallen, zal daardoor uiteindelijk minder veerkrachtig zijn.



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

Ben Sajet
centrum




Vilans

Het individuele niveau

persoonskenmerken en competenties.

Ieder mens is anders en heeft eigen competenties en persoonskenmerken. Uit het onderzoek van de geïnterviewde onderzoekers kwamen een aantal competenties en persoonskenmerken naar voren die de veerkracht van een persoon kunnen beïnvloeden.

Persoonskenmerken ontwikkel je vanaf je geboorte verder in de loop van de tijd. Competenties kun je aanleren.



1

2

Hulpbronnen voor het individuele niveau:

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.
- **Anticipatie op toekomstig verlies.**
- **Een gebalanceerde visie op het leven** en de fases daarin.
- **Acceptatie van hulp en ondersteuning**, de manier waarop je in staat bent hulpbronnen te mobiliseren en om te gaan met vraagverlegenheid of een schuldgevoel.
- **Eigen regie kunnen voeren.**
- **Spiritualiteit die mensen betekenis kan geven**, waardoor zij anders met risico's omgaan.
- **Mobiliteit**, het huis uit kunnen komen.
- **Digitale vaardigheid**: in hoeverre je ervaring hebt met het bedienen van een computer, tablet of mobiele telefoon.



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



Het individuele niveau

persoonskenmerken en competenties.

1

2

Deze kenmerken uiten zich bijvoorbeeld in:

- **Voldoening en zelfvertrouwen** als mensen beschikken over (hand)vaardigheden, die zij ook voor anderen kunnen/konden inzetten. Bijvoorbeeld een schoenmaker die blij is dat hij mensen op goede schoenen kon laten lopen.
- **De manier waarop iemand al zijn/haar hele leven naar problemen kijkt**, bijvoorbeeld: "Ik mag niet zeuren."
- **Aanvaarding van tegenslag**, bijvoorbeeld het zich kunnen neerleggen bij de nare gebeurtenis.
- **Acceptatie van de levensloop**, bijvoorbeeld dat alles niet meer zo snel gaat bij het ouder worden, vergeleken met vroeger
- **Het vermogen hebben om omstandigheden te verbeteren of te relativeren** door met tevredenheid terug te kijken en te beseffen hoe het leven beter is geworden, ondanks de tegenslag. Daardoor ook tevreden (kunnen) zijn met het heden.
- **Het zich kwetsbaar durven opstellen**, bijvoorbeeld door hulp te vragen.
- **De voldoening die sommige ouderen halen uit het doorgeven van kennis en vaardigheden aan een jongere generatie**. Bijvoorbeeld mensen met een eigen bedrijf die het fijn vinden dat zij hun opgedane kennis kunnen overbrengen op volgende generaties.
- **Doorzettingsvermogen**, waarbij ook geloof een rol speelt. Bijvoorbeeld de kracht van God om door te gaan.
- **De eigen angst overwinnen**, bijvoorbeeld door voor de eerste keer met een rollator de deur uit te gaan.
- **De vaardigheid om zelf de belastingaangiften te kunnen doen**, zelf een e-mail te kunnen versturen en zelf te kunnen internetbankieren.

Uit onderzoek kwam naar voren dat de groep ouderen (ook mensen met een lage sociaal-economische status), die we als veerkrachtig zien, weinig chronische ziekten kende. Gerichtte aandacht voor gezondheid en preventie kan dus behulpzaam zijn bij het verkrijgen van (meer) veerkracht.

Meer weten over wat jij als professional kunt doen?

Bekijk [het stappenplan!](#)



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



De interactie met de omgeving

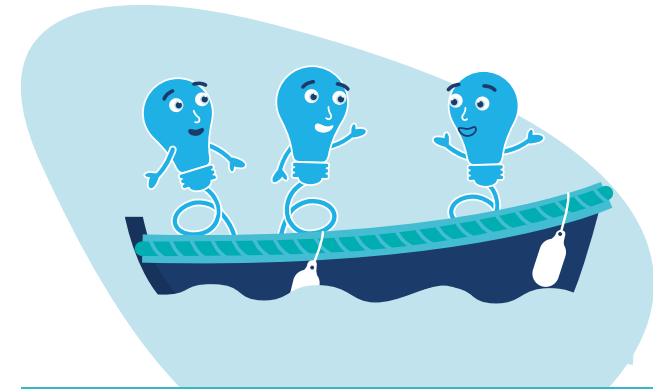
persoonlijk sociaal netwerk

Uit onderzoek blijkt dat een stabiel sociaal netwerk bijdraagt 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. Ook bij de aanpak van eenzaamheid zou veerkracht een rol kunnen spelen.

Hulpbronnen voor een veerkrachtig netwerk

Het verbeteren van sociale omstandigheden maakt individuen veerkrachtiger. Het informele contact met anderen bevordert meer eigen regie en ondersteunt de kwaliteit van leven voor cliënten. Informele zorg (ondersteuning door mantelzorgers, vrijwilligers) speelt daardoor een belangrijke rol in het leven van de cliënt. Het is dus van belang dat ook het informele zorgsysteem rondom cliënten veerkrachtig is en blijft. Dit vraagt om het gezamenlijk organiseren hiervan 'op basis van sociale netwerken' en om het bevorderen en ondersteunen van onderlinge communicatie tussen de cliënt en zijn omgeving, maar ook tussen jou als zorgprofessional en de omgeving van de cliënt.



Over het algemeen hebben mensen die uit een rijkere familie komen of die in hun leven onderwijs hebben genoten een voorsprong op de anderen.

Vaak wordt er van uitgegaan dat mensen met een laag-economische status een groter risico lopen om minder veerkrachtig te zijn, maar bij het hebben van een sociaal en stabiel netwerk gaat dat niet altijd op. Ook mensen met een lagere economische status kunnen vaak terugvallen op een uitgebreid sociaal netwerk. Soms wonen ze al hun hele leven op dezelfde plek, met hun familie in de buurt (stabiliteit van sociale contacten). Dat stelt hen in staat om zelf actief te worden in de eigen omgeving en iets bij te dragen aan de eigen buurt en/of het sociale netwerk (bijvoorbeeld door uiteenlopende klussen voor burens of familieleden te doen).

Zelf iets terug kunnen geven aan de eigen omgeving en niet alleen de ontvanger zijn, blijkt voor veel mensen van grote waarde te zijn. Actief bijdragen en 'geven' aan de omgeving, kan de eigen veerkracht bevorderen. Daarom is het belangrijk om te ontdekken wat elk individu zelf ook voor anderen kan betekenen.

Meer weten over wat jij als professional kunt doen?

Bekijk [het stappenplan!](#)



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

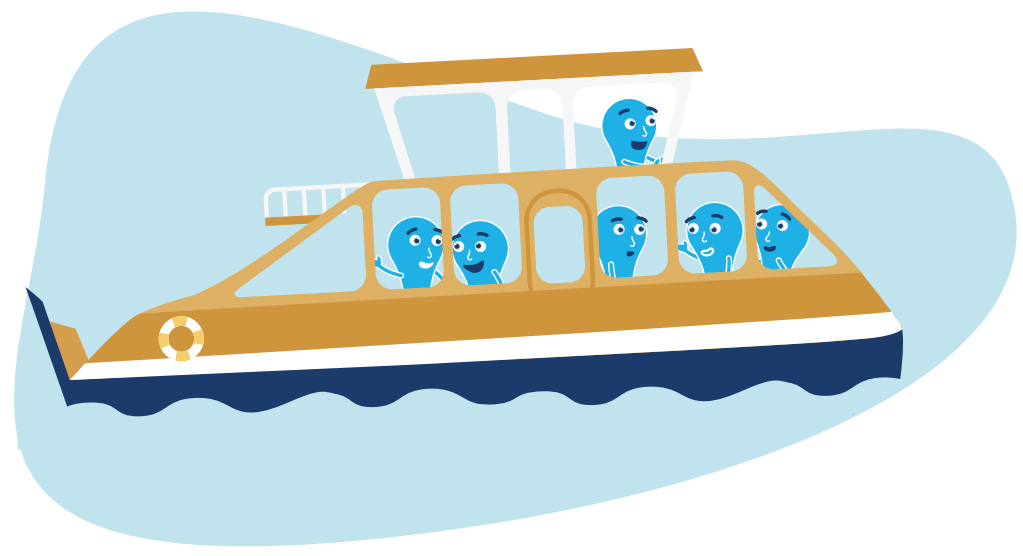


Context en omgeving

buurt, publieke- en zorgvoorzieningen

De mate van veerkracht wordt naast persoonskenmerken en sociale contacten ook bepaald door een breder politiek maatschappelijk niveau. Denk bijvoorbeeld aan wet- en regelgeving, het gebruik kunnen maken van diensten van gemeentelijke- en (zorg)instanties, het gemeentelijke beleid, toegang tot materiële middelen, maar ook aan de fysieke omgeving van je cliënt (woonsituatie, toegankelijkheid buitenruimte en wegen).

Het hele zorgsysteem, alle publieke- en zorgvoorzieningen rondom een persoon, kan ook zijn/haar veerkracht beïnvloeden. Dit systeem wordt gevormd door alle betrokkenen in de integrale zorg, zoals mantelzorgers, vrijwilligers, professionals en gemeente. De snelheid waarmee iemand via dat systeem kan inspelen op veranderingen en verstoringen in het leven, beïnvloedt ook zijn/haar veerkracht.



buurt, publieke- en zorgvoorzieningen

1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

**Hulpbronnen voor context en omgeving**

Deze hulpbronnen zijn divers. Ze voorkomen dat veranderingen in de situatie van de cliënt leiden tot grote problemen. Uit onderzoek komen de volgende hulpbronnen naar voren:

- **Aanwezigheid en toegankelijkheid van (zorg)voorzieningen**, zoals de huisarts, wijkverpleegkundige, poli, GGZ.
 - **Aanwezigheid en toegankelijkheid van welzijnsvoorzieningen**, zoals een buurthuis, winkels in de buurt, koffiehoeck, kinderboerderij.
 - **Aanwezigheid en toegang tot financiële middelen**, zoals voldoende geld, gebruik (kunnen) maken van beschikbare vergoedingen.
 - **Aanwezigheid van en toegang tot technologische hulpmiddelen**: (kunnen) beschikken over een computer/smartphone/(ouderen) tablet, over digitale vaardigheden beschikken of toegang hebben tot een computercursus. Maar ook een medicijn dispenser met controle op afstand.
 - **De inrichting van het sociaal beleid**: welk beleid voeren gemeenten en andere instanties en wat zijn de gevolgen als daarin iets verandert? Neem bijvoorbeeld de consequenties van afschaffing van TAN codes voor ouderen.
- **Goede en toegankelijke communicatie met instanties**: hoe gemakkelijk is het voor jouw cliënt om via deze instanties hulp in te schakelen?
 - **Mobiliteit**: welke mogelijkheden heeft jouw cliënt om zich fysiek op een veilige manier te bewegen binnenshuis en daarbuiten? Is iemand lichamelijk nog in staat om zich te verplaatsen?
 - **Vervoer en hulpmiddelen**: Heeft hij/zij een auto of stopt er een bus dichtbij en is het fysiek haalbaar om daar gebruik van te maken? Over welke hulpmiddelen kan iemand beschikken (lift, rollator, scootmobiel).
 - **Woonomstandigheden**: kan jouw cliënt nog zelfstandig en veilig in zijn/haar huis wonen? Zo niet, welke aanpassingen/voorzieningen zijn dan mogelijk om die veiligheid wel weer te garanderen?
 - **Toegankelijkheid van de buurt waarin de cliënt woont**: kan jouw cliënt zich er gemakkelijk verplaatsen (stoepen zonder drempels of uitstekende tegels, een bankje op weg naar de winkels of in winkels)?

Meer weten over wat jij als professional kunt doen?

Bekijk [het stappenplan!](#)



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



Vilans

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.
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.



Je zult je misschien wel afvragen: kan ik als zorgprofessionals met de krappe tijd die ik heb wel met iedereen op dezelfde gedetailleerde manier in gesprek gaan en naar alle wensen luisteren?

Met cliënten en hun mantelzorger(s) in gesprek gaan over veerkracht en hulpbronnen vraagt soms inderdaad meer tijd dan je beschikbaar hebt. Maar actief werken vanuit de veerkrachtbenadering is investeren in kwaliteit van leven en kan op de langere termijn leiden tot vermindering van de zorgvraag.

Ons advies: bespreek de infographic met je leidinggevende en bepaal samen wat wel/niet mogelijk is.



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

Ben Sajet
centrum




Vilans

Stappenplan

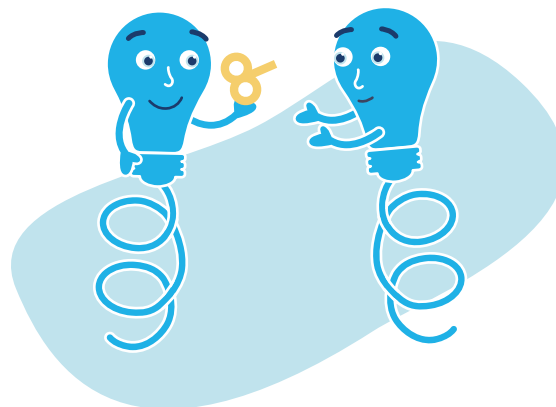
Om aan de slag te gaan met veerkracht kun je de volgende stappen doorlopen. Deze stappen zijn niet altijd volgordeijk. Je kunt ook beginnen bij stap 3 bijvoorbeeld, en aanvullen met stap 1.

Stap 1:

Ga in gesprek met je cliënt. Formuleer samen wat de huidige situatie is: waaruit bestaat de tegenslag waarmee je cliënt te maken heeft (gehad).

Stap 2:

Bekijk samen wat een positieve uitkomst zou kunnen zijn. Vul dit niet in voor de ander, maar help met het formuleren van de uitkomst. Is een gewenste positieve uitkomst volgens jou niet haalbaar, dan komt dat waarschijnlijk vanzelf naar boven bij het formuleren en inzetten van de hulpbronnen. Dat kan dan leiden tot aanpassing van de gewenste positieve uitkomst. Positieve uitkomst en hulpbron hebben wederzijds invloed op elkaar.



Het individuele niveau

Stap 3:

Kijk daarna wat behulpzame hulpbronnen op het individuele niveau kunnen zijn, denk hierbij aan het volgende:

- Dit niveau gaat over persoonskenmerken en competenties. Niet over ontbrekende competenties, maar over wat iemand juist wel in zich heeft en kan inzetten en/of versterken om zijn/haar veerkracht te vergroten. Van belang is hoe deze competenties (h)erkend worden als hulpbron.
- Ga na hoe iemand in het verleden met tegenslagen is omgegaan. Het helpt om na te denken over voorbeelden uit het verleden, waarmee een positieve uitkomst behaald werd of waar je cliënt positief op terug kijkt. Welke acceptatie-mechanismes heeft iemand in het verleden toegepast? Bespreek eventueel ook met de mantelzorger of omgeving welke persoonskenmerken iemand bij tegenslag in eerdere situaties inzette.
- Welke competenties zie jij bij je cliënt die als hulpbron kunnen werken in het omgaan met de tegenslag.



De interactie met de omgeving

Stap 4:

Breng het netwerk van je cliënt samen in kaart.

Tips hierbij zijn:

- Betrek, indien mogelijk, één of meerdere personen uit het netwerk bij de bespreking van de sociale contacten. Beoordeel in dit gesprek ook de veerkracht van het netwerk, hoe het netwerk ondersteund kan worden en door wie.
- Beoordeel samen met de cliënt hoe het netwerk in elkaar zit. Is het een stabiel netwerk? Hoe kan dat netwerk nog verder versterkt worden?
- Kortdurende acties leiden niet vanzelfsprekend tot een duurzaam en stabiel netwerk. Welke activiteiten kan jouw cliënt ondernemen om zijn/haar sociale netwerk duurzaam uit te breiden?
- Bespreek met je cliënt welke relaties uit het verleden eventueel weer opgepakt kunnen worden. Met wie wil hij/zij weer in contact komen als aanvulling op zijn/haar netwerk?

- Wederkerigheid (geven en nemen) kan in het netwerk een belangrijke factor zijn voor veerkracht. Welke competenties kan jouw cliënt inzetten voor anderen, om hen iets terug te geven?
- Realiseer je dat ouderen met een migratieachtergrond soms minder goed in staat zijn om een sociaal netwerk in te schakelen. Bijvoorbeeld omdat zij de Nederlandse taal niet goed spreken of omdat hun familie in het buitenland woont. Bekijk dan welke andere hulpbronnen eventueel ingeschakeld kunnen worden.
- Kijk ook naar de veerkracht van het netwerk, van de mantelzorgers en van het overige sociale netwerk.

Stap 5:

Bespreek met jouw cliënt welke contacten hij/zij heeft in zijn persoonlijk sociaal netwerk, die nog niet (helemaal) benut worden.

1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM



Context en omgeving

Stap 6:

Breng samen in kaart waar je cliënt tegenaan loopt en welke hulpbronnen daarbij helpen om zijn/haar veerkracht te bevorderen. Denk bijvoorbeeld aan:

- Organiseren dat iemand weer het huis uit kan, regel bijvoorbeeld dat er een voorziening komt als een rollator.
- Informeer je cliënt over beschikbare voorzieningen in de buurt, die ingezet kunnen worden als hulpbron om zijn/haar veerkracht te versterken.
- Bekijk de woonsituatie van de cliënt. Welke veranderingen zijn mogelijk en dragen bij aan het vergroten van de veerkracht van jouw cliënt?
- Kijk welke alternatieven er zijn voor zorg- en welzijnsvoorzieningen, maar ook voor buurtwinkels en andere bedrijven. Een toegankelijke kapperszaak kan bijvoorbeeld een hulpbron zijn.
- Met name bij context en omgeving kun je zaken vaak niet alleen regelen, samenwerking met andere betrokkenen/ instanties in de buurt is dan van belang.

Stap 7:

Stel samen met de cliënt (en mantelzorger) vast hoe deze hulpbronnen op het individuele niveau, voor de interactie met de omgeving en de context en de omgeving aangevuld of versterkt kunnen worden en waar jij eventueel kunt ondersteunen.



Deze infographic is een initiatief van het Ben Sajetcentrum in samenwerking met VU Amsterdam Center on Aging, een samenwerkingsverband van VU, VUmc en AMC, en is in zijn vorm tot stand gekomen door samenwerking met Vilans.

De inhoud is gebaseerd op interviews met wetenschappers die onderzoek doen of hebben gedaan naar veerkracht van ouderen of hun omgeving (mantelzorgers, buurten). Gezien het karakter van deze infographic kozen wij voor het niet toevoegen van voetnoten.

De informatie in de infographic is te herleiden tot de onderzoeken van de volgende wetenschappers:

Prof. Dr. Marjolen van Broese Groenou, Faculteit Sociale Wetenschappen, Sociologie, The Social Context of Aging (SoCA)

Dr. Bienne Jansen, docent en onderzoeker Fontys Hogeschool, faculteit Mens en Gezondheid
Dr. Karlijn Joling, senior onderzoeker, Afdeling Huisartsengeneeskunde en Ouderengeneeskunde, VU medisch centrum Amsterdam.

Almar Kok Msc, promovendus VU Sociale wetenschappen, sociologie

Silvia Klokgieters Msc, promovendus VU sociale wetenschappen, sociologie

Prof. Dr. Gill Windle, Acting Director, Dementia Services Development Centre Wales (Bangor) / Senior Research Fellow (Gerontology)

De interviews zijn gehouden in de zomer van 2017 door Jenneke van Pijpen (Ben Sajetcentrum) en Charlotte Kröger, (VUmc/Metamedica). Zij zijn eindverantwoordelijk voor deze tekst. Zij vormen samen met Prof. Dr. Guy Widdershoven, Prof. Dr. M. Huisman van het Amsterdam Center on Aging de inhoudelijke eindredactie.

Vanuit Vilans is gewerkt aan de infographic door:

Marion Keizer, webteksten en 1e grafische ontwerp en Lisa Delmée, adviseur Kennispalen en projectleider van het project Vertalen van Wetenschap naar de Praktijk, waarbinnen deze infographic is ontwikkeld.

Vormgeving en illustraties door:

Lisa Winters

Wilt u meer weten? Neem dan contact op met:

info@bensajetcentrum.nl en info@jennekevanpijpen.nl

1 WAT IS VEERKRACHT?

2 INDIVIDU

3 SOCIAAL NETWERK

4 OMGEVING

5 TIPS

6 STAPPENPLAN

7 COLOFON

KLIK OP EEN ITEM

