

Korte uitleg basiswaarden levenskwaliteit

Onze levenskwaliteit (geluk) wordt bepaald door de mate waarin een aantal zaken die we belangrijk vinden gerealiseerd worden. Wat we belangrijk vinden is voor iedereen verschillend. Onder de min of meer concrete wensen, ligt een laag met basiswaarden (belevingsgebieden) die wel algemeen herkenbaar zijn. De concrete wensen ten aanzien van levenskwaliteit zijn de individuele vertaling van deze basiswaarden die iedereen bewust of onbewust maakt.

<i>Basiswaarde</i>	<i>verduidelijking</i>
Een positieve lichaamsbeleving ervaren	Het gaat hier om alles wat te maken heeft met hoe we ons lijf ervaren: gezondheid, conditie, fysieke ontspanning, motorische mogelijkheden, gewicht, uiterlijk, sexe, enz.
Een positief zelfbeeld ervaren	Dit gaat vooral om het emotionele / psychologische zelfbeeld: zelfbewustzijn, tevreden over zichzelf, zich gezien voelen, genoeg aandacht krijgen, tevreden/trots over prestaties, realistische ambities hebben
Zich veilig voelen	Het gaat om veilig voelen, wat meer is dan veilig zijn. Veilig in contacten met andere mensen maar ook in de materiële omgeving waar je bent. Je niet alleen niet bedreigd voelen, maar je ook durven uiten op de manier die je wilt. Ook je veilig voelen als je met nieuwe of onverwachte situaties geconfronteerd wordt.
Geliefd en liefdevol voelen	Dit begint bij geliefd en liefdevol voelen in de relatie met belangrijke personen in je dagelijks leven, maar strekt zich ook uit tot heb hebben van prettige huisgenoten of collega's die je helpen en die jij graag je hulp aanbiedt, en ook tot aardige en behulpzame mensen ontmoeten op straat en in de winkel, enz.
Zingevende activiteiten hebben	Het gaat hier vooral om activiteiten die voor jou zingevend zijn. Dat kan te maken hebben met wat je leuk vindt om te doen, waar je je energie of je creativiteit in kwijt kan, waarin je andere mensen ontmoet, enz. Het kunnen ook activiteiten zijn die je als nuttig ervaart, omdat je er bijv het noodzakelijke geld mee verdient.
Houvast ervaren	Het gaat om alles wat je steun kan geven in het leven, zoals een goede vriend, een religie, voorspelbare structuur, grip hebben op je omgeving en wat anderen doen, eigen rituelen hebben, toekomstplannen hebben, zeker zijn dat je krijgt wat je nodig hebt, enz
Innerlijke rust ervaren	In het algemeen betekent dit vrij zijn van psychische of emotionele spanning. Dus adequaat met emoties om kunnen gaan, geen psychiatrische problemen hebben, je niet gestrest voelen, geen hinder hebben van trauma's
Verbonden voelen	Het gaat vooral om verbonden voelen met mensen - zoals familie, begeleiders, vrienden, collega's, mensen die je ontmoet in de buurt en op vrije tijd clubs - als verbonden voelen met de omgeving waar je bent. Verbonden voelen is een wederkerige ervaring waarbij je ervaart dat de relatie die je ervaart wederkerig is. (de tegenhanger van verbonden voelen is je buitengesloten voelen)

Bij het invullen van de verschillende stappen in het ondersteuningsplan gaat het vooral om het weergeven van de mogelijke gevoelens en wensen van de persoon en wat hij doet om zich op de verschillende basiswaarden goed te voelen en wat hij doet als hij zich wel of niet goed voelt. Aangezien de basiswaarden wel onderling met elkaar te maken hebben en elkaar kunnen beïnvloeden (bijvoorbeeld als je je erg onveilig voelt heb je geen innerlijke rust) kunnen sommige dingen op meerdere plekken beschreven worden. Dat is goed, omdat het aangeeft hoe belangrijk het is.

Bij het invullen kan je ook rekening houden met het ontwikkelingsniveau van de cliënt. Zo is het voor iemand met een zeer ernstige verstandelijke beperking al heel wat ten aanzien van *verbonden voelen* als hij ervaart dat er anderen in de ruimte zijn of dat de TV aanstaat en dat hij hier interesse in toont.