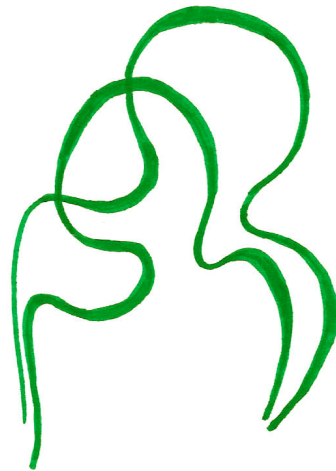


Ondersteuningsplan Levenskwaliteit



Naam: Henk
Opgesteld door:

Datum: dec 2010

Doel van het ondersteuningsplan levenskwaliteit is de ander gelukkig te helpen worden door het verbeteren van de levenskwaliteit. Hiermee wordt een belangrijke oorzaak voor veel onrust en daaruit voortkomend gedrag weggenomen. (zie voor verdere toelichting ook het artikel over levenskwaliteit op de website www.gentlelearning.nl)

Het ondersteuningsplan bestaat uit de volgende stappen:

1. beschrijving van de levensloop aan de hand van de acht basiswaarden van levenskwaliteit
2. beschrijving van de huidige beleving van levenskwaliteit en de verlangens die de persoon zelf heeft of het goeds dat je hem of haar toewenst
3. relateren van kenmerkende gedragingen van de persoon aan zijn ervaring van levenskwaliteit ten aanzien van de verschillende kwetsbaarheden
4. beschrijven van kwetsbaarheden en mogelijkheden bij de verschillende basiswaarden
5. formuleren van doelen en acties

Het levensverhaal: de ontwikkeling van de levenskwaliteit

Beschrijf per afzonderlijke waarde wat je weet van de wijze waarop deze zich gedurende het leven ontwikkeld heeft. Schenk aandacht aan belangrijke momenten en ervaringen.¹

Geactualiseerd: dec 2010

	<i>Ervaring</i>
Een positieve lichaamsbeleving ervaren	<p>Henk heeft vanaf zijn geboorte een bijzondere ziekte (Hyper IgD) waardoor hij frequent hoge koortsen heeft. Jarenlang had hij gemiddeld eens per vier weken een week hoge koorts. Het is een aantal jaren wat beter gegaan, maar sinds ongeveer 2005 neemt het ziek zijn weer toe. Zijn ziekte heeft hem gedurende zijn hele leven belemmerd. Zelf ervaart Henk het ziek zijn als zeer vervelend en het ondermijnt zijn zelfvertrouwen.</p> <p>De motoriek van Henk is altijd onzeker geweest. Dit is erger geworden na een CVA in december 1997. Er is geen sprake van verlamningsverschijnselen, maar rechtszijdig is zijn motoriek minder sterk dan links. Het feit dat Henk een CVA kreeg heeft het vertrouwen in zijn lichaam verslechterd. Dit hindert hem af en toe en het kan hem een onveilig gevoel geven. Henk heeft al enkele jaren regelmatig last van zijn rug.</p> <p>Sinds ongeveer 2005 heeft Henk verschillende keren korte tijd in het ziekenhuis gelegen. Een paar keer met een longontsteking, een paar keer met wondroos en een paar keer met minder duidelijke klachten.</p> <p>Ook neemt sinds die tijd de conditie van Henk behoorlijk af. Het lopen gaat steeds minder goed en sinds ± 2008 loopt Henk zowel binnenshuis als buiten meestal met een rollator. Hij kan geen lange afstanden meer afleggen en gebruikt hiervoor een rolstoel. Ook is Henk steeds sneller moe. Hij ligt veel op bed TV te kijken.</p> <p>Henk heeft altijd veel aandacht besteed aan de verzorging van zijn lichaam. Hij houdt ervan goed gekleed te zijn en verzorgt zijn lichaam goed (binnen de marges van zijn verstandelijke capaciteiten).</p> <p>Over de wijze waarop hij met zijn seksuele behoeftes omgaat laat Henk zich niet uit. Wel is bekend dat hij zo af en toe seksueel contact zocht met een groepsgenote.</p> <p>Henk heeft problemen met zijn gehoor en zicht. Dit is een progressieve ontwikkeling die past bij het hyper-IgD syndroom van Henk. Henk heeft al sinds 2000 (?) in beide oren een hoorapparaat.</p> <p>De problemen met het zien hebben te maken met een toenemende nachtblindheid in combinatie met kokervisus. Mogelijk spelen ook neurologische problemen een rol, want sinds zijn CVA klaagt Henk regelmatig dat hij ineens niets meer ziet. Na enige tijd hoor je hem er dan niet meer over. Met name klaagt Henk over uitval van zijn rechteroog. Onderzoek in 2010 gaf aan dat hij waarschijnlijk inderdaad blind is aan dit oog</p>
Een positief zelfbeeld ervaren	<p>Henk heeft tot de leeftijd van ongeveer 25 - 30 jaar een vrij zwak zelfbeeld gehad. Hij trok zich sterk op aan mensen in zijn omgeving en deed alle moeite om bij anderen in de smaak te vallen, onder andere door het geven van cadeautjes. Rond zijn 25ste kwam hier verandering in en kreeg Henk steeds meer zelfvertrouwen. Hij ontwikkelde zich tot een man met een sterk zelfbewustzijn die zich open en zelfbewust opstelt naar anderen. Henk probeert zijn zelfbeeld ook te accentueren met de kleding die hij kiest. De combinaties die hij kiest leveren echter niet altijd het</p>

¹ Het kan zijn dat bijzondere momenten of ervaringen bij meerdere basiswaarden van invloed zijn geweest. Deze momenten worden dan ook bij iedere basiswaarde die beïnvloed werd beschreven.

	<p>uiterlijk op dat hij zelf wil.</p> <p>In de vorige groep waar Henk woonde voelde hij zich duidelijke de betere ten opzichte van zijn groepsgenoten. Over het algemeen leverde dit geen problemen op, maar soms leidde de geldingsdrang van Henk ertoe dat hij groepsgenoten probeerde te plagen.</p> <p>Het zelfbeeld van Henk heeft een knak gekregen door zijn CVA. Hij raakte zijn positie kwijt en werd afhankelijker van anderen.</p> <p>Zijn verhuizing naar een woonvorm in de samenleving heeft Henk duidelijk goed gedaan. Hij heeft zelf voor de verhuizing gekozen. Het gemiddeld niveau van zijn nieuwe huisgenoten was overwegend wat hoger dan dat van Henk, maar Henk wist met zijn humor en hulpvaardigheid een goede positie in zijn huis te verwerven. Hij vindt het ook leuk dat mensen in de woonomgeving hem herkennen en hem groeten.</p> <p>Henk heeft het nodig iets belangrijks te hebben wat hij zelf kan doen. Toen Henk rond 1980 geleerd heeft zelfstandig met openbaar vervoer te reizen, heeft hem dat enorm gestimuleerd. Hij kreeg meer zelfvertrouwen, ontwikkelde sociale vaardigheden, kreeg meer interesse in het lezen van woorden en namen, enz. Sinds zijn verhuizing naar Nieuwegein is het feit dat hij zelf zijn medicijnen in beheer heeft voor hem erg belangrijk. Dit geeft hem een groot gevoel van eigenwaarde.</p> <p>Er is altijd een wisselwerking geweest tussen de zelfbeleving van Henk en zijn lichamelijke conditie. In periodes dat hij vaak ziek is, toont hij zich onzekerder. En omgekeerd kan hij zich ziek voelen als er gebeurtenissen zijn waar hij het emotioneel moeilijk mee heeft.</p> <p>Er zijn door de jaren heen regelmatig periodes geweest waarin onder de opgewekte Henk iemand tevoorschijn kwam die zich mogelijk ook zeer onzeker en kwetsbaar voelt. Dit uit zich onder andere uit het feit dat hij lichte kritiek, een vraag waarom hij iets gedaan heeft, of een suggestie om iets anders of sneller te doen, kan ervaren alsof hij enorm op zijn donder krijgt. Ook als hem iets niet lukt, kan hij het gevoel hebben dat het nooit meer goed zal komen..</p>
Zich veilig voelen	<p>Er is niet veel bekend over momenten in het verleden waarop Henk zich veilig of onveilig heeft gevoeld. Wel heeft hij zich regelmatig onveilig gevoeld als hij ernstig ziek was of als dit Leen overkwam.</p> <p>Door zijn verminderde conditie en motoriek zijn er steeds meer momenten waarop Henk zich onveilig voelt. Hij durft sinds ongeveer 2008 niet meer alleen te douchen. Er moet iemand in de buurt zijn voor het geval hij valt.</p> <p>In de relatie met begeleiders is het basis veiligheidsgevoel bij Henk niet altijd aanwezig. Hij heeft altijd moeite gehad te wennen aan nieuwe begeleiders. Als Henk iets nieuws wil of krijgt is hij vaak bang dat het van de begeleiders niet mag.</p> <p>Henk is altijd erg gevoelig geweest voor kritiek, of wat hij als kritiek ervaart. Hij kan zich dan geïntimideerd en bedreigd voelen. Dit kon hem soms belemmeren in zijn doen en laten. Zo wilde Henk een tijd niet met een taxi omdat hij bang was 'op zijn kop' te krijgen als hij niet gepast kon betalen.</p> <p>Als Henk het gevoel heeft tussen twee vuren te zitten (bijvoorbeeld als een huisgenoot vraag of hij koffie wil zetten en de begeleiding zegt dat dit nu nog niet kan) kan de spanning snel te hoog worden en kan dit zich uiten in slaan.</p> <p>Henk heeft sinds ± 2003 een eigen mobieltje dat hem ook kan helpen met zijn veiligheidsgevoel. Als hij zich ergens onzeker over voelt belt hij naar huis om even zekerheid te vragen. Eind 2010 is hij op zijn mobieltje een paar keer gebeld door een 'enge man die om geld vroeg'. Dit was voor Henk zeer bedreigend.</p>
Geliefd en liefdevol voelen	<p>In zijn kinderjaren heeft Henk geen contact met ouders of familie gehad en heeft dus ook heel lang niet geweten wat dat was. Hij heeft wel met afgunst gezien dat</p>

	<p>andere kinderen van de groep wekeinden naar huis gingen en door hun ouders verwend werden. Voor Henk is dat pas gekomen vanaf 1975 toe hij pleegouders kreeg.</p> <p>Voor zich geliefd voelen is hij daardoor voornamelijk afhankelijk geweest van groepsleiding. Met hen kon hij over het algemeen wel goed opschieten, maar slechts met weinig voelde hij echt een goede band.</p> <p>Twee periodes heeft Henk een groepsleidster gehad op wie hij verliefd was. Hij was dan zeer gedreven om bij haar in de buurt te zijn en ging het weekeind ook liever niet naar huis als ze dienst hadden. Het vertrek van deze begeleidsters heeft Henk behoorlijk geraakt en hij probeert ze nog steeds af en toe te bellen.</p> <p>Met de pleegouders en zussen heeft Henk goed contact. Hoewel hij weet dat de ouders geen biologische ouders zijn, ervaart hij de relatie wel als een ouder-kind relatie. Zijn zussen zijn gewoon 100% zus.</p> <p>Henk zelf is erg zorgzaam. Hij vindt het leuk om voor anderen te zorgen, bijvoorbeeld door koffie te zetten. In de periode tot 1980 ging Henk meestal naar een ziekenafdeling als hij een koortswEEK had. Zodra hij zijn bed uit kon ging hij daar dan aan de slag om bedlegerige demente ouderen te helpen. Ook in zijn woning heeft Henk oog voor mensen die kwetsbaarder zijn. Hij wil graag wat voor ze doen, als is het maar even een aai over het hoofd geven en vriendelijk gedag zeggen. Zijn zorgzaamheid gaat ook naar mensen in derde wereld landen. Als hij hoort over honger of rampen is hij geïnteresseerd en wil hij graag ook iets geven.</p>
<p>Zingevende activiteiten hebben</p>	<p>De dagbesteding voor Henk heeft zich grotendeels binnen de "muren" van de instelling afgespeeld. Als kind heeft hij op de instelling waar hij verbleef de ZMLK school bezocht en vervolgens zo'n beetje alle afdelingen van de activiteitendienst.</p> <p>Met het groeien van het zelfbewustzijn van Henk nam zijn interesse voor de geboden activiteiten af. Hij wil duidelijk zelf bepalen wat hij doet en als hem dat niet geboden wordt gaat hij gewoon niet. Nadat Henk geleerd had zelfstandig met openbaar vervoer te reizen (± 1980) heeft Henk vele jaren deelgenomen aan activiteiten buiten de instelling, zoals de avondschoon in Zeist en een videoproject op de Wilg in Utrecht. Deze activiteiten vond Henk pas echt belangrijk en ze overschaduwden de activiteiten op de instelling zelf. Na zijn verhuizing naar Nieuwegein is Henk nog een paar jaar naar de avondschoon in Zeist gegaan met een vrijwilliger die hem bracht en ophaalde. Toen dit stopte, kwam een eind aan deze voor Henk erg leuke activiteit.</p> <p>De ambitie van Henk gaat uit naar activiteiten waar hij in contact komt met niet gehandicapte mensen of in ieder geval mensen met een hoger niveau dan waar hij al dagelijks mee om gaat. Ook moeten de activiteiten voor Henk inhoudelijk iets uitdagends hebben. Hij moet het van zichzelf knap vinden dat het hem gelukt is. Henk heeft een paar jaar op het instellingsterrein een 'wereldbaan' gehad: koffie en thee verzorgen in het directiegebouw. Hij heeft deze functie zelf 'in beslag genomen' toen deze vacant werd door het overlijden van een vrijwilliger die dat altijd deed. Henk had lijsten waarop mensen konden aangeven hoeveel kopjes of kannen koffie/thee ze wilden en Henk verzorgde dat. Hij deed dit vrijwel zonder hulp. Een receptioniste gaf hem af en toe wat aanwijzingen. Hij had thuis een giletje en een kelner-schort gekocht en dat maakte de baan compleet.</p> <p>Dit werk was voor Henk een enorme stimulans om hard te werken aan zijn revalidatie na de CVA in 1997. En het is hem inderdaad gelukt om weer aan de slag te gaan. Bij de fusie van de organisatie verhuisde de directie en administratie naar Utrecht. Hoewel Henk beloofd was dat hij mee kon naar Utrecht, is deze belofte niet waar gemaakt en was Henk zijn baan kwijt.</p> <p>Na zijn verhuizing naar Nieuwegein heeft Henk een paar periodes werk gehad in een</p>

	<p>bedrijfskantine van een gewoon bedrijf. De eerste baan was ruim een jaar in de kantine van een meubelfabriek in IJsselstein. Uiteindelijk ging dit niet omdat Henk hier te zelfstandig moest werken doordat een medewerker die hem op afstand wat begeleidde met ontslag ging en er niemand was die dit overnam. De tweede baan was bij een groot verzekeringskantoor in Utrecht. In de zomermaanden ging Henk hier zelf met de sneltram naar toe, maar in de winter met een taxi. Problemen met het vervoer waren er, samen met het feit dat in die periode de conditie van Henk afnam, reden voor dat aan deze baan ook een einde kwam.</p> <p>Daarna is Henk weer binnen een dagcentrum van de instelling gaan werken. Wel nog in de keuken/restaurant groep, maar duidelijk met minder voldoening. Sinds begin 2010 werkt Henk geen hele dagen meer in verband met zijn beperkte conditie.</p> <p>De belangrijkste hobby van Henk is al vele jaren TV kijken. Vanaf het begin volgt hij GTST. 's Avonds de gewone uitzending en het liefst de volgende dag ook nog de herhaling. Verder kijkt hij graag naar 'enge' films die hij op video heeft, maar hij kan zich ook vermaken met het kijken naar een kleuterprogramma.</p>
Houvast ervaren	<p>Over het algemeen is Henk best wel flexibel en is hij niet zo gauw van zijn stuk als iets anders verloopt dan hij verwacht had. Wel kan hij lang terugkomen op toezeggingen die gedaan zijn en nog niet waargemaakt zijn (gelijk heeft hij). Henk heeft lange tijd de rituelen van de (katholieke)kerk wel interessant gevonden. Hij hielp de pastor graag als misdinaar. Nu heeft Henk niets meer met de kerk of met religie. Wel vindt hij het belangrijk om te weten dat er een hemel is waar opa en oma zijn en alle anderen die overleden zijn en dat ze het daar goed hebben. In zijn denken is Henk soms nogal 'moralistisch'. Als hij in zijn hoofd heeft dat iets zo niet hoort of geen pas geeft is hij moeilijk te bewegen dit toch te doen.</p> <p>Op het oog lijkt Henk flexibel als het gaat om dingen waar hij naar uit had gezien en die op het allerlaatste niet door gaan. De schijnbare flexibiliteit heeft echt ook veelal het karakter van gelatenheid. Door zijn frequente ziek zijn in zijn leven heeft Henk al heel vaak meegemaakt dat hij niet mee kon doen met geplande activiteiten. Ook zal hij vaak hebben meegemaakt dat begeleiders gedane beloftes niet hebben kunnen waar maken. Hij reageert dan gelaten als iets niet door gaat, maar onthoudt het wel en kan er jaren later nog op terug komen als hij er op de een of andere manier aan herinnerd wordt: 'we zouden toch nog ... gaan doen?'</p> <p>Henk lijkt geen innerlijke basiszekerheid te ervaren. Dit was voor het eerst merkbaar in de periode dat hij zich schijnbaar zelfverzekerder ging opstellen en activiteiten ging ondernemen. Dit ging gepaard met hogere verwachtingen die aan hem gesteld werden en derhalve soms ook met kritiek als Henk iets niet goed deed. Dergelijke kritiek, maar ook eenvoudige aanwijzingen of opmerkingen, werden door Henk ervaren als een heftige veroordeling.</p> <p>Een signaal van onvoldoende houvast hebben kan bij Henk zijn 'hamsterwoede' zijn. Hij verzamelt van alles voor het geval hij het een keer nodig kan hebben. Dit kan van alles zijn: verlengsnoeren, lampen, flessen shampoo, pakken koek, flessen limonade, enz. Het meeste koopt Henk netjes, maar hij verzamelt ook wel spullen die hij tegenkomt in de woning of die hij krijgt van anderen. Zo nu en dan moet zijn kamer eens goed opgeruimd worden waarbij Henk zelf aan moet kunnen geven wat wel of niet weg kan. Hij is daar meestal wel blij mee als er weer wat orde in is gekomen en hij weer meer overzicht heeft over wat er in zijn kamer is.</p> <p>Henk kan onzeker zijn mbt geldzaken, omdat hij het niet overziet. Geld is echter wel belangrijk voor Henk. Hij kan niet met muntgeld omgaan en betaalt het liefst met papiergeld. Hij kan de verschillende briefjes wel onderscheiden, maar de waarde ervan zegt hem niets. Muntgeld gaat in het potje voor 'afrika'. Henk spaart briefjes</p>

	geld voor vakanties en uitstapjes, maar heeft daarbij geen overzicht hoeveel hij wil sparen. Daardoor heeft hij soms grote bedragen in zijn kluisje, terwijl hij naar huis belt met de mededeling dat hij geen boodschappen kan doen want er stond niets meer op zijn rekening om te pinnen.
Innerlijke rust ervaren	Over het algemeen maakt Henk wel een evenwichtige indruk, maar toch heeft hij periodes gehad waarin hij duidelijk de symptomen van depressiviteit had. Dit kwam dan vooral voort uit een combinatie van verlieservaringen, zoals het verhuizen van een deel van zijn groep naar een sociowoning, het overlijden van enkele mensen uit zijn directe omgeving en het verhuizen van zijn zus naar Frankrijk. Henk uit emoties als verdriet en boosheid moeilijk. Pas al het hoog oploopt kan het heftig en ongeremd naar buiten komen. Verdriet kan bijvoorbeeld heftig naar buiten komen bij een begrafenis van iemand op wie hij gesteld was. Boosheid kan naar buiten komen als hij zich al een tijd bedreigd of niet begrepen voelt.
Verbonden voelen	In zijn kinderjaren heeft Henk geen normale hechting doorgemaakt omdat hij vanaf zijn 1ste jaar in kindziekenhuizen en tehuizen heeft gewoond. De stabiele factor daarbij was wel zijn broer Leen met wie hij vrijwel altijd in dezelfde groep heeft gewoond. Henk en Leen zijn altijd erg aan elkaar verbonden geweest en hebben lief, leed en ziekte gedeeld (Leen heeft dezelfde lichamelijke ziekte). Vanaf ongeveer 2004 begonnen Henk en Leen wat uit elkaar te groeien. Henk kreeg duidelijk andere interesses dan Leen en kan zich bovendien ergeren aan de in zijn ogen overmatige bezorgdheid (bemoeizucht) van Leen als het gaat om zijn gezondheid. Sinds deze tijd heeft Henk ook andere vakantiewensen dan Leen en gaan ze niet meer tegelijk op vakantie met hun pleegouders. Ook ging Henk sinds die tijd steeds minder vaak weekeinden naar huis, omdat hij zich daar teveel aan Leen irriteerde. Sinds medio 2009 gaan Henk en Leen apart naar huis. Henk van vrijdag tot zaterdag en Leen van zaterdag tot zondag (om de week). Met zijn huisgenoten heeft Henk over het algemeen nooit een sterke band gehad. Op de kindergroep waren enkele jongens waar hij tegenop zag en waar hij wel bij in de buurt wilde zijn. Ook in latere groepen waar Henk woonde was hij nooit echt en groepsmens. Aan de ene kant vond en vindt hij het altijd wel leuk als er een gezellige sfeer is, maar hij kan ook een eenling zijn en zich op zijn kamer terugtrekken. Dat is vooral als het druk is in de huiskamer en in periodes als hij zich niet zo lekker of niet zo zelfverzekerd voelt. Wel heeft Henk zich altijd betrokken gevoeld bij de meer kwetsbare mensen in de woning. Daar zorgde hij dan graag voor. Rond 1980 heeft Henk een relatie gehad met een groepsgenote. De begeleiders zijn hier niet verstandig mee omgegaan. Ze hebben een schijntrouwerij georganiseerd, terwijl ze wisten dat de vriendin op een lijst stond voor verhuizing naar een sociowoning. Deze verhuizing heeft Henk erg geraakt. Na zijn verhuizing naar een woning in Nieuwegein (2001) heeft Henk een echte vriendschap ontwikkeld met een huisgenoot, Johan. Ze zochten elkaar veel op op de kamer, gingen samen op pad, gingen samen op vakantie, enz. Johan is in 2009 verhuisd, maar Henk zoekt hem nog steeds regelmatig op. Ze gaan ook nog samen op vakantie. Gezinsleven is Henk pas enigszins gaan ervaren sinds hij op zijn 18de (in 1975) de weekeinden naar pleegouders ging. Daar kreeg Henk later ook twee zussen die resp. in 1976 en 1979 geboren werden. Henk is zeer op hen gesteld. Met zijn biologische familie heeft Henk nooit contact gehad omdat de ouders uit de ouderlijke macht ontzet waren. Henk is zich er wel altijd bewust van geweest dat hij uit een ander gezin komt en dat hij in Amsterdam geboren is. Sinds 2009 is er sporadisch contact met een zus. Henk vindt dit wel leuk. Het is niet duidelijk of hij een band ervaart of het interessant vindt omdat het hem een 'verleden' geeft waar hij

nooit verbinding mee heeft gevoeld.

De eerste jaren van zijn bestaan heeft Henk nauwelijks contact gehad met de samenleving. Tijdens de weekeinden thuis sinds 1975 maakte Henk eigenlijk voor het eerst structureel kennis met de wereld buiten de instelling. Hij genoot hiervan. Hij vond het leuk om zelf in de buurt boodschappen te doen of bij kennissen een paar straten verder langs te gaan. Hij deed graag een boodschap bij de kruidenier om de hoek : ome Cor die hij ook kent van het voetballen bij FC Utrecht.

Door de CVA werd de mogelijkheid om zelf de samenleving in te gaan verminderd. Zo kon hij onder andere niet meer zelfstandig met trein en bus vanuit Den Dolder naar huis in Utrecht reizen. Ook zelfstandig boodschappen doen in Den Dolder behoorde niet meer tot zijn mogelijkheden.

Na zijn verhuizing naar een woning in Nieuwegein heeft Henk een aantal jaren een scootmobiel gehad. Kleine afstanden naar de winkels in de buurt kon hij hiermee zelfstandig afleggen. Grotere afstanden deed hij nog wel eens samen met een huisgenoot/vriend die in een elektrische rolstoel reed. Door de achteruitgang van het zichtvermogen werd het rijden met een scootmobiel te risicovol en sinds 2010 heeft hij er geen meer.

Henk heeft belangstelling voor wat er in de wereld om hem heen gebeurt. In de tijd van de vredes-acties (jaren 80) was hij hier zeer bij betrokken en wist hij op zijn eigen niveau aan te geven waar het om ging. Henk herkende op TV een aantal politici die veel in beeld zijn en weet dat ze "uit Den Haag" komen. Henk betaalt spontaan mee aan een forster-parent kind omdat hij het zielig vindt dat ze "in afrika niets hebben". Hij neemt iedere keer als hij naar huis gaat een paar euro mee om voor Afrika te geven.

Het is voor Henk belangrijk om in contact te komen met mensen die niet gehandicapt zijn. Hij maakt dan veel lol met ze en kan zeer ad rem reageren in gesprekken. Hij wordt hierin echter beperkt door de moeite die hij heeft met de uitspraak van sommige klanken. Hierdoor is hij niet altijd even goed verstaanbaar. Sinds ongeveer 2005 beginnen ook de achteruitgang van het gehoor en zicht Henk te hinderen in zijn sociale contacten en participatie in de samenleving. Steeds meer ontgaat hem.

Huidige beleving van levenskwaliteit

<i>Basiswaarde</i>	<i>Beschrijf hoe de persoon zich volgens jou voelt tav de verschillende basiswaarden en wat zijn verlangens zijn of wat je voor hem hoopt².</i>	
	<i>Ervaring</i>	<i>Verlangens / hoop</i>
Een positieve lichaamsbeleving ervaren	Is vaak ziek en heeft weinig conditie. Heeft met lopen een rollator nodig. Grotere afstanden met een rolstoel. Henk heeft steunkousen in verband met spataderen aan beide onderbenen. Gehoor en zicht zijn niet goed. Het rechter oog is waarschijnlijk blind. Dit maakt Henk af en toe onzeker.	wil er graag goed verzorgd / gekleed uitzien. wil geholpen worden met douchen wil voldoende energie hebben voor leuke activiteiten
Een positief zelfbeeld ervaren	Oogt over het algemeen zelfverzekerd, maar kan soms ook erg onzeker zijn als er tegenslagen zijn of als hij zich onder druk gezet voelt. Als hij zich onzeker voelt kan zich dit uiten in ziek zijn/voelen..	krijgt graag aandacht en complimentjes. wil zijn medicijnen in eigen beheer houden
Zich veilig voelen	Voelt zich niet altijd veilig door zijn lichamelijke instabiliteit. Voelt zich soms bedreigt door een huisgenoot en door iemand in het dagcentrum die hem commandeert. De heftige reactie op dergelijke situaties lijkt een teken van het ontbreken van innerlijke basisveiligheid	Wil gesteund worden bij ruzietjes met huisgenoten of mensen op het dagcentrum. Wil geholpen worden met douchen Het is belangrijk dat nieuwe begeleiders investeren in een relatie met Henk Ondersteund worden in het ontwikkelen van innerlijke basisveiligheid
Geliefd en liefdevol voelen	Heeft goede contacten met zijn (pleeg) familie en gaat daar regelmatig een nachtje slapen. Belt hen tussendoor vaak op als hij ergens mee zit. Vindt het leuk om voor huisgenoten en begeleiding koffie/thee te zetten en is zorgzaam naar enkele kwetsbare huisgenoten. Met de begeleiding zijn de contacten over het algemeen wel goed, maar Henk lijkt het niet als onvoorwaardelijk te ervaren. Hij durft niet altijd te zeggen wat hij wil of vindt.	wil zich zekerder voelen dat de houding van de begeleiding onvoorwaardelijk is.
Zingevende activiteiten hebben	Heeft halve dagen werk in een dagcentrum. Het werk voldoet slechts gedeeltelijk aan zijn aspiraties. Zou	Het zou fijn voor Henk zijn als hij meer variatie heeft in zijn vrije tijds activiteiten en wellicht ook weer naar

² Ook al heeft iemand ten aanzien van een bepaalde basiswaarde neutrale of positieve gevoelens, dan nog kan het goed zijn deze basiswaarde verder te ontwikkelen om de algemene ervaring van levenskwaliteit te verbeteren.

	<p>liever tussen gewone mensen werken waar hij meer erkenning kan krijgen voor wat hij doet.</p> <p>Vermaakt zich in de woning vooral met TV kijken en helpen van de huishoudelijk medewerkers.</p>	<p>een vrije tijds club</p>
Houvast ervaren	<p>Mist het overzicht over zijn geldzaken en de voorraden die hij inslaat.</p> <p>Is in zijn doen en laten behoorlijk flexibel en kan goed met veranderingen omgaan.</p> <p>Het geeft Henk voldoende steun dat hij met zijn mobieltje af en toe naar thuis kan bellen als hij ergens mee zit.</p>	<p>meer overzicht hebben mbt sparen en inkopen doen</p>
Innerlijke rust ervaren	<p>Spanning loopt soms op als Henk het gevoel heeft door anderen niet begrepen te worden of onder druk gezet te worden. Lijkt innerlijke basisveiligheid te missen</p>	<p>Ondersteund worden in het ontwikkelen van innerlijke basisveiligheid</p>
Verbonden voelen	<p>Trekt zich in de woning nog wel eens terug in zijn kamer, maar komt wel meer in de huiskamer dan toen hij nog boven een slaapkamer had.</p> <p>Heeft buiten de drie gebieden woning, dagbesteding en thuis alleen zijn vriend Johan waar hij regelmatig naar toe gaat. Komt verder alleen af en toe in de buurtwinkel samen met begeleiding vanwege zijn beperkte mobiliteit</p>	<p>meer mensen kunnen ontmoeten op een andere werkplek en/of een hobby-club.</p>

Relatie tussen gedrag en levenskwaliteit .

Behalve dat het gedrag bepaald wordt door innerlijke kwetsbaarheden, heeft het ook een relatie met gelukkig zijn (= levenskwaliteit ervaren). Bijna al het gedrag is een poging om gelukkig te worden (doelgericht gedrag) of het is een uiting van wel of niet gelukkig zijn (uiting van emotie)

<i>Basiswaarde</i>	<i>Beschrijf bij de basiswaarden welke kenmerkende gedragingen van de persoon hiermee te maken kunnen hebben³.</i>	
	<i>Doelgericht gedrag</i>	<i>Uiting van emotie</i>
Een positieve lichaamsbeleving ervaren	gaat op tijd naar bed als hij vroeg op moet. verzorgt zijn uiterlijk redelijk goed	terugtrekken op zijn kamer en in bed uit zich onzeker
Een positief zelfbeeld ervaren	lokt complimentjes uit	valt terug in ziek zijn / voelen als hij zich onzeker voelt
Zich veilig voelen	steun zoeken bij begeleiding of ouders als hij zich bedreigd of onzeker voelt.	kan / durft niet altijd de waarheid te spreken
Geliefd en liefdevol voelen	zegt regelmatig even een kwetsbare huisgenote gedag of helpt koffie zetten voor zijn huisgenoten.	
Zingevende activiteiten hebben		voelt zich ziek als er op zijn werk problemen zijn.
Houvast ervaren	verzamelt van alles en legt grote voorraden aan	
Innerlijke rust ervaren		heftige boosheid of verontwaardiging onzeker gedrag terugvallen in ziek voelen/zijn
Verbonden voelen	gaat regelmatig op bezoek bij Johan	

³ Een specifiek gedrag kan gerelateerd zijn aan meerdere basiswaarden.

Beschrijf de mogelijkheden en kwetsbaarheden⁴

<i>Basiswaarde</i>	<i>Mogelijkheden</i>	<i>Kwetsbaarheden</i>
Een positieve lichaamsbeleving ervaren	heeft zelf door wanneer hij vroeg naar bed moet of uit kan slapen	Lijdt aan het hyper IgD syndroom Restverschijnselen CVA beperkte conditie
Een positief zelfbeeld ervaren	kan zelf zijn medicatie beheren is sociaal en leuk in de omgang maakt graag een geintje	ontbeert innerlijke basiszekerheid is vaak ziek
Zich veilig voelen	terugtrekken op zijn kamer kan hulp zoeken bij begeleiders of ouders	ontbeert innerlijke basiszekerheid fysieke beperkingen m.b.t. mobiliteit en zicht en gehoor een van zijn huisgenoten is regelmatig boos op Henk Snapt de intentie van anderen niet altijd
Geliefd en liefdevol voelen	contacten met zijn familie vindt het leuk voor anderen te zorgen	snapt de intentie van anderen niet altijd
Zingevende activiteiten hebben	Is sociaal en gemotiveerd om in een omgeving met niet gehandicapte mensen te werken.	Verminderde conditie en mobiliteit. kan niet meer zelfstandig reizen. Vindt het niet prettig om alleen ergens met een taxi naar toe te gaan. De zorgaanbieder biedt geen mogelijkheid voor een aangepaste werkplek in de kantine op het CB
Houvast ervaren	vindt het wel prettig als hij geholpen wordt met het opruimen van de kamer en het wegdoen van onnodige overschotten.	heeft zelf geen overzicht in geldzaken en voorraden.
Innerlijke rust ervaren		ontbeert innerlijke basiszekerheid
Verbonden voelen	vriendschap met Johan	communiceert moeilijk door onduidelijke spraak en gehoor en zicht problemen. Kan niet meer zonder begeleiding de deur uit om boodschappen te doen

⁴ Sommige mogelijkheden of kwetsbaarheden kunnen bij meerdere basiswaarden een rol spelen. Benoem ze overal waar het van toepassing is.

Acties ter verbetering van de levenskwaliteit.

Beschrijf welke acties je zou kunnen ondernemen om de levenskwaliteit te verbeteren. Hou er rekening mee dat sommige persoonsgebonden kwetsbaarheden een grote belemmering kunnen zijn voor het bereiken van een gewenst doel. Geef geen energie aan doelen die hierdoor niet haalbaar lijken, maar richt je op wat wel haalbaar lijkt.

<i>Basiswaarde</i>	<i>Beschrijf de na te streven doelen en de acties.</i>	
	<i>Doelen</i>	<i>Acties</i>
Een positieve lichaamsbeleving ervaren	1. voelt zich veilig bij het douchen 2. heeft een zo goed mogelijke conditie	1. helpen als hij gaat douchen 2. ruimte geven om uit te slapen, helpen als hij zich ziek voelt
Een positief zelfbeeld ervaren	voelt zich zelfverzekerd	therapeutische ondersteuning inzetten ter verbetering van de innerlijks basiszekerheid
Zich veilig voelen	durft open en eerlijk aan de begeleiding aan te geven wat hij wil, vindt of doet	niet straffen of aanspreken op gedrag dat voortkomt uit zijn ontwikkelingsniveau of emotionele toestand
Geliefd en liefdevol voelen	heeft meer mogelijkheden om zijn zorgzame kwaliteiten verder te ontwikkelen en in te zetten	nog geen idee, wel iets om over na te denken
Zingevende activiteiten hebben	heeft werk waarin hij contacten heeft met niet gehandicapte mensen	job coach inschakelen en leuk werk zoeken
Houvast ervaren	heeft overzicht over geldzaken en voorraden	wekelijks samen de voorraden nakijken en een boodschappenlijstje maken. samen spaardoelen met bedragen vaststellen en inzichtelijk maken hoever hij is met sparen
Innerlijke rust ervaren	heeft geen hinder van oplopende spanning	Alert zijn op signalen dat hij ruzietjes heeft of zich onder druk gezet voelt. Zonodig intervenieren.
Zich verbonden voelen	onderhouden van de vriendschap met Johan	helpen met het maken van bezoeksafspraken.