

Bijdragen aan een gezonde samenleving

De Raad voor Volksgezondheid en Samenleving heeft De Zorgagenda voor een gezonde samenleving opgesteld. Zoals ook in De Zorgagenda beschreven staat, betekent een gezond leven voor ieder mens iets anders en is niet iedereen even gezond. Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid staat de kwaliteit van leven vaak onder druk, zo laten de uitkomsten van Mijnkwaliteitvanleven.nl zien.

Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid geldt dat zij gemiddeld genomen een lagere kwaliteit van dagelijks leven en gezondheid ervaren (zie figuur 15). Psychische kwetsbaarheid heeft vaak gevolgen voor meerdere levensgebieden. Belemmeringen waarvoor geen passende oplossing gevonden wordt, kunnen grote invloed hebben op de ervaren kwaliteit van leven (zie figuur 16).

“ ‘Ik weet wat ik wil, chronische depressie gooit regelmatig roet in het eten. Werken wordt moeilijker (goudsmid) door pijn in handen. Ik ben nog steeds zoekende naar oplossingen. Helaas laat artrose op vele vlakken zijn sporen al achter. Tennissen, hardlopen en andere sporten kan ik niet meer. Contacten aldaar zijn nu verwaterd. Ik mis ouderwetse buurtschap, waar mensen elkaar ontmoeten.’ ”

INVESTEREN IN ONDERLING VERTROUWEN

1. Verantwoording in dienst van verantwoordelijkheid

Op zoek naar nieuwe vormen van verantwoording afleggen.

2. Investeren in een gezonde samenleving

Meer aandacht voor opbrengsten in plaats van kosten.

MEER AANDACHT VOOR VERSCHIL

3. Diversiteit in dienstverlening

De inzet van informele hulp en technologische voorzieningen.

4. Ruimte voor kwaliteiten van leven

Er kan steeds meer, maar wat wil iemand zelf?

INZETTEN OP BLIJVENDE SOLIDARITEIT

5. Toegangsdrempels op maat

Drempels zo inzetten, dat ze passen bij de hulpvrager.

6. Participeren naar eigen maatstaven

‘Mee doen’ en ‘mee beslissen’ betekent voor iedereen iets anders.

Figuur 14. De Zorgagenda: 6 kernopgaven voor een gezonde samenleving (www.dezorgagenda.nl).

Landelijk zijn er op dit moment 2.754 deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl die aangeven psychische problemen en/of een psychiatrische aandoening te hebben.

De 3 meest genoemde redenen voor het ontbreken van passende hulp en/of hulpmiddelen door deelnemers met psychische kwetsbaarheid zijn:

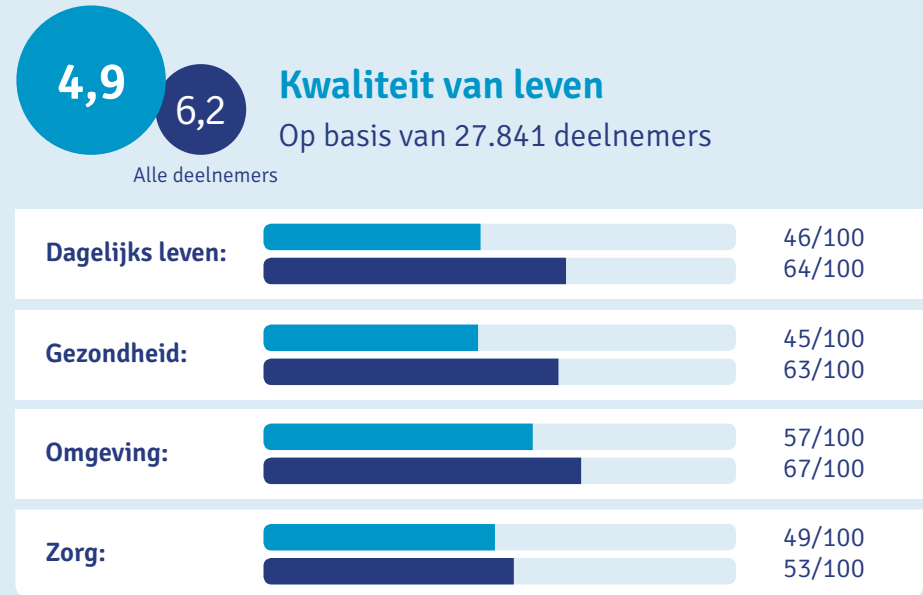
1. Ik heb geen geld voor de benodigde hulp en/of hulpmiddelen
2. Ik kom niet in aanmerking voor (beter) passende hulp en/of hulpmiddelen
3. Het lukt niet om (beter) passende hulp via een professionele organisatie te krijgen

“

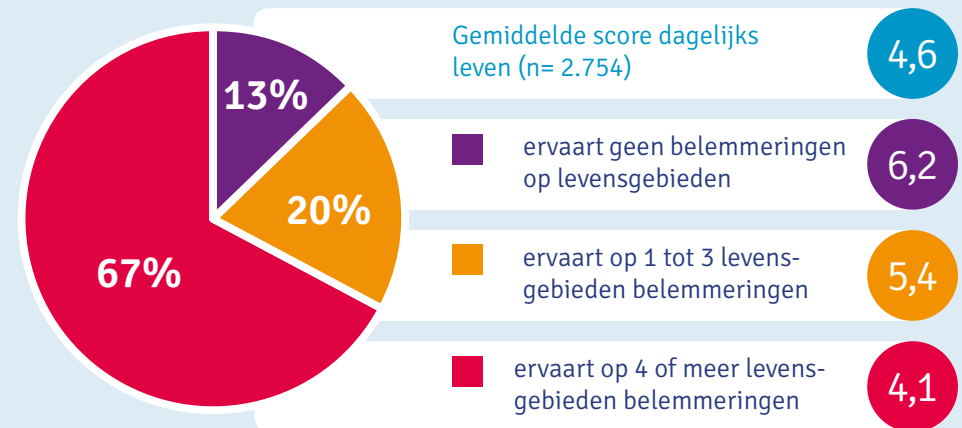
‘Met meer hulp mijn leven op de rit krijgen, zou me meer rust geven in het dagelijks leven. Ik vind het moeilijk om de juiste hulp te vinden in de wirwar van instellingen.’

‘Doordat ik open ben naar anderen kan ik meestal wel met vragen en problemen terecht. Wanneer ik in een sombere periode ben, hou ik mensen van me af en vraag geen hulp.’

”



Figuur 15. Vergelijking van uitkomsten: ervaren kwaliteit van leven. Deelnemers met een psychische kwetsbaarheid (n= 2.754) in vergelijking met alle deelnemers van Mijnkwaliteitvanleven.nl (n= 27.841).



Figuur 16. Kwaliteit van dagelijks leven en het aantal levensgebieden waarop deelnemers met een psychische kwetsbaarheid belemmeringen ervaren.

Reactie uit de praktijk op De Zorgagenda

door Jacqueline van den Bos

Jacqueline van den Bos, directeur van Stichting Kompasie in Den Haag, geeft een reactie vanuit de praktijk op de beleidsonderwerpen die aan de orde komen in De Zorgagenda.



Stichting Kompasie is een informatie- en steunpunt voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naast betrokkenen. Zij zet zich ook in voor collectieve belangenbehartiging van de GGZ-doelgroep in Den Haag.

“ **‘Psychisch is het afgelopen 2,5 jaar zwaar geweest. Nu soms nog, maar ik leer met mijn angststoornis omgaan. Ik kan nu redelijk goed met veranderingen en tegenslag omgaan maar het gaat soms wel gepaard met heftige emoties.’** ”

“ **‘Met behulp van mijn ouders en zusje lukt het om mijn huis op orde te houden, zelf heb ik de energie en kracht er niet voor.’** ”

“ **‘Ik heb altijd pijn, ben altijd moe en door de complexe posttraumatische stressstoornis ook altijd op mijn hoede voor gevaar en angstig.’** ”

De organisatie draait voor een belangrijk deel dankzij de inzet van ervaringsdeskundige vrijwilligers. Zij bieden mensen met psychische kwetsbaarheid en naast betrokkenen een luisterend oor en praktische ondersteuning.

De activiteiten van Kompasie, onder meer gericht op vrijwillige en onafhankelijke cliëntondersteuning bij een aanvraag bij het Wmo-loket, zijn een duidelijk voorbeeld hoe mensen voor elkaar kunnen en willen zorgen. Kompasie onderzoekt in een pilot of de vragen van Mijnkwaliteitvanleven.nl ondersteunend zijn om samen met mensen hun situatie in beeld te brengen. Mensen krijgen vanuit Kompasie ondersteuning bij het maken van keuzes of het zoeken naar passende oplossingen.

De Zorgagenda: Investeren in onderling vertrouwen

1. Verantwoording in dienst van verantwoordelijkheid

Op zoek naar nieuwe vormen van verantwoording afleggen.

2. Investeren in een gezonde samenleving

Meer aandacht voor opbrengsten in plaats van kosten.

Reactie op De Zorgagenda door Jacqueline van den Bos

“Juist voor mensen met psychische kwetsbaarheid is het belangrijk erop te kunnen vertrouwen dat ze zorg krijgen op het moment dat het nodig is. Anders worden mensen onnodig angstig. Het geeft rust en een veilig gevoel om te weten waar je terecht kunt.

Voor veel mensen geldt dat er onverwacht weer een periode kan aankomen dat het minder goed gaat. Tijdige zorg en ondersteuning kan veel problemen voorkomen. In Den Haag dreigen goede voorzieningen te verdwijnen, zoals bed op recept, deeltijd behandeling en laagdrempelige plekken voor ontmoeting zoals een inloopvoorziening voor 's avonds en in het weekend.

Professionals die werken met mensen met psychische kwetsbaarheid zien dagelijks de noodzaak voor passende hulp. Ze hebben hun vak gekozen vanuit een sterke persoonlijke betrokkenheid bij mensen en de samenleving. Professionals hebben meer ruimte nodig om mensen te helpen, in plaats van beperkt te

worden door allerlei regelgeving. Het is belangrijk dat er geïnvesteerd wordt in de professionele zorg voor mensen met psychische kwetsbaarheid. Organisaties en systemen moeten ondergeschikt worden. Dat is nu onvoldoende het geval.”

“
‘Na een ernstige en heftige psychose is mijn kwaliteit van leven enorm gekelderd. Gevangen in mijn symptomen en ziekteverschijnselen en enorme energiebeperking, is mijn welzijn zeer verminderd ten opzichte van ongeveer 2 jaar geleden.’

‘Ik vind het een inbreuk op de privacy als ik zoveel privé-gegevens aan een wildvreemde moet vertellen. En ieder jaar aan een ander. Ik voel me meer een product dan een mens.’

”

De Zorgagenda: Investeren in onderling vertrouwen

1. Verantwoording in dienst van verantwoordelijkheid

Op zoek naar nieuwe vormen van verantwoording afleggen.

2. Investeren in een gezonde samenleving

Meer aandacht voor opbrengsten in plaats van kosten.

Voordelen van de vragenlijst Mijnkwaliteitvanleven.nl

Het dagelijks leven van de persoon naar eigen oordeel en ervaring staat centraal:

- De vragenlijst gaat uit van zelfbeoordeling en de eigen mogelijkheden.
- Alle levensgebieden komen in beeld: wat gaat goed, wat kan beter?
- Mensen kunnen stapsgewijs de eigen situatie, ervaringen en samenhang van dingen op een rijtje zetten.
- Vertrouwen in eigen leven, de toekomst en toegankelijkheid van zorg komen aan de orde.

Met behulp van de vragenlijst kan direct getoetst worden of de geboden hulp en ondersteuning past bij de persoon en bijdraagt aan kwaliteit van leven:

- Na afloop ontvangen mensen een persoonlijk overzicht. Dit biedt houvast in diverse situaties.
- In een vervolgesprek kunnen praktische actiepunten en persoonlijke doelen geformuleerd worden.
- Bundeling van anonieme uitkomsten geeft inzicht op (doel)groep-niveau.
- De persoonlijke en maatschappelijke opbrengst van een verandering of interventie wordt meetbaar en zichtbaar.

De Zorgagenda: Meer aandacht voor verschil

3. Diversiteit in dienstverlening

De inzet van informele hulp en technologische voorzieningen.

4. Ruimte voor kwaliteiten van leven

Er kan steeds meer, maar wat wil iemand zelf?

Reactie op De Zorgagenda door Jacqueline van den Bos

“Mensen die psychisch kwetsbaar zijn hebben eerder de neiging om zich terug te trekken in plaats van zichtbaar te zijn en om hulp of aandacht te vragen. Ze hebben minder vaak een stevig netwerk waarop ze aanspraak kunnen maken. De psychische kwetsbaarheid heeft vaak gevolgen voor meerdere levensgebieden. Daarnaast kent hun gezondheid golfbewegingen: periodes waarin mensen sterk zijn en zich sterk voelen, kunnen snel opgevolgd worden door periodes van grote kwetsbaarheid.

Mensen met psychische kwetsbaarheid vragen vaak laat of te laat ondersteuning. Iedere barrière om zorg te krijgen is er dan één teveel. Zelfregie en keuzevrijheid krijgen onze aandacht in Den Haag. Zelfregie betekent niet altijd zelf handelen. Het gaat erom dat alle mensen de mogelijkheid en de kans krijgen om te leven zoals ze willen en zoals past bij de persoon, in goede en minder goede periodes.”

“

‘Ik zou heel graag mij op in ieder geval één gebied beter voelen. Ik heb er wel eens aan gedacht of dagbesteding mij misschien gelukkiger zou maken, maar ik vind het nog heel moeilijk om ‘cliënt’ te zijn. Ik wil gewoon zo graag studeren of werken. Ik wil geen vogelhuisjes maken op een werkplaats.’

‘Ik voel me vaak somber en vraag me af wat mijn doel (nog) in het leven is. Ik voel me nuttig als ik bij mijn kinderen en kleinkinderen ben, voor de rest is dat moeilijk.’

‘Ik zou graag de moed hebben om hulp te vragen, te accepteren, mensen binnen te laten.’

”

De Zorgagenda: Meer aandacht voor verschil

3. Diversiteit in dienstverlening

De inzet van informele hulp en technologische voorzieningen.

4. Ruimte voor kwaliteiten van leven

Er kan steeds meer, maar wat wil iemand zelf?

Voordelen van de vragenlijst Mijnkwaliteitvanleven.nl

De vragenlijst is een goede voorbereiding op een gesprek over passende hulp:

- Het is een gestructureerde vragenlijst die door mensen zelf ingevuld kan worden.
- Vragen zijn gericht op ervaren kwaliteit van dagelijks leven en gezondheid.
- Mensen maken zichtbaar hoe zij hun hulpmiddelen, omgeving, hulp uit eigen omgeving en professionele zorg daarbij waarderen.
- Er zijn gesloten vragen met ruimte om de persoonlijke situatie toe te lichten in eigen woorden.

De vragenlijst vergroot de mogelijkheden om samen te werken tussen informeel betrokkenen en professioneel betrokkenen:

- Mensen uit eigen omgeving van de persoon of vrijwilligers kunnen hulp bij invullen bieden.
- Hulp bij invullen heeft meerwaarde: samen praten over wat belangrijk is voor iemand, een luisterend oor bieden en gehoord worden, steunen en gesteund voelen.
- De naast betrokkenen kunnen de vragenlijst ook voor zichzelf invullen, waardoor de invloed van de zorg voor de ander bespreekbaar en meetbaar wordt.
- Met het persoonlijk overzicht (Mijn Kwaliteitsmeter) kan vervolgens het gesprek met professionals gevoerd worden.

De Zorgagenda: Inzetten op blijvende solidariteit

5. Toegangsdrempels op maat

Drempels zo inzetten, dat ze passen bij de hulpvrager.

6. Participeren naar eigen maatstaven

‘Meedoen’ en ‘meebeslissen’ betekent voor iedereen iets anders.

Reactie op De Zorgagenda door Jacqueline van den Bos

“Tijdige zorg en begeleiding op maat maken een groot verschil voor mensen met psychische kwetsbaarheid. Zorg en begeleiding zodra het nodig is, direct beschikbaar, zonder lange wachttijden. Als een huisarts aangeeft dat het nodig is, dan is het ook nodig. Mensen moeten nu vaak nog maanden wachten. De drempels in de zorg worden steeds hoger. Het hele systeem is te ingewikkeld geworden. Zeker voor mensen met psychische kwetsbaarheid.

Als je psychisch kwetsbaar bent, is het belangrijk dat je ergens terecht kunt. Laagdrempelige plaatsen waar mensen kunnen binnenlopen voor een praatje of om onder de mensen te zijn. Daarnaast is het belangrijk dat er begrijpelijke informatie voor mensen is. Dat je snel iemand te spreken krijgt en er persoonlijk contact is, in plaats van uitsluitend een ingewikkelde online procedure. Zodat mensen zich gesteund kunnen voelen vanaf het moment dat het hen lukt om aan te geven dat ze ondersteuning nodig hebben.”

“

‘De mensen die moeten beslissen wie welke hulp gaat krijgen, die zouden allemaal een maatschappelijke stage moeten lopen voor ze achter een bureau zo'n beslissing zouden mogen nemen. Dat ze met eigen ogen kunnen zien wat voor impact hun handtekening heeft op het leven van een persoon.’

‘Ik ben mantelzorger op mijn manier. Oud papier en glas en boodschapjes doen voor oude mensen. Ik zorg dat ik ongeveer 1 uur per dag onder de mensen ben. Verder ben ik liever op mijzelf.’

‘Mijn huidige situatie (arbeidsongeschikt) is geen wenselijke situatie. Ik wil graag weer volwaardig meedraaien in de maatschappij.’

”

De Zorgagenda: Inzetten op blijvende solidariteit

5. Toegangsdrempels op maat

Drempels zo inzetten, dat ze passen bij de hulpvrager.

6. Participeren naar eigen maatstaven

'Meedoen' en 'meebeslissen' betekent voor iedereen iets anders.

Voordelen van de vragenlijst Mijnkwaliteitvanleven.nl

De vragenlijst brengt in beeld of mensen kunnen leven zoals bij hen past:

- Vragen zijn gericht op wat belangrijk is voor de persoon (waar / wanneer / zoals u wilt).
- Per levensgebied geven mensen aan of zij indien nodig beschikken over passende hulp en hulpmiddelen.
- Verwachtingen over (beter) passende oplossingen komen in beeld en kunnen daardoor eenvoudig bespreekbaar gemaakt worden.
- Mensen kunnen de reden aangeven waarom zij niet beschikken over hulp die past bij eigen situatie.

De vragenlijst maakt de effecten van participatie en autonomie zichtbaar:

- Abstracte termen als participatie en autonomie worden concreet, meetbaar en zichtbaar.
- Mensen geven aan wat participatie en autonomie voor hen betekent.
- De vragenlijst gaat uit van mogelijkheden van mensen met aanwezige hulp en hulpmiddelen.
- Het effect van veranderingen in participatie en autonomie op de ervaren kwaliteit van leven en gezondheid wordt met de vragenlijst meetbaar en zichtbaar.