

# Samen omhoog

EEN DOEL BEHALEN IN HET ECHTE LEVEN HEEFT EEN GROOT EFFECT OP HET PERSOONLIJK WELBEVINDEN VAN MENSEN MET EEN BEPERKING. EN EEN POSITIEVE CULTUUR VERBETERT HET FUNCTIONEREN VAN TEAMS. WAT DE GEHANDICAPTENSECTOR KAN LEREN VAN DE POSITIEVE PSYCHOLOGIE.

**T**oen de ouderverenigingen in 1989 een nota uitbrachten met als titel *Mensen met mogelijkheden*, betekende dit een omslag in het denken binnen de Nederlandse gehandicaptenzorg. In de jaren negentig verlieten ook wetenschappers en professionals steeds vaker het 'defect-denken'. De uitdaging voor professionele zorg werd nadrukkelijker: uitgaan van mogelijkheden en bijdragen aan de kwaliteit van bestaan van mensen met beperkingen. De formulering van het 'ondersteuningsmodel' door de American Association of Mental Retardation (AAMR) in 1992 en de *International Classification of Functioning, Disability and Health* van de World Health Organization in 2001 pasten in deze omslag in het denken over mensen met beperkingen. Tegen deze achtergrond komt de nieuwe, positieve oriëntatie in de psychologie aan de late kant. Pas in 2001 vroeg Martin Seligman, die toen voorzitter was van de American Psychological Association, aandacht voor een heroriëntatie van de wetenschappelijke psychologie op de sterke kanten van de mens. Op het ontwikkelen van menselijke potenties en op het streven naar geluk. Zoals ook de zorg voor gezondheid niet hetzelfde is als het bestrijden van ziekte, is ook het werken aan kwaliteit van bestaan niet hetzelfde als het identificeren en compenseren van beperkingen. Inmiddels is deze oriëntatie onder de naam 'positieve psychologie' uitgegroeid tot een belangrijke stroming met een indrukwekkende hoeveelheid empirisch onderzoek en een arsenaal aan evidence based instrumenten. Wat tot op heden nog onvoldoende van de grond kwam, is de toepassing van kennis en instrumenten uit de positieve psychologie in de gehandicaptenzorg.

## KWALITEIT VAN BESTAAN

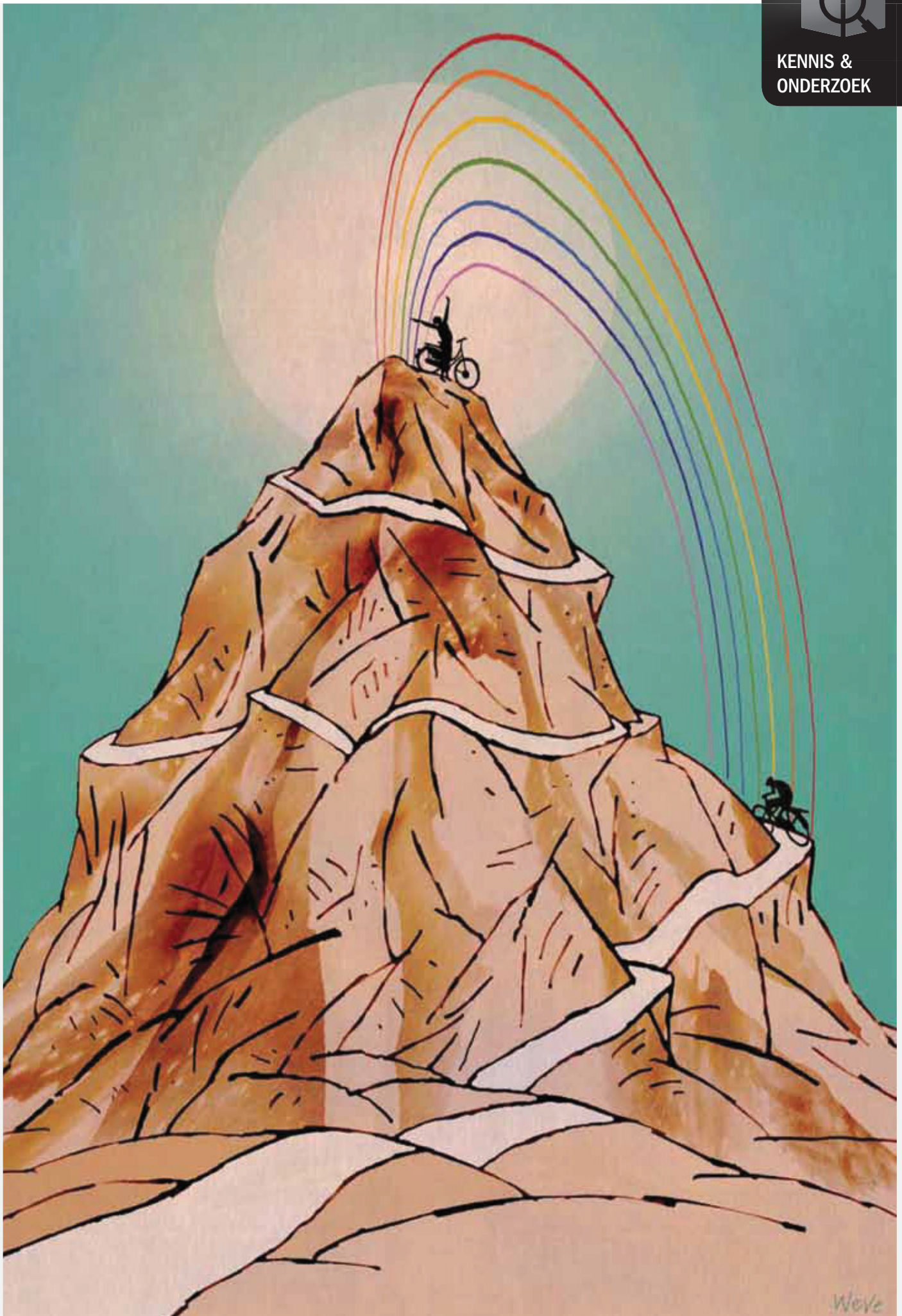
Het denken vanuit 'kwaliteit van bestaan' is inmiddels in de gehandicaptenzorg breed doorgedrongen; in Nederland vooral via de publicaties van Robert Schalock. De acht domeinen die hij onderscheidt komen als waarden en doeloriëntaties voor in

bijna alle organisatievisies en ondersteuningsplannen. Hoe je die waarden realiseert krijgt minder aandacht. Inzichten uit de positieve psychologie kunnen inspirerend zijn voor het opstellen van strategieën om in de praktijk samen met cliënten te werken aan een goede kwaliteit van bestaan. Die strategieën zijn niet apart of bijzonder maar volgen gewoon principes die in het leven van ieder mens aan de orde zijn. Het gaat niet om 'gehandicaptenpsychologie'; het gaat er om kennis uit de psychologie creatief te benutten om mensen met een beperking te ondersteunen om een gelukkig leven te leiden.

De kennis die is gebundeld onder de noemer 'positieve psychologie' is gericht op het bevorderen van persoonlijk welzijn. Dat beperkingen en aandoeningen bij het bereiken van kwaliteit van bestaan en welbevinden een belemmering kunnen zijn is evident. Het behandelen van pathologie en het omgaan met de consequenties daarvan blijft belangrijk, deze wordt in de positieve psychologie niet ontkend of geminimaliseerd. Alleen overstijgt de benadering van de positieve psychologie de focus op belemmeringen en richt ze zich op het bereiken van subjectief welzijn.

## MONT VENTOUX

Sommige inzichten uit de positieve psychologie vinden we terug in methodieken zoals het Competentiemodel of Oplossingsgericht Werken. Er is echter een bredere toepassing van kennis en strategieën uit de positieve psychologie mogelijk. Begrippen uit de positieve psychologie, zoals zinvolheid, hoop, betekenis, eigen effectiviteit, interesse, positieve emoties, veerkracht, optimisme, zelfbepaling en vitaliteit zijn belangrijke oriëntatiepunten voor professionele ondersteuning. Het handige van de positieve psychologie is dat deze begrippen gedefinieerd worden en dat duidelijk wordt hoe bijvoorbeeld 'zinvolheid' in de praktijk kan worden bevorderd. Onder meer door de vraag te stellen met welke waarden of 'idealen' een cliënt, buiten de eigen voorziening, is verbonden. Van welk groter geheel (niet de voorziening!) maakt de persoon in zijn leven deel uit? Wat vindt ►



iemand de moeite waard om zich voor in te zetten? Met wie is hij of zij verbonden?

In de context van persoonlijke ondersteuningsplannen kan zo worden getoetst in hoeverre de afspraken met een cliënt leiden tot positieve emoties, boeiende activiteiten, positieve relaties, betekenis toevoegen aan het leven van de persoon, en betrekking hebben op het verwezenlijken of bereiken van doelen. Bijvoorbeeld: 'zelf iets presteren'.

Na een uitgebreide voorbereiding met vrijwilligers en eigen familie, fietsten bij de Koraal Groep in 2012 negentien licht verstandelijk gehandicapte jongeren met een licht verstandelijke beperking naar de top van de Mont Ventoux. Dit 'echte' doel in de 'echte' wereld bleek een onverwacht grote positieve uitwerking te hebben op het functioneren van deze jongeren en op hun relatie met hun familie. In 2014 groeide de groep tot vierhonderd enthousiaste fietsers voor wie de beklimming een groter therapeutisch effect had dan ooit binnen de voorziening zou zijn behaald.

Seligmans uitleg en praktische handvaten bij de genoemde begrippen zijn goed toepasbaar bij het samen met een cliënt maken van een ondersteuningsplan. Het is aan de creativiteit van professionele begeleiders en andere mensen uit het sociale netwerk van een cliënt om hieraan vorm te geven. Ook bij mensen met een ernstig meervoudige beperking. Zij mogen nog meer inventiviteit van hun begeleiders verwachten om hun eigen Mont Ventoux te vinden.

### TEAMWERK

Een tweede toepassingsgebied van de positieve psychologie betreft het functioneren van teams. In de zorg voor mensen met beperkingen is alle professionele ondersteuning teamwerk. Optimistische teamleiders, met positieve attitudes naar het werk, beïnvloeden bijvoorbeeld het functioneren van teamprestaties aanmerkelijk.

Ook kan het op basis van inzichten van de positieve psychologie bijvoorbeeld voor een zorgorganisatie relevant zijn om het sociale netwerk van begeleiders te betrekken in voorlichting over het werk dat zij doen. Dit is van nog groter belang bij begeleiders die emotioneel belastend werk doen bij mensen met ernstige gedragsproblemen. Het kunnen rekenen op begrip vanuit hun sociale netwerk is een bron van sociale steun en kan burn-out voorkomen. Het is in deze context niet gek wanneer een zorgorganisatie ook aandacht heeft voor het sociale netwerk van haar medewerkers. Teamwerk vereist een positieve cultuur. Deze kan worden geformuleerd, getoetst en geleerd. Het gaat om waarden als: als professionaal werk je nooit alleen; een collega doet nooit vergeefs beroep op je; je zegt nooit 'daar ga ik niet over'; voor een cliënt of relatie van een cliënt maak je altijd tijd; een probleem van een cliënt gaat elke professional van het team en van de organisatie aan – je zegt niet: 'dat is niet mijn probleem'; managers 'sturen' niets of niemand 'aan': zij faciliteren collega's bij het dienen van het belang van de cliënt (maken het hen mogelijk naar oplossingen te zoeken, ook in situaties van krapte); een professional zegt 'sorry' tegen cliënten, hun vertegenwoordigers, collega's indien hij of zij een fout heeft gemaakt of heeft bijgedragen tot een niet bedoelde of ongewenste situatie.

In het huidige neoliberale klimaat kunnen deze zienswijzen als naïef worden bestempeld: het gaat binnen de cultuur van New Public Management om efficiency, afrekenen, eigen verantwoordelijkheid, probleemeigenaarschap, regelen, protocolleren, aansturen, uitrollen en systeemdenken. Doelmatige en doeltreffende ondersteuning van mensen met beperkingen in het bereiken van een gelukkig bestaan is daar echter niet mee gediend.

### EEN GELUKKIG BESTAAN

Het is de moeite waard is om kennis uit de positieve psychologie te toetsen en in te zetten binnen het veld van de gehandicaptenzorg. Haar oriëntatie past bij het denken vanuit kwaliteit van bestaan en voegt daaraan bruikbare inzichten en instrumenten toe. Daarnaast gaat het om inzichten die geen onderscheid maken tussen mensen met en zonder beperkingen. Kennis nemen van de positieve psychologie kan inspirerend zijn voor het professionele werk in de ondersteuning van mensen met een (verstandelijke) beperking. Een snelle, algemene kennismaking is mogelijk via het boek van Fredrike Bannink uit 2011: *Positieve Psychologie in de praktijk*. Diepgaander artikelen die typisch op een crossover met de gehandicaptenzorg zijn gericht, zijn te vinden in het *Handbook of Positive Psychology and Disability* onder redactie van Michael Wehmeyer uit 2013. Daarnaast zijn boeken van Martin Seligman ook in het Nederlands gemakkelijk toegankelijk. Het gaat in de positieve psychologie om een verzameling van empirisch verworven kennis over menselijk gedrag met de bedoeling mensen en instituties beter te maken. Dat is geen originele gedachte, ook niet in de psychologie. In de jaren zeventig van de



Foto George Deswijzen

Vrijwilligers en cliënten van Koraal Groep beklimmen de Mont Ventoux.

vorige eeuw kenden we al de humanistische psychologie van Charlotte Bühler, Carl Rogers en Abraham Maslov, met een soortgelijke waardeoriëntatie, zij het dat daarin toch het begrijpen van, en reageren op menselijk lijden meer aandacht kregen dan het nastreven van een gelukkig bestaan als waarde op zich.

#### VROLIJKE HANS

Maar kennis over bepaalde gelukgerelateerde fenomenen is niet geheel nieuw. Veel voorbeelden treffen we in Daniel Kahneman's *Ons feilbare denken*. Ook bevat de *body of knowledge* van de positieve psychologie veel studies die al van voor de proclamatie van Seligman in 2001 waren uitgevoerd. Sommigen wijzen op het risico dat de inzichten van de positieve psychologie juist kunnen worden gebruikt of misbruikt binnen een New Public management-cultuur om onwelzijn van individuen als een individuele kwestie te benaderen en te 'repareren' met psychologische technieken. Net zo min als het menselijk functioneren, kan de toepassing van positieve psychologie los worden gezien van de context. Positieve psychologie wordt soms verweten een naïeve kijk op mens en samenleving te hebben. Seligman als 'Vrolijke Hans' uit het gelijknamige sprookje van Godfried Bomans: zelfs toen het hoofd van Vrolijke Hans van het schavot rolde, bleef het lachen.

De boodschap van de positieve psychologie voor professionele ondersteuners van mensen met beperkingen is echter dat zij inspirerend is om doeltreffende strategieën te helpen ontwikkelen bij het bevorderen van kwaliteit van bestaan. Dit, zowel op het individuele niveau van ondersteuning van cliënten als op het niveau van de teams die hen ondersteunen. ■

GZ-psycholoog Wil H.E. Buntinx is verbonden aan het Gouverneur Kremers Centrum in Maastricht. Hij is hoofdredacteur van *NTZ* en werkt als zelfstandig onderzoeker en adviseur.

► BUNTINX.ORG

#### MEER LEZEN

- F. BANNINK, POSITIEVE PSYCHOLOGIE IN DE PRAKTIJK. HOGREFE, AMSTERDAM 2011.
- M. SELIGMAN, LEARNED OPTIMISM. VINTAGE BOOKS, NEW YORK 2006.
- M. SELIGMAN, FLOURISH. FREE PRESS, 2011.
- M. WEHMEYER (ED.), THE OXFORD HANDBOOK OF POSITIVE PSYCHOLOGY AND DISABILITY. OXFORD UNIVERSITY PRESS, OXFORD: 2013.

**WILLY VAN BERLO** • COÖRDINATOR  
NATIONALE PROGRAMMA'S BIJ RUT-  
GERS WPF, EXPERT OP HET GEBIED VAN  
SEKSUEEL GEWELD BIJ MENSEN MET  
EEN VERSTANDELIJKE BEPERKING



## Samen kwartetten

**M**ag ik van jou van Blote Man die zwarte jongen met die grote piemel?' 'Heb ik niet. Maar mag ik van jou van Masturberen die mevrouw met haar hand aan haar vagina? Kwartet!'

Zo ongeveer gaat het kwartetspel *Mag ik van jou?*. Het is bedoeld voor mensen met een verstandelijke beperking, bijzondere jeugdzorg, (speciaal) onderwijs, of 'gewoon thuis bij iedereen aan de keukentafel', zoals in de handleiding staat. Het spel bestaat alleen uit plaatjes. Om te kunnen kwartetten moet je beschrijven wat er op de plaatjes staat. Een goede begeleider gaat daarna het gesprek aan.

Praten over seksualiteit is lastig, dat geldt voor iedereen, dus ook voor mensen met een verstandelijke beperking en hun begeleiders. Een spel is een goede manier om mensen aan het praten te krijgen en het ijs te breken. Dit kwartetspel nodigt daartoe uit. Er worden verschillende thema's aangesneden zoals vriendschap, sociale media, geslachtsgemeenschap en grenzen. Als begeleider kun je voor bepaalde thema's kiezen, afhankelijk van wat je bespreekbaar wilt maken.

Winnen staat niet altijd voorop, wordt aangegeven. Dat zal soms ook niet meevallen want het lijkt me voor iemand met een verstandelijke beperking af en toe best een uitdaging om te begrijpen wat er bedoeld wordt. Bij Vagina bijvoorbeeld worden met pijltjes verschillende onderdelen aangeduid: plasgaatje, vagina, clitoris en anus. Ga dat maar eens benoemen. Afgezien daarvan klopt het niet: het zijn geen onderdelen van de vagina.

Ook vind ik het jammer dat bij de penis wel de anatomie van de binnenkant wordt getoond en bij de vrouwelijke geslachtsorganen niet. Het is juist zo mooi om te zien dat de geslachtsorganen van de man en de vrouw zoveel op elkaar lijken. Waarom gekozen is voor twee copulerende hondjes bij het thema Geslachtsgemeenschap begrijp ik niet, het lijkt me voor de begeleider moeilijk uit te leggen.

Dat geeft aan, dat de begeleider een onmisbare en soms lastige taak heeft bij dit spel. Maar dat zal de pret niet drukken, en plezier hebben bij het praten over seksualiteit kan alleen maar toegejuicht worden. Net als plezier bij het hebben van seks. Laat de begeleider dat vooral niet vergeten te vertellen. ■



**Irene König, *Mag ik van jou?*, Een leuke en laagdrempelige methode om seksualiteit en intimiteit bespreekbaar te maken. Illustraties Carlien Hoogendijk. ISBN 978 90 822062 0 3, 2014. Bestellen via [kompazirenekonig.nl](http://kompazirenekonig.nl). Twaalf thema's naar keuze voor 55,50 euro, alle 29 thema's 103,50 euro.**