



Ik en anderen



Interventies en instrumenten gericht op zelfmanagement en zelfredzaamheid van jongeren

Doel Het bieden van hulp bij het inventariseren van contacten en relaties aan de hand van een schema.

Doelgroep Jongeren met chronische aandoeningen.

Beschrijving Jongeren met chronische aandoeningen zijn vaker afhankelijk van anderen, zoals familieleden, vrienden en zorgverleners. Door deze afhankelijkheidsrelatie kan de eigen identiteit van de jongere en wat hij/zij wil onder druk komen te staan. Het is daarom belangrijk dat chronisch zieke jongeren goed met de afhankelijkheid omgaan. Afhankelijkheid hoeft niet als belemmering te worden ervaren door jongeren, want ook als zij hulp nodig hebben van anderen kunnen zij zelf het initiatief behouden.

Om de regie over het eigen leven goed te kunnen voeren, kan het jongeren helpen om inzicht te hebben in hoe zij omgaan met anderen en hoe zij de afhankelijkheid ervaren. Kenniscentrum Zorginnovatie, onderdeel van Hogeschool Rotterdam, heeft een schema ontwikkeld genaamd 'Ik en anderen'. Dit schema is bedoeld om jongeren met chronische aandoeningen een hulpmiddel te bieden bij het inventariseren van contacten en relaties. Bovendien kan deze inventarisatie leiden tot het aanboren van nieuwe hulpbronnen.

De jongere zelf (ik) staat in het schema centraal en de contacten en relaties (anderen) staan daaromheen. Voorbeelden van anderen zijn:

- familieleden;
- vrienden;
- kennissen;
- instanties;
- leerkrachten/docenten;
- klasgenoten/studiegenoten;
- collega's;
- zorgverleners.

Het schema is zodanig vormgegeven dat de jongeren contacten en relaties dichterbij zichzelf kunnen plaatsen naarmate de betreffende groep belangrijker voor hen is. Daarnaast kunnen jongeren de contacten en relaties nader specificeren in het schema door voorbeelden in te vullen.

Verwijzing [Schema 'Ik en anderen'](#)

Zie domein [IK](#) van Op Eigen Benen

Zie factsheet [Regie over eigen leven](#) van TransitieNet

Zie factsheet [Laat je horen!](#) van TransitieNet

[Zie TOOL: Op Koers](#)

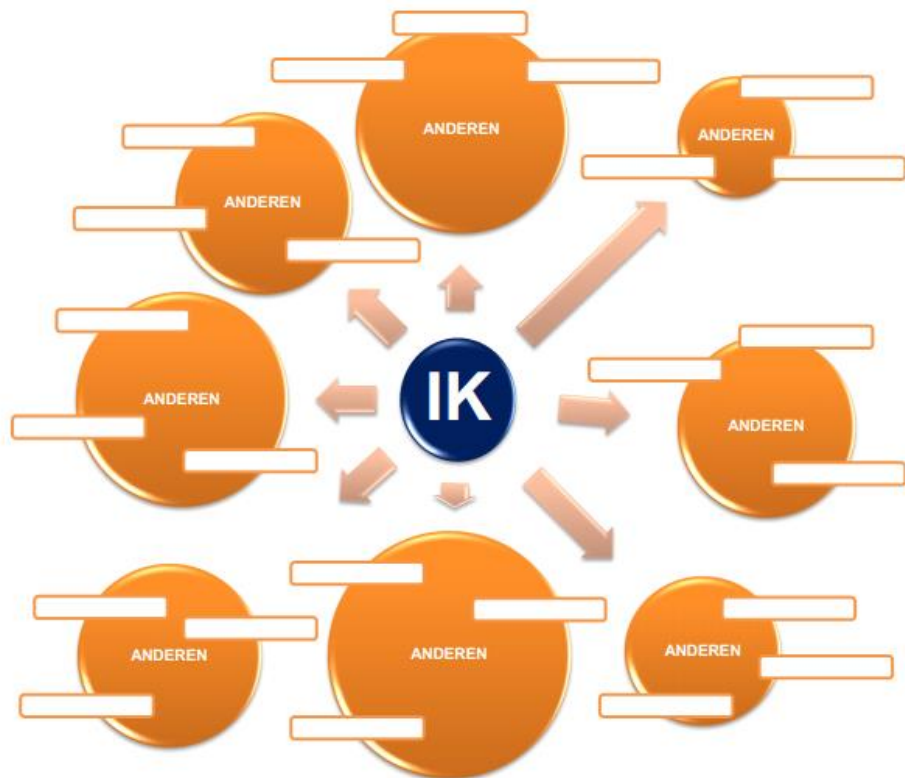
Zie www.eigen-kracht.nl. Sommige gebeurtenissen in het dagelijks leven zijn zo overweldigend, ingewikkeld of onoverzichtelijk dat hulp wenselijk is. De Eigen Kracht centrale organiseert Eigen Kracht-conferenties in heel Nederland, waar iemand samen met zijn/haar sociale netwerk een plan voor het regelen en aansturen van hulpbronnen in de toekomst maakt.

Voorbeeld(en) van toepassingen in de Praktijk

Praktijkvoorbeeld

Sommige jongeren met chronische aandoeningen vinden het vervelend om afhankelijk te zijn van hun ouders. Door het schema 'Ik en anderen' in te vullen kunnen jongeren beter inzicht krijgen in hun contacten en relaties. Deze inventarisatie kan leiden tot het aanboren van nieuwe hulpbronnen om zodoende minder afhankelijk te worden van hun ouders.

Schema 'Ik en anderen'



Hogeschool Rotterdam
Kenniscentrum Zorginnovatie