



## Het Zelfmanagement Web

‘Jongeren aan zet in de spreekkamer’



Interventies gericht op  
zelfmanagement en zelfredzaamheid  
van jongeren

Doel	Het Zelfmanagement web is een gesprekshulpmiddel dat is ontwikkeld om te achterhalen hoe een patiënt met een chronische aandoening omgaat met uitdagingen voor zelfmanagement op verschillende levensgebieden. Deze tool geeft jongeren (maar ook ouders) de mogelijkheid om de agenda van het consult met de zorgverleners te bepalen. Daarbij wordt een breed scala aan thema's aangeboden die van belang zijn bij het dagelijks managen van de aandoening. Hiermee kan de eigen regie van jongeren worden vergroot en verlenen zorgverleners zorg op maat.
Doelgroep	Het oorspronkelijke Zelfmanagement Web is aangepast aan de doelgroep: voor jongeren vanaf 12 jaar tot na de transitie in zorg en hun ouders/verzorgers.
Beschrijving	<p>Hoe kom je met jongeren in gesprek in de spreekkamer? En hoe bevorder je de zelfstandigheid van de jongere? Zorgverleners weten dat dit lastig is en dat open vragen stellen zoals <i>“hoe gaat het”</i> vaak tot nietszeggende antwoorden leidt. Ook jongeren de vraag voorleggen: <i>“waarover zullen we het vandaag hebben”</i> heeft niet altijd het gewenste effect. Toch zou het goed zijn, als jongeren meer regie krijgen over de agenda van de gesprekken met zorgverleners. Dat willen ze zelf namelijk ook. Het Zelfmanagement Web is geen meetinstrument, maar een gesprekshulpmiddel om de jongere aan te moedigen problemen met zelfmanagement in het dagelijks leven te bespreken (van Staa, Beck, Been-Dahmen &amp; Massey, 2017). De interventie bestaat uit een visueel instrument in de vorm van een web met 14 thema's.</p> <p>In het Zelfmanagement web zijn de volgende <b>veertien thema's opgenomen</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• School, leren, werk</li><li>• Vrienden</li><li>• Gevoelens en zingeving</li><li>• Kennis over je ziekte</li><li>• Interne relaties en seksualiteit</li><li>• Meebeslissen over behandeling</li><li>• Vervoer en mobiliteit</li><li>• Klachten en bijwerkingen</li><li>• Vrijtijdsbesteding</li><li>• Leefstijl</li><li>• Zelfzorg</li><li>• Omgaan met behandeladviezen</li><li>• Huishouden</li></ul>

- Financiën en vergoedingen

Het web biedt ruimte voor individuele afstemming, omdat de jongere zelf kan bepalen welke onderwerpen in het web voor hem/haar relevant is om te bespreken tijdens een consult. Oftewel, de verpleegkundige en de jongeren kunnen samen verkennen op welke onderwerpen ondersteuning gewenst is. Het instrument is binnen het onderzoeksprogramma NURSE-CC ontwikkeld en getest als een verpleegkundige interventie om zelfmanagement en eigen regie te ondersteunen. Voor gebruik met jeugdigen is het instrument aangepast aan de doelgroep jongeren vanaf 12 jaar. Een voorbeeld van zo'n aanpassing is: de term 'sociale contacten' uit de volwassenenversie is vertaald naar 'vrienden'.

De verpleegkundige kan ook zelf vragen stellen over de thema's, of er wellicht een spel van maken: bijvoorbeeld, 'kies een getal onder 15': dan aftellen vanaf één van de icoontjes.

Het hulpmiddel wordt gecombineerd met het toepassen van autonomie-ondersteunende gesprekstechnieken (Solution-Focused Brief Therapy): de jongere wordt aangemoedigd zelf een oplossing te bedenken voor een probleem, een doel te stellen voor de komende periode en daarop bij een volgend gesprek terug te komen. De verpleegkundige draagt zelf geen oplossingen aan, maar gaat uit van de kracht van de jongere en de reeds aanwezige vaardigheden (door te kijken naar de zaken die nu of in het verleden goed zijn gaan). Zo komt de motivatie van de jongere om te werken aan bepaalde doelen en diens zelfvertrouwen om deze doelen te kunnen bereiken aan de orde. In de [toolkit](#) op [www.eigenbenen.nu](http://www.eigenbenen.nu) is méér informatie over deze tool te vinden.

#### Verwijzing

van Staa A.L., Beck D., Been-Dahmen, J.M.J., Massey E.K. (2017). Ondersteuning bij zelfmanagement. Een nieuwe verpleegkundige interventie. *Dé Verpleegkundig Specialist* (maart): 8-14.