

# Wetten en regels

*"Mag een mantelzorgger ook met andere cliënten buiten wandelen?"*

*"Mag een naaste insuline toedienen?"*

*"Als het mis gaat? Wie is er dan verantwoordelijk?"*

*"Ik heb er jaren voor geleerd, naasten niet"*

*"Wat betekent dit dan voor mijn rol als zorgverlener?"*



# Werkblad 1 – Muurposter Regels en wetten

## Waarom het belangrijk is om te weten wat er mogelijk is

Samen zorgen doen we niet alleen. Naasten en vrijwilligers spelen een steeds grotere rol in het ondersteunen van cliënten. Hun betrokkenheid draagt bij aan welzijn, eigen regie en een gevoel van verbondenheid.

Om die samenwerking goed vorm te geven, is het belangrijk om te ontdekken wat iemand kan én wil betekenen. Denk aan kwaliteiten, vaardigheden en grenzen:

- Wat kan iemand goed?
- Welke ervaring of kennis brengt iemand mee?
- Wat past bij iemands wensen en mogelijkheden?

Door dit samen te verkennen, ontstaat ruimte voor een gelijkwaardige samenwerking waarin iedereen iets bijdraagt.

Reden genoeg dus om je te verdiepen in wat er in de samenwerking allemaal mogelijk is!

## Meer mogelijk dan je denkt

In de praktijk ervaren zorgverleners soms uitdagingen bij deze samenwerking. Vaak wordt gedacht in risico's in plaats van kansen: "Mag dit wel? Wat als het misgaat?" Of situaties kunnen voelen als dilemma's en zorgen voor twijfel of terughoudendheid: "Laat maar, ik doe het zelf, dan weet ik zeker dat het goed gebeurt." Daarnaast kan het soms lastig zijn om verantwoordelijkheid over te dragen aan naasten.

Natuurlijk zijn er wetten en regels waar je rekening mee moet houden bij het verdelen van zorgtaken en is er een verschil tussen een vrijwilliger, een mantelzorger, een familielid. Maar onthoud: er is vaak meer mogelijk dan je denkt!

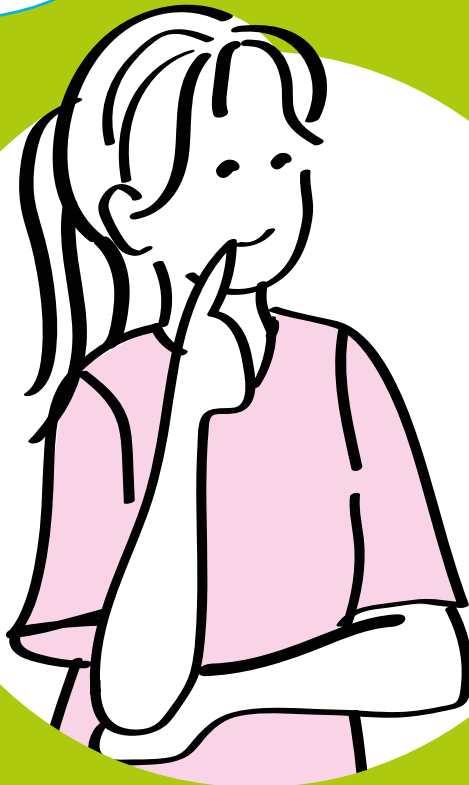
## Reflectievragen

- Hoe kijken wij naar het samenwerken?  
Denken wij in risico's of in kansen?
- Weten wij wat een vrijwilliger/naaste allemaal wel en niet mag?

# Overnemen of zelfredzaamheid vergroten?

*"Hoe doet de cliënt dit eigenlijk als ik er niet ben?"*

*"Zou de cliënt dit ook zelf kunnen?"*



*"Wat kan wel?"*

## Werkblad 1 – Muurposter Zelfredzaamheid stimuleren

### Waarom zelfredzaamheid belangrijk is

Door de vergrijzing en het toenemend personeelstekort in de zorg wordt het steeds belangrijker dat ouderen zo veel mogelijk de regie houden over hun eigen leven. Veel mensen blijven langer thuis wonen of wonen in een woonvorm met minder intensieve zorg. Dit vraagt iets van de zelfredzaamheid van ouderen én van ons als zorgverleners.

Zelfredzaamheid betekent niet dat ouderen alles alleen moeten doen. Het gaat erom dat zij, binnen hun mogelijkheden, zoveel mogelijk zelf keuzes kunnen maken en taken blijven uitvoeren die voor hen belangrijk zijn. Dit bevordert niet alleen hun zelfstandigheid, maar ook hun gevoel van eigenwaarde, zingeving én kwaliteit van leven.

Reden genoeg dus om te werken aan de zelfredzaamheid!

### Meer dan alleen aanmoedigen

In de praktijk zien we dat zorgverleners ouderen vaak stimuleren om actief te blijven en zelf dingen te doen. Maar aanmoedigen is niet altijd genoeg. Ouderen hebben soms tijd en ondersteuning nodig. Denk bijvoorbeeld aan: samen oefenen met dagelijkse handelingen en kleine haalbare doelen formuleren, zodat de cliënt positieve ervaringen opdoet die het zelfvertrouwen vergroten. Ook als iets niet in één keer lukt.

Daarnaast vraagt het van zorgverleners ook een andere manier van denken en werken. We zijn soms geneigd om snel te taken over te nemen, omdat dit sneller gaat. Of omdat we graag willen helpen. Maar zo helpen we soms te veel. Het is goed om jezelf regelmatig af te vragen:

- Hoe doet de cliënt dit als ik er niet ben?
- Wat kan iemand misschien zelf, met of zonder hulp?

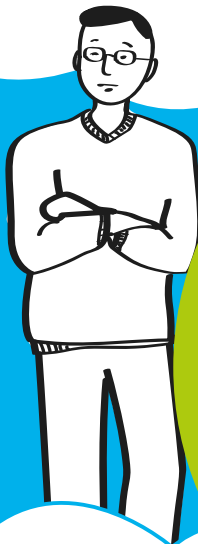
Zelfredzaamheid vergroten vraagt om aandacht, geduld én het durven herkennen van onze eigen gewoontes.

### Reflectievragen

- Geven wij cliënten voldoende ruimte om zelf keuzes te maken ?
- Nemen wij taken en handelingen over die de cliënt wellicht nog zelf kan?
- Stimuleren wij actief de zelfredzaamheid van onze cliënten?

# Een sociaal netwerk is voor iedereen van onschatbare waarde!

*"Ik bied  
praktische hulp"*



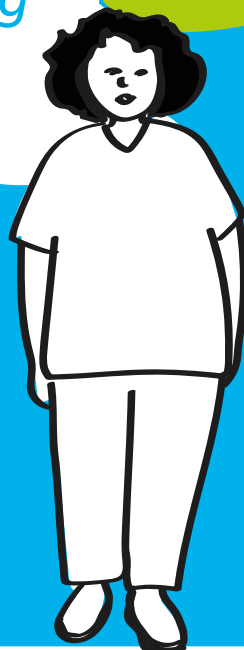
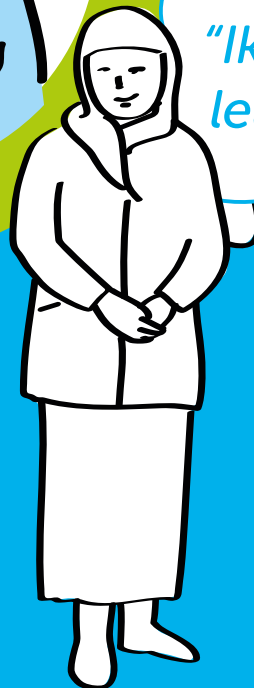
*"Ik bied emotionele  
ondersteuning"*



*"Ik bied  
ondersteuning  
in de zorg"*



*"Ik doe samen  
leuke dingen"*



# Werkblad 1 – Muurposter Het netwerk van de cliënt

## Waarom een sociaal netwerk belangrijk is

Door **vergrijzing** neemt het aantal hulpvragen toe en blijven mensen steeds langer thuis wonen. Hierdoor wordt de druk op zorgverleners groter. Daarom is het belangrijk om andere vormen van steun te zoeken en te betrekken. Eén daarvan is het **versterken van de netwerken** van cliënten.

Daarnaast is een sociaal netwerk voor iedereen van onschatbare waarde, ook voor mensen die ondersteuning nodig hebben. Naast informele zorg en praktische hulp biedt een netwerk ook emotionele steun en het plezier van samen dingen doen. Dit draagt bij aan meer: **welbevinden, zelfredzaamheid en eigenwaarde**.

Reden genoeg dus om te werken aan sociale netwerken!

## Meer dan alleen in kaart brengen

In de praktijk zien we dat zorgverleners vaak enthousiast aan de slag gaan met het in kaart brengen van het netwerk. Maar daarna stop het. Wees je ervan bewust dat het netwerk in kaart brengen pas het begin is, daarna moet je echt aan de slag!

Bijvoorbeeld door:

- Samen met de cliënt kijken hoe het netwerk vergroot kan worden.
- Ondersteuning te bieden bij het onderhouden en verbeteren van bestaande contacten.

## Reflectievragen

- Zijn de netwerken van de cliënten bij ons in kaart gebracht?
- Zijn wij actief bezig met het vergroten van het netwerk en/of het onderhouden van de contacten?

# Met aandacht elkaar leren kennen en vertrouwen opbouwen

*"Ik ben nu even  
bezig, ik kom er  
zo aan!"*



## Werkblad 1 – Muurposter Goed contact

### Waarom goed contact belangrijk is

Door **vergrijzing** neemt het aantal hulpvragen toe en blijven mensen steeds langer thuis wonen. Hierdoor wordt de druk op zorgverleners groter. Daarom is het belangrijk om andere vormen van steun te zoeken en te betrekken. Eén daarvan is het **versterken van de netwerken** van cliënten.

Daarnaast is een sociaal netwerk voor iedereen van onschatbare waarde, ook voor mensen die ondersteuning nodig hebben. Naast informele zorg en praktische hulp biedt een netwerk ook emotionele steun en het plezier van samen dingen doen. Dit draagt bij aan meer: **welbevinden, zelfredzaamheid en eigenwaarde**.

Reden genoeg dus om te werken aan sociale netwerken!

### Meer dan alleen een warm welkom

Een vriendelijke begroeting is een goed begin, maar goed contact vraagt meer. Het gaat om **regelmatig afstemmen en aandacht hebben** voor wat iemand niet altijd met woorden zegt.

In de praktijk betekent dit: open, respectvolle communicatie en betrokkenheid bij wat voor de cliënt belangrijk is. Ook betekent het oog hebben voor de rol van naasten, **zonder aannames** te doen over wie wat wil of kan.

Goed contact vraagt om **nieuwsgierigheid**, afstemming, lef om je eigen houding te onderzoeken en soms om even stil te staan bij:

**Wat heeft de ander vandaag van mij nodig om zich gehoord te voelen?**

### Reflectievragen

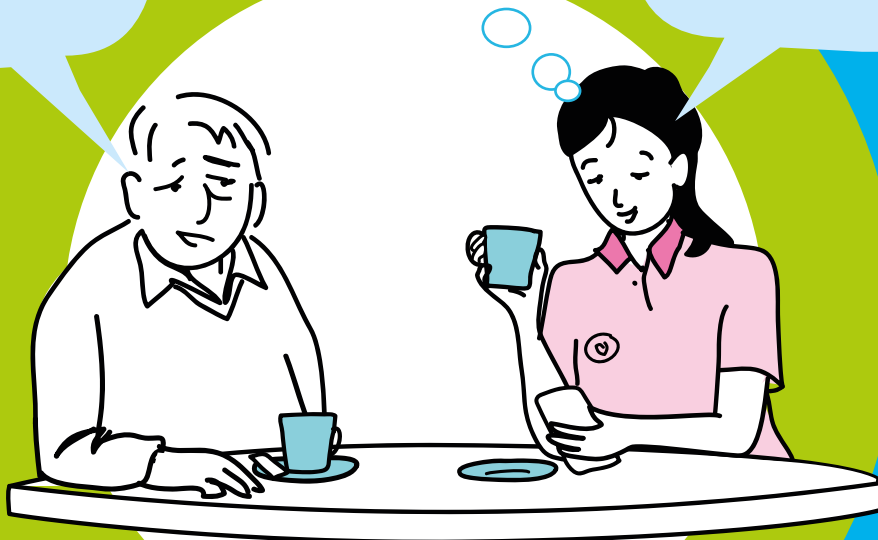
- Nemen wij de tijd om vertrouwen op te bouwen met cliënten/naasten?
- Hoe doen wij dit? Wat gaat goed en wat kan anders of beter?

# Goede gesprekken beginnen bij goed luisteren

*"...en daarom  
voel ik me de  
laatste tijd zo  
alleen..."*

*"Wat moet ik  
straks allemaal  
nog doen?"*

*"Uh-huh...  
ja dat is niet fijn."*



## Werkblad 1 – Muurposter Gesprekken voeren

### Waarom gesprekken voeren belangrijk is

Of je nu een intake doet, samen doelen bespreekt, reageert op zorgen van een naaste of met een cliënt bespreekt wat hij belangrijk vindt in zijn leven, elk gesprek is belangrijk. Een goed gesprek is de basis voor vertrouwen, samenwerking en zorg die aansluit bij de ander.

Cliënten en naasten voelen zich serieus genomen als je de tijd neemt, écht luistert en open communiceert. Zo ontstaat er ruimte om gevoelens, wensen en grenzen te delen. Goed communiceren voorkomt misverstanden en versterkt de relatie tussen zorgverlener, cliënt en naasten.

Reden genoeg dus om bewust te investeren in goede gespreksvaardigheden!

### Meer dan alleen goed luisteren

Een goed gesprek voeren vraagt om meer dan alleen je oren openzetten en informatie uitwisselen. Het gaat om actief luisteren.

Dit betekent:

- zonder oordeel en aannames het gesprek in te gaan
- open vragen stellen
- samenvatten
- teruggeven wat je hoort
- erkenning en vertrouwen geven
- woorden gebruiken die de ander begrijpt
- positief taalgebruik hanteren.

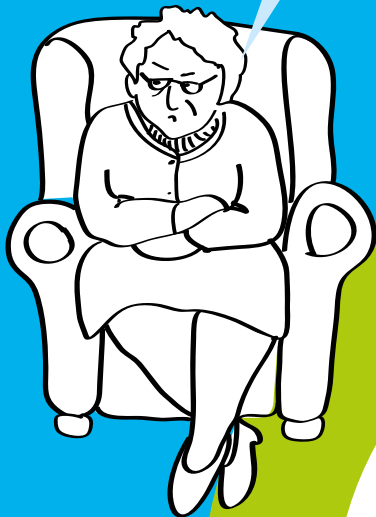
Goede gesprekken voeren is nog een hele **kunst**. En tegelijk een **kans** om elk contact waardevol te maken en te bouwen aan een gelijkwaardige samenwerking.

### Reflectievragen

- Wanneer is een gesprek volgens jullie 'goed' en wanneer 'lastig of moeizaam'? Wat maakt dit verschil? Wat doe je wel of juist niet?
- Wat gaat ons in het voeren van gesprekken goed af? Wat vinden wij nog lastig?

# Omgaan met weerstand

"Ik ga niet met  
jou mee!"



"Mijn vader heeft  
recht op zorg!"



# Werkblad 1 – Muurposter Omgaan met weerstand

## Waarom om leren gaan met weerstand belangrijk is

In de samenwerking met cliënten en hun naasten krijgen we allemaal wel eens te maken met vormen van weerstand. Een cliënt die zorg weigert of afwijzend reageert. Een naaste die hoge eisen stelt, kritisch of wantrouwend is. Dat kan lastig zijn, maar het is belangrijk om weerstand niet meteen als negatief te zien.

Weerstand ontstaat vaak uit angst, onzekerheid, het gevoel geen controle te hebben of het gevoel buitengesloten te worden. Door de weerstand serieus te nemen, de ander echt te zien en te horen, ontstaat er ruimte voor verbinding. Dit draagt bij aan wederzijds respect, vertrouwen en een betere samenwerking.

Reden genoeg dus om weerstand niet uit de weg te gaan, maar te zien als een kans!

## Meer dan alleen geduld hebben

Weerstand vraagt om meer dan alleen wachten tot het overgaat. Het begint bij **het erkennen van de gevoelens** achter het gedrag. Nieuwsgierig te zijn. Wat wil iemand ons eigenlijk zeggen met dit gedrag? Wat zit eronder?

In de praktijk betekent dit:

- open blijven luisteren
- vragen stellen
- ruimte geven
- niet meteen willen oplossen.

**Omgaan met weerstand vraagt ook iets van onszelf:** Kan ik nieuwsgierig blijven, ook als iemand 'moeilijk' doet? En, ben ik me bewust van mijn eigen reactie op weerstand?

Omgaan met weerstand vraagt dus om rust, inlevingsvermogen én het lef om ook het ongemakkelijke gesprek aan te gaan. Want weerstand zegt vaak:

**“Zie mij, hoor mij, begrijp mij.”**

## Reflectievragen

- 
- Hebben wij in ons werk te maken met weerstand? Hoe vaak en in welke situaties komt dit voor?
- Hoe gaan wij om met weerstand? Wat vinden wij moeilijk en wat gaat ons gemakkelijk af?

## Werkblad 2 – Prioriteitenlijst

Kopieer dit blad, knip uit langs de lijntjes en geef iedere deelnemer een lijstje



Bekijk de voorkant van alle zes de muurposters en denk na over:

- Welk thema spreekt mij het meeste aan?
- Waar hebben wij als team de meeste behoefte aan?
- Waar kunnen we nog in groeien?

Geef de thema's een cijfer van 1 tot en met 6.

1 staat voor: dit gaat al goed of hier hebben wij het minste behoefte aan.

6 staat voor: dit is lastig of hier hebben wij de meeste behoefte aan.

Wetten & regels	Het netwerk van de cliënt	Goed contact	Gesprekken voeren	Zelfredzaamheid stimuleren	Omgaan met weerstand



Bekijk de voorkant van alle zes de muurposters en denk na over:

- Welk thema spreekt mij het meeste aan?
- Waar hebben wij als team de meeste behoefte aan?
- Waar kunnen we nog in groeien?

Geef de thema's een cijfer van 1 tot en met 6.

1 staat voor: dit gaat al goed of hier hebben wij het minste behoefte aan.

6 staat voor: dit is lastig of hier hebben wij de meeste behoefte aan.

Wetten & regels	Het netwerk van de cliënt	Goed contact	Gesprekken voeren	Zelfredzaamheid stimuleren	Omgaan met weerstand



Bekijk de voorkant van alle zes de muurposters en denk na over:

- Welk thema spreekt mij het meeste aan?
- Waar hebben wij als team de meeste behoefte aan?
- Waar kunnen we nog in groeien?

Geef de thema's een cijfer van 1 tot en met 6.

1 staat voor: dit gaat al goed of hier hebben wij het minste behoefte aan.

6 staat voor: dit is lastig of hier hebben wij de meeste behoefte aan.

Wetten & regels	Het netwerk van de cliënt	Goed contact	Gesprekken voeren	Zelfredzaamheid stimuleren	Omgaan met weerstand

## Werkblad 3 – Invullijst

Thema muurposter	Aantal deelnemers	Toelichting Samenvatting reacties op de reflectievragen
Wetten en regels		
Het netwerk van de cliënt		
Zelfredzaamheid stimuleren		
Goed contact		
Gesprekken voeren		
Omgaan met weerstand		

Wie wil meedenken met het maken van een plan? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wanneer gaan we dit doen? \_\_\_\_\_