

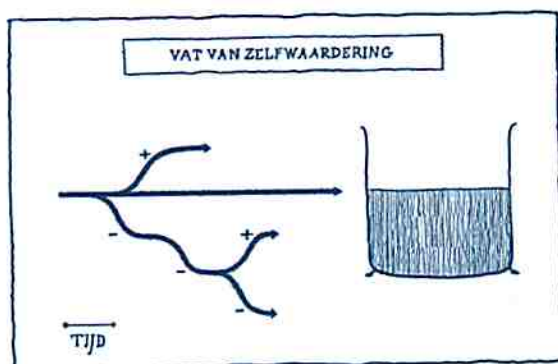
Vergroten van zelfwaardering bij mensen met een licht verstandelijke beperking

Alledaagse dingen als vliegwiel voor verandering

Hoe kun je zelfwaardering van mensen met een licht verstandelijke beperking vergroten? *Welmoed Visser-Korevaar* beschrijft hoe de methodiek van het vat van zelfwaardering daarbij behulpzaam kan zijn. Versterkte eigenwaarde is een belangrijke voorwaarde voor effectievere zelfzorg en zelfbeheersing, betoogt ze.

Afgelopen week sprak ik Peter, een jongen van 21 jaar met een licht verstandelijke beperking (LVB). Hij vertelt over het gemis van een vriendin en dat veel niet lukt in het leven. Hij is terneergeslagen en verdrietig. We hebben het ook over wat wel lukt. Zelfstandig opstaan, dat lukt. Het op tijd komen op zijn werk dat deze week zeker al drie keer is gelukt. Het feit dat hij zijn vader heeft teruggebeld en dat hij sinds lange tijd weer eens gezellig met zijn zus heeft gekletst.

Bij elke kleine succeservaring confronteer ik hem met het schouderklopje. Hij is nukkig en zegt: 'Ja, maar dat is heel normaal toch!' Al die kleine dingen samen dragen echter wel bij aan positieve zelfwaardering. Ik pak de tekening van het vat erbij en we bespreken nog een keer hoe het ook alweer werkte met zelfwaardering.



OVER DE AUTEUR

Welmoed Visser-Korevaar is orthopedagoog NVO, seksuoloog NVVS (Nederlandse Wetenschappelijke Vereniging voor Seksuologie).

Sinds enkele jaren werk ik, met het vat van zelfwaardering bij mensen met een licht verstandelijke beperking. Deze methodiek is ontwikkeld door Gertjan van Zessen. Deze methode stimuleert in eerste instantie klein gedrag: het systematisch, enkele keren per dag opzoeken en uitvoeren van kleine opdrachtjes. Hoe kleiner, hoe groter de slaagkans, maar juist die kleinheid maakt dat het gedrag ook al snel als overbodig en onbetekenend voelt. Dieper in het systeem zet het kleine gedrag grote veranderingen in gang: meer initiatief, meer zelfzorg, meer empathie, meer mildheid (Van Zessen, 2019).

Zelfwaardering bij mensen met LVB

Een hoge mate van zelfwaardering hangt nauw samen met zelfacceptatie, de ander respecteren en accepteren en jezelf waarde toekennen (Franck, De Raedt, Barbez, & Rosseel, 2008). Een lage zelfwaardering hangt daarentegen samen met je ongelukkig voelen, jezelf niet accepteren en jezelf weinig waard vinden (Lee & Hankin, 2009). Mensen met een verstandelijke beperking hebben vaker te maken met lagere zelfwaardering dan mensen zonder verstandelijke beperking (Evans, 1998; Gans, Kenny & Ghany, 2003; Popovicica & Buic-Belciua, 2013). Vanaf de adolescentie merken jongeren met een verstandelijke beperking verschillen op in (cognitieve) capaciteiten in vergelijking met hun leeftijdgenootjes. Daardoor neemt zelfwaardering af. Ook faalervaringen en een verhoogde afhankelijkheid van de omgeving zorgen voor een verminderde zelfwaardering bij mensen met een verstandelijke beperking (Hodapp, Burack & Zigler, 1998).

Zelfwaardering staat dus onder druk als gevolg van cognitieve, sociale en emotionele problemen. Mensen met LVB hebben moeite om informatie te begrijpen en ernaar te handelen. Daarnaast zien we een achterstand in de sociaal-emotionele ontwikkeling waarbij het begrip van sociale situaties en het invoelend vermogen achterblijft. ➔

➔ Veelal is sprake van meer egocentrisch en impulsief denken en handelen. De consequenties van gedrag worden onvoldoende ingeschat waardoor problemen ontstaan. Deze negatieve ervaringen zijn dan weer van invloed op de zelfwaardering. Patronen die ontstaan zijn sociaal wenselijk gedrag, maar ook ontwijkend of reactief gedrag. Soms zien we passief of juist agressief gedrag. Uit onderzoek naar seksueel grensoverschrijdend gedrag komt bijvoorbeeld naar voren dat zowel bij daders als slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag er sprake is van een lage eigenwaarde. Jongeren kunnen op zoek gaan naar situaties waarin zij zich veilig voelen; dat kunnen situaties zijn waarbij sprake is van een machtsverschil en waarin zij macht uitoefenen over een ander. De aanpak van de lage eigenwaarde is dan een belangrijke interventie.

In de aanpak van problemen neigt zowel de persoon zelf, als de omgeving te focussen op probleemgedrag. Een cliënt verwoordt het zo: 'Iedereen heeft het altijd over dingen die niet goed gaan in mijn leven, daar moet ik aan werken, nooit over de dingen die wel lukken.' Begeleiders en behandelaars in de zorg voor mensen met LVB moeten zich realiseren dat versterkte eigenwaarde een belangrijke voorwaarde is voor effectievere zelfzorg en zelfbeheersing. Begeleiders in de zorg kunnen alert zijn op uitspraken, op gedragingen die duiden op een negatieve eigenwaarde en bespreken wat wel goed gaat, waar de persoon tevreden over is en waar hij/zij gelukkig van wordt. Mensen met LVB zijn namelijk juist ook vriendelijk, behulpzaam, eerlijk en direct. Ze kunnen zich goed richten op één taak en zijn bereid hard te werken. Dit biedt aanknopingspunten om concreet met het vat van zelfwaardering aan de slag te gaan.

De methodiek van het vat van zelfwaardering

Bij het vat van zelfwaardering is beeldtaal belangrijk. Het helpt concrete en visuele denkers. Een voller vat - meer zelfwaardering - is altijd het doel van een behandeling, in de verwachting dat gestegen eigenwaarde zich vertaalt in meer zelfzorg en een groter vermogen om met stress en tegenslag om te gaan. Het vullen gaat via kleine, haalbare dagelijkse opdrachtes (heitjes voor karweitjes). We bedenken samen voorbeelden van opdrachtes. We schrijven deze op in een schrift en geven daarbij aan dat ze deze drie keer per dag mogen doen.

Bij Peter bleek dat hij een leuk gesprek met zijn vader heeft gehad en dat hij een vriendin van vroeger een appje heeft gestuurd om samen wat leuke te gaan doen, waar ze positief op reageerde. De taak van de behandelaar is om door te vragen naar nieuwe ervaringen in zijn leven. Dingen die hij nooit eerder heeft gedaan of ervaren, nieuwe inzichten en gevoelens en te vragen hoe deze hem ondersteunen in zijn dagelijks leven. De beeldtaal van wissels en sporen gebruiken we om hem consequent te leren begrijpen of zijn gedrag iets toevoegt of afdoel aan zijn vat (zie illustratie). De begeleiders stimuleren deze nieuwe gedragingen en geven de ruimte om te oefenen met deze nieuwe inzichten.

Als behandelaar moet je ervoor waken dat het geen opdrachtes worden die 'moeten'. Voorbeelden van opdrachtes zijn; was in de wasmand gooien, lekker geurtje opdoen, iemand koffie aanbieden, even een momentje rust pakken. Bij elk opdrachtje hoort een schouderklopje, het heitje. Ook dat stuit vaak op weerstand want jezelf complimenteren voelt oneigenlijk en raar.

Bij mensen met LVB is het belangrijk dat de omgeving instructie krijgt. Begeleiders kunnen de persoon ondersteunen door hem/haar te herinneren aan het heitje en of samen in het schriftje te kijken. Door deze aanpak en bijbehorende samenwerking ontstaat al na enkele weken verandering in het gedrag. Mensen blijven merkbaar minder hangen in negatieve patronen en voelen de ruimte en de zin om nieuw gedrag op te zoeken. Mensen met LVB registreren dat zelf niet altijd. Het is daarom goed wanneer begeleider en behandelaars de positieve effecten benadrukken.

De resultaten

De aanpak richt zich nadrukkelijk niet op specifiek probleemgedrag maar genereert verandering door met regie te oefenen in kleine alledaagse taakjes. Als het vliegwiel van kleine daden en grote veranderingen eenmaal op gang komt en momentum krijgt, blijken mensen, zonder dat zij daar gerichte opdrachten toe krijgen, in staat tot nieuw, effectiever gedrag. Er is snel concreet ander gedrag zichtbaar in vergelijking met andere methodieken. Soms wordt het probleemgedrag minder schadelijk, zoals Karin* bijvoorbeeld vertelt: 'Ik stuur nog wel naaktfoto's van mezelf, maar nu herkennen ze me niet meer.' Soms verdwijnt probleemgedrag helemaal. Jason: 'Sinds ik het vat doe, kom ik veel minder in de verleiding om alleen maar te gamen. Ik sta makkelijker op, ik doe dingen met vrienden en ik zorg beter voor mezelf. Ik zie ook dat het gamen mij alleen maar ongelukkiger maakte en dat ik afleiding kan vinden in het omgaan met vrienden.' Soms maakt de behandeling onderliggende problematiek zichtbaar. Een depressie of trauma dat altijd als motor achter probleemgedrag schuilging, komt scherper in beeld en kan met aanvullende hulp (medicatie, traumabehandeling) aangepakt worden.

Begeleiders in de zorg voor mensen met een LVB krijgen uitleg en instructie over het vat van zelfwaardering en ondersteunen in de uitvoer van de methodiek. De uitleg wordt verzorgd door behandelaars van het vat van zelfwaardering. Behandelaars focussen zich in de behandeling op het herkennen en begrijpen van nieuwe gedragingen in de persoon die de eigenwaarde bevorderen. ❖

* Karin, Peter en Jason zijn voorbeelden uit de dagelijkse praktijk van mij en mijn collega's binnen de zorg voor mensen met LVB die werken met het vat van zelfwaardering.

De literatuurlijst van dit artikel vind je op: sozio.nl/literatuurlijsten.