

Zelfmanagement als levenskunst

Nardi Steverink

De termen zelfmanagement en levenskunst duiken steeds vaker op, maar wat kunnen we er precies mee? Bij zelfmanagement gaat het niet alleen om het kunnen 'managen' van een chronische ziekte, maar ook om het 'managen' van het eigen welbevinden. Mensen kunnen vaardigheden aanleren om beter voor het eigen welbevinden te zorgen. Zo bezien is zelfmanagement een vorm van levenskunst. Maar hoe kun je het welbevinden beïnvloeden en hoe leer je mensen de vaardigheden daarvoor aan?

ZELFMANAGEMENT ALS ZIEKTE-ZELFMANAGEMENT

Binnen de gezondheidszorg betekent de term zelfmanagement vooral het goed kunnen omgaan met een chronische ziekte. Ziekte-zelfmanagement vergroot de eigen verantwoordelijkheid van patiënten waardoor zij minder afhankelijk worden van de gezondheidszorg. In een tijd waarin de kosten van de gezondheidszorg sterk toenemen, ook door de vergrijzing, worden dit soort aanvullingen op het bestaande zorgaanbod zeer toegejuicht.

Ziekte-zelfmanagement is vooral nuttig als het gaat om één specifieke ziekte, zoals diabetes. Maar wat te doen als mensen meer dan één chronische aandoening tegelijkertijd hebben? Dit komt onder ouderen relatief vaak voor, waarbij een deel van deze ouderen tevens sociale en/of psychische problemen heeft. Omdat zich bij hen op meerdere gebieden van het functioneren problemen voordoen die elkaar onderling versterken, worden deze mensen kwetsbaar en neemt de kans op een neerwaartse spiraal toe. Juist door deze gecombineerde en elkaar versterkende problemen kunnen mensen de grip op het leven verliezen, en daarmee het gevoel van welbevinden. Voor deze mensen lijkt ziekte-zelfmanagement minder geschikt en zou een bredere benadering van zelfmanagement passender zijn, een die gericht is op alle aspecten van het dagelijks welbevinden tegelijkertijd, en niet alleen op één aspect van het fysiek functioneren.

EEN BREDERE BENADERING VAN ZELFMANAGEMENT:

WELBEVINDEN-ZELFMANAGEMENT

Binnen het GRoningen Interventie Programma (GRIP) worden interventies ontwikkeld en getest, die gericht zijn op deze bredere benadering van zelfmanagement, het welbevinden-zelfmanagement. Welbevinden-zelfmanagement is het vermogen om de hulpbronnen die belangrijk zijn voor

het eigen welbevinden, zelf te verwerven én te behouden. In de GRIP-interventies leren kwetsbare ouderen dit vermogen te verbeteren en daarmee hun vermogen om goed voor het eigen welbevinden te zorgen.

De GRIP-interventies zijn gebaseerd op een uitgewerkte theorie over welbevinden-zelfmanagement, die enerzijds vijf basale domeinen van welbevinden onderscheidt, anderzijds zes centrale zelfmanagementvaardigheden. De vijf domeinen van welbevinden zijn comfort, stimulatie, affectie, gedragsbevestiging en status, die in de GRIP-interventies zijn vertaald in de zogenoemde GLANS-schijf-van-vijf. Het acroniem GLANS verwijst naar: G=Gemak en Gezondheid (=comfort), L=Lichamelijke en Leuke bezigheden (=stimulatie), A=Affectie (=affectie), N=Netwerk (=gedragsbevestiging) en S=Sterke punten (=status). De GLANS-schijf werkt zoals de voedingsschijf-van-vijf, maar is gericht op het gehele welbevinden en niet alleen op gezond eten. Het idee is dat men elke dag iets van alle vijf aspecten nodig heeft om zich 'wel te bevinden'. Voor Gezondheid en Gemak is het bijvoorbeeld belangrijk om dagelijks een warme maaltijd te nuttigen en voor voldoende ontspanning te zorgen. Dagelijks enige mate van Lichamelijke activiteit (bijvoorbeeld wandelen) en het hebben van Leuke bezigheden (zoals een hobby) dragen ook bij aan het algeheel welbevinden. Verder voelen veel mensen zich er goed bij als ze regelmatig wat genegenheid of liefde (Affectie) ervaren, bijvoorbeeld met hun partner of een vriend(in) of kleinkind. Ook draagt het bij aan het welbevinden als mensen regelmatig ervaren deel uit te maken van een sociaal netwerk buiten hun directe naasten om, bijvoorbeeld met mensen uit de buurt, of van een vereniging of de kerk. Ten slotte doet het veel mensen goed om regelmatig hun Sterke punten te ervaren; iemand kan bijvoorbeeld heel goed koken, of is goed in het adviseren of helpen van anderen.

ZES MANAGEMENTVAARDIGHEDEN

Naast de vijf GLANS-aspecten staan er zes zelfmanagementvaardigheden centraal in de GRIP-interventies. Een voorbeeld maakt duidelijk welke dat zijn: met welke zelfmanagementvaardigheden zorgen mensen ervoor dat ze vriendschap krijgen en behouden? Vriendschap is een belangrijke hulpbron voor het domein Affectie van de GLANS-schijf. Ten eerste is het vermogen om *Initiatief te nemen* van belang. Als iemand graag vriendschap wil of een bestaande vriendschap wil behouden, zal hij of zij initiatief moeten nemen naar de ander toe, en niet passief afwachten. De tweede belangrijke zelfmanagementvaardigheid is het geloof in eigen kunnen – ook wel *Self-efficacy* genoemd. Zonder deze zelfmanagementvaardigheid komen mensen niet snel tot actie, en in dit voorbeeld dus moeilijk tot vriendschap. De derde belangrijke zelfmanagementvaardigheid is het vermogen om te *Investeren*. In het voorbeeld van vriendschap betekent dit dat je dingen over hebt voor de ander, zonder meteen iets terug te verwachten. De vierde zelfmanagementvaardigheid is het vermogen om *Positief naar de toekomst* te kijken. Deze vaardigheid hangt nauw samen met de vaardigheid om te investeren. Als de toekomstverwachting over een vriendschap niet positief is, zal iemand ook niet snel investeren in de vriendschap en zal de vriendschap eerder ophouden te bestaan. De vijfde zelfmanagementvaardigheid is het vermogen om voor *multifunctionaliteit* te zorgen. Een multifunctionele vriendschap draagt bij aan meerdere GLANS-aspecten tegelijkertijd. Bijvoorbeeld, met een goede vriend(in) een wandeling maken of gaan winkelen draagt niet alleen bij aan Affectie, maar ook aan Lichamelijke en Leuke bezigheden. De zesde en laatste

zelfmanagementvaardigheid is de vaardigheid om voor *Variëteit* te zorgen. Variëteit in vriendschap betekent simpelweg meer dan één vriend hebben en daarmee meer mogelijkheden voor bijvoorbeeld Affectie. Variëteit maakt mensen minder kwetsbaar voor verlies.

GRIP OP HET LEVEN... DOOR HET LEVEN MEER GLANS TE GEVEN

Tot nu toe zijn er drie GRIP-interventies ontwikkeld met alle dezelfde ingrediënten, namelijk de GLANS-schijf en de zes zelfmanagementvaardigheden. Wel verschillen de interventies qua doelgroep en vorm. Zo is er een interventie in de vorm van zes individuele huisbezoeken, de 'GRIP op het leven huisbezoeken', die bedoeld is voor tamelijk kwetsbare ouderen. Een speciaal getrainde professional gaat bij de mensen thuis op bezoek en 'coacht' hen op alle belangrijke aspecten van welbevinden-zelfmanagement. De tweede GRIP-interventie is de groepscursus 'Geef uw leven een beetje meer GLANS', die bedoeld is voor alleenstaande 55+ vrouwen met sociale kwetsbaarheid (eenzaamheidsproblematiek). Twee groepleidsters leiden deze groepscursus, die bestaat uit 6 wekelijkse bijeenkomsten van ongeveer 2,5 uur per keer. De derde interventie is een zelfhulp-interventie – 'GRIP op het leven: genieten van het ouder worden' – voor licht kwetsbare ouderen. De interventies hebben een gestructureerde docentenhandleiding, voor de deelnemers is er een werkmap, met onder meer oefeningen en opdrachten voor thuis. De deelnemers aan alle interventies zijn bereikt via zorg- of welzijnsinstellingen, of via folders en huis-aan-huis bladen. De interventies zijn wetenschappelijk geëvalueerd en hebben alle positieve resultaten laten zien. Naast de drie GRIP-interventies die gebaseerd zijn op het GLANS-model, is er ook een Amerikaanse zelfmanagementinterventie uitgetest. Deze groepsinterventie met zes bijeenkomsten is bedoeld voor mensen met verschillende chronische ziekten.

WELBEVINDEN-ZELFMANAGEMENT ALS VORM VAN LEVENSKUNST

Het begrip 'levenskunst' is een eeuwenoud begrip dat de laatste jaren een behoorlijke opleving doormaakt. Niet alleen in beschouwende zin, ook in praktische zin zijn er allerlei initiatieven gaande om levenskunst begrijpelijk en toepasbaar te maken. Doel is om mensen te ondersteunen in de kunst van het leven in het algemeen, en in de kunst van het oud worden in het bijzonder. Als zodanig kan levenskunst gedefinieerd worden als het vermogen om het eigen leven zodanig vorm te geven dat iemand welbevinden of kwaliteit van leven ervaart. Omdat er duidelijk sprake is van een vermogen – ofwel een set van vaardigheden – in relatie tot het eigen welbevinden, bestaat er een grote overlap met de brede opvatting van zelfmanagement – welbevinden-zelfmanagement – zoals hiervoor beschreven.

De tijd lijkt rijp om levenskunst en welbevinden-zelfmanagement nog steviger op de kaart te zetten. Belangrijk is het daarbij om goed onderbouwde inzichten te verwerven, door uitwisseling en integratie van praktijkervaring en onderzoek. Vanaf april 2007 zal vanuit het GRIP-centrum een landelijk implementatie-project starten met als doel de GRIP-interventies breed te implementeren in het aanbod van zorg- en welzijnsorganisaties. Professionals die de interventies in hun organisaties willen aanbieden kunnen trainingen krijgen vanuit het GRIP-centrum.

LITERATUUR Een uitgebreide literatuurlijst bij dit artikel is te vinden op de website www.geron.nu

OVER DE AUTEUR *Nardi Steverink* is psycholoog en onderzoeker aan het Universitair Medisch Centrum Groningen. Zij is gespecialiseerd in welbevinden en kwaliteit van leven, in het bijzonder de rol van zelfmanagementvaardigheden in relatie tot welbevinden. Zij leidt het onderzoeksprogramma *Kwetsbaarheid, Zelfmanagement en Welbevinden* en het *Groningen Interventie Programma (GRIP)*. Geïnteresseerden kunnen informatie opvragen of zich aanmelden voor deelname aan het implementatieproject via n.steverink@int.umcg.nl