

# Leefgebiedenwijzer

Versterken van eigen kracht  
van cliënten



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

## Colofon

**Auteurs:** Petra van Leeuwen-den Dekker en Anouk Poll

**Vormgeving:** Ontwerpburo suggestie & illusie

**Drukwerk:** LibertasPascal

**Bestellen:** [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)

**ISBN:** 978-90-8869-004-4

Omwille van de leesbaarheid is steeds hij gebruikt in de tekst.  
U kunt daar ook zij lezen.

Tiende druk, februari 2016. Dit is een volledig herziene uitgave van Leefgebiedenwijzer 8-fasenmodel, oorspronkelijk verschenen bij het Nederlands Instituut voor Zorg en Welzijn / NIZW (2005).

© 2016 Movisie, kennis en aanpak van sociale vraagstukken



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

Deze publicatie is tot stand gekomen dankzij financiering van het ministerie van VWS.

# Leefgebieden

	Zingeving	8
	Wonen	10
	Financiën	12
	Sociale relaties	14
	Lichamelijke gezondheid	16
	Psychische gezondheid	18
	Werk en activiteiten	20

# U bent een schatgraver!

Met deze leefgebiedenwijzer willen we u inspireren tot een krachtgerichte dialoog met uw cliënt. Bij u komen mensen met teleurstellingen, pijn, ziekte of trauma's. Samen met hen gaat u op zoek naar hun kracht om het leven weer of meer zin te geven. Maar hoe doet u dat? Hoe kunt u mensen ondersteunen in hun kracht, juist als zij hun kracht verloren lijken te zijn?

## Eigen kracht

De vragen in deze wijzer helpen u op weg om de eigen kracht samen met de cliënt in beeld te brengen. Maar al te vaak zijn we geneigd om te kijken wat er niet goed gaat. Een krachtgerichte benadering betekent niet dat u problemen negeert, maar dat uw cliënt zijn krachten gebruikt om problemen het hoofd te bieden of zich verder te ontwikkelen. Eigen kracht heeft verschillende dimensies. Hoofdvragen bij elk leefgebied zijn: Wie ben je? Wat kun je? Wat wil je? Wie steunt je? Wat weet je?

### Dimensies van eigen kracht:

- Persoonlijke eigenschappen: ik ben ...
- Talenten en vaardigheden: ik kan ...
- Zingeving: ik wil ...
- Krachten en mogelijkheden in de omgeving: ik heb ...
- Kennis en ervaring: ik weet ...

### Krachtgerichte dialoog

Een krachtgerichte dialoog is gebaseerd op een aantal principes. Allereerst dat ieder mens het vermogen heeft om te herstellen, zijn leven in eigen hand te nemen en zich te ontwikkelen. Daarnaast berust de relatie tussen de cliënt en u als begeleider op wederzijds respect, vertrouwen en authenticiteit. Als begeleider werkt u samen met de cliënt, maar de cliënt heeft en houdt regie over de begeleiding. De focus in de begeleiding ligt op iemands eigen kracht, en niet op zijn of haar tekortkomingen. Last but not least maakt een krachtgerichte benadering gebruik van de mogelijkheden in iemands eigen omgeving: zijn sociale netwerk en de mogelijkheden in de buurt. Daarbij ligt de focus op zo 'normaal' mogelijke activiteiten, bijvoorbeeld regulier werk, contacten met vrienden of burens en sporten bij een lokale vereniging.

## Hoe werkt de leefgebiedenwijzer?

We werken met leefgebieden om geen belangrijke thema's over het hoofd te zien. De leefgebieden zijn neutraal geformuleerd, voor ieder mens relevant en hangen nauw met elkaar samen. Het zijn er zeven: zingeving, wonen, financiën, sociale relaties, lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid en werk & activiteiten. Bij elk leefgebied staan thema's benoemd die eronder vallen. Ook vindt u per leefgebied enkele vragen die een krachtgerichte dialoog ondersteunen. Ze zijn geordend naar drie hoofdvragen:

- Welke krachten bezit u nu?
- Wat wilt u in de toekomst?
- Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt? Deze krachten zijn op dit moment niet actief, maar de cliënt kan ze in de toekomst mogelijk opnieuw benutten.

### Effectieve sociale interventies

Bij veel leefgebieden vindt u verwijzingen naar effectieve sociale interventies (ESI) die voor dit leefgebied relevant zijn. Het zijn interventies die hun effect hebben bewezen in de praktijk. De databank ESI is te vinden op [www.movisie.nl/effectievesocialeinterventies](http://www.movisie.nl/effectievesocialeinterventies).

## Tot slot

De leefgebiedenwijzer komt het beste tot zijn recht in combinatie met methodieken die bovenstaande, krachtgerichte principes onderschrijven. De wijzer sluit goed aan bij krachten herstelgerichte methodieken, waaronder het 8-fasenmodel, een methode die de individuele begeleiding aan cliënten in de maatschappelijke opvang ondersteunt. Meer informatie over het 8-fasenmodel vindt u op [www.8-fasenmodel.nl](http://www.8-fasenmodel.nl).

# Zingeving

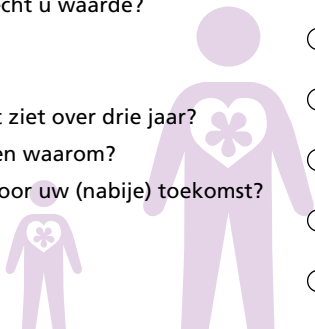
drijfveren \* betekenis \* dromen en verlangens  
cultuur en waarden \* spiritualiteit \* motivatie

## Welke krachten bezit u nu?

- Wat vindt u belangrijk in het leven?
- Wie of wat geeft betekenis aan uw leven?
- Waar wordt u blij van, krijgt u energie van?
- Waar komt u 's morgens uw bed voor uit?
- Wie of wat geeft u kracht om door te gaan als u het moeilijk hebt?
- Waar gelooft u in? Wat betekent deze overtuiging in uw dagelijks leven?
- Met wie kunt u uw dromen of overtuigingen delen? Met wie voelt u zich verbonden hierin?
- Aan welke rituelen of gebruiken hecht u waarde?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Hoe zou u willen dat uw leven eruit ziet over drie jaar?
- Wie is voor u een voorbeeldfiguur en waarom?
- Wat vindt u het allerbelangrijkste voor uw ( nabije) toekomst?
- Hoe wilt u graag bekend staan?







## Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt?

- Waar bent u het meest trots op in uw leven?
- Met wie voelde u zich vroeger het meest verbonden?
- Welke activiteiten vond u leuk om als kind te doen?
- Wie heeft u geïnspireerd?

## Effectieve sociale interventies

- Motiverende gespreksvoering

### Tip

Wilt u meer weten over zingeving in de maatschappelijke zorg? Lees dan eens de brochure 'Zin werkt! Zingeving in de hulp aan dak- en thuislozen' van Grootoonk e.a. (2010). Gratis te bestellen of te downloaden via [www.movisie.nl/publicaties](http://www.movisie.nl/publicaties). Ook 'Kunstzinnig', uitgegeven door LOC is een aanrader.



# Wonen

(voorheen Huisvesting)

huisvesting \* buurt of wijk \* vervoer \* huishoudelijke  
dagelijkse levensverrichtingen (HDL\*)

## Welke krachten bezit u nu?

- Wat vindt u prettig aan uw woonsituatie?
- Wat vindt u fijn in uw huidige huis en/of kamer?
- Welke huishoudelijke taken gaan u gemakkelijk af?
- Met welke mensen in de buurt heeft u contact?
- Welke plekken, voorzieningen of activiteiten in de buurt zijn belangrijk voor u?
- Hoe reist u graag?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Waar, hoe en met wie zou u het liefste willen wonen?
- Hoe ziet uw ideale woonsituatie eruit?
- Wat heeft u nodig om u 'thuis' te voelen?
- Wat zou het wonen prettiger voor u maken?
- Met wie zou u graag samen of in de buurt willen wonen?





### Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt?

- Waar heeft u zich in het verleden thuis gevoeld en waarom?
- Welke vaardigheden bezat u vroeger die u nu niet gebruikt?
- In welke woonsituatie voelde u zich het meest veilig?
- Welke wijk vond u het prettigst?

### Effectieve sociale interventies

- Op eigen benen
- Kwartiermaken

\* Huishoudelijke dagelijkse levensverrichtingen of HDL: dit zijn de noodzakelijke handelingen voor het voeren van een huishouden, zoals koken, wassen, strijken, schoonmaken, boodschappen, opruimen, klusjes en ramen lappen.

# Financiën

inkomen \* uitgaven \* bestedingspatroon \* administratie  
\* verzekeringen \* financiële zorg voor anderen

## Welke krachten bezit u nu?

- Wat vindt u belangrijk als het gaat om geld en verzekeringen?
- Wat doet u zelf aan uw eigen administratie? (bv. post, betalingen, formulieren, toeslagen, belastingdienst)
- Waar geeft u graag uw geld aan uit?
- Bent of voelt u zich financieel verantwoordelijk voor anderen?
- Stel dat u vragen heeft over geld- of verzekeringszaken, waar of bij wie kunt u dan terecht?
- Op welke manier zoekt u naar informatie?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Als u het helemaal zelf kon bepalen: hoe zou uw financiële situatie er dan uitzien over vijf jaar?
- Wat vindt u belangrijk voor uw financiële toekomst?
- Wat hebt u nodig om schulden te voorkomen?





- Wat zou u graag willen leren in het omgaan met geld?
- U krijgt onverwachts € 200. Wat zou u ermee doen?

### Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt?

- Welke positieve ervaringen heeft u met geld en administratie?
- Op welke manier heeft u geleerd om met geld om te gaan?
- Wat heeft u geleerd van de manier waarop u vroeger met geld of rekeningen om ging?
- Wat is in het verleden behulpzaam gebleken bij het beheren van uw geld?
- Wie heeft u geïnspireerd door de manier waarop hij of zij omgaat met geld?

#### Tip

Kijk voor financiële informatie, advies en praktische hulpmiddelen op de site van het Nationaal Instituut voor Budgetvoorlichting (NIBUD), [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl).

# Sociale relaties

(voorheen Sociaal functioneren)

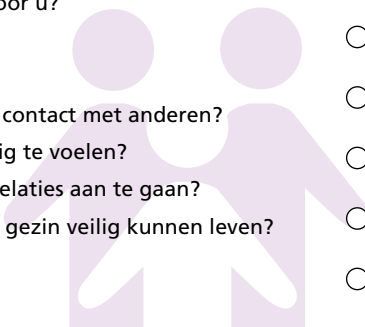
gezin \* familie \* relaties en vrienden \* buurtgenoten  
professionele contacten \* sociale vaardigheden  
social media

## Welke krachten bezit u nu?

- Welke mensen zijn belangrijk voor u?
- Bij wie voelt u zich veilig?
- Welke contacten zijn u tot steun?
- Aan wie geeft u zelf steun?
- Voelt u zich vrij in uw partnerkeuze?
- Welke kwaliteiten hebt u als mens, of als ouder, opvoeder, man, vrouw of vriend(in) in het bijzonder?
- Met welke mensen in de buurt heeft u contact?
- Welke hulpverlener of arts is voor u van betekenis?
- Welke rol spelen social media voor u?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Welke wensen heeft u voor het contact met anderen?
- Wat heeft u nodig om u gelukkig te voelen?
- Wat heeft u nodig om nieuwe relaties aan te gaan?
- Hoe zorgt u ervoor dat u en uw gezin veilig kunnen leven?





### Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt?

- Wie raadpleegt u als u het moeilijk heeft?
- Zijn er activiteiten die u vroeger leuk vond om te doen met andere mensen, maar die u nu niet meer doet?
- Met welke mensen zou u graag weer in contact willen komen?
- Als u zich vroeger eenzaam voelde, wie of wat hielp u dan?

### Effectieve sociale interventies

- Eigen Kracht-conferentie
- Wijktheater
- Vrienden maken... kun je leren
- Natuurlijk, een netwerkcoach!



# Lichamelijke gezondheid

(voorheen Lichamelijk functioneren)

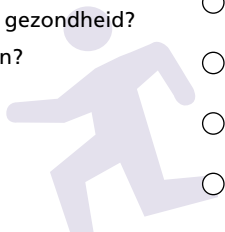
eten \* drinken \* sport \* bewegen \* zelfzorg \* fysieke  
conditie \* ziekte \* handicap

## Welke krachten bezit u nu?

- Waar krijgt u energie van?
- Wat doet u om u gezond te voelen?
- Doet u aan sport?
- Wat is voor u gezond eten?
- Wat betekent gezondheid voor u?
- Welke mensen of activiteiten hebben een goede invloed op uw gezondheid?
- Hoe is het contact met uw artsen?
- Hoe zoekt u naar informatie over gezondheid?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Wat is uw grootste wens voor uw lichamelijke gezondheid?
- Wie of wat kan u helpen om gezonder te leven?
- Wat helpt u om u fit te voelen?







### Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt?

- Hoe kwam u aan de juiste informatie wanneer u iets wilde weten over uw gezondheid?
- Wat heeft u geholpen in het verleden, als het gaat om uw gezondheid?
- Wie is voor u een voorbeeld van gezond leven? Wat doet die persoon dan concreet?
- Welke sport deed u als kind?

#### Tip

Wandel eens met een cliënt in zijn buurt tijdens een gesprek. Goed voor de beweging! Tegelijkertijd verkent u samen de buurt.

# Psychische gezondheid

(voorheen Psychisch functioneren)

welbevinden \* zelfzorg \* autonomie \* ziekte \* handicap

## Welke krachten bezit u nu?

- Waar krijgt u plezier of energie van?
- Wat verstaat u onder gelukkig zijn?
- In welke situatie bent u gelukkig?
- Wat helpt u in het omgaan met stress, ziekte of handicap?
- Heeft u het gevoel dat u uw eigen keuzes in uw leven kunt maken?
- Welke mensen of activiteiten hebben een goede invloed op uw gezondheid?
- Welke twee positieve eigenschappen van uzelf kunt u opnoemen?
- Heeft u ervaring met een crisiskaart GGZ?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Wat zou u anders willen?
- Wat heeft u nodig om u gelukkiger te voelen?





- Wat zou er in uw situatie moeten veranderen om u beter te voelen?
- Op welke manier zou u meer grip op uw situatie willen krijgen?

### Welke krachten heeft in het verleden gebruikt?

- Beschrijf eens een situatie waarin u zich gelukkig voelde.
- Met welke mensen kon u vroeger uw gevoel of gedachten goed bespreken?

### Effectieve sociale interventies

- Herstellen doe je zelf



# Werk & activiteiten

(voorheen Dagbesteding)

werk (betaald of onbetaald) \* dagactiviteiten \* activiteiten  
\* opleiding en scholing \* vrijetijdsbesteding

## Welke krachten bezit u nu?

- Noem eens twee talenten van uzelf. Waar bent u goed in?
- Waar wordt u enthousiast van?
- Wat is voor u de voornaamste reden om te werken?
- Wat heeft u als werknemer te bieden?
- Welke vaardigheden bezit u?
- Op welke manier leert u het liefste?
- Wat doet u het liefst in uw vrije tijd?
- Kent u mensen met dezelfde hobby of interesse?

## Wat wilt u in de toekomst?

- Wat is uw droombaan en waarom?
- Wat is voor u de ideale manier om uw vrije tijd door te brengen?
- Als u een bekend iemand zou kunnen zijn, wie zou u dan willen zijn?
- Wat zou u graag willen leren?





### Welke krachten heeft u in het verleden gebruikt?

- Welke banen heeft u in het verleden gehad?
- Wat vond u leuk aan deze banen en waarom?
- Wie is een voorbeeld voor u? Wat doet diegene? Waarom is hij of zij een voorbeeld?
- Welke vakken vond u vroeger interessant op school?
- Waar heeft u voor geleerd? Wat vond u daaraan het leukste?
- Zijn er dingen die u vroeger graag deed in uw vrije tijd?

### Effectieve sociale interventies

- Activerende zorgcoaching
- EVC-procedure vrijwilligerscompetenties
- Buurtgerichte sociale activering
- Kwartiermaken



## Belangrijke contacten om bij de hand te hebben

Naam organisatie of contactpersoon:	Telefoonnummer:

Handige websites:	
8-fasenmodel	<a href="http://www.8-fasenmodel.nl">www.8-fasenmodel.nl</a>
Databank effectieve sociale interventies	<a href="http://www.movisie.nl/effectievesocialeinterventies">www.movisie.nl/effectievesocialeinterventies</a>

MOVISIE is hét landelijke kennisinstituut en adviesbureau voor toepasbare kennis, adviezen en oplossingen bij de aanpak van sociale vraagstukken op het terrein van welzijn, participatie, sociale zorg en sociale veiligheid. Onze activiteiten zijn georganiseerd in vijf actuele programma's: effectiviteit en vakmanschap, participatie en actief burgerschap, sociale zorg, huiselijk en seksueel geweld en gebiedsgericht werken. Onze ambitie is daadwerkelijk te investeren in een krachtige samenleving waarin burgers zoveel mogelijk zelfredzaam kunnen zijn.



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

Bij u komen mensen met teleurstellingen, pijn, ziekte of trauma's. Samen met hen gaat u op zoek naar hun kracht om het leven weer of meer zin te geven. Maar hoe doet u dat? Hoe kunt u mensen ondersteunen in hun kracht, juist als zij hun kracht verloren lijken te zijn? Met deze leefgebiedenwijzer willen we u inspireren tot een krachtgerichte dialoog met uw cliënt.

Postbus 19129 \* 3501 DC Utrecht \* T 030 789 20 00  
F 030 789 21 11 \* [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl) \* [info@movisie.nl](mailto:info@movisie.nl)