

# Handleiding voor het invullen van Mijn Stabiliteitskaart

---

Versie 1.0

Menno Segeren, Steve Lauriks, Fieke Raaijmakers en het consortium van GGD'en en het Landelijk Kernteam Personen met Verward Gedrag, maart 2020



# Wat is Mijn Stabiliteitskaart?

Mijn Stabiliteitskaart is een persoonlijk document dat inzichtelijk maakt welke levensgebieden belangrijk zijn voor de persoon, om welke aspecten binnen deze levensgebieden het gaat en in welke behoeftes die voorzien. Mijn Stabiliteitskaart is ook een communicatiemiddel. Het helpt iemand om deze inzichten te delen met anderen, zoals familie en vrienden, maar ook met hulpverleners op de momenten waarop dat nodig of handig is.

Iedereen maakt wel eens iets mee dat invloed heeft op belangrijke aspecten van het leven. Het gaat om positieve en negatieve gebeurtenissen zoals het krijgen en verliezen van werk, het krijgen van (klein)kinderen en het verlies van naasten, goede gezondheid en ziekte. Wanneer dit soort gebeurtenissen leiden tot merkbare reacties in iemands denken, emoties en gedrag is sprake van ingrijpende levensgebeurtenissen. Mensen reageren hierop verschillend. Hoe mensen omgaan met ingrijpende gebeurtenissen wordt ook *coping* genoemd. Coping-mechanismes zijn in principe nuttig. Maar, soms kan ook sprake zijn van ineffectieve coping. Een omslag van stabiel naar instabiel functioneren kan het gevolg zijn van ineffectieve coping. Levensgebeurtenissen zijn hierbij niet per se de oorzaak, maar kunnen wel de aanleiding zijn.

Mijn Stabiliteitskaart is ontwikkeld om te voorkomen dat ingrijpende gebeurtenissen leiden tot verlies van grip op het leven met een mogelijke omslag van stabiel naar instabiel functioneren als gevolg. Mijn Stabiliteitskaart biedt een structuur om de belangrijkste aspecten in iemands leven te kennen, te ordenen en te begrijpen. Het instrument geeft de persoon inzicht in de specifieke behoeftes waarin belangrijke aspecten van zijn of haar leven voorzien. Het gaat om behoeftes als levensonderhoud, veiligheid, vriendschap en autonomie. Wanneer een levensgebeurtenis plaatsvindt kan de persoon beter inschatten of dit mogelijk een effect heeft op zijn of haar leven, en waarom. Mijn Stabiliteitskaart helpt mensen om dit tijdig en duidelijk te communiceren naar hun naasten en hulpverleners. Juist omdat een persoon makkelijker duidelijk kan maken welke behoeftes door zo'n levensgebeurtenis worden beïnvloed, kan ook beter worden geprioriteerd in hulp en ondersteuning. Daarmee kan mogelijk ook effectiever worden geïntervenieerd.

Samenvattend is Mijn Stabiliteitskaart ontwikkeld als een persoonsgebonden instrument dat de persoon, zijn/haar naasten en betrokken hulpverleners kan helpen om een omslag van stabiel naar instabiel functioneren te voorkomen. Het instrument doet dit door drie doelen te verbinden: prioriteren, signaleren en preventief interveniëren.

# Algemene informatie bij het invullen

## De voordelen van Mijn Stabiliteitskaart op een rij

*Mijn Stabiliteitskaart biedt een overzicht van persoonlijk belangrijke levensgebieden, de elementen binnen deze gebieden waaraan de persoon waarde hecht en de behoeftes waarin goed functioneren op deze domeinen voorziet.*

*Mijn Stabiliteitskaart is handzaam en overdraagbaar: alle informatie staat in een folder die kan worden opgevouwen tot de grootte van een bankpasje. Zo heeft de persoon het altijd bij de hand en kan hij/zij het delen met mensen uit zijn of haar netwerk.*

*Mijn Stabiliteitskaart ondersteunt de hulpverlener en de leden van het netwerk om preventief te handelen als iets gebeurt op een levensgebied dat belangrijk is voor de persoon. Een interventie (hulp/ondersteuning/zorg) kan eveneens specifiek gericht worden op de elementen en behoeftes die voor de persoon van belang zijn.*

## De uitgangspunten voor de toepassing van Mijn Stabiliteitskaart

- Mijn Stabiliteitskaart kan voor elk persoon worden ingevuld
- Mijn Stabiliteitskaart is van en voor de persoon zelf
- Het initiatief om Mijn Stabiliteitskaart in te vullen komt van de hulpverlener, niet van de cliënt
- Mijn Stabiliteitskaart kan op twee momenten worden ingevuld:
  - *Aan de voorkant:* bij de start van een hulp/zorgtraject met een langere duur (bijvoorbeeld kwetsbare ouderen)
  - *Aan de achterkant:* bij cliënten met een enkelvoudige hulpvraag gaat het leveren van de gevraagde hulp/zorg voor. Mijn Stabiliteitskaart is meer geschikt om tijdens de afsluiting van een hulp/zorgtraject in te vullen (bijvoorbeeld kwetsbare personen die uit een gedestabiliseerde situatie komen)
- De persoon kan in eigen woorden op Mijn Stabiliteitskaart weergeven wat belangrijk is in zijn/haar leven en waarom (in welke behoefte het voorziet)
- Mijn Stabiliteitskaart maakt duidelijk waarom het goed gaat met de persoon op een normenvrije manier
- De persoon bepaalt zelf of hij/zij Mijn Stabiliteitskaart deelt en met wie

## Hoe werkt Mijn Stabiliteitskaart?

Mijn Stabiliteitskaart kent vier clusters: dagelijks leven, sociaal leven, gezondheid en wonen. Elk van deze clusters is onderverdeeld in een aantal levensgebieden (zie figuur 1 op de volgende pagina). Mijn Stabiliteitskaart wordt ingevuld aan de hand van een aantal basisvragen die starten bij een cluster. Maar het is zeker niet zo dat elk cluster, en elk van de levensgebieden per cluster, belangrijk wordt gevonden.

> *Is uw [dagelijks leven/sociaal leven/gezondheid/wonen] belangrijk voor u?*

> *Wat is volgens u zelf belangrijk in uw [dagelijks leven/sociaal leven/gezondheid/wonen] om stabiel te kunnen functioneren? (belangrijke levensgebieden)*

Voorbeeld 1: voor mijn **dagelijks leven** is **geld** heel belangrijk.

Voorbeeld 2: voor mijn **gezondheid** is mijn **lichamelijke gezondheid** heel belangrijk.

> *Wat is precies belangrijk aan geld/lichamelijke gezondheid om stabiel te kunnen functioneren? Welke elementen zijn daarin belangrijk?*

Voorbeeld 1: geld is voor mij belangrijk om **vaste lasten te kunnen betalen**, om **leuke dingen te doen**, om **eigen geld** te hebben, om geen **schulden** te hebben of om te **sparen**.

Voorbeeld 2: mijn lichamelijke gezondheid is belangrijk om te kunnen **sporten**

➔ Wanneer de persoon moeite heeft om elementen te benoemen kan de hulpverlener voorbeelden noemen. Bijlage 1 geeft een opsomming met veelvoorkomende belangrijke elementen per levensgebied.

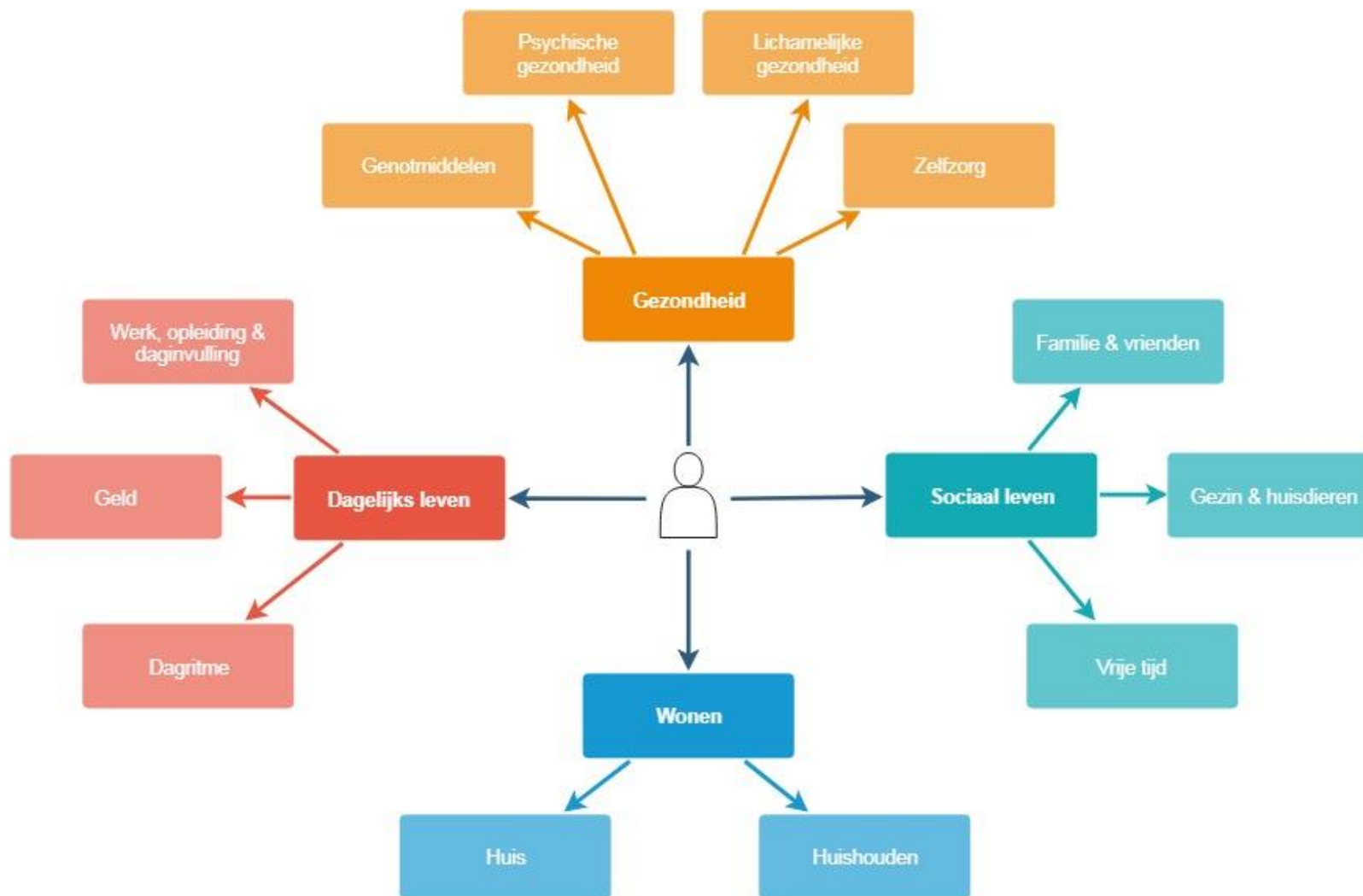
> *Waarom is dat belangrijk voor u? In welke behoeftes voorzien die elementen?*

Voorbeeld 1: geld is belangrijk voor de boodschappen (**levensonderhoud**), om familie te kunnen bezoeken (**liefde en genegenheid**) en om te kunnen schilderen (**creativiteit en zingeving**)

Voorbeeld 2: sporten is belangrijk voor mijn sociale contacten (**ergens bij horen**) en omdat ik het leuk vind (**rust en vermaak**)

> *Hoe belangrijk is geld/lichamelijke gezondheid voor u om goed te kunnen functioneren?*

Figuur 1. De clusters en levensgebieden



## Advies bij het invullen

Mijn Stabiliteitskaart is een instrument dat is bedoel om inzichtelijk te maken welke elementen in iemands leven belangrijk zijn en waarom. De volgende uitgangspunten staan hierbij centraal:

- Een gesprek om Mijn Stabiliteitskaart in te vullen is positief georiënteerd en draait om de vraag wat maakt dat het goed gaat met iemand. Het is nadrukkelijk geen probleem-georiënteerd gesprek.
- Alleen die elementen die belangrijk zijn voor iemand hoeven aan bod te komen. Het is daarmee geen afvinklijstje.
- Mijn Stabiliteitskaart sluit aan op de belevingswereld van de persoon (cliënt) en is voor hem/haar herkenbaar. Het gaat om zijn/haar woorden. De cliënt bepaalt uiteindelijk waarover het gesprek gaat en wat er wordt ingevuld op Mijn Stabiliteitskaart.
- Uiteraard kan het zo zijn dat een cliënt het moeilijk vindt om onder woorden te brengen welke elementen voor hem/haar belangrijk zijn. Daarom voorziet bijlage 1 bij deze handleiding ook voor elk van de levensgebieden in een lijst met voorbeelden van elementen die voor iemand belangrijk kunnen zijn. De hulpverlener kan hierop terugvallen en voorbeelden noemen van elementen die voor veel mensen belangrijk zijn.
- Ook kan een cliënt het moeilijk vinden om aan te geven in welke behoefte bepaalde elementen in een levensgebied voorzien. Daarom is ook een lijst met universele menselijke behoeftes opgenomen in deze gesprekshandleiding (zie pagina 8).
- De hulpverlener mag de Stabiliteitskaart tijdens het gesprek aan de cliënt laten zien, zodat ook voor de cliënt duidelijk wordt hoe hulpverlener en cliënt samen de Stabiliteitskaart kunnen invullen.

## Uitdagingen bij Mijn Stabiliteitskaart en hoe daarmee om te gaan

*Hoe motiveer je een cliënt om een Stabiliteitskaart in te vullen en te gebruiken?*

De persoon kan met Mijn Stabiliteitskaart niet alleen laten zien dat het goed met hem gaat (stabiel) maar ook waardoor dat komt en wat voor hem belangrijke levensgebieden en elementen zijn. Het is voor de persoon prettig dat mensen in zijn omgeving dit weten zodat zij hier naar kunnen vragen, niet alleen om de vinger aan de pols te houden op die gebieden maar ook om gewoon te kunnen praten over waar de persoon over wil en kan praten (een prettig gesprek voeren).

*Hoe kun je als hulpverlener op basis van een specifieke zorg/hulpvraag van een cliënt met hem/haar in gesprek komen over persoonlijk belangrijke levensgebieden en elementen daarin die bijdragen aan goed en stabiel functioneren?*

Een zorg-/hulpvraag van een persoon is vaak gerelateerd aan een bepaald levensgebied. Door uit te leggen dat verschillende levensgebieden vaak samenhangen, en dat goed functioneren op een specifiek levensgebied van belang kan zijn om een hulpvraag op een ander gebied te beantwoorden, kan een breder gesprek ontstaan.

Een andere optie is om het belang van preventie kunnen worden besproken: om ervoor te zorgen dat het goed blijft gaan is het nodig om te weten wat belangrijk is voor de persoon en waaraan aandacht gegeven zou moeten worden (mocht er iets gebeuren).

*Hoe kom je te weten in welke behoeftes van de cliënt de elementen voorzien zodat hij/zij stabiel kan blijven functioneren?*

In welke behoeftes het functioneren op bepaalde gebieden voorziet is een ingewikkelde vraag voor veel mensen. Hoewel het van belang is dat de cliënt in eigen woorden de vervulde behoeften op Mijn Stabiliteitskaart zet, zijn in deze gesprekshandleiding de universele menselijke behoeften opgenomen. De hulpverlener kan deze behoeften noemen als voorbeelden waaraan de cliënt kan denken wanneer hij nadenkt over zijn persoonlijke behoeften die de elementen op het levensgebied vervullen. Bijlage 1 geeft een opsomming van belangrijke elementen per levensgebied en van universele menselijke behoeftes.

## Universele menselijke behoeftes

Hieronder volgt een lijst met universele menselijke behoeftes. Deze lijst kan helpen in het geval de cliënt niet duidelijk kan maken waarom een bepaald element in zijn/of haar leven belangrijk is, of indien de cliënt dit niet goed weet te koppelen aan behoeftes waarin zo'n element kan voorzien. Mocht deze situatie zich voordoen, dan kunt u samen met de cliënt kijken naar het onderstaande lijstje om beter zicht te hebben op de behoeftes waarin elementen voorzien.

- **Levensonderhoud**

Onder levensonderhoud verstaan we het in stand houden van het leven en wat nodig is om jezelf (of anderen) in leven te houden. Hierbij kun je denken aan het (kunnen) kopen en gebruik maken van voedsel, kleding en onderdak.

- **Veiligheid**

Veiligheid is afwezigheid van potentiële oorzaken van een gevaarlijke situatie of de aanwezigheid van beschermende maatregelen tegen deze potentiële oorzaken. Veiligheid is een relatief begrip, aangezien niets onder alle omstandigheden volledig zonder gevaar is. Het begrip veiligheid bestaat zowel objectief als subjectief. Objectief kunnen de risico's in kaart worden gevraagd en maatregelen worden getroffen om de risico's te beperken. Subjectief is de beleving van veiligheid van een persoon.

- **Liefde, intimiteit en genegenheid**

Het gaat om de behoefte aan een vorm van verbondenheid tussen twee (of meer ) personen. Deze verbondenheid kan lichamelijk, emotioneel of spiritueel zijn. Het ervaren van gevoel voor iemand die je aardig of lief vindt.

- **Kennis en ervaring**

De behoefte om (nieuwe) vaardigheden, informatie of activiteiten te hebben, kennen of leren.

- **Ergens bij horen**

De behoefte aan sociale verwantschap. Het gaat hier om gehoord en gezien te worden, om geaccepteerd te worden in een groep, om betekenis te hebben en vertrouwen van anderen te ontvangen.

- **Rust en vermaak**

De behoefte om in een toestand van ontspanning, zonder activiteit te verkeren (na activiteit) en om je te amuseren, te genieten van activiteiten.

- **Creativiteit en zingeving**

De behoefte om nieuwe ideeën of dingen te creëren en dingen te doen die het leven waarde geven.

- **Identiteit**

De behoefte om identiek te zijn aan jezelf, het geheel van kenmerken dat een persoon uniek of herkenbaar maakt. Het gevoel dat je een eigen 'ik' hebt.

- **Vrijheid en autonomie**

De behoefte om te doen en laten wat je wil terwijl anderen dat ook kunnen. De beschikking te hebben over eigen geest en lichaam. De behoefte dat niemand anders dan jijzelf jouw gedrag bepaalt.



**Bijlage 1.****Overzicht en voorbeelden van belangrijke elementen per cluster en levensgebied**

Cluster	Levensgebied	Mogelijk belangrijke elementen
Dagelijks leven	Werk, opleiding & daginvulling	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geld verdienen</li> <li>• Verantwoordelijkheid krijgen of nemen</li> <li>• Doelen behalen / uitdaging</li> <li>• Leren / persoonlijke ontwikkeling / carrière</li> <li>• Structuur in dag en week / ritme</li> <li>• Leuk werk / leuke opleiding (inhoudelijk)</li> <li>• Leuke collega's / medestudenten / sociaal contact</li> </ul>
	Geld	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Voldoende geld voor vaste lasten (woning, voeding, kleding, (zorg)verzekering, belasting, TV/internet/telefoon)</li> <li>• Voldoende geld vrij te besteden (huis/tuin/inrichting, uitgaan en (sport)lidmaatschappen, vakantie, cadeaus, goede doelen, kinderen en kleinkinderen, genotmiddelen)</li> <li>• Zelf geld verdienen</li> <li>• Schuldenvrij zijn of daaraan werken</li> <li>• Sparen</li> </ul>
	Dagritme	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitheid / gewenning vast dag-nachtritme</li> <li>• aanspraak met mensen in de buurt, winkeliers</li> <li>• vaste eettijden en regelmaat</li> <li>• leuke dingen te doen hebben</li> <li>• afwezigheid van verveling</li> <li>• Routines</li> </ul>

Cluster	Levensgebied	Mogelijk belangrijke elementen
Wonen	Huis	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Veiligheid</li> <li>• Privacy</li> <li>• Ruimte</li> <li>• Comfort</li> <li>• Locatie</li> <li>• Zelfstandigheid</li> </ul>
	Huishouden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schoon huis (stof, afwas, ramen)</li> <li>• Schone kleren (was gedaan)</li> <li>• Administratie op orde</li> <li>• Boodschappen in huis (gevulde koelkast)</li> </ul>

Cluster	Levensgebied	Mogelijk belangrijke elementen
Sociaal leven	Familie & vrienden	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steun krijgen en geven/ klankbord</li> <li>• Samen zijn/ samen dingen doen</li> <li>• Vriendschap/ warmte/ genegenheid</li> </ul>
	Gezin & huisdieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Steun krijgen/ geven / voor iets of iemand zorgen</li> <li>• Alleen zijn/ alleen dingen doen</li> <li>• Samen zijn/ samen dingen doen</li> <li>• Liefde/ warmte/ genegenheid</li> <li>• Intimiteit</li> </ul>
	Vrije tijd	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sociaal contact (vrienden zien)</li> <li>• ergens bij horen (club- verenigingsleven)</li> <li>• iets bijdragen aan maatschappij (vereniging, vrijwilligerswerk)</li> <li>• zorgen voor mensen (mantelzorg)</li> </ul>

Cluster	Levensgebied	Mogelijk belangrijke elementen
Gezondheid	Psychische gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een gevoel van geluk ervaren</li> <li>• De wereld tegemoet kunnen treden</li> <li>• Zin hebben en energiek zijn</li> <li>• Een gevoel van rust ervaren</li> <li>• Gedachten verwoorden</li> <li>• Goed over dingen nadenken</li> <li>• Afwezigheid van sombere, nare of vervelende gedachten</li> <li>• Goed slapen</li> </ul>
	Lichamelijke gezondheid	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mobiliteit/ bewegingsvrijheid</li> <li>• Een gevoel van fitheid ervaren</li> <li>• Sporten</li> <li>• Afwezigheid van lichamelijke aandoeningen</li> <li>• Afwezigheid van lichamelijke pijn</li> </ul>
	Genotmiddelen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Genieten van (legale) genotmiddelen</li> <li>• Controle over hoeveelheid/ frequentie van gebruik</li> <li>• Geen misbruik (niet verslaafd zijn)</li> <li>• Sociaal aspect van gebruik (café-, coffeshop bezoek, feest)</li> </ul>
	Zelfzorg	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schoon zijn (gewassen, tanden gepoetst)</li> <li>• Lekker ruiken (fris zijn)</li> <li>• Gekapt, geknipt en geschoren (verzorgd zijn)</li> <li>• Geen sociaal ongemak door beperkte zelfzorg</li> <li>• Geen lichamenlijk ongemak door beperkte zelfzorg</li> </ul>

# Mijn Stabieleitskaart

Mijn contactpersoon:  
(Naam + telefoonnummer) .....

Mijn huisarts:  
(Naam + telefoonnummer) .....

## Wonen



**Huis**  
Wat is belangrijk aan dit levensgebied?

- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Dagelijks leven



**Geld**  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Gezondheid



**Psychische gezondheid**  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?

- .....
- .....
- .....



**Lichamelijke gezondheid**  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?

- .....
- .....
- .....

## Gezondheid



**Genotmiddelen**  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?

- .....
- .....
- .....



**Zelfzorg**  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆
- ..... ☆☆☆☆☆

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?

- .....
- .....
- .....

Sociaal leven



Familie en vrienden  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

Star rating scale with 6 rows of stars and dotted lines for input.

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?  
List of needs with dotted lines for input.

Sociaal leven



Gezin en huisdieren  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

Star rating scale with 6 rows of stars and dotted lines for input.

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?  
List of needs with dotted lines for input.

Sociaal leven



Vrije tijd  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

Star rating scale with 6 rows of stars and dotted lines for input.

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?  
List of needs with dotted lines for input.

Dagelijks leven



Werk, opleiding en daginvulling  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

Star rating scale with 6 rows of stars and dotted lines for input.

In welke behoeftes voorziet dit levensgebied?  
List of needs with dotted lines for input.

Dagelijks leven



Dagritme  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

Star rating scale with 6 rows of stars and dotted lines for input.

Wonen



Zorg voor huishouden  
Wat is voor u belangrijk aan dit levensgebied?

Star rating scale with 6 rows of stars and dotted lines for input.

## Vragen, opmerkingen en suggesties voor verbetering van Mijn Stabiliteitskaart

**Mijn Stabiliteitskaart is een instrument dat verder kan worden ontwikkeld en verbeterd op basis van de ervaringen van gebruikers. De ontwikkelaars willen je dan ook graag uitnodigen om je vragen, opmerkingen en suggesties voor verbetering van Mijn Stabiliteitskaart te delen. Ook wanneer je gegevens verzamelt die (anoniem) gebruikt kunnen worden voor psychometrisch onderzoek naar de Mijn Stabiliteitskaart (zoals betrouwbaarheid en validiteit) wordt het zeer gewaardeerd als je contact met ons opneemt.**

Stuur je vragen, opmerkingen of suggesties voor verbetering via email naar:

*GGD Amsterdam, afdeling Epidemiologie, Gezondheidsbevordering en Zorginnovatie*

[egz@ggd.amsterdam.nl](mailto:egz@ggd.amsterdam.nl)

*t.a.v. Menno Segeren en/of Steve Lauriks*

Zet 'Mijn Stabiliteitskaart' in het onderwerp zodat je bericht snel kan worden doorgezet en beantwoord.

