

Samenvatting

Bij de Universiteit voor Humanistiek hebben wij onderzoek gedaan over het leven van mensen met een beperking. In deze samenvatting vertellen we wat er uit dit onderzoek komt.

Waar gaat het onderzoek over?

Mensen met een beperking zijn vaak afhankelijk. Hoe vinden zij dat? En wat kan je eraan doen? Om die vragen te beantwoorden deed de Universiteit voor Humanistiek onderzoek. We liepen een dag mee met mensen met een beperking, om te kijken hoe hun leven is. Ook hebben we interviews gehouden met mensen met een beperking.

Afhankelijk zijn

Als je zorg krijgt, ben je afhankelijk van iemand anders. Iedereen heeft zorg nodig in het leven. Ieder mens is in het leven dus afhankelijk van anderen. Bijvoorbeeld als je nog een baby bent. Of als je heel oud bent. Mensen zorgen voor elkaar, om samen te kunnen leven. Je hebt een band met iemand die voor je zorgt. Of voor wie jij zorgt. Dit noemen we een zorgrelatie. Iedereen heeft zorgrelaties.

Afhankelijk zijn door een beperking

Mensen met een beperking hebben ook zorg nodig. Als je een beperking hebt, ben je dus afhankelijk. Je kunt bijvoorbeeld afhankelijk zijn van je rolstoel. Of van je geleidehond. Ook kun je afhankelijk zijn van je begeleider of je mentor. Zorgrelaties horen bij het leven, ook voor mensen met een beperking.

Vaak merk je niet zo dat je afhankelijk bent. Het hoort bij het leven. Dat je afhankelijk *bent*, betekent dus niet dat je je afhankelijk *voelt*.

Je afhankelijk voelen

Afhankelijk valt meestal bijna niet op. Maar soms voel je je wél afhankelijk. Dan gaat er iets niet goed. Bijvoorbeeld omdat je niet de zorg krijgt die je zou willen. Of omdat je helemaal geen zorg krijgt. Dat is niet fijn. Dat noemen we in het onderzoek **schuring**

Door schuring ontstaan negatieve ervaringen van afhankelijkheid. Dat betekent dat jij je op een vervelende manier afhankelijk voelt.

Er zijn drie vormen van negatieve afhankelijkheid: onzichtbaarheid, onmacht en ongelijkwaardigheid. Die noemen we de “**drie O’s**”.

Onzichtbaarheid

Onzichtbaarheid betekent dat je hulp of zorg nodig hebt, maar dat je hulpverlener dat niet ziet. Je voelt je niet gezien. Je bent **onzichtbaar**. Dan merk je op een vervelende manier dat je afhankelijk bent.

Hoe ontstaat onzichtbaarheid?

1. Je hulpverlener is er niet.
 - a. Voorbeeld: de hulpverlener is druk met andere dingen. Of hij let niet goed op.

2. Je woont of werkt in een gebouw waar je lastig te vinden bent.
 - a. Voorbeeld: je woont aan het einde van de gang. Of je werkt in je eentje.
3. Je verdwijnt in de groep:
 - a. Voorbeeld: Je burens of collega's hebben ook zorg nodig. Som zijn zij eerder aan de beurt dan jij. Omdat ze meer zorg nodig hebben. Of omdat ze afhankelijker zijn van de zorg.

Onmacht

Onmacht betekent dat je weinig te zeggen hebt over wat er met je gebeurt. Je hebt geen controle. De hulpverlener houdt weinig rekening met jouw mening. Dat is **onmacht**. Onmacht zorgt ervoor dat je afhankelijkheid negatief beleeft.

Hoe ontstaat onmacht?

1. Je hebt geen inspraak.
 - a. Voorbeeld: Je mag weinig beslissen over je eigen leven. De hulpverlener kiest wat er gaat gebeuren. En vraagt niets aan jou.
2. Je hebt wel inspraak, maar je hulpverlener doet er niets mee.
 - a. Voorbeeld: Er zijn strenge regels die de hulpverlener moet naleven.
3. De hulpverlener neemt een beslissing voor jou zonder uitleg.
 - a. Voorbeeld: Soms neemt een hulpverlener een beslissing die gevolgen heeft voor jou. Maar hij legt je dan niet uit waarom. Dan snap je niet waarom iets gebeurt of gaat gebeuren.

Ongelijkwaardigheid

Ongelijkwaardigheid houdt in dat jij je minder waard voelt dan je hulpverlener. Dat jij er niet toe doet. Jullie zorgrelatie is dan **ongelijkwaardig**. Door ongelijkwaardigheid merk je op een nare manier dat je afhankelijk bent.

Hoe ontstaat ongelijkwaardigheid?

Ongelijkwaardigheid ontstaat in het dagelijkse contact tussen jou en je hulpverlener. Het kan in hele kleine dingen zitten. Bijvoorbeeld in hoe je hulpverlener tegen je praat. Of in grapjes die je hulpverlener maakt, die jij niet leuk vindt. Daarom is ongelijkwaardigheid moeilijk te omschrijven.

Ongelijkwaardigheid kan ontstaan:

1. De hulpverlener neemt je niet serieus.
2. De hulpverlener toont geen interesse in jou.

Wat kan ik doen met de "drie O's"?

Afhankelijk zijn hoort bij het leven. Maar je afhankelijk voelen is niet altijd fijn. Daarom is het goed om met je hulpverlener te praten over afhankelijkheid. Dat is moeilijk, want afhankelijkheid is een lastig woord.

De "drie O's" kunnen je hierbij helpen. Met de "drie O's" kun je beschrijven wat afhankelijk zijn voor jou betekent. Of je je onzichtbaar of ongelijkwaardig voelt. Of dat je onmacht ervaart.

Je kunt met de “drie O’s” aan je hulpverlener uitleggen hoe jij je voelt in het contact dat je met hem of haar hebt. Op die manier kun je je hulpverlener **bewust** maken van jouw gevoel van afhankelijkheid. En er vervolgens samen mee aan de slag.

Ons onderzoek gaat ook over begeleiders. In ons rapport staan tips voor begeleiders om de “drie O’s” van afhankelijk zijn te **voorkomen**. Dus als jij aan je hulpverlener uitlegt waarom jij je afhankelijk voelt, kan je hulpverlener in het rapport oplossingen zoeken. Zo pakken jullie samen vervelende gevoelens van afhankelijkheid aan.