

Participatiemap

Meedoen, participeren, het benutten van eigen kracht en dragen van eigen verantwoordelijkheid. Belangrijke elementen voor mensen om een gelukkig en betekenisvol leven te leiden. Met deze participatiemap sta je stil bij de wijze waarop je zelf zou willen participeren. In deze map zitten tips, opdrachten en vragen. In eerste instantie is deze map voor jezelf. Je kan het natuurlijk ook gebruiken voor een mooi gesprek met je collega, je team of mensen die je ontmoet.

We wensen je veel plezier!

Team OZOverbindzorg

Maart, 2022



Even stil staan

We nodigen je uit om terug te blikken.
Schrijf de antwoorden op de vragen voor
jezelf op.

**STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG**

Loesje

Waar ben je trots op in jouw
werk?

Ga terug naar een herinnering
waar je met volle aandacht er
voor een ander was, wat deed
je toen? Welke kwaliteit heb
je hier in gezet?

Wat heb je nodig om in jouw
werk optimaal te functioneren?

Zijn er dingen die je moeilijk
vindt in je werk? Hoe komt
dat? Hoe los je dit op?

Waar irriteer je je aan in onze
samenleving? Wat wil je daar
aan doen?



Het spinnenweb

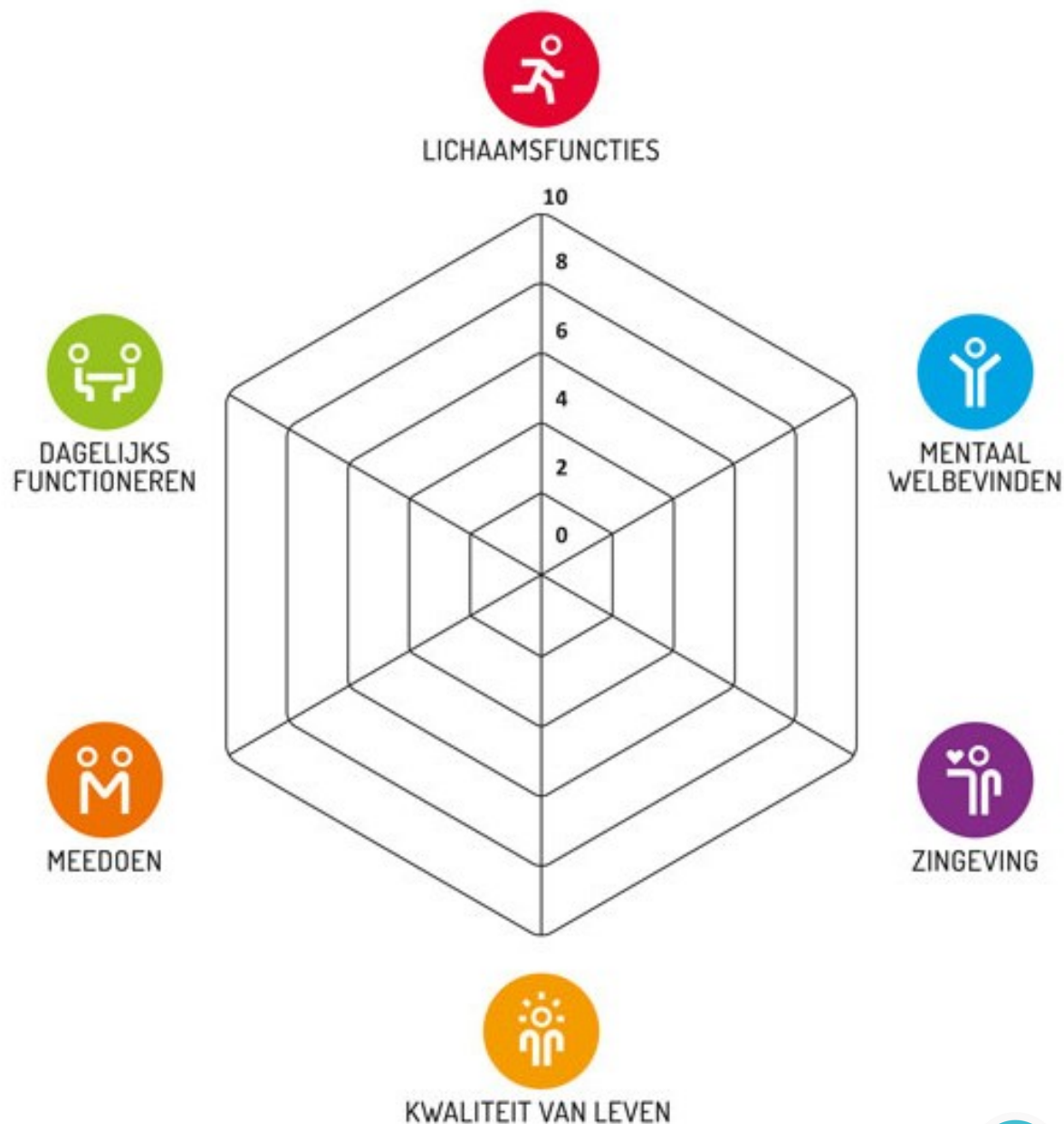
Vanuit positieve gezondheid wordt gewerkt met het spinnenweb. Elke hoek vertegenwoordigt een levensgebied. Het spinnenweb is ontwikkeld voor iedereen, onafhankelijk van leeftijd of situatie.

Waar wil jij je nog in ontwikkelen of met welk onderdeel in jouw leven ben je eigenlijk al heel tevreden?

Geef jezelf een cijfer per levensgebied in het spinnenweb en verbind deze punten met elkaar in het model hiernaast.

Je kunt ook de tool van het instituut voor positieve gezondheid invullen via:

test.mijnpositievegezondheid.nl



Het netwerk

- Partner
- Buren
- Familie
- Vrienden
- School
- Tafeltje dekje
- Vluchtelingenwerk
- Huishoudelijk ondersteuner
- Chauffeur
- Ergotherapeut
- Woon-zorg instantie

Dagelijks functioneren

- Huisarts
- Wijkverpleegkundige
- Jeugdverpleegkundige
- Logopedist
- Fysiotherapeut
- Diëtist
- Psychomotrische therapeut
- Sporttrainer/coach
- Slaapcoach
- Specialist
- ...

Lichaamsfuncties

- Mindfulnessstrainer
- Psycholoog
- Yogadocent
- Coach
- POH-GGZ
- Psychiater
- (Woon)Begeleider
- ...

Mentaal welbevinden

- Partner
- Vrienden
- Vereniging
- Dagbesteding
- Inloophuis
- Cliëntondersteuner
- School
- Leerplichtambtenaar
- ...



Meedoen



- Pastor
- Rouw- en verliesbegeleider
- Psychotherapeut
- Palliatief verpleegkundige
- Familielid
- ..



Zingeving

- Hospice
- Ouderen adviseur
- Casemanager
- Vrijwilligersondersteuning
- Woningstichting
- Werk
- Financiële ondersteuner



Kwaliteit van leven



De domeinen van positieve gezondheid kun je goed gebruiken ter inspiratie van het bespreken en invoeren van een netwerk in OZO.

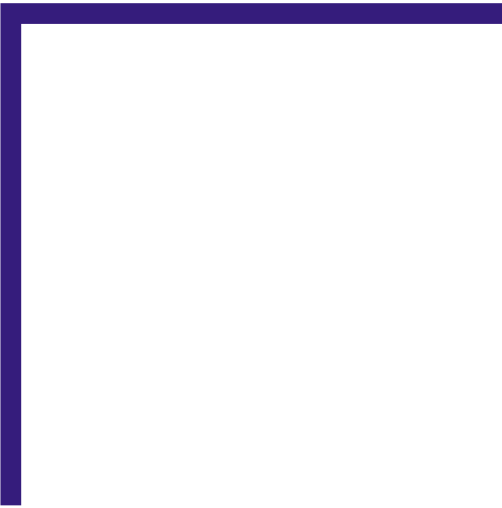
7 tips hoe je een netwerk inzichtelijk maakt

1. Begin met een open blik: wie zijn belangrijk in het leven van de cliënt?
2. Laat je leiden door de wensen en domeinen die belangrijk zijn in het leven van de cliënt. Wie wil hij/zij in zijn netwerk hebben?
3. Kijk of het netwerk al eerder in kaart is gebracht, voordat je het zelf gaat doen.
4. Breng het netwerk in kaart: als een startpunt, niet als einddoel.
5. Maak het netwerk tastbaar en zichtbaar en praat er regelmatig over.
6. Verbeter de kwaliteit van contacten, door te investeren in de (offline) relatie
Dit is even belangrijk als het vergroten van het netwerk.
7. Betrek ook burens en buurtbewoners waar dat kan.



Participatie in beeld

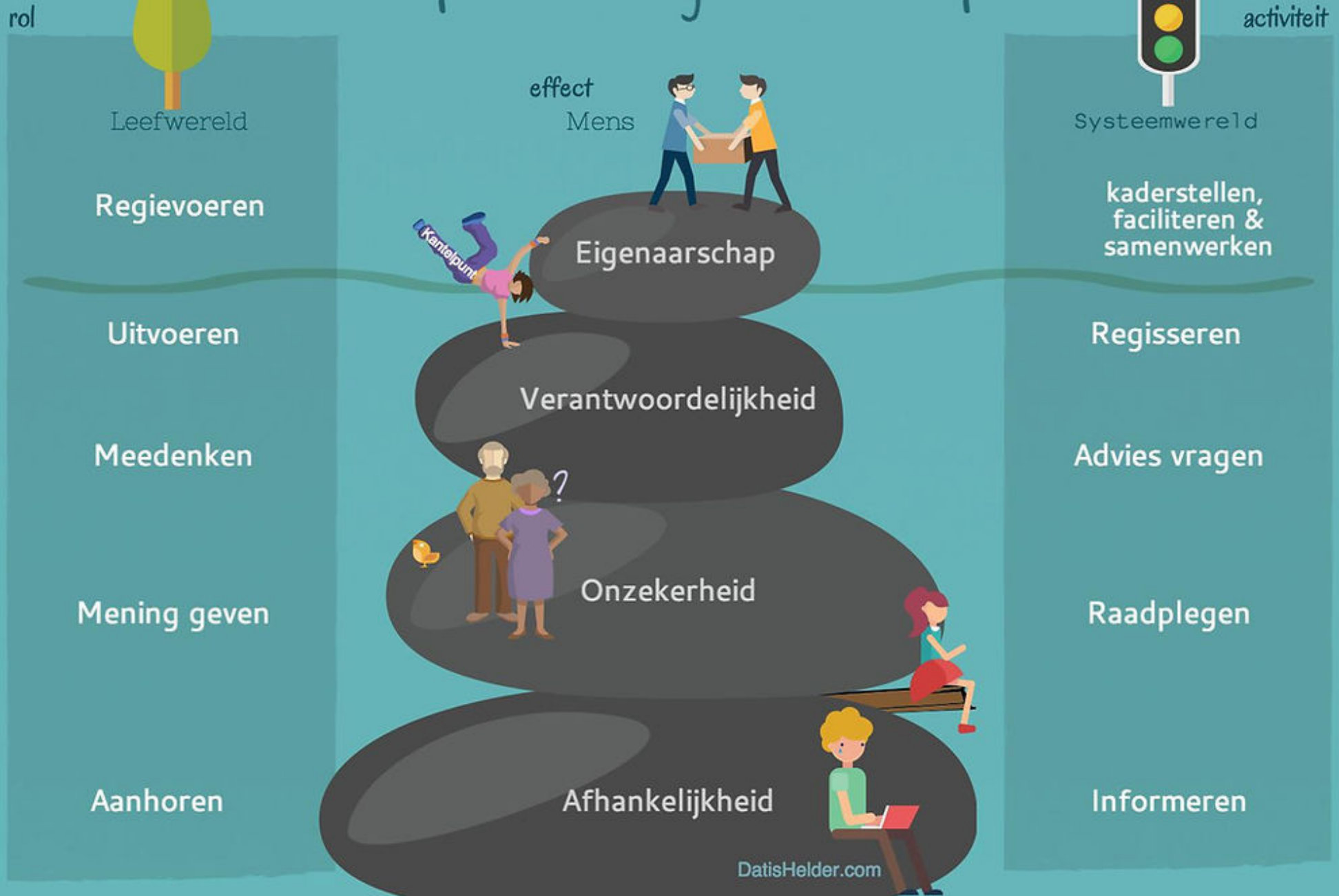
Een beeld zegt meer dan duizend woorden. Gebruik onderstaande worksheet, het internet, tijdschriften of maak een foto om participatie in beeld te brengen. Denk ook aan situaties gedurende jouw werkdag. Wat is participatie voor jou of hoe kan dit er uit zien?



Teken, kopieer of plak
hier afbeeldingen/foto's



Trap van eigenaarschap



Leef je in

Wat hebben jij en anderen nodig om te participeren?

Wanneer voel ik mij
gezien en gehoord?

Wat heb je hiervoor
nodig van de ander?

Wat kun jij voor de
ander betekenen?



Bij wie hoort het?

Wie is verantwoordelijk voor welk stukje van participatie? Vul de woorden in in het overzicht en draag het uit!

Ruimte creëren

Mensen in hun kracht zetten

Kansen bieden

Bescheidenheid

Reflectie

Netwerk aanmaken

Positieve gezondheid

Innovatie

Eigenaarschap

Waardering

Kaders bieden

Gebruikers kennen

Experimenteren

Interesse tonen

Informereren over account

Cultuurverandering

Impact van veranderingen weten

Denkkracht

Bewust zijn van vooroordelen

Plezier

Zichtbare betrokkenheid

Verantwoordelijkheid nemen

Doenkracht

Veiligheid bieden

Duurzame inzetbaarheid

Jeugdige/cliënt/mantelzorger

Professional

Vanuit OZOverbindzorg



Energie

Op het gebied van participatie en inclusie willen wij voorloper zijn. Wat doe jij in jouw werk al aan participatie? Waar word je blij van? Wat geeft jou energie? Of wat vreet jou energie? Is er iemand anders die hier wel energie van krijgt?

Wat ik aan participatie doe

Hier word ik blij van!

Dit vind ik minder leuk



**Wij bewegen mee in de
maatschappelijke
ontwikkeling van
verhelpen, voorkomen
en versterken van
mensen.**



VERHELPEN

'Wat mankeert u?'

Zorgverlener bepaalt

Medische focus
Diagnostiek en
behandeling

Patiënt als object van zorg

Afhankelijkheid van
professionals en
voorzieningen

OZO opstarten vanuit de
professional

Veranderen vanuit de
systeemwereld

Dokter weet het best

VOORKOMEN



Preventie en gezond leven



Meer regie en zeggenschap



Meer zelfredzaamheid en
zelfzorg

Gezondheidsvaardigheden
aanleren in het onderwijs

VERSTERKEN

'Wat heeft u nodig?'

Zorgverlener coacht

Positieve gezondheid en
kwaliteit van leven

Deelnemer als partner

Samenredzaamheid

OZO opstarten vanuit de
community

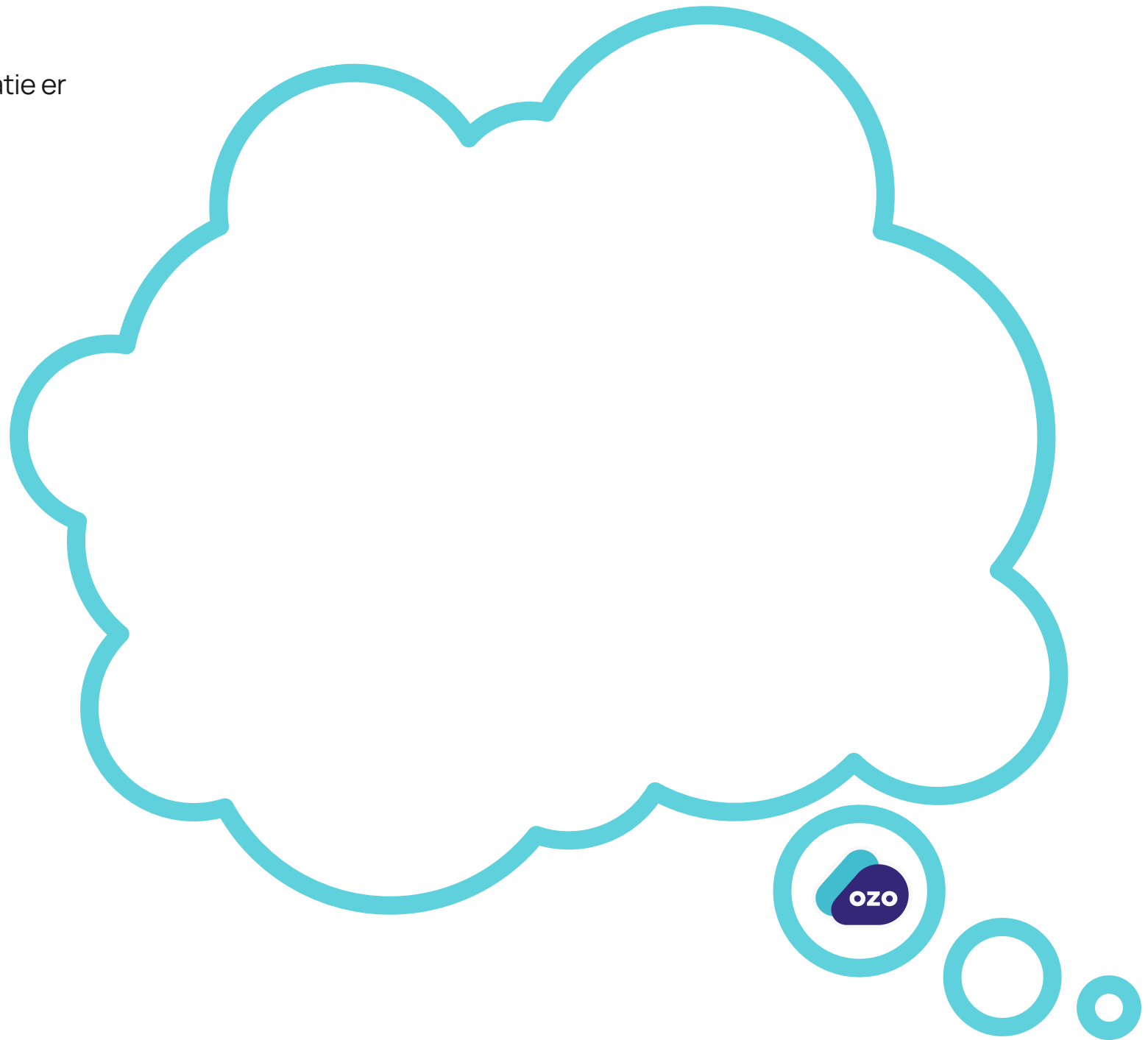
Veranderen vanuit de
leefwereld, met ruimte
voor innovatie

Deelnemer verzamelt zelf
informatie over ziekte en
medische mogelijkheden
en heeft mogelijkheden
lotgenotencontact



Dromen

Droom groots, hoe ziet participatie er over 5 jaar uit?



Maak jouw droom
tastbaar, met woord of
beeld



Blik vooruit

Schrijf de antwoorden op de vragen voor jezelf op.

**EEN WIJDE BLIK
VERRUIMT
HET DENKEN**

Loesje

POSTBUS 1045
6801 BA ARNHEM



Hoe denk je dat jou werk er in de toekomst uitziet?

Hoe kan jij mensen versterken?

Wat doe jij dan niet meer als (zorg)professional of wat juist wel?

Als je iets zou kunnen veranderen in jouw werk, wat zou dat dan zijn?

Waar zou je nu al mee aan de slag kunnen gaan en wat heb je daarvoor nodig?

Onze uitdaging



Er staat ons wat te doen op het gebied van participatie en inclusie. Hoe kan OZO bijdragen aan meer eigenaarschap voor zorgontvangers? Hoe doen we dit met elkaar? Ieder vanuit zijn eigen kennis, ervaring en betrokkenheid.

Heb je vragen, inspiratie of ideeën hoe we participatie kunnen optimaliseren? Neem gerust contact met ons op door te mailen naar ellis@ozoverbindzorg.nl.



Over OZOverbindzorg:

OZO is het communicatie- en samenwerkingsplatform dat de juiste mensen, organisaties en informatie bij elkaar brengt. Of je nu zelf ondersteuning nodig hebt, of hulp verleent aan anderen. OZO verbindt snel de juiste contacten, maakt communicatie inzichtelijk en versoepelt samenwerkingen.