

Zelfredzaamheid heeft de toekomst

Alex Burdorf is er zeker van: zelfredzaamheid en eigen kracht van individuen gaan in de toekomst een steeds grotere rol spelen. Hij vindt wel dat professionals in zorg en preventie scherper in het oog moeten houden bij wie zelfmanagement kans van slagen heeft en bij wie niet. Want het is niet alleen het individu die dat bepaalt. En als het onverhoopt niet lukt, ben je geen loser.

Burdorf is de laatste wetenschapper die in deze serie over zelfmanagement aan het woord komt. Hij stelt dat zelfmanagement complexer is dan het vaak gepresenteerd wordt. “Eigen verantwoordelijkheid is geen probleem van het individu, maar van het individu in zijn omgeving. En op die omgeving kun je als individu vaak weinig invloed uitoefenen.” Burdorf vertelt over een onderzoek onder reumapatiënten. “We zagen dat mensen zelf aan de slag gingen met de consequenties van hun ziekte voor hun leven en hun werksituatie. Ze probeerden activiteiten in de vrije tijd en op het werk als het ware om hun ziekte heen te plannen. Dát is zelfmanagement. Maar om het op hun werk echt goed te kunnen regelen, hadden ze de infrastructuur van het bedrijf nodig, hun collega’s, de leidinggevende en de bedrijfsarts. Lang niet overal kun je zomaar zeggen: ik heb vandaag veel pijn, ik begin twee uur later.”

Grenzen aan zelfredzaamheid

Waarom zijn wetenschappers terughoudender dan politici? “Als meer verantwoordelijkheid voor het individu een politieke keuze is – en dat heeft het kabinet met verve uitgedragen – dan moet je zelfredzaamheid en eigen kracht stimuleren. Ik ben ook voor eigen verantwoordelijkheid, maar de omgeving moet zelfmanagement toelaten en stimuleren. En – heel belangrijk – je moet accepteren dat sommige mensen er gewoon

niet goed in zijn. Houd nou toch eens op met roepen dat iedere burger op basis van zelfredzaamheid en eigen kracht zijn eigen verantwoordelijkheid kan invullen!”

Ter illustratie vertelt Burdorf dat Nederland ruwweg een miljoen zwakker begaafden telt, mensen met een IQ van 85 of lager. “Dat zijn mensen die in onze complexe samenleving voortdurend tegen problemen oplopen. Eigen kracht werkt dan niet, actieve begeleiding wel. Zijn we dat vergeten? Er zijn grenzen aan zelfredzaamheid, zegt het Sociaal Cultureel Planbureau heel terecht.”

Mentale veerkracht

Is zelfmanagement iets voor mensen die zich toch al aardig weten te redden in het leven? “Als je je zaakjes goed voor elkaar hebt, is dat inderdaad een illustratie van goed zelfmanagement. Maar als de omstandigheden veranderen, als een dierbare je ontvalt of je verliest je werk, kan het zelfmanagement een zware klap krijgen. In veel studies zien wij dat als de leefomstandigheden in ongunstige zin veranderen, het zelfmanagement min of meer ondergeschikt raakt en ongezond gedrag de overhand krijgt. Er wordt meer gedronken en gerookt en de medicatietrouw neemt af.”

Ook bij een onderzoek onder langdurig werklozen kwamen de grenzen van zelfmanagement snel in zicht. “Bij een culminatie van problemen als schulden, huisvestings- en relatie-

Zelfmanagement in De Eerstelijns en op ZorgenZ

Dit is de achtste en laatste aflevering van een achtdelige serie waarin we verschillende aspecten van zelfmanagement verkennen. Naast deze verdiepende publicaties verschijnen online op ZorgenZ artikelen met een meer praktisch karakter.

ZonMw deed de afgelopen jaren onderzoek, zette ontwikkelprojecten in gang en wil de resultaten onder de aandacht brengen van eerstelijnszorgverleners en -bestuurders.

Alex Burdorf, afdelingshoofd Maatschappelijke Gezondheidszorg aan Erasmus MC Rotterdam, houdt zich vooral bezig met de

gezondheidsverschillen tussen mensen en hoe die te egaliseren. Hij is geïnteresseerd in de invloed van ziekte op arbeid. Burdorf werkte mee aan verschillende ZonMw-projecten, waaronder een onderzoek naar hoe reumapatiënten de consequenties van de ziekte voor hun werk managen. Hij ziet eigen verantwoordelijkheid niet als een individueel probleem, maar als een probleem van de mens in zijn omgeving. Wat kunnen overheid en gezondheidszorg doen om de burger te helpen zijn verantwoordelijkheid te nemen?

Informatie en rapporten over zelfmanagement vindt u op de website van ZonMw: www.zonmw.nl/zelfmanagement.



Er is een grote rol weggelegd voor zelfmanagement, maar je moet accepteren dat sommige mensen er gewoon niet goed in zijn.

problemen, verdwijnt de mentale veerkracht en daarmee de zelfredzaamheid als sneeuw voor de zon. “Bij hoogopgeleiden zie je overigens precies hetzelfde gebeuren als bij laagopgeleiden. De consequentie is dat de dienst Werk en inkomen niet moet sturen op eigen kracht van mensen, maar ze actief bij de hand moet nemen.”

Arbozorg

Er zijn lichtpuntjes. De groeiende aandacht voor het werk van patiënten in de eerste lijn en in de klinische zorg, bijvoorbeeld. Burdorf vertelt dat reumatologen bij hem aanklopten met de vraag hoe ze meer aandacht konden besteden aan het werk van hun patiënten. Ze hadden gemerkt hoe belangrijk dat was. Dat vormde de start voor een aantal gezamenlijke projecten om patiënten voor te lichten en te ondersteunen in hun werk. “Het zou gebruikelijk moeten worden dat je het in de zorg ook over werk kan hebben. Daar liggen nog wel wat barrières. Ik zie dat als een uitdaging voor de gezondheidszorg. Nu zit alles wat met werk te maken heeft nog opgeborgen bij de arbozorg, die volledig losstaat van alle takken van de gezondheidszorg. Waarom brengen we de arbozorg niet onder in de reguliere zorg?”

Nudging

Om in de ruimere omgeving, de wijk, het dorp, de stad iets te veranderen, is volgens Burdorf een overheid nodig die het voortouw neemt. Helpt *nudging*, vriendelijke duwtjes de gezonde kant op, om een omgeving te creëren waarin zelfred-

zaamheid opgepakt kan worden?

“Het is een complexe situatie, want wij worden voortdurend genudged door de commercie. Die marketing is veel omvangrijker en er gaat veel meer geld in om dan in de sociale marketing. Ik ben ervoor dat de overheid de voedingsindustrie in een forse houdgreep neemt om matiging van suiker, zout en vet te garanderen. Ik zie meer in een strikt rookverbod op bepaalde plekken, schoolpleinen bijvoorbeeld, dan in kleine duwtjes in de goede richting.”

De omgeving moet zelfmanagement toelaten en stimuleren

Mensen worden mondiger en zeker chronische patiënten willen minder afhankelijk zijn van hun arts. “Laten we ophouden met de discussie of zelfmanagement werkt of niet. Er is een grote rol voor weggelegd. Maar het mag nooit simpelweg een afschuiven zijn van de verantwoordelijkheid naar het individu.” <<

Tekst: Els van Thiel

Foto: Thinkstock