

Nu ook op  
mobiel of  
tablet!  
[quez.movisie.nl](http://quez.movisie.nl)



# QueZ

Vragen naar zelfregie



kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

## Colofon

**Auteurs:** Cora Brink, Anouk Poll en Petra van Leeuwen

**Met dank aan:** Oda Berkhout (Beweging 3.0), Ieke Bron en Tineke van Dijk (Savant Zorg), Lianne Gellissen (Orbis Thuiszorg), Jan van der Gaag (Stichting Ontmoeting), Gea Jagersma (Palet), Annemarie Mos (Leger des Heils), Patricia Pellicaan (Vivenz), Annette Timmer (Participatiecoaches Arnhem) en Marian de Vries (Zorgaccent)

**Vormgeving:** Suggestie & illusie

**Drukwerk:** Libertas

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

© MOVISIE 2013



Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport

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

# Inleiding

## Wat is dit?

QueZ verwijst naar Questions Zelfregie. Het woord 'vragen' is vooral als werkwoord bedoeld: het is een kwestie van doen! In deze brochure vind je twee reeksen met vragen naar zelfregie:

- één voor het gesprek met je cliënten,
- één met reflectievragen voor casuïstiekbespreking of intervisie met collega's.

## Voor wie?

De vragen zijn bedoeld voor professionals die willen werken vanuit de eigen regie van mensen in kwetsbare situaties. Ook vrijwilligers kunnen deze vragen gebruiken.

## Eerste ervaringen

De vragen zijn bedacht in samenwerking met professionals van verschillende organisaties. Zij hebben de vragen uitgetoetst in intervisiegesprekken en casuïstiekbesprekingen. De vragen hielpen hen om sneller tot de inhoudelijke kern van het werk te komen en om zelfregie te vertalen naar het gesprek met de cliënt.

## Meer lezen?

Wil je meer weten over zelfregie en over de visie en de bejegening die daarbij horen? Eerder verschenen bij MOVISIE twee publicaties:

- Werken vanuit zelfregie: wat houdt het in?
- Werken vanuit zelfregie: hoe pak ik dat aan?

Beide publicaties zijn te downloaden via [www.movisie.nl/zelfregie](http://www.movisie.nl/zelfregie). In dit kennisdossier vind je nog meer handige informatie over zelfregie, in de vorm van artikelen, praktijkvoorbeelden, tools, et cetera.

## De vier elementen van zelfregie

Zelfregie in de dialoog tussen cliënt en professional betekent het volgende:

### Eigenaarschap

- De cliënt beslist en heeft de leiding.
- De professional volgt.

### Kracht

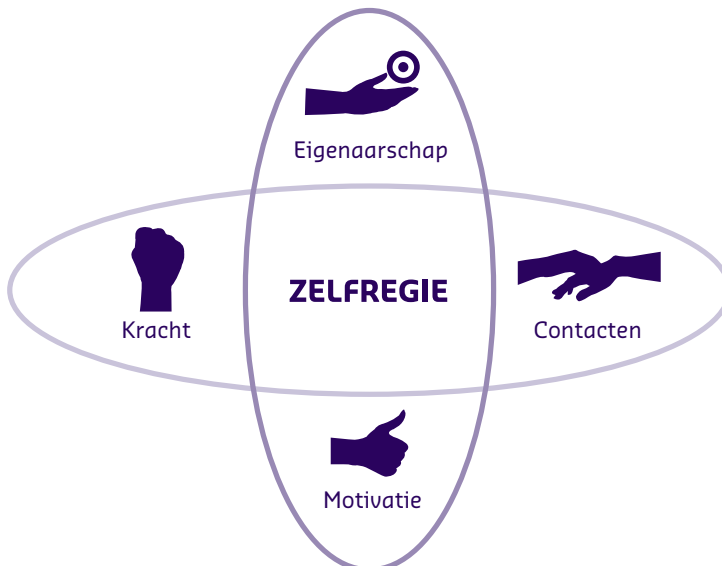
- De kracht van de cliënt is minstens zo belangrijk als zijn problemen.
- De professional toont vertrouwen en vraagt ook naar de kracht.

### Motivatie

- De motivatie van de cliënt is de enige maatstaf voor wat een goede keuze is.
- De professional helpt de cliënt zijn motivatie te vinden.

### Contacten

- Contacten met anderen zijn cruciaal.
- De professional ondersteunt de cliënt bij het in kaart brengen en versterken van zijn contacten.



## Hoe te gebruiken?

### Vragen voor het gesprek met de cliënt

Achterin deze brochure zijn vier losse kaarten ingevoegd die je kunt gebruiken in het gesprek met de cliënt. Op pagina 6 tot en met 9 vind je voorbeelden van bijbehorende verdiepende vragen die je kunt stellen.

De kaarten voor het gesprek met cliënten kun je op verschillende manieren gebruiken. Door ze bijvoorbeeld op tafel te leggen en de cliënt te vragen een thema te kiezen waarover hij graag in gesprek wil gaan. Vervolgens kun je aan de hand van de drie hoofdvragen het gesprek vervolgen.

De vragen zijn geen doel op zich, gebruik ze ter inspiratie. Kies die vragen die aansluiten bij je contact met de cliënt. Varieer vooral in woorden en volgordes!

### Reflectievragen voor professionals

De vragen voor casuïstiekbespreking of intervisie kun je gebruiken als aanvulling op je gewone intervisiemethode. Op pagina 10 vind je de vragen om te bespreken met collega's aan de hand van een cliëntsituatie. Het doel is meer zicht te krijgen op werken vanuit zelfregie.

# Vragen voor het gesprek met de cliënt

## Eigenaarschap



### Wat wilt u veranderen?

- Wat wilt u met de verandering bereiken?
- Stel dat u dat veranderd heeft, hoe merkt u dat dan concreet? En wat merken anderen?
- Wat wilt u houden zoals het is, waarover bent u tevreden?
- Waarom vraagt u juist nu om hulp?

### Wat heeft u hierbij nodig?

- Hoe gaat u meestal om met problemen of veranderingen?
- Hoe maakt u keuzes en komt u in actie?
- Wat heeft u in deze situatie nodig?
- Wat verwacht u van mij?

### Wie of wat heeft invloed op de keuzes die u maakt?

- Waar maakt u gebruik van bij het maken van keuzes? (informatie, tijd, mensen, intuïtie, *social media*)
- Vraagt u anderen wel eens om raad?
- Wie heeft er invloed op de keuzes die u maakt, gewenst of ongewenst?
- Hoe vrij voelt u zich in het maken van keuzes?

## Kracht



### Waar bent u goed in?

- Wat geeft u plezier en energie?
- Waar bent u trots op? Wanneer zijn anderen trots op u?
- Vragen anderen u wel eens om hulp? Zo ja, waarvoor?
- Stel dat we een uitje organiseren met elkaar, welke rol past u dan het beste?

### Wat doet u om overeind te blijven in moeilijke periodes?

- Hoe kijkt u terug op moeilijke periodes in uw leven?
- Wat heeft u gedaan om overeind te blijven?
- Wat zou u nu anders willen doen?
- Wat of wie heeft u geholpen? Hoe kijkt u aan tegen het vragen van hulp?

### Hoe kunt u uw sterke kanten in deze situatie inzetten?

- Welke van uw vaardigheden (kunnen), kennis (weten) en kwaliteiten (zijn) komen nu van pas?
- Wat wilt u (beter) leren om met deze situatie om te gaan?
- Welk advies zou u een jongere versie van uzelf geven?
- Hoe kunnen anderen uw sterke kanten aanvullen?

# Vragen voor het gesprek met de cliënt

## Motivatie



### Wat vindt u leuk om te doen?

- Naar welk moment van de dag kijkt u uit?
- Wat zijn activiteiten die vanzelf lijken te gaan?
- Waar komt u uw bed voor uit?
- Waar kunnen we u midden in de nacht voor wakker maken?

### Wat vindt u het belangrijkste in het leven?

- Waar bent u het meest trots op in uw leven?
- Wie is voor u een voorbeeldfiguur? Waarom?
- Met wie voelt u zich het meest verbonden?
- Als u uw leven over kon doen, wat zou u dan zeker hetzelfde doen?

### Wat zou u willen bereiken?

- Stel dat al uw problemen opgelost zouden zijn, hoe ziet uw leven er dan uit?
- Hoe ziet uw ideale dag eruit?
- Wat is het belangrijkste voor u in deze situatie om te veranderen?
- Hoe wilt u dat anderen zich u herinneren als u niet meer leeft?



## Contacten



### Welke mensen zijn belangrijk voor u?

- Met welke mensen heeft u regelmatig contact?
- Bij wie voelt u zich op uw gemak?
- Welke mensen steunen u?
- Aan wie verleent u zelf steun?

### Wie is er betrokken bij uw situatie?

- Wie merken er iets van als er iets verandert in uw situatie?
- Op welke manier heeft u contact met anderen? Ook via *social media*?
- Zijn er mensen bij wie u zich betrokken voelt waar u geen contact meer mee heeft?
- Wilt u iets veranderen in de contacten die u heeft?

### Wie wilt u betrekken bij uw situatie?

- Wilt u familie en vrienden vragen u te ondersteunen?
- Welke professionals of vrijwilligers zijn al betrokken?
- Op welke manier vraagt u anderen om hulp?
- Wilt u dat ik u ondersteun in het betrekken van anderen? Zo ja, hoe?

# Reflectievragen professionals

## Eigenaarschap



- Op welke manier hebben de cliënt en jij bepaald waar jullie mee aan de slag gaan?
- In hoeverre heb jij of iemand anders invloed gehad op het plan van de cliënt?
- Wat vind jij van de keuzes die de cliënt maakt?
- Welke verwachtingen heeft de cliënt uitgesproken over jouw rol?

## Kracht



- Welke krachten zie jij bij de cliënt en belangrijke personen in zijn omgeving?
- Welke oprechte complimenten geef je aan de cliënt?
- Hoe benut je deze krachten in de begeleiding?
- Hoe versterk jij de kracht van de cliënt?

## Motivatie



- Hoe ben je achter de motivatie van de cliënt gekomen?
- Is de cliënt klaar voor verandering, overweegt hij verandering of wil hij (nog) niet veranderen?
- Hoe sluit jij aan bij deze motivatie?
- Wat is jouw motivatie in deze situatie?

## Contacten



- Hoe heb je het netwerk van de cliënt in kaart gebracht?
- Met welke reden heb je het netwerk verkend?
- Welke rol wil de cliënt dat het netwerk vervult in de begeleiding?
- Waar sta jij zelf in dat netwerk?





kennis en aanpak van  
sociale vraagstukken

QueZ, vragen naar zelfregie is een instrument voor professionals en vrijwilligers die willen werken vanuit zelfregie. Zelfregie betekent dat iemand zeggenschap heeft over zijn leven en ondersteuning. QueZ helpt om in het gesprek met de cliënt consequent uit te gaan van de eigen regie.

QueZ bestaat uit twee reeksen met vragen:

- \* vragen voor het gesprek met cliënten,
- \* en reflectievragen voor casuïstiekbespreking of intervisie met collega's.

Achterin deze brochure zijn vier losse kaarten ingevoegd met de belangrijkste vragen naar zelfregie, om te gebruiken in het gesprek met cliënten.

Postbus 19129 \* 3501 DC Utrecht \* T 030 789 20 00 \* [www.movisie.nl](http://www.movisie.nl)