

De Nederlandse Empowerment - Vragenlijst

Empowerment betekent zoveel als je eigen kracht ontdekken of herontdekken, dus ontwikkelen en uitbouwen en 'm effectief leren toepassen. Het begrip 'empowerment' kent veel facetten. Deze facetten zijn verkend door bijna 70 mensen die in hun leven te maken hebben met ernstige en aanhoudende psychische kwetsbaarheden. Op grond van hun kennis en uitspraken hebben we de voorliggende empowerment vragenlijst ontwikkeld. We denken dat met het herhaaldelijk afnemen van deze empowerment vragenlijst in kaart kan worden gebracht in welke mate de mensen die deze lijst invullen groeien in hun kracht. We denken dat deze vragenlijst daarmee een goed instrument is om hulpaanbod te beoordelen op de mate waarin het empowerend werkt.

Gebruik van de lijst

Deze vragenlijst is eigendom van het Trimbos-instituut. We zouden het zeer op prijs stellen als gebruik ervan gemeld wordt. Het Trimbos-instituut zou graag mede over de verzamelde data beschikken ten behoeve van verder onderzoek. Hiertoe kunt u zich wenden tot hkroon@trimbos.nl.

Hoe werkt deze lijst?

Hierna staan 40 uitspraken. Wat is uw mening over deze uitspraken? **Omcirkel het antwoord dat op dit moment het beste met uw mening overeenkomt.** De eerste reactie is meestal de beste. Denk daarom niet te lang na over een antwoord. Geef een eerlijk antwoord op alle vragen. Geef niet meer dan één antwoord per uitspraak.

De Nederlandse Empowerment - Vragenlijst

| | | 1 = sterk mee oneens | 2 = mee oneens | 3 = niet mee eens / niet mee oneens | 4 = mee eens | 5 = sterk mee eens | |
|----|--|----------------------|----------------|-------------------------------------|--------------|--------------------|---------------------|
| 1. | Mijn hulpverlener en ik hebben een goede samenwerkingsrelatie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | n.v.t. ¹ |
| 2. | Deze samenleving houdt rekening met mensen met een psychische handicap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 3. | Ik heb het gevoel dat ik iets kan betekenen voor iemand anders | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 4. | Ik heb een doel in mijn leven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 5. | De mensen om mij heen accepteren mij | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6. | Mijn hulpverlener gaat uit van mijn mogelijkheden in plaats van mijn beperkingen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | n.v.t. |
| 7. | Ik weet mijn grenzen te trekken | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

1: n.v.t. = niet van toepassing

| | | 1 = sterk mee oneens | 2 = mee oneens | 3 = niet mee eens / niet mee oneens | 4 = mee eens | 5 = sterk mee eens | |
|-----|--|---------------------------------|---------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|--------|
| 8. | Mijn omgeving biedt mij een luisterend oor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 9. | De mensen om mij heen nemen me zoals ik ben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 10. | Ik weet wat ik beter wel en wat ik beter niet kan doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 11. | In onze samenleving worden mensen met een psychische handicap voor vol aangezien | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 12. | Ik haal voldoening uit wat goed gaat | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 13. | Ik weet wel raad met de problemen die op mijn weg komen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 14. | Mijn hulpverlener is er als ik hem/haar nodig heb | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | n.v.t. |
| 15. | Ik beslis hoe ik baas word over mijn leven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 16. | De mensen van wie ik hou steunen mij | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

| | | 1 = sterk mee oneens | 2 = mee oneens | 3 = niet mee eens / niet mee oneens | 4 = mee eens | 5 = sterk mee eens | |
|-----|---|---------------------------------|---------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|--|
| 17. | Ik kan passende ondersteuning krijgen als dat nodig is | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 18. | Ik heb de wil om verder te gaan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 19. | De samenleving respecteert mijn rechten als burger | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 20. | Ik heb structuur in mijn leven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 21. | De patiëntenrol staat niet meer centraal in mijn leven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 22. | Ik durf om hulp te vragen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 23. | Deze samenleving biedt sociale zekerheid aan mensen met een psychische handicap | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 24. | Ik heb regelmatig afspraken buiten de deur | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 25. | Ik kan mijn ervaringen delen met anderen met soortgelijke ervaringen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

| | | 1 = sterk mee oneens | 2 = mee oneens | 3 = niet mee eens / niet mee oneens | 4 = mee eens | 5 = sterk mee eens | |
|-----|---|---------------------------------|---------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|--------|
| 26. | Ik weet waar ik goed in ben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 27. | Ik heb een goede verstandhouding met de mensen om mij heen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 28. | Deze samenleving maakt ruimte voor mijn manier van meedoen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 29. | De hulpverlening sluit goed aan bij mijn leven | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | n.v.t. |
| 30. | Ik heb het gevoel dat ik ergens bij hoor | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 31. | Ik vind mezelf de moeite waard | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 32. | Ik zet negatieve gedachten om in positieve gedachten | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 33. | Ik overzie hoe mijn leven mij heeft gevormd tot wie ik nu ben | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 34. | Ik ervaar rust en veiligheid in mijn woning | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |

| | | 1 = sterk mee oneens | 2 = mee oneens | 3 = niet mee eens / niet mee oneens | 4 = mee eens | 5 = sterk mee eens | |
|-----|--|---------------------------------|---------------------------|--|-------------------------|-------------------------------|--|
| 35. | Ik heb elke dag voldoende te doen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 36. | In onze samenleving worden mensen met een psychische handicap niet gediscrimineerd | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 37. | Ik doe dingen die ik belangrijk vind | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 38. | Ik kan omgaan met mijn kwetsbaarheden | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 39. | Ik kan terugvallen op de mensen om mij heen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 40. | Ik durf op mezelf te vertrouwen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |