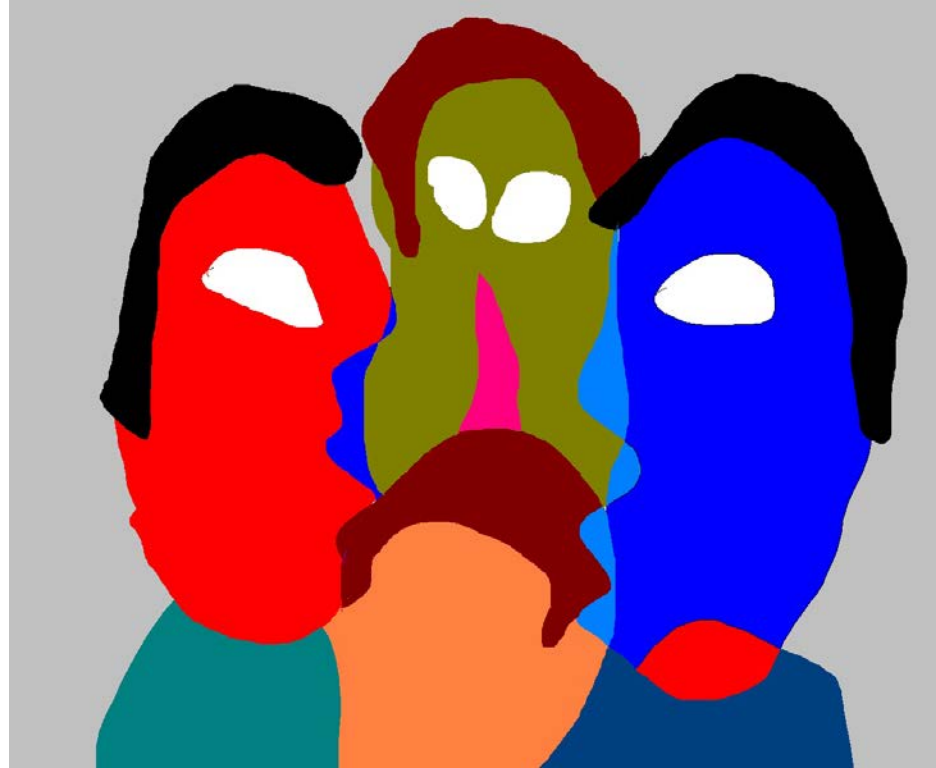


# Zelfzorg, Zelfregulatie, Zingeving



**Jaap van der Stel**

**Lector GGz Hogeschool Leiden**

**Senior-onderzoeker GGZ inGeest | Adviseur beleid Brijder-Parnassia**

# Zelf doen | Begrippen

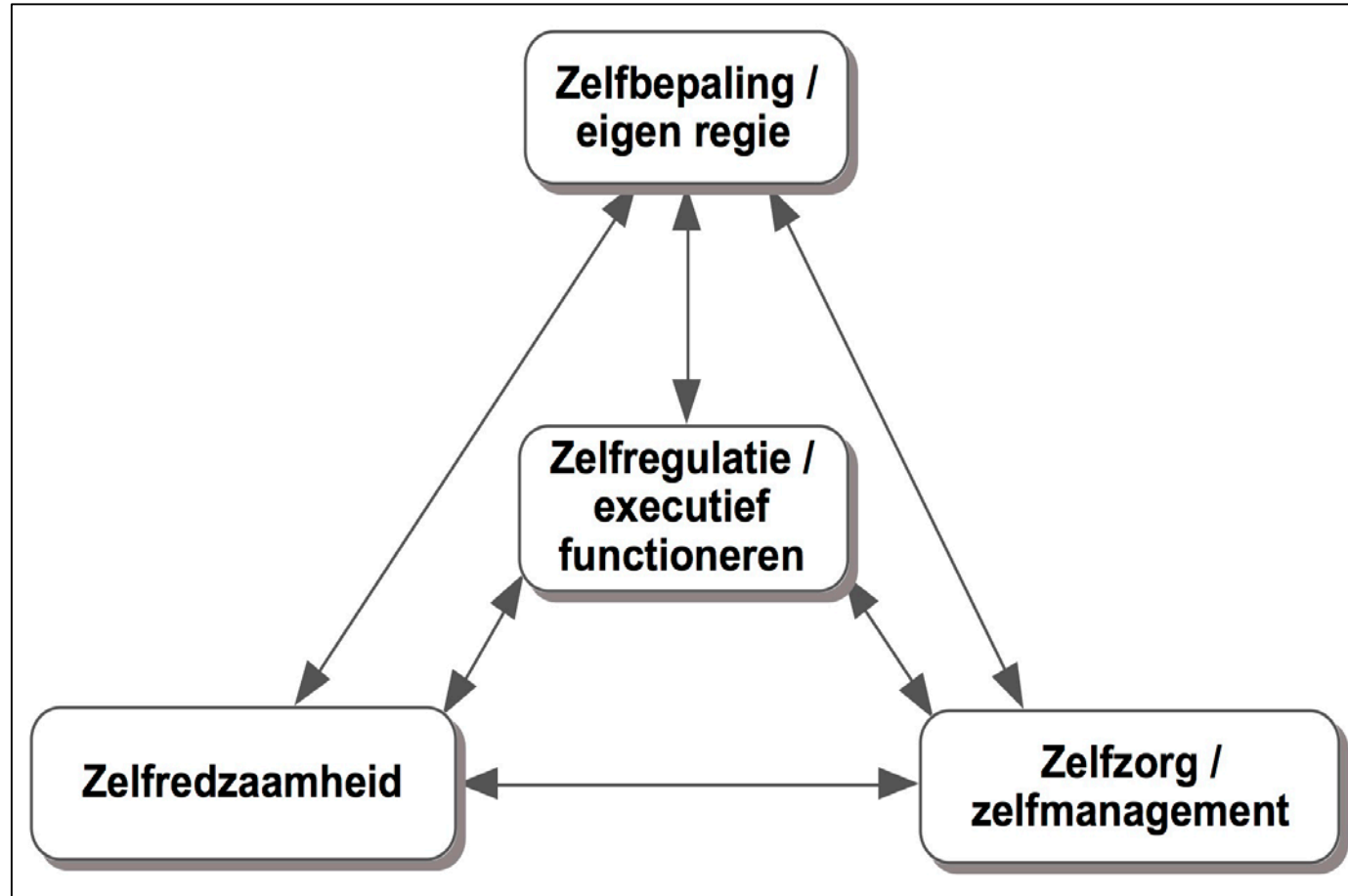
## Centrale begrippen zijn:

- **Zelfredzaamheid**
- **Zelfbepaling (eigen regie)**
- **Zelfzorg  
(zelfmanagement)**
- **Zelfregulatie (executief functioneren)**

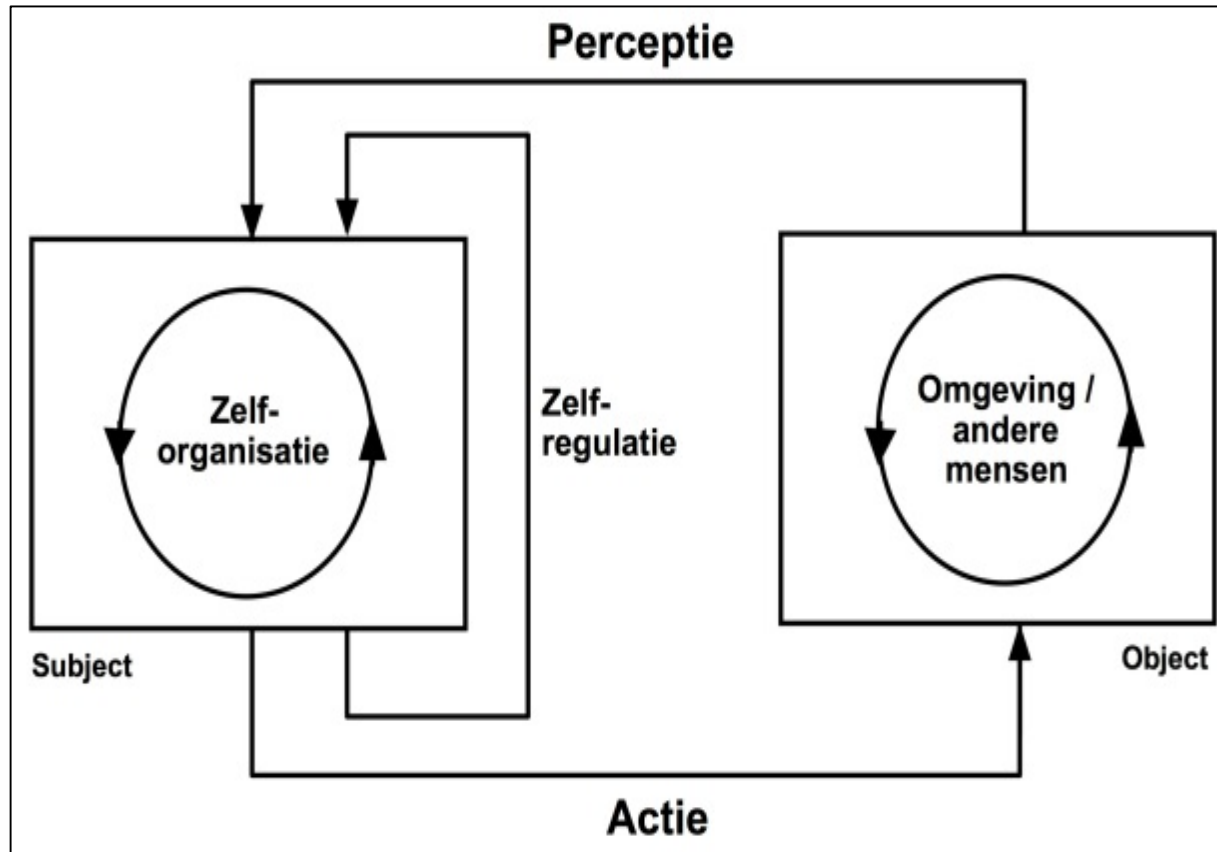
## Aanpalende begrippen zijn:

- **Self-efficacy**
- **Gezondheidsgeletterdheid**
- **Veerkracht**
- **Zelfvertrouwen**
- **Levenszin (Ikigai)**

# Zelfregulatie is de motor



# Zelfregulatie = op zichzelf gericht gedrag



**Zelfregulatie  
bevordert bereiken  
doelen / met  
anderen  
samenwerken.**

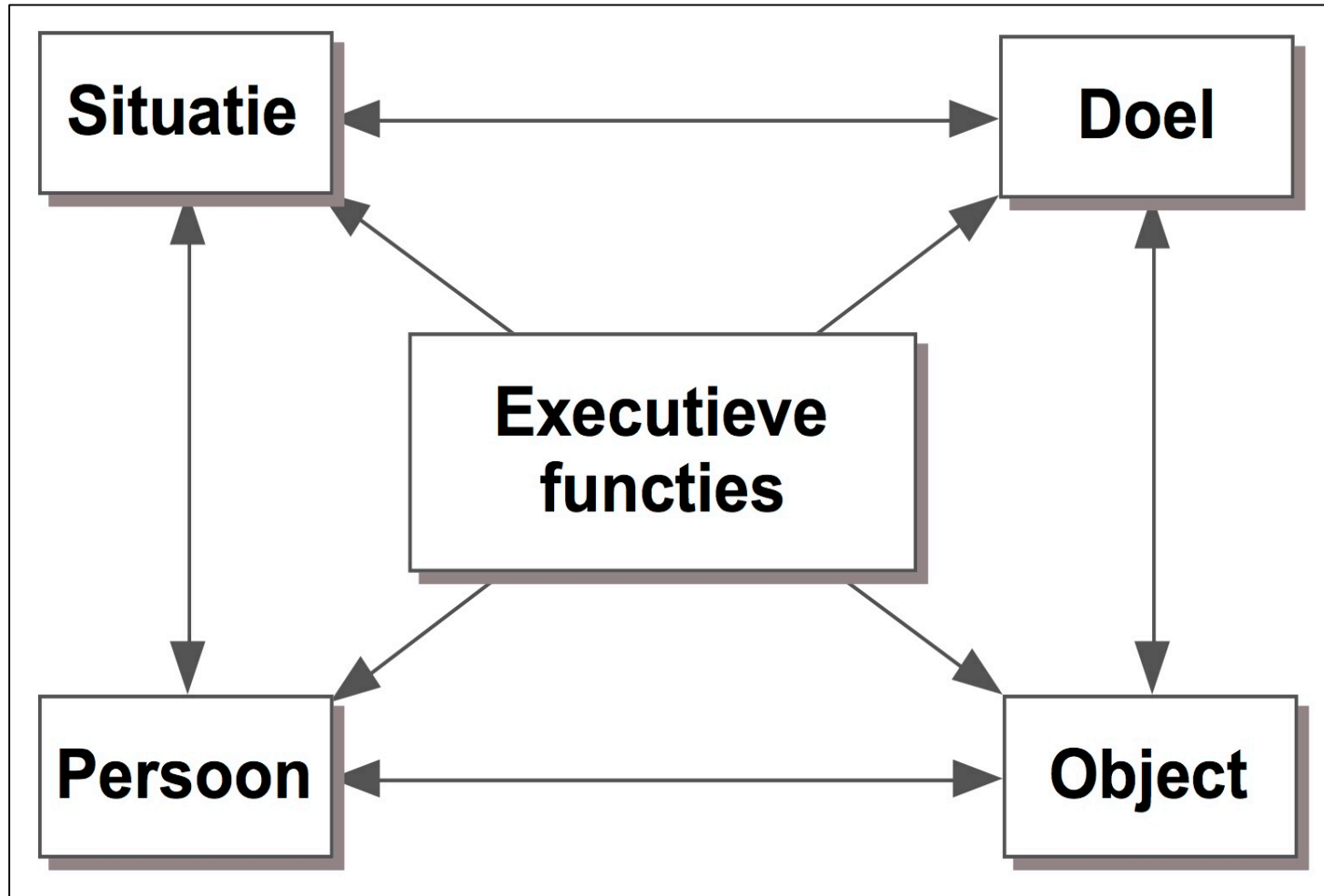
# Zelfregulatie impliceert executieve functies



**Executieve functies  
brengen structuur aan  
in het bewustzijn.**

**Geven betekenis aan  
bewuste ervaringen en  
het gedrag.**

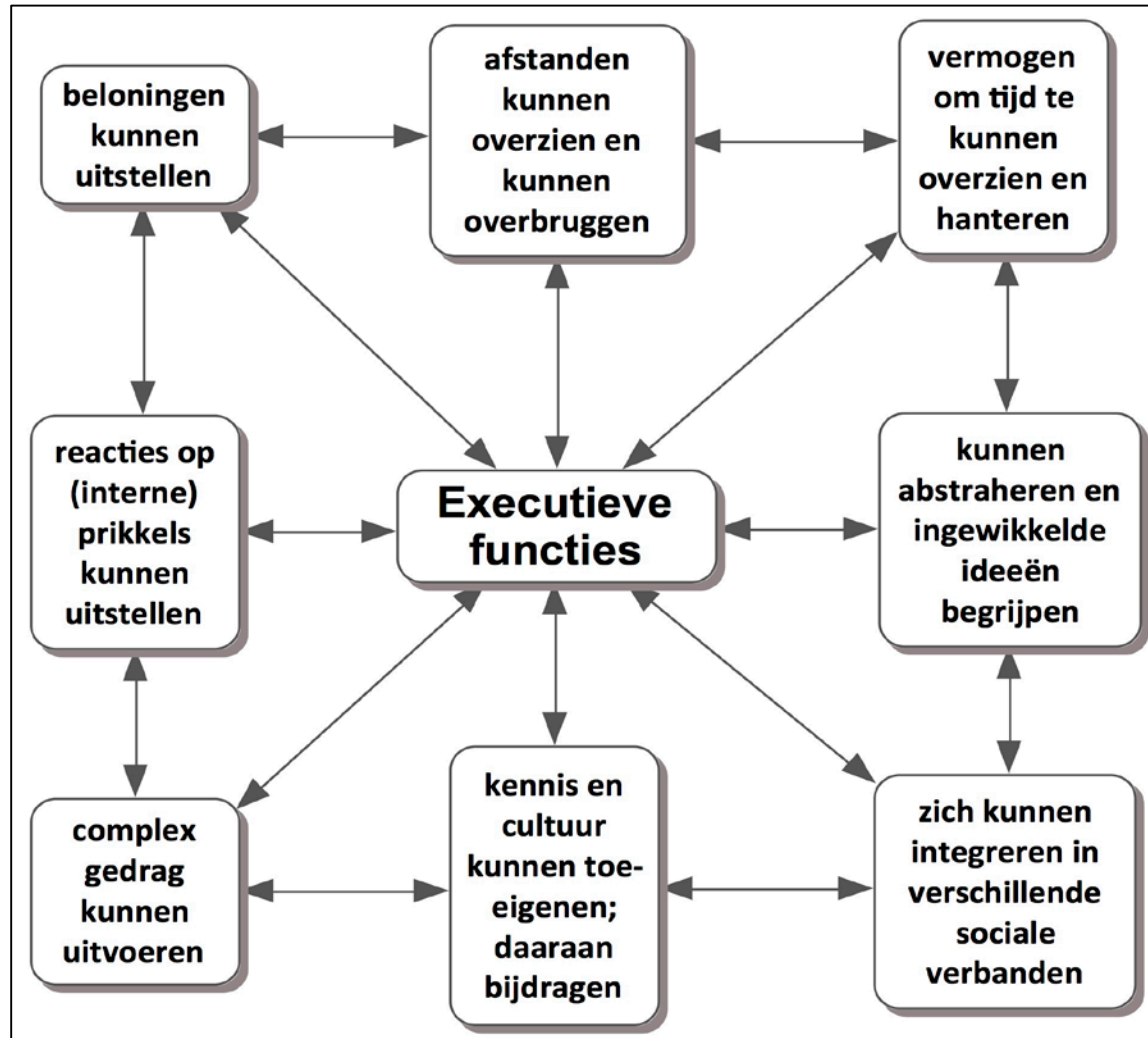
# Executieve functies faciliteren zelfregulatie



Executieve functies zijn de 'hogere' mentale processen.

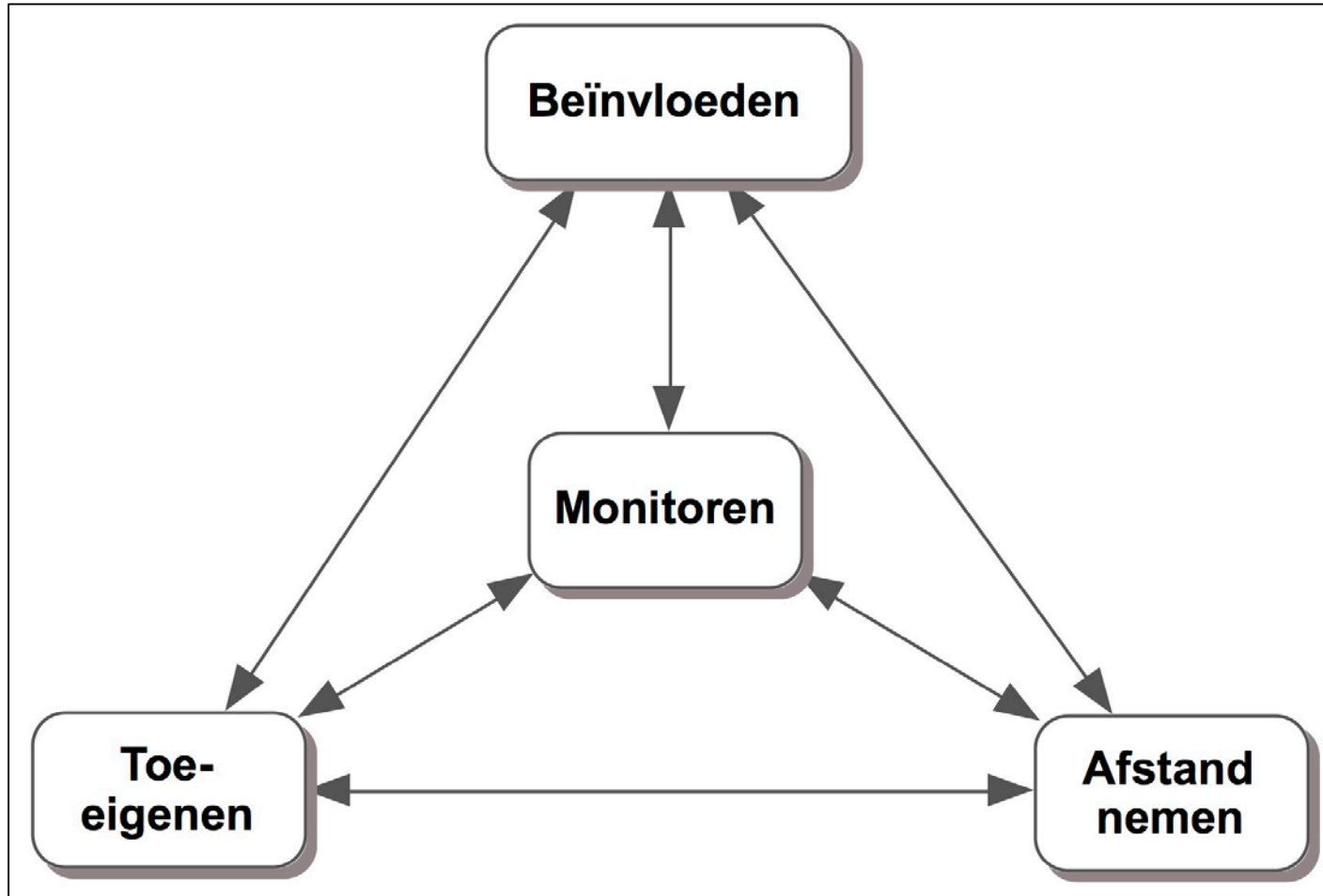
Ontstaan door leren in sociale situaties.

# Executieve functies: basis voor *menselijke* capaciteiten



**Executieve capaciteiten: algemene vaardigheden om deel te nemen / bijdrage te leveren aan aan maatschappelijke verbanden.**

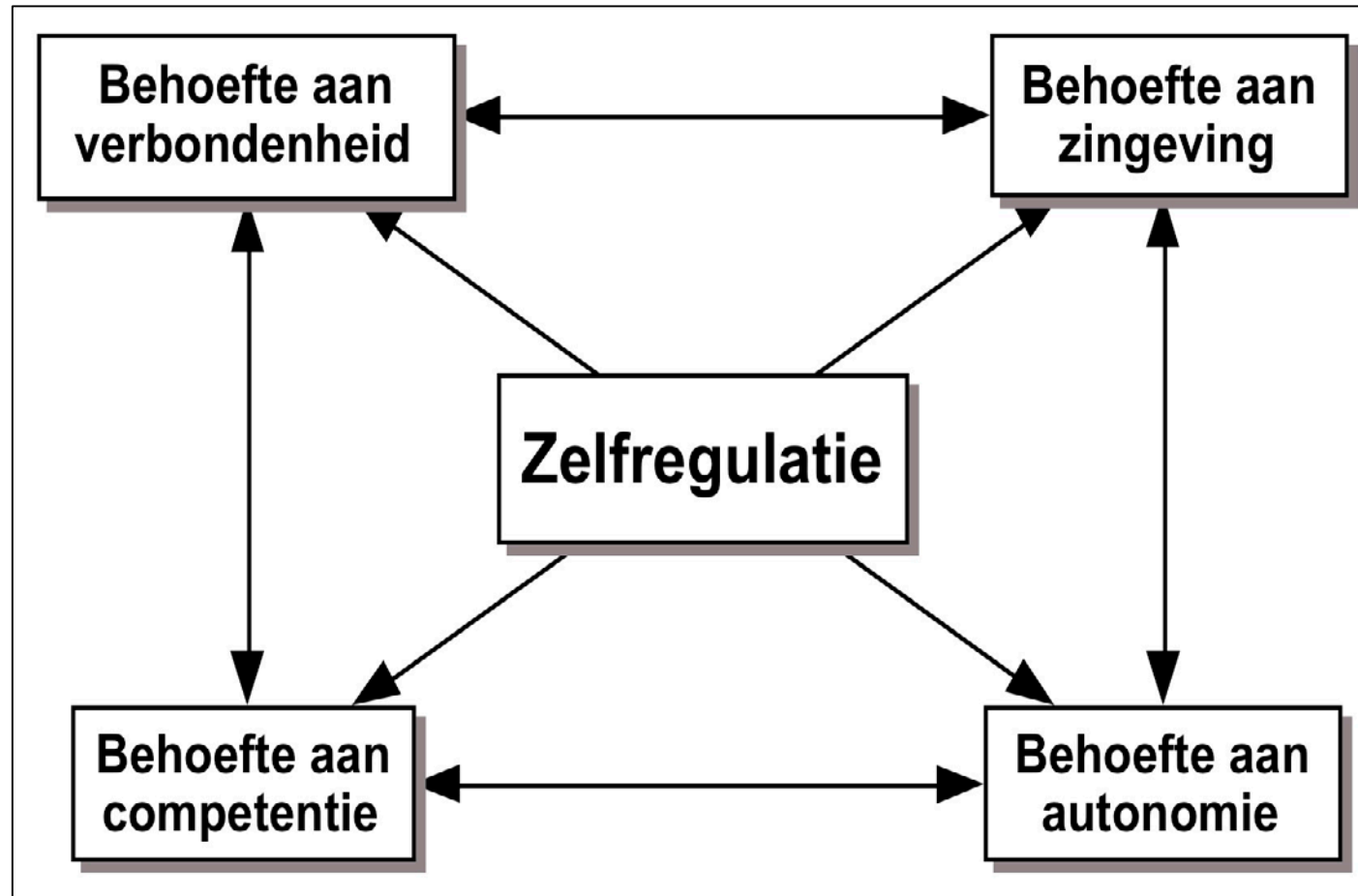
# Kernprocessen van zelfregulatie



**Zelfregulatie =  
motor voor  
herstel en  
ontwikkeling**

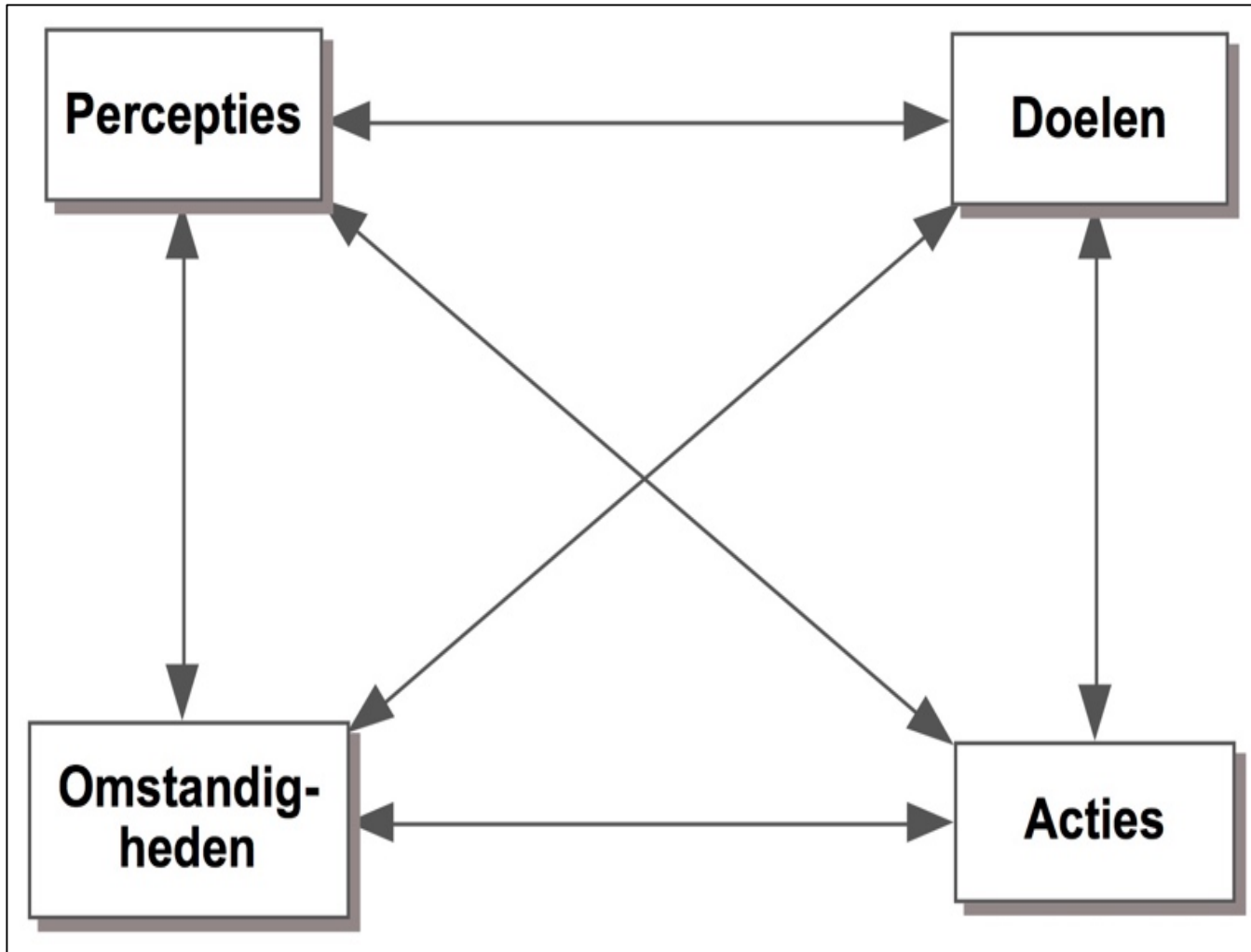


# Zelfregulatie bevordert realisatie behoeften



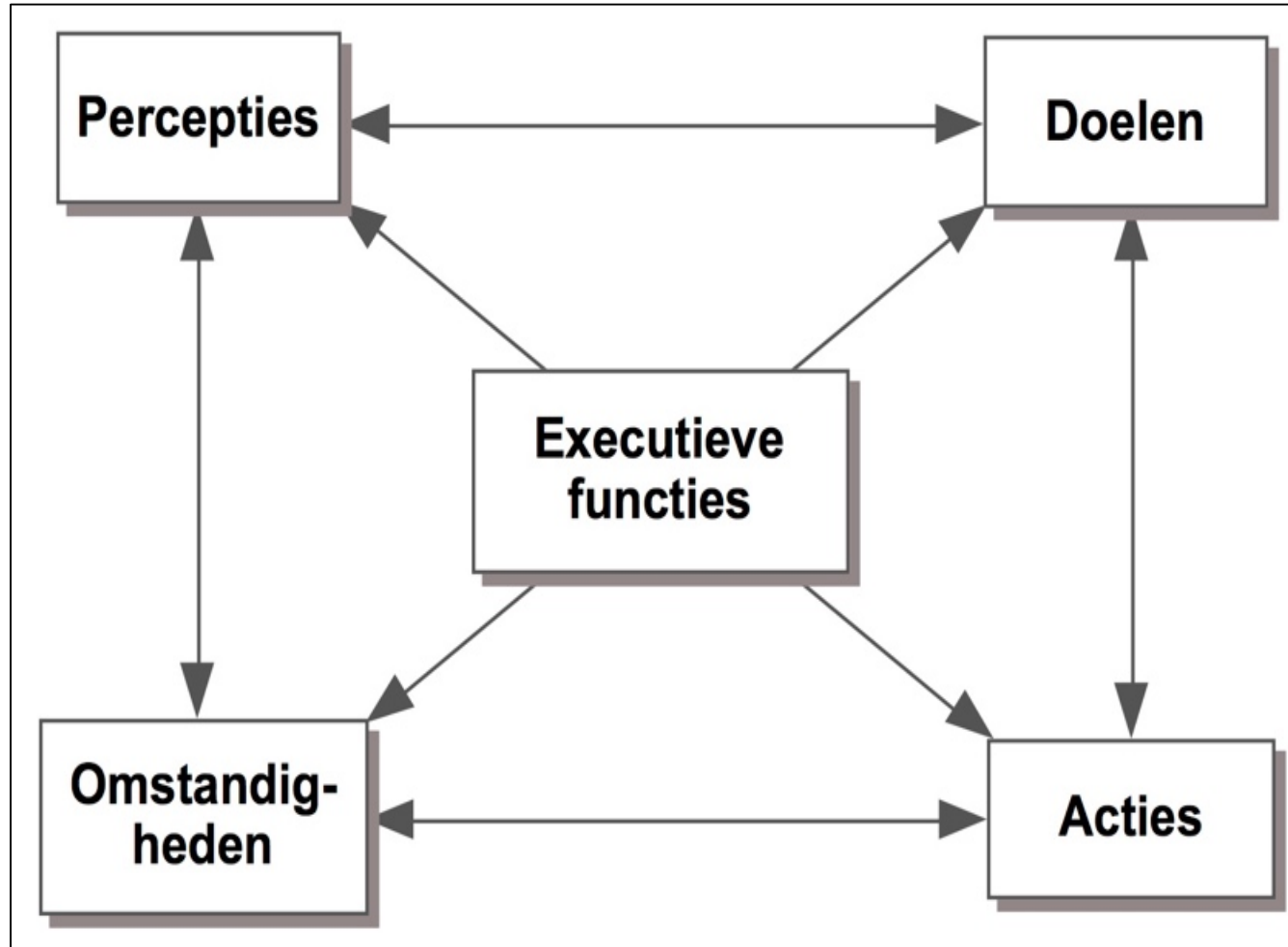
Naast door Deci & Ryan gemaakte indeling is *zingeving* (betekenis geven / samenhang zoeken) een universele menselijke behoefte.

# Achterhalen van doelen



**Meeste mensen  
weten  
nauwelijks  
waarom ze 'dit'  
gedrag vertonen  
/ welk doel ze  
daarmee willen  
bereiken.**

# Rol van executieve functies



**Benutten van de executieve functies kan helpen doelen te achterhalen én te beïnvloeden.**

**Draagt bij aan herstel en ontwikkeling.**

# Soort van samenvatting

- **Menselijk gedrag impliceert zelfregulatie (ontwikkeling executieve functies).**
- **Zelfregulatie helpt bij achterhalen / stellen van doelen; deze nastreven / resultaat evalueren; samenwerken met anderen.**
- **Zelfregulatie helpt bij ontplooiing / continuering zelfmanagement.**
- **Kortom: ZR voorspelt ZM.**

# Onderzoeksvragen

- Hoe zorgen (groepen) mensen voor zichzelf?
- Hoe creëer je contexten voor 'zelf doen', 'zichzelf ontwikkelen', 'eigen leeragenda bepalen'?
- Hoe creëer je omstandigheden die leerprocessen (m.b.t. gezondheidsgedrag) ondersteunen?
- Waar liggen (m.b.t. executief functioneren => gezondheid) beperkingen?
- Hoe sluit je daarop aan? (=> zone naaste ontwikkeling; compensatie).

# Het einde

