

## Korte Beschrijving

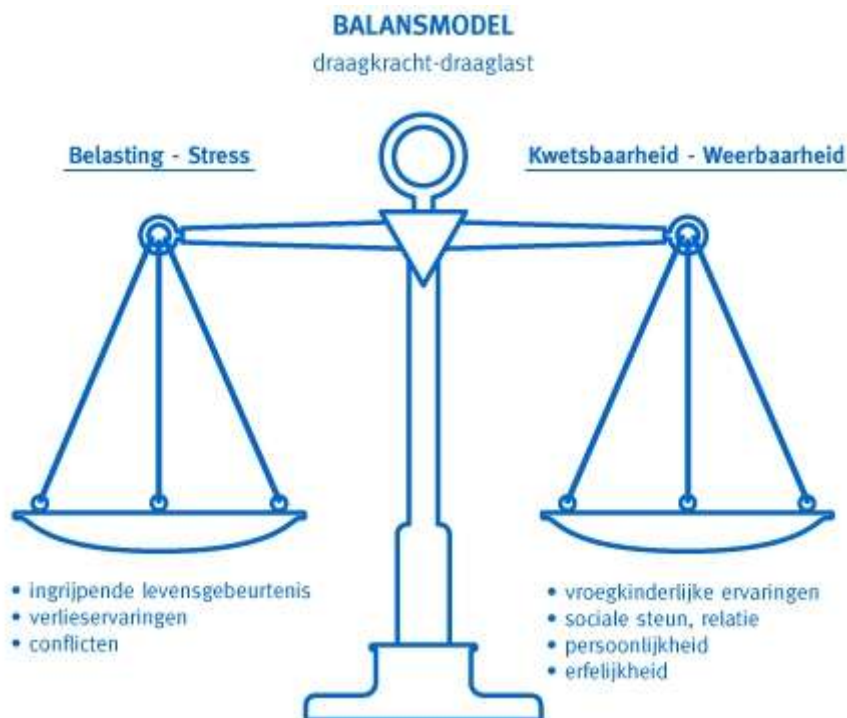
Het model van de draagkracht-draaglast analyse maakt inzichtelijk waarom een situatie te veel kan zijn voor iemand. Wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht ontstaan problemen. De weegschaal slaat door naar één kant. Dit kan gebeuren doordat er bijvoorbeeld veel in korte tijd gebeurt of het heel druk is, waardoor de draaglast groter wordt (zwaarder). Maar het kan ook zijn dat iemand moe of ziek is, waardoor zijn draagkracht vermindert. Resultaat is dat de eisen die gesteld worden groter zijn dan wat de persoon aan kan of denkt aan te kunnen.

## Toepassing

Door samen met de cliënt inzichtelijk te maken welke draaglastfactoren en welke draagkrachtfactoren er zijn, wordt duidelijk waar de versterking plaats kan vinden. Ligt de nadruk op afname van draaglast of op versterken van draagkracht, wat is haalbaar en op kortere en lagere termijn realiseerbaar?

## Context

In het individuele contact tussen cliënt en hulpverlener  
Op groepsniveau binnen de hulpverlenersetting



## Doelgroep

Voor alle doelgroepen

## Meer informatie

- Bron: Bakker, I, Bakker, K, Dijke A, van & Terpstra, L. (1998) O&O in perspectief. Utrecht: NIZW (<http://www.nji.nl/publicaties/O&Oinperspectief.pdf>)
- Bron: [www.nuevenniet.com](http://www.nuevenniet.com)

## Zelfregie versterkende elementen

B. De cliënt versterken door inzicht in zijn eigen drijfveren en situatie: op welke gebieden gaat het goed, op welke gaat het niet zo goed, waar ligt mijn kracht en motivatie?

Bron: Inventarisatie Zelfregie, Movisie, november 2010.



# Bijlage Draagkracht- draaglast analyse



Op welke gebieden gaat het goed of  
waar krijg je energie van.

Op welke gebieden gaat het minder goed of  
wat kost je energie



.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

Vul dit samen met de cliënt of de mantelzorg in (afhankelijk voor wie je de deze wilt gebruiken).

Zet onder de weegschaal de factoren zoals die er boven genoemd staan. Kijk hierna met de cliënt of mantelzorg of er balans is de zaken die energie kosten en energie geven, of zaken die goed gaan en die minder goed gaan.

Wanneer de cliënt of mantelzorg aangeeft dat hij/zijn balans ervaart is het fijn. Wanneer de cliënt of mantelzorg aangeeft dat er geen balans is, kan je als professional samen met de cliënt of mantelzorg kijken wat er voor nodig is om de balans weer terug te krijgen.

Ligt de nadruk op afname van de draaglast (dingen die energie kosten) of op toename/versterken van de draagkracht (dingen die goed gaan of die energie op leveren)