

Thema

Lichamelijke beperking en zelfbeeld

door Sander Hilberink en Diana Wiegerink

Het hebben van een lichamelijke beperking beïnvloedt het zelfbeeld. Met behulp van het model van Rosenberg willen we inzichtelijk maken op welke wijze deze beïnvloeding kan plaatshebben en hoe de omgeving een positieve bijdrage kan leveren aan een positief zelfbeeld.

Zelfbeeld en gevoel van eigenwaarde

Zelfbeeld is een complex begrip dat op verschillende manieren wordt opgevat. De definitie die wij hanteren is "*het beeld dat iemand van het zelf heeft en de gevoelens die iemand heeft ten opzichte van dit beeld*".

Volgens Rosenberg is het zelfbeeld opgebouwd uit vier elementen: sociale rollen (bijvoorbeeld moeder, man, arts), eigenschappen die iemand zichzelf toeschrijft (bijvoorbeeld goed zijn in sport), lichaamsbeeld, en het laatste element bestaat uit uiterlijke zaken die gevoelsmatig bij iemand horen, bijvoorbeeld kleren, partner en kinderen. Over elk van de vier elementen heeft iemand dus zowel beelden, ideeën als emoties; tezamen vormen deze vier aspecten het zelfbeeld van een persoon.

Barrières en bevorderende factoren

Het hebben van een positief zelfbeeld is van groot belang. Niet alleen voor de gemoedstoestand van de persoon zelf, maar ook omdat een positief zelfbeeld de persoon in staat stelt om bijvoorbeeld beter te presteren op school. Ook is een positief zelfbeeld van belang in vriendschap en relatievorming. Dit artikel wil duidelijk maken welke barrières zich voor elk element van het zelfbeeld kunnen opwerpen.

De kwaliteit van sociale contacten heeft invloed op het zelfbeeld. Naast ouders, andere gezinsleden en vrienden, spelen ook verzorgers en hulpverleners een belangrijke rol. Een omgeving die steun en bevestiging geeft schept het juiste klimaat waarin de persoonlijke ontwikkeling een optimale kans krijgt; bevestiging van vooral beperkingen heeft een negatieve uitwerking op het zelfbeeld. Een tweede doel van deze bijdrage is om de positieve invloed die de sociale omgeving kan hebben op het zelfbeeld inzichtelijk te maken.

Sociale identiteit en lichamelijke beperking

Beschrijving. Zoals gezegd wordt het eerste element van het zelfbeeld gevormd door de ideeën, gedachten en gevoelens over iemands sociale identiteit. Man, 25 jaar, topsportler, rolstoelgebruiker roept andere beelden en gedachten op dan "vrouw, 63 jaar, advocaat, niet getrouwd. Gehandicapt-zijn kan een sociale identiteit zijn, en de beeldvorming over handicap zal deze identiteit sterk beïnvloeden.

Invloed op zelfbeeld. Vooroordelen hebben een negatieve invloed op dit element van het zelfbeeld. De maatschappij hanteert allerlei stereotype beelden over hoe en wat een "geslaagde persoon" is. Mensen die vanwege hun beperking of hun afwijkende fysieke verschijning niet aan dit beeld kunnen voldoen, zullen bedreigd worden in het hebben van een positief zelfbeeld. Een voorbeeld: een man die last heeft van incontinentie en in een elektrische rolstoel zit, staat mijlenver af van het ideale partner-beeld. Beeldvorming als zielig en incompetent is een sociaal "harnas" dat weinig ruimte biedt voor een groot ego.

Wat kan de omgeving doen? In de eerste plaats kunnen mensen in de directe omgeving een klimaat scheppen waarin de nadruk wordt gelegd op de individualiteit en waarde van de persoon. Het is belangrijk dat bij de opvoeding het accent ligt op wat een kind kan en dat waar mogelijk dezelfde eisen worden gesteld aan een kind met beperkingen als aan een kind zonder beperkingen: dus zo gewoon mogelijk opvoeden. Ten tweede is het hebben van goede vriendschappen van belang: dit benadrukt dat de persoon ook voor anderen van

waarde is. Lidmaatschap van een sportclub of andere vereniging is in dit opzicht belangrijk. Op latere leeftijd zie je dat een eventuele partner een belangrijke plaats inneemt. Mensen in de directe omgeving kunnen een positieve invloed hebben op het zelfbeeld, waardoor je beter de vooroordelen van de maatschappij aan kunt.

Eigenschappen en lichamelijke beperking

Beschrijving. Het tweede element van het zelfbeeld wordt bepaald door iemands ideeën, gedachten en gevoelens over zijn eigenschappen. Bijvoorbeeld: “ik kan goed rekenen”, “ik kan niet goed tegen mijn verlies” of “mensen vinden het fijn om hun problemen met mij te delen”. Voor het ontwikkelen van een positief zelfbeeld is het voor dit element van zelfbeeld belangrijk om succeservaringen op te doen. Het gevoel van autonomie, zelfbepaling, is eveneens belangrijk. Het gevoel dat je de zaken zelf kunt regelen geeft een gevoel van onafhankelijkheid en versterkt het zelfbeeld.

Invloed op zelfbeeld. Juist voor mensen met een functiebeperking is het opdoen van succeservaringen vaak moeilijker. Dit geldt zeker voor kinderen. Door niet in staat te zijn te voldoen aan normen die leeftijdsgenoten stellen – doordat het kind bepaalde dingen niet kan – wordt de ontwikkeling van een positief zelfbeeld bedreigd. Het kind voelt zichzelf falen. Daarentegen geldt dat “ergens goed in zijn” zorgt voor een positief zelfbeeld. Dit vergroot de controle over jezelf, en dus ook over de omgeving.

Wat kan de omgeving doen? Het creëren van een omgeving waarin het kind succeservaringen kan opdoen is belangrijk. Ook het stimuleren om dingen zelf te doen in plaats van bij voorbaat even een handje te helpen versterkt het gevoel van “ik kan het zelf” of “ik ben goed in..” In de opvoeding is het van belang om het kind te leren dat het vragen om hulp een daad van zelfstandigheid is: het kind geeft zelf aan wat er moet gebeuren en hoe. Het gaat hier vooral om het bevorderen van autonomie. Juist door iemand zelf te laten doen wat hij zelf kan, zelf te laten vragen in plaats van snel te helpen en zelf keuzes te laten maken wordt het zelfbeeld versterkt. Voorbeeld: “Ik kan mezelf niet aankleden, maar ik kan wel zelf bepalen wat ik aan wil en wanneer ik geholpen wil worden”.

Zo kan de sociale omgeving ook ondersteuning bieden bij allerlei vormen van spel. Het beoefenen van sport heeft een belangrijke functie. Prestaties op sportgebied geven een enorme kick, en dit uitblinken doe je juist met een lichaam met gebreken.

Kader: Praktijkvoorbeeld

“Toen ik ouder werd leerde ik m’n kwaliteiten meer te waarderen. Als dertienjarig knulletje ging ik uit huis. De school en mijn nieuwe thuisplek boden me een omgeving waarin ik me veilig voelde: ik vormde geen uitzondering meer. Ik voelde me een persoon worden die in staat bleek om ook na school leuk contact met leeftijdsgenoten te hebben. Tijdens de gymles in het eerste jaar liep ik tussen de gymleraar en klassenassistent drie rondjes hard in de gymzaal en kon ik daarna met de hockeystick aan mijn stoel mezelf meten aan m’n klasgenoten. Verdomd, ik kon goed zijn in een sport! Deze ervaringen hebben me bewust gemaakt van mijn kwaliteiten en hebben zo bijgedragen aan het vertrouwen in het eigen kunnen.”

Lichaamsbeeld en lichamelijke beperking

Beschrijving. Het derde element van het zelfbeeld bestaat uit de ideeën, gedachten en gevoelens over het lichaam, ook wel aangeduid met de term lichaamsbeeld. Dit element is misschien wel het meest kwetsbaar: de lichamelijke beperking kan ertoe leiden dat het lichaam als minderwaardig ervaren wordt.

Invloed op zelfbeeld. De medische wereld kan een bedreiging voor een positief lichaamsbeeld zijn. Medisch specialisten en paramedici zijn opgeleid om lichamelijke foutjes te repareren, om aan defecten te sleutelen. Zij kunnen het signaal geven dat er iets aan je mankeert dat verholpen of tot een minimum beperkt moet worden. Een omgeving die constant laat merken dat je lichaam tekortschiet, bedreigt een positief lichaamsbeeld. Een tweede bedreiging voor een positief lichaamsbeeld wordt gevormd door de mate van afhankelijkheid van verzorgers. Enerzijds bevestigt dit de tekortkoming van het lichaam om

“zelfstandig” te functioneren, anderzijds kan lichamelijke afhankelijkheid de seksuele identiteitsvorming bemoeilijken. Geen mannelijk lichaam, geen vrouwelijk lichaam, maar een hulpbehoevend lichaam.

Wat kan de omgeving doen? Verzorgers doen er goed aan om tijdens de verzorging het kind als kind te zien en ook de mannelijkheid of vrouwelijkheid niet te ontkennen. Het gaat om de mens en niet om de functionele beperkingen. Maar ook de beoefening van sport heeft een positieve invloed op het lichaamsbeeld. Door succeservaringen leer je grenzen kennen, leer je wat wel en niet haalbaar is; je leert je lijf optimaal te gebruiken. De beoefening van sport zal dus door de sociale omgeving gestimuleerd kunnen worden.*

Kader: Lichaamsbeeld, beperking en seksualiteit

Het lichaamsbeeld komt met name tijdens de puberteit op de voorgrond te staan. De seksuele ontwikkeling komt vanzelf bij dat punt waarop uiting geven aan verliefdheid gepaard gaat met lichamelijke acties. Je leert hoe het lichaam reageert en wat het lichaam wel en niet kan geven; proefondervindelijk, want er zijn vaak geen rolmodellen die lichamelijke beperkingen in een seksueel perspectief plaatsen. De normale onzekerheid die bij puberale liefdesrituelen komt kijken wordt nog groter door een lichaam dat het normale verband tussen de intentie van een beweging en de uitvoering daarvan bruut verstoort. Juist tijdens de puberteit is een positief zelfbeeld van enorm belang om verder te zoeken naar manieren waarop intimiteit vorm kan krijgen.

Hierbij is van belang dat seksualiteit ook als normaal aspect in het leven van iemand met beperkingen wordt gezien. Uit onzekerheid over de seksuele mogelijkheden van hun gehandicapte kind praten ouders hier vaak niet over met hun kind. Daardoor wordt de boodschap gegeven dat seks en handicap blijkbaar niet bij elkaar horen. Dit is niet bevorderlijk voor het seksuele zelfbeeld en maakt het moeilijker om als jongere met een lichamelijke beperking hierover vragen te stellen.

Uiterlijke zaken en lichamelijke beperking

Beschrijving. Het vierde element van het zelfbeeld bestaat uit de ideeën, gedachten en gevoelens over uiterlijke zaken die als deel van jezelf voelen. Denk aan de haardracht, sieraden, partner en kinderen; deze voelen vaak als deel van jezelf. Iemand in plooirok en poloshirt roept wat anders op iemand met zwartgeverfde haren, leren jas en legerkistjes. Ook je vriendenkring (en hun linkse of juist rechtse ideeën) passen bij je. En natuurlijk ben je benieuwd wat anderen van je nieuwe partner vinden en vraag je bij anderen vaak of ze een partner en kinderen hebben.

Invloed op zelfbeeld. Het gaat hier om het gevoel van verbondenheid met vrienden, partner en kinderen. Maar ook materiële zaken hebben invloed op dit element van het zelfbeeld. Zo blijkt uit onderzoek dat ook hulpmiddelen, zoals een rolstoel, als onderdeel van het zelf worden ervaren. Net als de keuze van kleding.

Wat kan de omgeving doen? Goede en zo mogelijk mooie aanpassingen zijn belangrijker dan menig WVG-ambtenaar beseft. Een hulpmiddel geeft namelijk uiting aan de beperking; het helpt om een houding aan te nemen. Zowel ouders als degenen die hulpmiddelen toekennen zullen zich hiervan meer bewust kunnen worden.

Conclusies

Samenvattend kan gezegd worden dat het hebben van een lichamelijke beperking in belangrijke mate invloed heeft op het zelfbeeld. Zo wordt de sociale identiteit vooral bedreigd door vooroordelen. Positieve waardering voor de individuele persoonlijkheid door ouders, verzorgers en behandelaars en een opvoeding waarin het accent ligt op “zo gewoon mogelijk” kunnen mensen weerbaarder maken tegen deze vooroordelen. Daarnaast kan de omgeving bijdragen aan het opdoen van succeservaringen op het gebied van vaardigheden, het bevorderen van zelfredzaamheid en zelfverantwoordelijkheid. Op het gebied van lichaamsbeeld is met name een rol weggelegd voor de (para)medische wereld om de persoon met een beperking niet te reduceren tot een defect bewegingsapparaat. Ook de verzorgers dienen zich bewust te zijn van de lichamelijke afhankelijkheid en proberen om

niet het signaal te geven dat dit onzelfstandigheid betekent. Dit kan door het stimuleren van zelfverantwoordelijkheid en door seksualiteit bespreekbaar te maken. En als laatste zal het besef moeten toenemen dat hulpmiddelen niet alleen een praktische betekenis hebben, maar zeer zeker ook een functie hebben in de manier van presentatie van de persoon naar de buitenwereld: ze vormen een onderdeel van het uiterlijk.