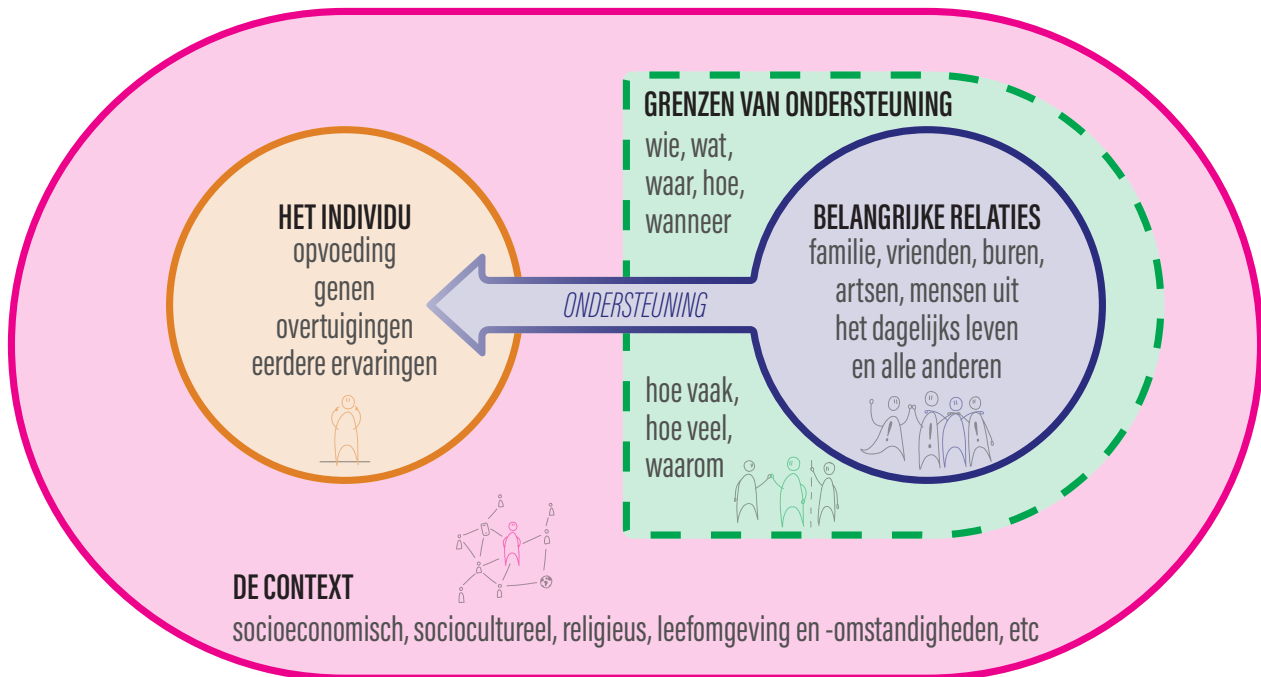


DE DELEN VAN AUTONOMIE

In de huidige samenleving hebben we autonomie hoog in het vaandel staan en streven we ernaar dat iedereen een zo autonoom mogelijk leven kan leiden. Eigenlijk zien we autonomie als ultieme zelfstandigheid en vrijheid van invloed van buitenaf. Maar door zo hard aan te dringen op zelfstandigheid en eigen verantwoordelijkheid, kan het voelen als falen als het je niet lukt om alles alleen te doen. Daarom is het belangrijk om te begrijpen dat autonomie meer is dan alles zelf kunnen. Autonomie betekent eigenlijk beslissingen maken en dingen doen op een manier die jij prettig vindt of nodig hebt. Dat kan dus ook betekenen dat je het juist niet alleen wil, kan of moet doen en ondersteuning nodig hebt of wil krijgen van de wereld om je heen. Wie of wat die ondersteuning mag geven bepaal jij zelf, als individu. De relaties waar jij deel van uitmaakt zijn onderdeel van de context waarin jij je bevindt en die jou kan ondersteunen zoals jij dat wil.



HET INDIVIDU

Alles wat je doet, kiest en wil bereiken begint bij jezelf. Dit kan dus betekenen dat jij de enige bent die beslissingen en keuzes mag maken met betrekking tot jouw leven zonder invloed en inmenging van de wereld om je heen. Het enige wat jou (onbewust) beïnvloedt zijn factoren die je niet (meer) kunt veranderen, zoals je genen, je opvoeding en je eerdere ervaringen.

GRENZEN VAN ONDERSTEUNING

Ondersteund worden door je netwerk betekent dat je om hulp kunt vragen en hulp kunt krijgen als je dat nodig hebt, wanneer je bijvoorbeeld verantwoordelijke of juiste keuzes moet maken. Dit geldt ook andersom, dat jij er bent om de mensen in je netwerk te ondersteunen. Welke relaties mogen helpen en wanneer, in welke mate en met wat, verschilt per individu. Jouw blik op ondersteuning in een bepaalde situatie is niet per se hetzelfde als die van iemand anders, ook niet je relaties.

BELANGRIJKE RELATIES

Mensen hebben andere mensen nodig om zich verbonden te voelen en zo een zinvol leven te leiden. De relaties waar je deel van bent creëren een netwerk waarin om hulp gevraagd kan worden. Dit netwerk kan jou ondersteunen in het maken van keuzes en het leven van je leven. Het is belangrijk dat deze relaties niet alleen hun eigen relatie met jou begrijpen, maar ook de andere relaties waar jij deel van uitmaakt en hoe deze jou en je leven kunnen beïnvloeden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan familie en vrienden, maar ook aan je artsen, docenten of werkgevers.

DE CONTEXT

Je bent als persoon niet alleen verbonden met andere personen, maar ook met dingen zoals producten, services en omstandigheden. Al deze dingen kunnen beïnvloeden hoe jij je leven leidt, soms zonder dat je het weet. Zo kunnen je sociaal economische status en je leefomgeving invloed hebben op de hoeveelheid informatie of middelen waar jij toegang tot hebt om je leven zo te leiden als jij dat zou willen.