

Het normale Leven

Bij zelfbeschadiging helpt het om het gewone leven te herstellen. In deze werkvorm kijken we hoe we kunnen blijven inzetten op het inbouwen van normale ritmes en activiteiten in een normale omgeving.

Werkvorm
voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, stiften en post-its in twee kleuren mee.
- Je kunt deze werkvorm met het team doen of als persoonlijk begeleider samen met de cliënt, en/of diens naasten.

1 Positieve post-its

- Maak op een flap een grote tekening van de cliënt, van top tot teen. Dat mag grof en schetsmatig zijn, steek er niet te veel energie in.
- Vraag de teamleden om naar de cliënt te kijken en te bedenken: wat is of was mooi aan deze persoon, wat gaat of ging goed in het leven van deze persoon? Denk aan interesses, talenten, karaktereigenschappen, prestaties, steunbronnen en kwaliteiten.
- De teamleden schrijven alles wat ze kunnen bedenken op post-its; één aspect per post-it.

Bedenk zoveel mogelijk, ook kleine en misschien vanzelfsprekende of schijnbaar futiele dingen. Als het maar echt positief is.

Waak voor dubbele boodschappen, zoals: 'als hij goede zin heeft kan hij grappig uit de hoek komen'. Die kun je alsnog positief herformuleren: 'kan grappig uit de hoek komen'.

2 Samen bekijken

- Iedereen plakt zijn post-its op waar ze het beste passen, zoals:
 - bij het hoofd -> denken, waarnemen
 - bij het hart -> emoties, gevoeligheden
 - bij de handen -> vaardigheden, acties
 - bij de voeten -> gezonde wortels, basishouding
 - rondom de persoon -> positieve omgeving
- Kijk met elkaar naar de flap met alle positieve aspecten en sta even stil bij het geheel. Wat valt op? Wat verrast? Hebben we veel kunnen verzamelen of weinig?

3 Versterken van positieve punten

Je gaat met elkaar op zoek naar aanknopingspunten om het 'gewone leven' van de cliënt te herstellen. Werk samen, of in kleine groepjes.

- Bedenk bij elk positief punt hoe dit beter of sterker naar voren zou kunnen komen in het leven van de cliënt. Bijvoorbeeld: door de cliënt uit te dagen zichzelf een compliment te geven over zijn zorgzaamheid (hart). Of door als begeleider vaker samen iets te koken of knutselen (handen). Verdeel eventueel de verschillende categorieën met post-its per groepje.
- Schrijf het op de andere kleur post-its en plak ze bij de positieve post-its.

Moedig out-of-the-box-denken aan! Het kan een uitdaging zijn om bij elk positief punt te bedenken hoe je het kunt versterken, maar probeer het. Het hoeft niet per se realistisch of haalbaar te zijn.

4 In de praktijk

- Maak op een nieuwe flap opnieuw een grote tekening van de cliënt, van top tot teen.
- Kies met elkaar vanuit de eerste flap: welke suggesties gaan we in de praktijk uitproberen? Zorg dat je bij hoofd, hart, handen, voeten en omgeving in elk geval één aanknopingspunt kiest. Maar meer mag ook.
- Sta stil bij: wat vraagt dat van ons, wat moeten we anders doen, wat hebben we daarvoor nodig?

5 Afspraken maken

Maak concrete afspraken. Spreek af wie wat gaat oppakken en wanneer. Leg de acties en afspraken vast en bespreek hoe en wanneer je op deze afspraken terug komt. Bespreek ook wie terugkoppeling geeft aan de cliënt, en hoe. Eventueel kun je ook de gemaakte flaps delen met de cliënt.