

# Maak het makkelijk

Cliënten die zichzelf verwaarlozen, ervaren vaak méér regie bij proactieve begeleiding. Met beperkte keuzes en concrete instructies. Een situatie waarin een groot appel op de autonomie wordt gedaan, wordt zo eenvoudiger. In deze werkvorm onderzoeken we hoe we dat kunnen doen.

## Werkvorm

voor behandelteams in de GGZ

### Praktisch

- Houd een timer bij de hand. Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, schrijfmateriaal en post-its mee. Regel een scherm of laptop om een filmpje op te kijken.

## Vooraf

Kies een situatie waarin van de cliënt iets gevraagd wordt, maar waaraan hij of zij niet voldoet. Schrijf de opdracht aan de cliënt op een flap. Bijvoorbeeld: 'ruim je kamer op'.

## 1 Duidelijke instructies

- Bekijk samen dit [korte filmpje over instructies](#) (op YouTube). Het filmpje duurt 5:30 minuten, eventueel kun je het wat inkorten.
- Bespreek het filmpje na. Wat hebben we gezien? Ga ook in op:
  - Wat jijzelf als duidelijk ervaart, hoeft voor de ander niet altijd zo te zijn.
  - Dat wat jij als resultaat voor ogen hebt, vraagt een proces bij de cliënt. Juist dat proces kan het probleem zijn: als je geen beeld hebt van een opgeruimde kamer, dan verzand je.
  - De link met autisme spectrum stoornissen (ASS). ASS speelt bij veel mensen met zelfverwaarlozend gedrag.

## 2 Opdracht vereenvoudigen

Bekijk de opdracht op de flap, en bedenk zoveel mogelijk manieren om de opdracht te vereenvoudigen. Zie het voorbeeld hieronder. Vraag iedereen om voor zichzelf na te denken en de oplossingen op post-its te schrijven. Hang de post-its op de flap.

Moedig de deelnemers aan om out of the box te denken en zoveel mogelijk manieren aan te dragen.

*Voorbeelden bij de situatie 'ruim je kamer op':*

- Maak foto's van hoe 'opgeruimd' er precies uit ziet. Denk aan schone kleren opgevouwen in de kast en vuilnis in de prullenbak.
- Maak een stappenplan, zoals: 1. Breng alle vuile afwas naar de keuken. 2. Gooi alle vuilnis in de prullenbak. 3. Trek het dekbed strak over het bed.

## 3 Uitvoeren en afspraken

- Orden en groepeer de post-its en bekijk met elkaar de verschillende strategieën.
- Bespreek of er oplossingen bij zijn die je met deze cliënt zou willen proberen.
- Maak afspraken over wie wat gaat doen, wanneer en hoe je er met elkaar op terug komt.