

Aan de slag met

Werkvormen bij exemplarische situaties in de GGZ

Ken je de exemplarische situaties uit het onderzoek van CCE naar consultaties in de GGZ? Herkenbaar? Met je team kun je het patroon doorbreken! Deze werkvormen bieden GGZ-professionals concrete handvatten om weer beweging en perspectief te creëren. Voor zowel het team als de cliënt.

Doel

Doel van de werkvormen is om professionals te ondersteunen en met het team te kijken naar het eigen aandeel bij het in stand houden van complexe situaties. De werkvormen helpen een verandering van de kijkrichting te realiseren. Door de focus op het gedrag en de problematiek van de cliënt te verleggen naar het functioneren van het team zélf. Centrale vraag is: Wat kunnen wij zelf anders of beter doen om het uiterst ingewikkelde gedrag van deze cliënt beter te begrijpen en te veranderen? Het breed, meervoudig en specifiek kijken naar de cliënt en diens context en het maken van een goede analyse blijven belangrijk. Daarnaast kun je met deze werkvormen als team aan de slag om nieuwe wegen te vinden in het zélf anders handelen.

Wanneer inzetten?

De werkvormen zet je in wanneer het team rondom een cliënt met ernstig probleemgedrag het dreigt op te geven. Dit herken je wanneer er gesproken wordt over 'deze cliënt hoort hier eigenlijk niet thuis', 'kunnen we niet lang meer verantwoord', 'dreigt onveilig te worden', 'het is alleen maar gedrag' etc... Hoe sneller je aan de slag gaat met deze signalen, hoe groter de kans dat je escalatie van problemen, overplaatsing van cliënten en uitval van collega's kunt voorkomen. Belangrijk is om vooraf een inschatting te maken of er voldoende draagvlak en mentale ruimte in het team is om met de werkvorm aan de slag te gaan. Bespreek dat zo nodig vooraf met een of twee collega's. En check het ook bij aanvang van de bijeenkomst.

Wanneer niet inzetten

Het kan zijn dat er bij het team geen ruimte (meer) is om anders te kijken naar de situatie en naar het eigen handelen daarin. De werkvormen sluiten dan mogelijk niet aan bij 'waar het team is' en kunnen wellicht zelfs weerstand oproepen. In die situaties kun je overwegen om eerst met de werkvorm 'Veerkracht' aan de slag te gaan om aandacht te besteden aan: 'hoe staat het met ons als team?'. Deze werkvorm is ook bij de andere exemplarische situaties inzetbaar als de veerkracht van het team ernstig onder druk staat. Nadat je deze werkvorm hebt uitgevoerd kun je alsnog de balans opmaken: 'is er ruimte bij het team om met de andere werkvormen aan de slag te gaan of niet?'. Natuurlijk kun je altijd advies vragen bij CCE over wat te doen als de situatie zo sterk is vastgelopen, of een aanvraag doen voor een consultatie.

Door wie, met wie

Deze werkvormen zijn ontwikkeld voor teams van professionals in de GGZ (verpleegkundig specialisten, coördinerend verpleegkundigen, GZ-psychologen of klinisch psychologen, arts-assistenten, psychiaters). De werkvormen sluiten aan bij de exemplarische situaties zoals beschreven in het onderzoek.

Tijd

Voor elke werkvorm heb je ongeveer een uur tijd nodig om ze goed uit te voeren en snel een eerste indruk te krijgen van wat er speelt. Per stap is een tijdsindicatie aangegeven. Wil je meer diepgang, neem dan meer tijd. Als je de mogelijkheid hebt om een dagdeel uit te trekken kun je meerdere werkvormen combineren.

Hoe kiezen

De werkvormen zijn geordend rondom vier exemplarische situaties. Deze sluiten aan bij de meest voorkomende probleemverklaringen en instandhoudende interactiepatronen, en zijn erop gericht om daarin beweging te creëren. Sommige werkvormen passen bij meerdere exemplarische situaties, steeds wel met een net ander doel. Neem als startpunt de exemplarische situatie waarmee je aan de slag wilt gaan en kies daar de best passende werkvorm bij.

Zelfbeschadiging	Agressie	Zelfverwaarlozing	Grensoverschrijdend gedrag
Veerkracht Aandacht voor onmacht en negatieve emoties in het team	Stap naderbij Meer nabijheid om gedrag en emoties te reguleren	Zicht op drijfveren (Her)ontdekken van de drijfveren van de cliënt	Bagagecheck Compenseren voor ontbrekende vaardigheden
Het normale leven Gezonde kanten van de cliënt weer aanspreken	Ondertitelen Sociale interacties ondertitelen	Relatiegebaren Vanuit contact werken aan het voorspelbaar maken van de dag	Echt contact Vanuit contact werken aan het creëren van een veilige omgeving
	Normaliseren Positieve 'haakjes' aangrijpen om het leven een beetje te normaliseren	Maak het makkelijk Concrete en behapbare instructies geven	

Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Barbara Stringer, coördinator bij CCE, per e-mail: werkvormenGGZ@cce.nl

Feedback

We zijn heel benieuwd naar de ervaringen met deze werkvormen. Reacties en feedback zijn ook welkom per e-mail: werkvormenGGZ@cce.nl

Veerkracht

Zelfbeschadiging bij een cliënt trekt een zware wissel op het team. Het kan een gevoel van onmacht en uitputting geven. In deze werkvorm kijken we hoe het is met de veerkracht in het team.

Werkvorm
voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Houd een timer bij de hand. Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Voorbereiden: neem flappen papier, stiften en post-its mee.

1 Als er niets verandert... De cliënt

- Hang een flap op en teken een schaal van 0 (kans is nihil) tot 10 (gebeurt zeker op korte termijn, binnen 24 of 48 uur). Zie het voorbeeld hieronder.
- Wat is het ergste dat er met de cliënt kan gebeuren? Maak met het team een zo concreet mogelijk scenario. Bijvoorbeeld: 'Als er niets verandert, zal Michelle zichzelf zo in haar polsen snijden dat ze dood bloedt.'
- Vraag iedereen voor zichzelf de kans van dit scenario in te schatten en dit op de schaal te markeren. Door een kruisje te zetten of een post-it op de flap te plakken.
- Bespreek het samen. Vraag ook door: wat maakt dat jij dit cijfer geeft? Wat zit er 'in' het cijfer? Waarom is de score niet een puntje lager, of nul?

Schrijf op wat het team hierbij noemt: dit zijn mogelijke krachten en aangrijpingspunten voor het beter hanteerbaar houden van de situatie.

Let op: het gaat er niet om het met elkaar eens te worden, doel is het uiten en uitwisselen van gedachten en ervaringen hierover.

Teken de schaal als volgt:



2 Als er niets verandert... De afdeling

- Wat is het ergste dat er met de afdeling kan gebeuren? Maak samen weer een concreet scenario. Bijvoorbeeld: 'De spanning op de afdeling loopt zodanig op dat de behandeling of het herstel van de andere cliënten stagneert.'
- Maak weer een schaal, inventariseer en vraag uit.

3 Als er niets verandert... Het team

- Wat is het ergste dat er met het team kan gebeuren? Maak ook hiervoor weer een concreet scenario. Bijvoorbeeld: 'Als er niets verandert, raakt het team overbelast. Teamleden vallen om, vertrekken, en het team valt uiteen'.

- Maak ook hiervoor weer een schaal, inventariseer ieders cijfer. Geef bij het bespreken ruimte aan alle kwetsbaarheden en alles wat het zwaar en moeilijk maakt. Maar: vraag ook goed door op de kracht en de sterke punten van het team.

4 Samen bespreken

Bekijk met elkaar de flaps en bespreek: wat valt ons op? Vragen die hierbij kunnen helpen zijn bijvoorbeeld:

- Wat verrast ons, wat herkennen we wel en niet?
- Is de situatie ernstiger dan we hadden gedacht of toch minder ernstig?
- Wat maakt dat je geen hoger cijfer hebt gegeven? Wat doe jij of het team waardoor het dit cijfer is en niet een (half) puntje lager?
- Is er een moment geweest dat het cijfer lager was? Wat was er anders aan die situatie? Wat deden we anders in die situatie?
- Zijn er verschillen binnen het team? Zo ja, wat maakt dat collega's lager scoren? Bespreek dit zonder oordeel! Wat kunnen we daarvan leren en wat kunnen we van hen overnemen?
- Hoe is de balans in draaglast (wat er van ons gevraagd wordt) en draagkracht (wat we te bieden hebben)?
- Wat vinden we een acceptabel cijfer? Wanneer is het goed genoeg?
- Waardoor zouden we een half puntje lager scoren? Hoe zouden we die score merken?

5 Afspraken maken

Zijn er concrete punten genoemd die we kunnen gebruiken om beter met de situatie om te gaan? En ons daarmee beter staande te houden? Maak onderscheid tussen grotere acties die op termijn tot verbetering leiden en eerste kleine stapjes die vanaf vandaag al genomen kunnen worden. Leg de afspraken vast en spreek met elkaar af hoe en wanneer je hierop terug komt.

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.

Stap naderbij

Door agressie bij een cliënt willen we soms situaties vermijden en fysiek en sociaal afstand houden. Maar juist nabijheid is een sleutel om agressie te verminderen. In deze werkvorm onderzoek je of dat stapje naderbij nodig is.

Werkvorm

voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Deze werkvorm duurt ongeveer vijf kwartier.
- Zorg voor een flipover of flappen papier, neem enveloppen en schrijfmateriaal mee.

1 Afstand in kaart brengen

Stel een cliënt in deze werkvorm centraal waarin je als team herkent dat je – vanwege zijn of haar agressie – wel eens de neiging hebt om fysieke en sociale afstand te nemen. Je gaat dit afstand nemen zonder oordeel in kaart brengen. Schrijf bij deze vraag mee op een flipover.

- Verzamel antwoorden op de vraag: wat doen we concreet niet in het contact met de cliënt, terwijl dit 'gewone' omgangsvormen zijn? Hoe hebben we, bewust of onbewust, afstand gehouden? Bijvoorbeeld: 'Ik heb geen oogcontact bij binnenkomst gemaakt', 'Ik ben niet zomaar een gesprekje begonnen', 'Ik heb niet gevraagd hoe de cliënt geslapen heeft', 'Ik heb de cliënt niet een tweede keer uitgenodigd voor de lunch'. Elk teamlid noemt om de beurt een voorbeeld uit de afgelopen twee weken. Begin eventueel zelf. Ga net zo lang door tot er geen nieuwe punten meer genoemd worden.

Vraag de teamleden om openheid. Benadruk dat het om een begrijpelijke reactie gaat, en dat we zonder oordeel aan het inventariseren zijn.

Let op: voer geen discussies over terecht of onterecht en ga ook niet in op onderlinge verschillen.

- Bekijk met elkaar de opsomming. Wat valt je op?

2 Functioneel of normaal contact

- Teken op het papier een schaal van 0 tot 10. Of zet de schaal uit in de ruimte met een denkbeeldige lijn. Zie het voorbeeld hieronder.
- Vraag iedereen om positie te kiezen op deze schaalvraag.

Hoe typeren wij als begeleiders ons contact met deze cliënt?

0 ————— 10

Beperkt en alleen nog strikt functioneel. Van 'gewone' omgangsvormen is geen sprake.

Normaal, het zijn 'gewone' omgangsvormen.

- Wissel uit welk cijfer iedereen geeft, vraag bij elkaar door. Vragen die kunnen helpen zijn:
 - Wat zit er 'in' het cijfer: wat maakt dat je geen punt lager scoort? Of een nul?
 - Is het cijfer wel eens hoger geweest? Wat was er toen anders?

- o Wat zit er 'in' het cijfer: wat maakt dat je geen punt lager scoort? Of een nul?
- o Is het cijfer wel eens hoger geweest? Wat was er toen anders?
- o Stel dat we de cliënt deze vraag stellen, wat zou deze dan zeggen? Vraag door op wat 'in het cijfer' zit: wat maakt dat het geen nul zou zijn? Of niet een punt lager?
- o Stel dat een nieuw teamlid of een buitenstaander naar jouw handelen kijkt; wat ziet deze jou doen waardoor het dit cijfer is? Wat ziet hij of zij dat goed werkt?
- o Stel dat we naasten van de cliënt deze vraag stellen, wat zouden zij dan zeggen? Vraag ook hier weer door.
- o Zijn er teamleden bij wie het cijfer hoger is? Wat doen zij anders? Wat kunnen we van hen leren? Let op: vraag dit zonder oordeel uit; het kenmerkt sterke teams juist dat ze 'de kunst' van elkaar afkijken.

3 Binnenwereld

Als contact alleen nog functioneel is, is de cliënt steeds meer overgeleverd aan zijn of haar eigen (ingewikkelde of overweldigende) binnenwereld. Dat kan stress opleveren.

- In hoeverre is dit het geval bij jullie cliënt? Maak opnieuw een schaal, en vraag iedereen ook hierbij weer een cijfer te geven:

In hoeverre denk jij dat de cliënt aan zijn of haar eigen binnenwereld is overgeleverd (uitgaand van de 'gewone' menselijke omgangsvormen)?

0



10

Dat is zeker aan de orde

Dat is onwaarschijnlijk

4 Reflecteren en vervolg

Reflecteer op deze werkvorm: wat concluderen we eruit? Wat betekent dit voor onze aanpak? Zijn stapjes naderbij nodig? Zo niet, kijk dan of een andere werkvorm kan helpen om de vastlopende situatie te bespreken. Of check of er iets anders aan de hand is.

Zijn stappen naderbij inderdaad nodig? Geef de teamleden dan nog deze 'geheime' opdracht mee:

Deel 1

- Iedereen schrijft voor zichzelf op een blaadje welk concreet stapje hij of zij naderbij neemt in de komende periode. Het kan om iets kleins gaan. Beschrijf het heel concreet: wat, wanneer, hoe, hoe vaak, hoe laat, met wie, enzovoort. Zet je naam erbij, vouw het blaadje dicht en lever het in. Bewaar de ingeleverde blaadjes in een gesloten enveloppe.
- Spreek af wanneer je terug komt op deze opdracht; hou de periode relatief kort, bijvoorbeeld 2 weken, zodat het niet verwatert.
- Deel je geheime opdracht met niemand, of spreek af dat iedereen zijn of haar opdracht wel met één ander deelt. Zo kunnen tweetallen elkaar steunen, sparren en alert houden.
- Let in de komende weken goed op je collega's en kijk waar ze zich mogelijk anders gedragen, anders opstellen naar de betreffende cliënt, welke veranderingen je denk te zien.

Deel 2

- Na de afgesproken periode kom je weer samen. Open de enveloppe met de opdrachten.
- Alle teamleden proberen te achterhalen wat ieders geheime opdracht is. Wie in de voorgaande tijd goed keek en luisterde, heeft het misschien al in de gaten.
- Evalueer deze opdracht en maak afspraken: heeft het effect gehad op jezelf, op de cliënt, of op de samenwerking? Welk effect is dat? Wat houden we vast? Wat kunnen we uitbouwen? Is dit een onderwerp om met de cliënt te bespreken? Hoe pakken we dat aan?

Ondertitelen

Het 'ondertitelen' van sociale situaties is voor veel cliënten met agressieproblemen nodig. Vooral omdat zij hun gedrag en emoties zelf niet goed kunnen reguleren. In deze werkvorm ga je aan de slag met ondertitelen.

Werkvorm
voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, stiften en post-its in twee kleuren mee.

1 Agressie in beeld

Kies met elkaar een concrete situatie waarin er agressie ontstond bij de cliënt. Dit vertaal je met elkaar naar een eenvoudig stripverhaal, waarbij een iemand tekent.

- Verbeeld de situatie in twee (of meer) striptekeningen op de flap. Neem de ruimte, zodat je er nog dingen bij kunt tekenen en er straks post-its bij kunt plakken. Het hoeft niet goed getekend te zijn, het gaat erom dat iedereen het kan herkennen.
- Teken in het eerste plaatje de situatie waarin alles nog rustig is. En in het tweede plaatje de geëscaleerde situatie.
- Teken er eventueel extra plaatjes tussen. Bijvoorbeeld als het gaat om een serie van gebeurtenissen, of als de locatie verandert.

Voorbeeldstrip:



Eerste plaatje:

Clarence en Barry zitten in de woonkamer op de bank heftig te praten. De tv staat aan. De begeleider komt met Appie binnen.



Tweede plaatje:

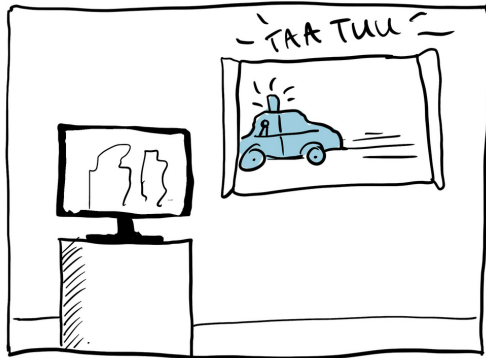
De tv is omver getrokken. De ruit is kapot. Appie beukt in op Clarence en Barry.

2 Alarmbellen

- Bedenk welke gebeurtenissen mogelijk hebben geleid tot de agressie. Dit zijn de alarmbellen. Ga alle mogelijke alarmbellen na, ook die er eerder waren. Blijkt dat je er nog wat bij moet tekenen? Dan kan dat.
- Zet elke alarmbel op een post-it en plak 'm op het stripverhaal.

In de voorbeeldstrip zijn de mogelijk alarmbellen:

- Appie is geprikkeld
- Geweld op de televisie
- Begeleider is weg
- Auto met sirene
- Woordenwisseling tussen Barry en Clarence



Extra plaatje tussengevoegd:

De begeleider is weg uit de kamer. Een politieauto met sirene rijdt langs.



Extra plaatje ervoor gezet:

Appie wil niet opstaan, de begeleider wekt hem voor de derde keer.

3 Ondertitelen

Je gaat op zoek naar aanknopingspunten om het anders te doen. Wat had je kunnen doen om het meer voorspelbaar te maken voor de cliënt? Waar had je kunnen 'ondertitelen'?

- Probeer bij elke alarmbel een 'ondertiteling' te bedenken. Bevraag iedereen op de suggesties voor ondertiteling: waarom denk je dat juist dit zou kunnen helpen?
- Gebruik een andere kleur post-its en zet elk idee op een post-it. Plak ze in het stripverhaal.

Bijvoorbeeld in de voorbeeldstrip:

- Appie is geprikkeld > Met meer geduld of op andere manier wekken.
- Geweld op de tv > tv uit als niemand kijkt of samen kijken en helpen het verhaal te begrijpen.
- Begeleider is weg > Langer bij Appie blijven als hij terugkomt in de groep, helpen te settelen.
- Auto met sirene > Uitleggen: 'die komt niet voor ons, gaat ergens anders heen.'
- Woordenwisseling tussen Barry en Clarence > Uitleggen: 'dit heeft niets met jou te maken.'

4 Afspraken maken

Bekijk met elkaar het stripverhaal met alle post-its. Probeer conclusies te formuleren. Wat is nodig voor de cliënt? Wat gaan we voortaan anders doen? Maak concrete afspraken, spreek af wanneer en hoe je op de afspraken terug komt.

Normaliseren

Bij cliënten waar veel agressie speelt, is 'het gewone leven' vaak ver weg. Mede door een geschiedenis met afzonderingen en separaties. Investeren in het normaliseren van de omgeving en de dagelijkse routines kan helpen. Met deze werkvorm kijken we hoe we daar positief op in kunnen haken.

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.

Zicht op drijfveren

Als er lang veel onmacht is bij de cliënt is, en bij de mensen om de cliënt heen, dan raken de oorspronkelijke drijfveren van de cliënt uit beeld. In deze werkvorm zoeken we manieren om opnieuw energie aan te boren vanuit die drijfveren. Wat weer hoop bij het team én de cliënt kan brengen.

Werkvorm

voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, stiften en post-its mee.

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 Wat als...?

Je gaat met elkaar fantaseren: als het leven van deze cliënt anders, positiever was gelopen, waar was hij dan naar toe op weg geweest? Stel dat hij zijn krachten en kwaliteiten maximaal zou hebben kunnen benutten, wat voor moois was er dan mogelijk geweest in zijn leven?

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 sprankjes hoop kunnen we eruit halen? Hoe kunnen we ze vergroten, uitlichten, oppoetsen? 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.

Relatiegebaren

Cliënten die zichzelf verwaarlozen zijn vaak gebaat bij een voorspelbaar dagritme. Dit helpt gedrag en emoties reguleren, waardoor zij meer sociale interacties aan durven gaan. Daarvoor is wel contact met de cliënt nodig. In deze werkvorm onderzoeken we hoe we het contact kunnen versterken.

Werkvorm

voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Houd een timer bij de hand. Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, stiften en post-its mee.

Vooraf

Check: past deze werkvorm?

Soms heb je de ondergrens van wat acceptabel is eigenlijk al bereikt. In dat geval moet je aan de slag met het handhaven van die ondergrens – zoveel als kan vanuit de relatie. Deze werkvorm zal dan niet zo passen. Is er nog een klein beetje ruimte, én wil je die ruimte onderzoeken en mogelijk groter maken? Dan kun je deze werkvorm wel doen.

Deze werkvorm is geïnspireerd op één van de pijlers van Geweldloos verzet. Mensen leren beter en accepteren meer als ze een positieve relatie en een gevoel van veiligheid ervaren. Vanuit – de kleine ogenblikken van – echt contact kunnen we proberen de voorspelbaarheid en ervaren veiligheid te verbeteren.

1 Waarden en overtuigingen

- Bepaal samen over welke cliënt je met elkaar na gaat denken. En stel één problematische gedraging centraal, ook al speelt er meer. Bijvoorbeeld: de cliënt wil zich niet wassen.
- Welke waarden en overtuigingen maken dat dit gedrag als problematisch wordt gezien? Elke deelnemer schrijft dit voor zichzelf op post-its. Bijvoorbeeld: je moet goed voor je lichaam zorgen, of: als je stinkt dan schrik je andere mensen af.
- Inventariseer alle post-its en bekijk met elkaar: zijn er verschillen? Is er overlap?

2 Gedrag en handelingen

De waarden van waaruit we werken zijn belangrijke drijfveren. Die hoef je niet op te geven in de zoektocht naar manieren om echt contact te maken. Je kunt wél kijken wat je kunt veranderen aan je manier van handelen en je houding om verandering in gang te zetten.

- Teken een schaal van 0 tot 10 op een flap of markeer de schaal met een lijn in de ruimte (zie voorbeeld hieronder).
- Vraag de deelnemers hoe zij omgaan met dit gedrag van de cliënt. Ieder geeft dit weer in een cijfer op de schaal.

Hoe ga jij om met dit gedrag van de cliënt?

0



10

Ik veroordeel het gedrag en doe er alles aan om het uit te bannen.

Ik accepteer het gedrag en begrensd het hooguit heel mild.

3 Aanwezigheid

Corrigeren, preken, verbieden of afhaken leidt vaak niet tot de gewenste veranderingen. Het onvoorwaardelijk investeren in positieve gebaren en momenten kan wel een opening bieden. Die positiviteit laat je blijken met zinnen als:

- Ik ben ervan overtuigd dat er andere oplossingen zijn en dat jij die kunt vinden.
- Ik weet niet wat er in je om gaat en waarom je doet wat je doet. Ik kan ernaar gissen, maar vraag het liever aan je want jij bent belangrijk.
- Dat het nu niet goed gaat tussen ons raakt me. Ik wil juist dat het wél goed gaat, ook voor jou. Ik blijf moeite doen om dat mogelijk te maken.
- Ik ben laatst erg boos geworden en dat spijt me. Daar wil ik mijn excuus voor aanbieden.

4 Reflectie en afspraken

Bespreek met elkaar:

- Wat heeft deze werkvorm ons opgeleverd?
- Wat willen we vasthouden in ons handelen?
- Hoe willen we hiermee verder?
- Hoe en wanneer komen we hierop terug?

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.

Bagagecheck

Vanuit welk referentiekader redeneer je bij cliënten met grensoverschrijdend gedrag? De bagage die wij zelf hebben om moeilijkheden te overwinnen, is anders dan de bagage van de cliënt. In deze werkvorm bekijken we hoe onze eigen veerkracht ons beeld kleurt.

Werkvorm
voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Houd een timer bij de hand. Elke stap duurt 15 minuten.
- Neem papier en schrijfmateriaal mee of vraag dit aan de deelnemers.

1 Inleefoefening

Deze inleefoefening doet iedereen voor zichzelf. Je hoeft niets te delen wat je niet wilt.

- Bedenk een situatie uit de afgelopen tijd waarin het moeilijk voor je was om jezelf goed staande te houden. Privé, of op je werk. Schrijf de situatie in steekwoorden op.
 - *Bijvoorbeeld: corona-situatie, ik heb een partner met een kwetsbare gezondheid, ben bang, voel dreiging, voel onzekerheid.*
- Bedenk met welke bagage je hebt geprobeerd je staande te houden. Welke vaardigheden hielpen je? En welke krachten of hulpbronnen? Schrijf ook dit in steekwoorden op.
 - *Bijvoorbeeld: Een fijn huis, vrienden en familie om ons heen (op afstand), kon thuis doorwerken, partner en ik kunnen goed samen zijn, online sportlessen kunnen volgen, veel gelezen over covid en ontwikkelingen gevolgd.*

De cliënten met wie wij werken hebben vaak niet de hulpbronnen waar wij op kunnen rekenen. Hoe zou het voor ons zijn, als we een heel andere bagage hadden?

- Lees de volgende punten voor. Elke deelnemer streept na elk punt de eigen hulpbronnen door, die daarmee te maken hebben. Geef hier steeds even tijd voor.
 - Cliënten zijn vaak opgegroeid in armoede, met schulden, zonder financiële reserves. Streep alle hulpbronnen weg die te maken hebben met **geld of bezit**.
 - Cliënten zijn vaak niet veilig gehecht en hebben vaak geen goede relatie met hun ouders en familie. Streep alles uit jouw lijstje weg dat te maken heeft met **steun van familie**.
 - Cliënten hebben vaak minder cognitieve bagage. Streep alles weg dat te maken heeft met jouw **cognitieve vermogens**.
 - Cliënten hebben vaak minder sociale vaardigheden en sociaal kapitaal, zijn onhandiger in contact. Streep alles weg dat te maken heeft met jouw **sociale handigheid**.
 - Cliënten hebben vaak minder metacognitieve vaardigheden, zoals plannen en organiseren. Streep alles weg dat te maken heeft met jouw **metacognitieve vaardigheden**.
 - Cliënten hebben vaak minder emotionele vaardigheden zoals empathie en geduld. Streep alles weg dat te maken heeft met jouw **emotionele vaardigheden**.
- Kijk naar jouw lijstje: wat blijft er over?
- Bespreek met elkaar: wat leert deze inleefoefening ons?

2 Samen bekijken

Afhankelijk van de groepsgrootte kun je deze en de volgende stap plenair doen of in kleine groepjes. Bepaal samen op welke cliënt jullie in de volgende vragen willen inzoomen.

- Bedenk een recente situatie waarin de cliënt het moeilijk had, of jullie het als team het moeilijk hadden met het gedrag van de cliënt. Denk na over de bagage – de krachten, hulpbronnen of vaardigheden – waarmee hij of zij zich heeft geprobeerd staande te houden. Zoek naar zoveel mogelijk lichtpuntjes, naar wat ondanks alles positief is. Deze vragen kunnen helpen:

- o Wat zijn logische redenen waarom de cliënt zich op deze manier gedraagt?
- o Kun je – in het licht van de ontbrekende bagage – het gedrag verklaren?
- o Als je er zo naar kijkt, zijn er dan positieve aspecten die je eerder misschien over het hoofd hebt gezien?
- o Wat is misschien wel heel knap of bewonderenswaardig?

3 Versterken van positieve punten

- Bedenk vervolgens wat jij (nog meer) zou kunnen doen om:
 - o de krachten bij de cliënt te versterken en beter te benutten. Hoe kunnen de kwaliteiten die je in stap 2 hebt ontdekt de cliënt nog beter helpen?
 - o compensatie te bieden voor de bagage die de cliënt mist. Hoe kunnen de krachtbronnen die missen gecompenseerd of alsnog versterkt worden?
 - o er vanuit de positie van de ‘vertrouwde ander’ nog meer voor de cliënt te zijn. Hoe kunnen we, vanuit begrip voor het gebrek aan hulpbronnen, er voor de cliënt zijn?

2 Reflectie en afspraken

Bekijk met elkaar de opbrengsten van deze inleefoefening. Bespreek met elkaar:

- Wat heeft deze werkvorm ons opgeleverd?
- Wat willen we vasthouden in ons handelen?
- Hoe willen we hiermee verder?
- Hoe en wanneer komen we hierop terug?

Echt contact

Soms lijken cliënten hun eigen uitstoting te organiseren. Hoe 'onmogelijker' hun gedrag, hoe meer de hulpverlener zich gedwongen voelt om de relatie te stoppen. Wat voor de cliënt bevestigt: 'niemand is te vertrouwen'. Onvoorwaardelijkheid in de relatie kan helpen dit patroon te doorbreken.

Werkvorm

voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Houd een timer bij de hand. Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, stiften en post-its mee.

Vooraf

Deze werkvorm is geïnspireerd op één van de pijlers van Geweldloos verzet. Als mensen een positieve relatie en een gevoel van veiligheid ervaren, kunnen zij beter leren en meer accepteren. Vanuit – kleine momenten van – echt contact kunnen we proberen de omgevingscontext te verbeteren. In deze werkvorm onderzoeken we hoe we echte verbinding met de cliënt tot stand kunnen brengen.

1 Waarden en overtuigingen

- Bepaal samen over welke cliënt je met elkaar na gaat denken. En stel één problematische gedraging centraal, ook al speelt er meer. Bijvoorbeeld: de cliënt loopt altijd weg als hij ergens op wordt aangesproken.
- Welke waarden en overtuigingen maken dat dit gedrag als problematisch wordt gezien? Elke deelnemer schrijft dit voor zichzelf op post-its. Bijvoorbeeld: je moet luisteren naar wat ik zeg of naar wat een volwassene zegt, ruzie moet je uitpraten, of weglopen is de weg van de minste weerstand.
- Inventariseer alle post-its en bekijk met elkaar: zijn er verschillen? Is er overlap?

2 Gedrag en handelingen

De waarden van waaruit we werken zijn belangrijke drijfveren. Die hoef je niet op te geven in de zoektocht naar manieren om echt contact te maken. Je kunt wél kijken wat je kunt veranderen aan je manier van handelen en je houding om verandering in gang te zetten.

- Teken een schaal van 0 tot 10 op een flap of markeer de schaal met een lijn in de ruimte (zie voorbeeld hieronder).
- Vraag de deelnemers hoe zij omgaan met dit gedrag van de cliënt. Ieder geeft dit weer in een cijfer op de schaal.

Hoe ga jij om met dit gedrag van de cliënt?

0 ————— 10

Ik veroordeel het gedrag en doe er alles aan om het uit te bannen.

Ik accepteer het gedrag en begrens het hooguit heel mild.

3 Aanwezigheid

Corrigeren, preken, verbieden of afhaken leiden vaak niet tot de gewenste veranderingen. Het eenzijdig en onvoorwaardelijk investeren in 'aanwezigheid' of 'presentie' kan wel een opening bieden. Dat je er bent voor de cliënt, wat er ook gebeurt. Dit laat je blijken met zinnen als:

- Alles wat er met jou gebeurt vind ik belangrijk.
 - Ik ben nu jouw begeleider, in goede en in slechte tijden.
 - Ik heb interesse in jouw doen en laten en ik mag je.
 - Ik ben jouw begeleider en het is mijn verantwoordelijkheid er voor jou te zijn.
 - Ik vind het belangrijk waar jij bent en ik zal ernaar blijven vragen.
- Bespreek met elkaar: gebruiken we dit soort zinnen? Wanneer? Wat kunnen we doen om in onze attitude (doen en laten, toon, lichaamstaal, houding) uitdrukking te geven aan echte aanwezigheid en presentie, terwijl we trouw blijven aan onze waarden? Probeer dit concreet te maken.

Sta hierbij stil bij het verschil tussen fysieke en mentale aanwezigheid. Als je fysiek aanwezig bent, maar er niet met je hoofd bij bent, heeft dat geen waarde. Anderzijds kun je wél mentaal aanwezig zijn terwijl je er niet bent: door een briefje in broodtrommel of op de koelkast of door een goed getimed appje.

4 Reflectie en afspraken

Bespreek met elkaar:

- Wat heeft deze werkvorm ons opgeleverd?
- Wat willen we vasthouden in ons handelen?
- Hoe willen we hiermee verder?
- Hoe en wanneer komen we hierop terug?