

1.

De Schaal van Wellness

Werkmethodieken voor de zorgprofessional

Carante
Groep

Paul Pardon

Paul Pardon ontwikkelt vanuit zijn vakgebied Leren & Ontwikkelen, toegankelijke werkmethodeken voor professionals die werkzaam zijn in de zorgsector. Naast lezingen, workshops en trainingen geeft hij gericht op deze methodeken een Train de Trainer-leergang. Na het volgen van deze leergang kun je zelf in de rol van procesbegeleider aan de slag.

Copyright © 2021 Paul Pardon

Derde druk

Auteur: Paul Pardon

www.watblijftu.nl

Vormgeving: No Mercy Media

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

De Schaal van Wellness

Geen twee zorgprofessionals zijn gelijk. Iedere zorgprofessional heeft een eigen stijl van begeleiden en ondersteunen. De Schaal van Wellness maakt de manier van begeleiden van jou en je teamgenoten op een praktische en eenvoudige manier zichtbaar.

Uitleg

Wellness:

Je begeleidt en ondersteunt de cliënt vanuit een verzorgende bejegening.

Je wilt de cliënt het liefst helpen bij alles wat hij doet. Daar ben je toch immers voor!

Je voelt je voor alles verantwoordelijk en doet er alles aan om het hem naar de zin te maken.

Handen op de rug:

Je begeleidt en ondersteunt de cliënt vanuit een coachende bejegening.

Je laat zoveel mogelijk aan hem zelf over. Hij is immers verantwoordelijk voor zijn eigen leven.

Je bent er wel voor de cliënt maar dan "op afstand". Laat hem eerst zelf maar proberen zijn

probleem op te lossen.

Je vindt het
fijn om te
zorgen voor
...

Je vindt het
fijn om te
zorgen dat
...

Een vergelijking

In de praktijk kies je vanzelfsprekend voor een mix van deze twee. Dat hoort bij je professionaliteit. Maar toch heb je een zogenaamde favoriete stijl. Vergelijk het maar met je lievelingsjas; de jas die je het liefst het hele jaar door draagt ongeacht de weersomstandigheden. Dat doe je uiteraard niet, want we hebben nu eenmaal met verschillende seizoenen (situaties) te maken. Dit geldt ook voor jouw begeleidingsstijl.

Aan de slag

Geef op de Schaal van Wellness jouw favoriete begeleidingsstijl aan. Zowel de Wellness- als Handen-op-de-rug-stijl is weergegeven in een schaal van 1 t/m 5. Hoe intenser je de stijl naleeft des te hoger je scoort op de schaal (1 = laag, 5 = hoog). Er is geen goed of fout. Wanneer je het niet weet dan scoor je 0. (zie pagina 6-7)

Vergelijk jouw stijl met de favoriete stijl van je collega's. Hebben jullie een team dat werkt vanuit één begeleidingsstijl of vanuit verschillende stijlen? Vraag je collega's ook eens hoe ze jou ervaren en waar ze jouw begeleidingsstijl zouden scoren op De Schaal van Wellness. Ervaren ze jou anders dan dat je jezelf ervaart?

Tip!

1. Teken de Schaal van Wellness op de flip-over of het digibord. Nadat ieder teamlid zijn/haar favoriete begeleidingsstijl heeft aangegeven biedt dit een goed totaaloverzicht.
2. Trek in de ruimte waarin de teamsessie plaatsvindt een (denkbeeldige) lijn op de vloer. Aan het linker uiteinde plaats je de tekst Wellness en aan het rechter uiteinde de tekst Handen op de rug. Vraag de teamleden vervolgens hun favoriete plek op de lijn in te nemen.

In gesprek

Welke stijl van begeleiden wordt hoe langer hoe meer van je verwacht en waar ondervind je mogelijke persoonlijke belemmeringen? Ga hierover met elkaar in gesprek. Het levert je inzicht op in jezelf en in je teamgenoten. De Schaal van Wellness kun je ook met ouders, verwanten en vrijwilligers inzetten als werkvorm.

Het effect van het begeleiden voor de cliënt vanuit de Wellness-positie

Jouw begeleidingsstijl heeft een bepaald effect op (het leven van) de cliënt. Het levert hem iets op. Effecten van het begeleiden vanuit de Wellness-positie kunnen onder andere zijn: geborgenheid, veiligheid, zekerheid, houvast, structuur, hulp en comfort.

De mate waarin de bovengenoemde effecten voorkomen is bepalend of het al dan niet gewenst is. Anders gezegd; wanneer je doorslaat in jouw Wellness-begeleidingsstijl ontstaan er ongewenste effecten.

Gewenst

geborgenheid
veiligheid
zekerheid
houvast
structuur
hulp
comfort

Ongewenst

benauwdheid, verstikking
beperking
gebrek aan ontwikkeling
afhankelijkheid
starheid
bemoeizucht
hospitalisatie, pampere

Het effect van het begeleiden voor de cliënt vanuit de Handen-op-de-rug-positie

Effecten van het begeleiden vanuit de Handen-op-de-rug-positie kunnen onder andere zijn: zelfstandigheid, onafhankelijkheid, ontplooiing, eigen regie, waardering, trots, ruimte en vrijheid.

De mate waarin de bovengenoemde effecten voorkomen is bepalend of het al dan niet gewenst is. Anders gezegd; wanneer je doorslaat in jouw Handen-op-de-rug-begeleidingsstijl ontstaan er ongewenste effecten.

Gewenst

zelfstandigheid
onafhankelijkheid
ontplooiing
eigen regie
waardering
trots
ruimte
vrijheid

Ongewenst

eenzaamheid
onzekerheid
overprikkeling
stuurloosheid
fanatisme
zelfoverschatting
afstandelijkheid
ongeremdheid

De optimale combinatie

Wanneer je de gewenste effecten van beide begeleidingsstijlen combineert, zorgt dat automatisch voor een gezonde balans. Je blijft dan ver weg van het ongewenste effectenveld.

Voorbeeld

Wanneer jouw begeleidingsstijl bijdraagt aan de "eigen regie" (handen op de rug) van de cliënt en je biedt de cliënt tegelijkertijd "houvast" (wellness) dan voorkom je "stuurloosheid" en "afhankelijkheid".

Het effect voor de professional

Zoals gezegd, je hebt als zorgprofessional je favoriete stijl van begeleiden en ondersteunen. Je kiest bewust of onbewust voor de manier die bij jou past (je favoriete jas). Het levert jou namelijk óók iets op.

Vragen die je in de eerste instantie aan jezelf en later aan je collega kunt stellen zijn:

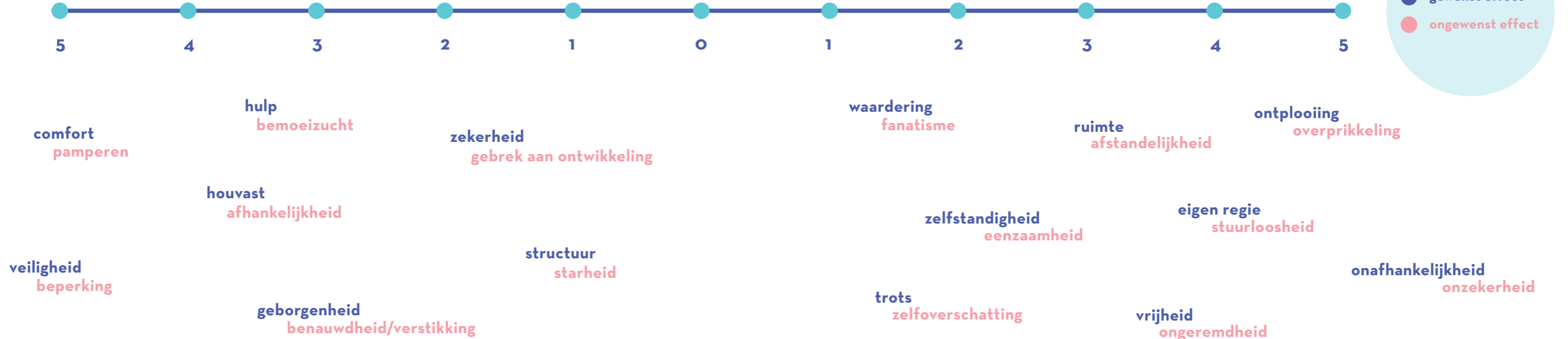
- Welke werkzaamheden hebben jouw voorkeur?
- Wat doe ik het liefst met en voor de cliënt?
- Waarom kies ik voor een bepaalde positie op de Schaal van Wellness?
- Past mijn begeleidingsstijl wel bij de zorgvraag?

Jouw favoriete begeleidingsstijl kan jou mogelijk opleveren:

voldoening, energie, duiding, gemak, waardering, betekenis, zingeving, overzicht, zorgzaamheid, controle, zelfbevestiging, bekwaamheid en houvast.

wellness

handen op de rug



Wat moet ik nu doen en wat moet ik nu laten?

Belangrijk is je bewust te zijn van jouw rol jegens de cliënt. Waar is de cliënt nu het meest bij gebaat? En in hoeverre is dat leidend voor jouw manier van werken? Ben je je bewust van het feit dat jouw wijze van begeleiding een groot effect heeft op het welbevinden van de cliënt? Ben je je ervan bewust dat je, vaak onbewust heel veel beslissingen neemt voor de cliënt en dat deze beslissingen vaak ook gemaakt worden op basis van jouw normen? Ben je je ervan bewust dat deze beslissingen grote consequenties hebben voor de cliënt?

De Schaal van Wellness draagt bij aan bewustwording

Zorgprofessionals worden hoe langer hoe meer geconfronteerd met de aangescherpte zorgvisie waarbij met name de eigen regie en participatie van de cliënt hoog in het vaandel staan. Omgevingsfactoren zoals "anders werken met minder mensen" vragen daarom om verdieping van het "ik en de ander". De Schaal van Wellness is een praktische en eenvoudige methodiek die bij kan dragen aan het rolbewustzijn van de zorgprofessional. Het biedt je de basis om met je collega's, maar ook met vrijwilligers, ouders en verwanten in gesprek te gaan en vooral te blijven.



Voor managers en leidinggevenden

Managers en leidinggevenden hebben als geen ander te maken met de aangescherpte zorgvisie en de continu veranderende omgeving waarin zij werken. Bij het samenstellen van teams of het aannemen van nieuw personeel kan de Schaal van Wellness een praktisch hulpmiddel zijn.

Stel jezelf dan eerst de volgende vragen:

- Welke begeleidingsstijl sluit het beste aan bij de behoeften van de cliënt?
- Welke begeleidingsstijl sluit het beste aan bij mijn/onze visie op zorg?
- Welke begeleidingsstijl sluit het beste aan bij de omgevingsfactoren waarmee we te maken hebben?
- Welke begeleidingsstijl past het beste in mijn team?

Tip!

Laat de potentiële kandidaat op een vacante functie binnen jouw team tijdens het sollicitatiegesprek zijn of haar favoriete begeleidingsstijl benoemen met behulp van de Schaal van Wellness. En vraag jezelf vervolgens af of de begeleidingsstijl aansluit bij de behoeften van de cliënt(en) en of de begeleidingsstijl aanvullend is voor het team? Op deze wijze stem je vrij eenvoudig de verwachtingen af en bespaar je jezelf en de ander een hoop onduidelijkheid.

De Schaal van Wellness

De Schaal van Wellness is in de eerste instantie geschreven voor de zorgprofessional echter de methodiek heeft vele malen bewezen net zo toepasbaar te zijn voor professionals en managers werkzaam in andere branches. Bejegenen doen we immers allemaal!

De Schaal van Wellness brengt niet alleen de stijl van bejegenen, de zogenaamde bovenstroom, in kaart maar maakt ook de persoonlijke en psychologische factoren achter ons gedrag, de zogenaamde onderstroom, zichtbaar.

Dit is de eerste uitgave uit de reeks "Werkmethodieken voor de zorgprofessional".