

Groeien in een sociale omgeving

Afbouw 1-op-1 begeleiding?!

Aandachtvragen bij het groeien in en naar een sociale omgeving

1. Juiste grond

- *Waar ga je op bouwen?*

Goede grond is belangrijk voor de groei. Dit is dan ook gelijk de start van het proces voor groeien in sociale omgeving:

- Wat ligt er aan de basis van de wens tot groei?

Is de motivatie verbetering van de kwaliteit van leven van de cliënt? Of zijn personele problemen en het niet kunnen faciliteren van de 1-op-1 begeleiding de motivatie? Of een vraag vanuit ouders of een zorgkantoor?

De onderstreepte vraag is essentieel om te beantwoorden. Hier moeten mogelijk al de eerste interventies op worden afgestemd: Is de motivatie/ urgentie voor iedereen helder? Hebben we commitment? Moet er nog urgentie gecreëerd worden? Zo ja, bij wie?

Het DINAMO- model is een mooi model om je naar de juiste interventies te leiden in deze fase. Net als de zelf-determinatie theorie van Deci & Ryan, vooral wanneer het gaat om het begeleidingsteam.

2. Tuinders verzamelen!

- *Iedereen doet mee*

Valkuil in het proces naar groei toe is dat diverse betrokkenen te laat meegenomen worden waardoor zij alleen de uitkomsten horen en hierop moeten anticiperen. Denk hierbij aan ouders en directe verwanten, maar ook het complete begeleidingsteam.

Mogelijke moeite in het groeien kunnen voorkomen worden door alle betrokkenen vanaf het begin mee te laten denken. Door vrijuit te brainstormen: waar denken we eigenlijk aan als we het hebben over groeien in sociale omgeving? Wat verwachten we qua groei?

Door met elkaar vrijuit na te denken over mogelijkheden en kansen ontstaat er ook energie om te groeien. Focus je op wat het brengt en niet op wat het kost, neem dat alleen mee ter info.

De stap hierna is een verwachtingengesprek. Verwachtingen over de haalbaarheid, maar ook over de inzet van iedere betrokkene. Eventueel moeten verwachtingen getemperd worden, of juist verhelderd worden: 'Wie doet wat en wat mag je van wie verwachten binnen het proces?' Door deze vragen met elkaar helder te krijgen creëer je commitment aan het groeiproces.

Het verwachtingengesprek wordt te vaak overgeslagen terwijl hier het fundament ligt voor afbouwen. Onuitgesproken verwachtingen creëren frustraties, wat zorgt voor motivatieverlies.

3. Groeiplan in de maak

- *Sta even stil, dat is vooruitgang*

Iets tot groei en bloei laten komen kost iets: tijd, energie toewijding, een warm hart, geduld en vooral een plan. Neem hier dan ook de tijd voor! Door van te voren stil te staan bij alle facetten die van invloed zijn, kun je al nadenken over eventuele interventies.

Maak een gedegen plan, neem hierbij de meningen en invalshoeken mee vanuit verschillende posities/ functies/ relaties van de cliënt.

Start met iets kleins en overzichtelijks:

- Monitor 3 weken elke activiteit die uitgevoerd wordt met de cliënt. Welke activiteit gaat (bijna) altijd goed? Dit is dan in potentie de activiteit om als eerste richting opbouw in sociale setting te gaan.
- Maak een taakanalyse zodat de deelstappen helder zijn. Dit maakt niet alleen het evalueren makkelijker maar ook om eventuele aanpassingen te doen in de activiteit waarin de focus komt op groei

Door te gaan voor een activiteit die voor weinig weerstand zorgt, ga je voor een 'quick fix' . Een quick fix zorgt voor vertrouwen en energie! Het bouwen op succes geeft energie voor een volgende stap!

Dit is ook de fase waarbij je de evaluatiedata vaststelt om de groei te monitoren. Vooruit plannen voorkom je problemen met agenda's maar maak je evalueren een essentieel onderdeel van het plan. Lever hier niet op in!

Stel bij elke stap Evaluatie-criteria vast:

- Wanneer is een stap in de afbouw naar tevredenheid behaald? Wanneer ga je een stap verder? Wanneer blijf je juist even in de huidige stap? Wanneer een stap niet behaald wordt, wat doe je dan? Maak je de stap dan kleiner? Pas je een onderdeel aan in de huidige stap? Hierin is ook van belang om te kijken naar het welzijn van iedere betrokkene: houden we het nog vol? Wat is er nodig om het vol te houden?
- Wanneer vinden we dat een stap goed is verlopen (bv. geen toename van stress)? Ga er vanuit dat het in 70% van de gevallen goed genoeg verlopen moet zijn. Zo houd je de verwachting reëel. Er zijn altijd onvoorziene omstandigheden of factoren die invloed hebben op afbouw (tijd van het jaar, personele problemen, medicatie etc). Wanneer je gaat voor 100% ligt overvraging voor zowel cliënt als voor begeleider op de loer.
- Spreek concrete stappen af: hoe lang ga je werken aan deze stap?

4. *Groeien kost tijd!*

- *Groei laat zicht niet sturen*

Ieder mens is uniek, ieder groeiproces is ook uniek. Bij de ene cliënt gaat de groei in sociale context snel, bij anderen weer niet. Benader het dan ook als een op zichzelf staand proces, met zijn unieke factoren. Doe inspiratie op bij andere groeiprocessen, laat het niet leidend zijn.

Er zijn veel contextfactoren van invloed op het groeiproces:

- Duur van de 1-op-1 begeleiding
- mate van beperking
- emotionele ontwikkeling
- geloof van de betrokkenen er omheen in het proces
- steunend systeem om de begeleiders heen
- en unieke factoren passend bij de client: historie, medicatie, leeftijd enz

Breng deze factoren in kaart om een compleet beeld te krijgen over beïnvloedende factoren. Kijk waar uitdagingen liggen en hoe deze aan te gaan.

Hierbij komt ook een stuk 'verdragen' kijken. Er zijn factoren die je niet altijd kan voorzien: wisselingen in personeel, ziekte, medicatie enz. Dan zullen alle betrokkenen moeten verdragen dat er even vertraagd moet worden in het groeiproces. Belangrijk is dan om de

eerste stappen te herhalen: motivatie, urgentie, verwachtingen. Hierin kan namelijk iets veranderingen.

Tegelijkertijd is het belangrijk om je te laten verwonderen in het groeiproces. Vele kleine stapjes zorgen ook dat de afstand belopen wordt.

5. Tuinonderhoud

- *Zorg voor de bloemenzee*

Groei is prachtig, onderhouden een nog mooier resultaat op. Het is vervelend als je elke keer opnieuw moet beginnen met de bloemenzee omdat er niet goed bij stil is gestaan wat nou geholpen heeft bij de groei. Manieren om dat te doen zijn:

- Maak een successlinger of succesbloem: hoe klein succesje ook, alles draagt bij aan het grote geheel
- Bekijk het proces vanuit diverse niveaus : micro (cliënt- niveau), meso (team- niveau) en macro (organisatieniveau). Door de successen en ook de mogelijke valkuilen te beschrijven, zorg je voor goede bouwgrond (borging) voor eventuele andere groeiprocesen.
- Beschrijf ook met elkaar wat de interventies worden wanneer het minder goed gaat met cliënt en welke criteria er hoort bij 'minder goed'
- Intervisie, zowel op het proces als op de momenten waarin begeleiders even niet weten hoe nu verder, zowel in samenwerking onderling als in de begeleiding van de cliënt.

Tot slot:

- Als iets werkt, doe er meer van
- Samen leg je de puzzel: met de focus op 'samen'
- Niet alles is te voorspellen
- Versnel wanneer nodig, stel bij indien nodig en durf te vertragen