



MEE

Krachtcoach voor jongeren met een licht verstandelijke beperking

Methodiekbeschrijving en werkhandleiding voor jongerencoaches



Gemeente Rotterdam

Onderzoek en Business Intelligence (OBI)

Project: MO_4151

Maart 2015

Tekst: Ineke Vogel en Petra van de Looij-Jansen

Wilhelminakade 179 | 3072 AP Rotterdam

Postbus 21323 | 3001 AH Rotterdam

010 267 15 00

onderzoek@rotterdam.nl

www.rotterdam.nl/onderzoek

Librijesteeg 4 | 3011 HN Rotterdam

Postbus 1024 | 3000 BA Rotterdam

www.rotterdam.nl

Contactpersoon: Drs. Jurrien Heydelberg MPM

Senior Beleidscoördinator

Maatschappelijke Ontwikkeling

Jeugd en Onderwijs

jfp.heydelberg@Rotterdam.nl

MEE Rotterdam Rijnmond

Schiedamse Vest 154 | 3011 BH Rotterdam

Postbus 21217 | 3001 AE Rotterdam

010 282 11 11

info@meerrotterdam.nl

www.blijfmeedoen.nl

Vormgeving: Afdeling communicatie, MEE Rotterdam Rijnmond

Contactpersoon: Marijke Kruijt, accountmanager

Marijke.Kruijt@meerrotterdam.nl

Concrete Coaching

Mieke Janssens

Hattasingel 148 | 3066 HH Rotterdam

06 21215815

MiekeJanssens@concretecoaching.eu

www.concretecoaching.eu

Voorwoord

In de ontwikkeling van kind tot volwassene is het loskomen van ouders/opvoeders en het kiezen van een eigen weg een onderdeel van de *'normale'* ontwikkeling. In veruit de meeste gevallen loopt dit goed af en vinden jonge volwassenen hun eigen pad. Waar het gaat om jongeren met een verstandelijke beperking is het risico dat het niet goed afloopt groter, zeker als er ook andere risicofactoren een rol spelen. Zoals bijvoorbeeld ouders met een beperking en/of een verslaving, schulden, lage opleiding, gedragsproblemen, schooluitval, slechte gezondheid, etcetera. Dit zijn vaak de jongeren die al eerder zijn opgefallen en waar hulp aan ouders en/of jongeren is geboden. Soms vanaf de geboorte in langdurige trajecten met daarbij een OTS (ondertoezichtstelling) of zelfs voogdij, en soms pas op latere leeftijd.

Op enig moment worden ook deze jongeren achttien jaar en vallen beschermende kaders weg. Ook jongeren met een verstandelijke beperking willen namelijk hun eigen weg kiezen als ze ouder worden. Ouders en professionals maken zich zorgen en vragen zich af of het deze jongeren wel gaat lukken om zelfstandig de goede weg te kiezen. De praktijk leert dat dit, in de complexe maatschappij van nu, een grote opgave is. 'Gewone' eigenwijsheid in combinatie met het niet overzien van risico's en eigen mogelijkheden kan zomaar tot gevolg hebben dat kwetsbare jongeren zich afkeren van hulp en vervallen tot de categorie zorgmijders. Deze jongeren laten zich niet gemakkelijk helpen en dit vraagt van professionals andere vaardigheden en benaderingswijzen.

Voor u ligt de methodiekbeschrijving van de krachtcoach, beschreven vanuit de praktijk van professionals die met deze jongeren werken. Het geeft handvatten en inzicht in wat werkt met deze jongeren. Vanuit de gemeente Rotterdam hebben wij de visie dat we zo veel mogelijk werken vanuit het leefgebied van de jongeren: de wijk waarin ze wonen. De integrale wijkteams jeugd en volwassenen zijn ook voor deze jongeren bedoeld. De methodiek van de Krachtcoach is gericht op het in contact komen met deze jongeren, het versterken van hun kracht en het inbedden in een steunende omgeving. Bij uitstek past dit binnen de opdracht van het wijkteam.

De opgave is om deze methodiek op te nemen in het professionaliseringstraject en te benutten binnen andere vormen van jongerencoaching.



Hugo de Jonge

Wethouder Onderwijs, Jeugd en Zorg
Gemeente Rotterdam

Inhoud

Voorwoord	3
Leeswijzer	5
1. Krachtcoach in vogelvlucht	6
2. Krachtcoach voor LVB-jongeren	7
2.1 Achtergrond	7
2.2 Doelgroep	8
2.3 Doelstellingen	9
2.4 Uitvoering en beleid	9
3. De methodiek en de coach	10
3.1 Bruikbare methodieken	10
3.2 Benodigde competenties van de uitvoerder	11
3.3 Uitgangspunten	12
4. De aanpak in concrete fasen	14
5. Onderbouwing van de Krachtcoach-interventie	16
5.1 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?	16
5.2 Randvoorwaarden voor toepassing	18
5.3 Kosten	18
6. Praktijkervaringen	19
6.1 Een praktijkvoorbeeld: Ricardo	20
6.2 De coach over de interventie	20
6.3 De jongere over de interventie	21
Literatuurlijst	22
Bijlage 1. Aanmeldformulier	23
Bijlage 2. MEEwijzer	25

Leeswijzer

Deze methodiekbeschrijving is als volgt opgebouwd: in hoofdstuk 1 wordt de Krachtcoach-interventie in vogelvlucht beschreven.

In hoofdstuk 2 staan de achtergrond, doelgroep en doelstellingen van de Krachtcoach-interventie beschreven. Ook komt in dit hoofdstuk aan de orde hoe deze interventie binnen de doelstellingen van de nieuwe Jeugdwet past.

Hoofdstuk 3 beschrijft de bruikbare methodieken en de benodigde competenties van de coach. In hoofdstuk 4 komt de aanpak in concrete fasen aan bod. De onderbouwing van de interventie, de randvoorwaarden en de kosten staan in hoofdstuk 5.

Tot slot beschrijft hoofdstuk 6 praktijkervaringen met de Krachtcoach-interventie.

1. Krachtcoach in vogelvlucht

Jongeren met een licht verstandelijke beperking (LVB) melden zich vaak pas bij de hulpverlening als er problemen zijn rond inkomen, werk en dagbesteding, relaties en huisvesting. Zij hebben dan vaak grote schulden, zijn hun baan kwijt of hebben problemen met een uitkerende instantie, worden bedreigd met huisuitzetting of zijn al dakloos en hebben geen netwerk om op terug te vallen. Om dergelijke problemen te voorkomen heeft MEE Rotterdam Rijnmond tussen 2012 en 2014 een pilot uitgevoerd waarbij ondersteuning en begeleiding is aangeboden onder de naam 'Krachtcoach'. Het unieke van deze vorm van begeleiden is dat het een meer preventief karakter heeft en zich richt op de Eigen Kracht van de jongere. De Krachtcoach is een ondersteuner die niet afwacht maar proactief, outreachend en motiverend optreedt en actief een vertrouwensband opbouwt met de jongeren. De inzet van de Krachtcoach is er op gericht dat de jongere grip op zijn leven houdt of krijgt. Jongeren wordt geleerd vroegtijdig hulp te vragen en niet te wachten tot het moment dat de problemen hen boven het hoofd groeien. Samen met de jongeren wordt onderzocht welke vrijwillige ondersteuningsmogelijkheden beschikbaar zijn en hoe zij daarvan gebruik kunnen maken. Na de fase van vertrouwen winnen ontstaat een werkrelatie waarin jongeren aan de slag willen met vragen op het gebied van werk, scholing, geldzaken, wonen.

Met de Krachtcoach-interventie is het gelukt zorgmijdende LVB-jongeren te motiveren en te coachen naar werkbare doelen. Er zijn resultaten bereikt op het gebied van werk, scholing, inkomen, huisvesting en/of maatschappelijke participatie. Door een laagdrempelig contact te onderhouden met deze jongeren wordt de basis gelegd voor een vertrouwensband. Deze jongeren missen vaak een betrouwbare volwassene in hun leven bij wie ze terecht kunnen met hun problemen. De vertrouwensband die ontstaat legt de basis voor het stellen van doelen in hun leven. Een onmisbare schakel bij jongeren die dreigen te ontsporen in een cruciale tijd van hun leven: het begin van de volwassenheid. Door een betrekkelijk lichte vorm van coaching te bieden, vaak op afstand met behulp van laagdrempelig contact via bijvoorbeeld WhatsApp, kunnen deze jongeren participeren in een voor hen vaak onoverzichtelijke maatschappij met vele regels en bureaucratie. De grote succesfactor van deze methode is de werkrelatie die met de meeste jongeren is opgebouwd. Het motiveren van deze jongeren werkt! Jongeren vragen hulp, willen een opleiding gaan volgen of werken of komen van hun schulden af. De methodiek werkt ook bij zwaardere groepen, zoals ex-maatregel LVB-jongeren. Ook bij deze jongeren lukt het de coaches hun vertrouwen te winnen en ze te motiveren tot het aanpakken van problemen.

Het verhaal van Ricardo staat symbool voor een Krachtcoachtraject:

Ricardo is gestopt met school. Overdag slaapt hij, 's nachts zwerft hij op straat. Zijn moeder heeft geen vat meer op hem. Ricardo slaat dicht tijdens gesprekken met instanties waardoor hij ongemotiveerd overkomt. De Krachtcoach heeft hem geleerd hoe hij gesprekken kan voeren en heeft hem steeds weer gemotiveerd aan zijn doelen te gaan werken. Zo heeft hij een arbeidstoeleidingstraject aanvaard. Ricardo komt zijn afspraken steeds beter na en vraagt zelfs om afspraken. De contacten via WhatsApp lopen het beste voor hem. De Krachtcoach heeft hem kunnen motiveren hulp te aanvaarden en hem overgedragen aan een ambulant begeleider. Hij krijgt een bewindvoerder. Zo zijn de voorwaarden geschapen Ricardo's leven op orde te houden. Tijdens de coaching is gebleken dat Ricardo met enige ondersteuning doelen heeft weten te behalen die eerder niet mogelijk hadden geleken.

Normaal zou de ondersteuning aan een jongere als Ricardo bij MEE beëindigd worden omdat hij geen hulpvraag heeft en niet op afspraken verschijnt. Dankzij de coaching van de Krachtcoach is het Ricardo gelukt de negatieve spiraal waarin hij gevangen zat om te buigen naar het werken aan doelen om zijn leven op de rails te krijgen.

2. Krachtcoach voor LVB-jongeren

2.1 Achtergrond

Kwetsbare LVB jongeren

Naar schatting heeft 2,5% van de Nederlandse bevolking een IQ tussen 50/55 en 70, een lichte verstandelijke beperking (LVB). Een grotere groep van 12,5% van de bevolking heeft een IQ van 70 tot 85 en kan worden aangeduid als zwakbegaafd [1]. In de praktijk van de gehandicaptenzorg en de hulpverlening worden ook personen met een IQ tussen 70 en 85 die onvoldoende sociaal redzaam zijn en zich niet zonder speciale hulp kunnen redden gerekend tot de doelgroep licht verstandelijk beperkten [2].

De groep LVB-jongeren is in veel opzichten kwetsbaar. Naast beperkingen in het intellectueel functioneren (leren en denken) zijn er bij deze groep vaak beperkingen in de sociale aanpassing en hebben zij een blijvende behoefte aan ondersteuning. Zij kunnen complexe sociale situaties moeilijk overzien en zijn daardoor minder goed in staat om zich in het dagelijks leven staande te houden [1]. Uit onderzoek is gebleken dat LVB-ers extra kwetsbaar zijn voor de schadelijke gevolgen van alcohol en drugs [3]. Ook komen zij vaker in aanraking met politie en justitie. De laatste twee decennia raakten LVB-jongeren sterk oververtegenwoordigd (35-45%) in het jeugdstrafrecht terwijl ze in de vrijwillige hulpverlening ondervertegenwoordigd blijven [4]. Vaak spelen hierbij de grote mate van beïnvloedbaarheid en het onvoldoende overzien van de consequenties van gedrag een grote rol [5]. Op latere leeftijd is er een grote kans op zwerfgedrag, vereenzaming, criminaliteit en problematisch drank- en drugsgebruik [6].

Deze jongeren komen vaak uit gezinnen waar sprake is van een zwakke sociaaleconomische positie en onvoldoende sociale redzaamheid om problemen het hoofd te bieden. Veel van deze gezinnen zullen niet snel om hulp vragen. Zij zetten zich niet zelden af tegen hulp en mijden contact met professionals in de zorg, het onderwijs en van officiële instanties [6], waardoor ze pas in de (speciële) zorg terecht komen als het eigenlijk al te laat is en daardoor (onnodig) duur.

Eerder bereiken

Omdat jongeren met LVB-problematiek een groot risico lopen om rond hun achttiende jaar niet op eigen benen verder te kunnen, wil MEE wil deze jongeren eerder en beter bereiken. Daartoe biedt MEE Rotterdam Rijnmond sinds de eerste helft van 2012 ondersteuning en begeleiding aan onder de naam 'Krachtcoach'. Het is immers van groot belang dat deze groep vroegtijdig wordt bereikt en dat er preventief wordt ingespeeld op de vragen en levensbehoeften van deze jongeren zonder dat zij zelf een hulpvraag hebben geformuleerd. Preventieve hulp vormt immers de beste basis voor een andere en betere ondersteuning van jongeren met onvoldoende sociale redzaamheid uit zichzelf. Juist bij deze jongeren is het van wezenlijk belang om hen te ondersteunen bij de overgang van onderwijs naar werk en van gezin naar zelfstandig wonen [6].

Krachtcoach

Krachtcoach is een interventie die gaandeweg vanuit kennis en ervaring met de doelgroep is ontwikkeld. Bij de ontwikkeling waren vier krachtcoaches, een gedragsdeskundige, een teamleider, een trainer van een extern trainingsbureau (Concrete Coaching) en een projectleider (productontwikkelaar bij MEE Rotterdam Rijnmond) betrokken. De coaches zijn intern geworven onder de consultants van MEE. Belangrijk hierbij was dat ze over ruime ervaring met de doelgroep moesten beschikken. De ontwikkeling van de Krachtcoach-interventie is in twee fasen verlopen. In fase 1 (mei 2012-december 2012) lag de focus vooral bij het contact krijgen en houden met de doelgroep. Dat bleek succesvol en heeft geleid tot fase 2 (januari 2013-december 2013) waarin gewerkt is aan het formuleren van doelen en het verder ontwikkelen van een traject.

Samenwerking met WSG en BJZ

Reeds in fase 1 is ook samenwerking gezocht met de William Schrikker Groep (WSG) en Bureau Jeugdzorg (BJZ). Via deze organisaties konden vanaf toen ook jongeren worden aangemeld. Met beide organisaties zijn daarover samenwerkingsafspraken gemaakt. De krachtcoach sluit goed aan

op Krachtplan 18+ van de WSG.¹ Het doel van Krachtplan 18+ is om jongeren met een LVB die onder toezicht of voogdij staan, door de overgangsfase naar volwassenheid te loodsen door het tijdig organiseren van optimale en passende ondersteuning van ruim voor, tot ruim na hun achttiende jaar. De afspraak met WSG is om jongeren die mogelijk in aanmerking komen voor de Krachtcoach-interventie, bij MEE aan te melden op de leeftijd van 17½ jaar, zodat in de periode tot hun 18e jaar enkele gesprekken kunnen plaatsvinden tussen de jongere, de voogd en de coach. Op die manier kan de coach inhoudelijk betrokken raken en reeds werken aan een vertrouwensrelatie met de jongere.

Ontwikkeling methode

Aan het begin van het project was de invulling van een traject nog open. Bij aanvang zijn door de projectgroep een aantal geschikte methodieken geselecteerd, waaronder oplossingsgericht werken en sociale netwerkstrategieën. Daarnaast was een uitgangspunt dat er outreachend gewerkt zou worden en gebruik zou worden gemaakt van de telefoonapp WhatsApp.

De aanpak is vervolgens steeds verder ontwikkeld en aangepast, o.a. door het inbrengen van casussen bij intervisiebijeenkomsten. Het was bijvoorbeeld oorspronkelijk de bedoeling dat het verbeteren van de zelfredzaamheid zou zijn geslaagd wanneer een jongere 'twee stappen' op de zelfredzaamheid matrix (ZRM)² zou hebben gezet [7]. Het gebruik van de ZRM maakt het mogelijk om vast te stellen welke groei de cliënt heeft kunnen maken. Gaandeweg bleek echter dat veranderingen in de gedragingen van de jongeren niet meetbaar worden geregistreerd binnen de ZRM en dat de ZRM dus niet helemaal geschikt is voor het werken met deze doelgroep. Vooral de motivatie van een jongere speelt een cruciale rol in het coachingstraject, maar veranderingen hierin worden niet met de ZRM gemeten. Een jongere weten te motiveren is het grootste winstpunt van de Krachtcoach, omdat de jongeren uit deze doelgroep vaak niet gemotiveerd zijn en niets willen. Na verloop van tijd is de ZRM voor deze doelgroep uitgebreid en kan worden aangegeven of een jongere al dan niet gemotiveerd is. Hierdoor worden ook kleinere stapjes zichtbaar. Het kan ook voorkomen dat een jongere na een aantal maanden hoger scoort op de ZRM, maar bij een volgende meting door omstandigheden of een onhandige actie de ZRM score op een bepaald domein weer is 'gekelderd'. Ook dan is de winst dat de jongere doordat deze gemotiveerd is meteen hulp vraagt. Daardoor kan er in een vroeg stadium weer worden bijgestuurd.

2.2 Doelgroep

De doelgroep van de Krachtcoach-interventie bestaat uit zorgmijdende / niet gemotiveerde LVB-jongeren. Een wezenlijk verschil met de reguliere doelgroep van MEE is dat deze groep vaak ongemotiveerd is om hulp te aanvaarden. Vaak hebben ze het gehad met alle hulpverleners en zodra ze achttien jaar zijn, denken ze dat ze het allemaal zelf wel kunnen. Een goede screening bij de aanmelding is heel belangrijk gebleken. Daartoe is een aanmeldformulier ontwikkeld (zie bijlage 1). Jongeren die door de Krachtcoach worden geholpen hebben het volgende profiel:

- een leeftijd tussen de 17 en 23 jaar
- met een licht verstandelijke beperking (IQ 50-85)
- met risico op problemen op meerdere levensgebieden
- met een beperkt netwerk, zowel kwantitatief als kwalitatief (weinig emotionele en praktische steun)
- waarbij de verwachting is dat de jongere langdurig ondersteuning nodig heeft en zonder ondersteuning snel kan ontsporen.

Indien er sprake is van een zwangerschap, moet er gekeken worden of de methodiek van de Krachtcoach passend is indien de veiligheid van het ongeboren kind niet gewaarborgd is. De Krachtcoach-methodiek past niet bij jongeren waarbij er sprake is van ernstige psychische / psychiatrische klachten. PDD-NOS en andere autismespectrumstoornissen lijken niet geschikt omdat dit specialistische ondersteuning vraagt.

¹ www.krachtplan18plus.nl

² Met de Zelfredzaamheid-Matrix (ZRM) kan gemeten worden hoe zelfredzaam iemand is. Alle gegevens over het functioneren van een persoon druk je op de ZRM uit in een oordeel over de mate van zelfredzaamheid van die persoon op dat moment. De ZRM is ingedeeld in vijf niveaus van zelfredzaamheid. De niveaus zijn aangegeven met een score: een getal tussen 1 en 5; en met een korte beschrijving: 'acuut probleem', 'niet zelfredzaam', 'beperkt zelfredzaam', 'voldoende zelfredzaam', en 'volledig zelfredzaam'. De ZRM heeft 11 domeinen: Financiën, Dagbesteding, Huisvesting, Huiselijke relaties, Geestelijke gezondheid, Lichamelijke gezondheid, Verslaving, Activiteiten van het dagelijks leven, Sociaal netwerk, Maatschappelijke participatie, Justitie.

2.3 Doelstellingen

De Krachcoach wil (zorgmijdende) LVB-jongeren beter bereiken en preventief begeleiden: een vertrouwensband opbouwen, leren hulp vragen, ondersteunen bij problemen, leren op eigen benen te staan. Met andere woorden het voorkomen van (ergere) problemen door het verbeteren van de zelfredzaamheid van de jongeren op meerdere levensgebieden en participeren in de samenleving.

De hoofddoelstelling is jongeren met een hoog risicoprofiel te motiveren hulp te aanvaarden. Concreet zijn daar de volgende subdoelen voor opgesteld:

- vertrouwen winnen;
- versterken van de eigen kracht van mensen met een beperking;
- stimuleren het leven op orde krijgen;
- de Krachtcoach wil een vast vertrouwd persoon zijn waar de jongere op terug kan vallen als dit ontbreekt in de eigen omgeving;
- bevorderen van een inclusieve samenleving en het beperken van het sociaal isolement;
- daadwerkelijk scholing en of werk trajecten ontwikkelen en kunnen aanbieden aan deze jongeren.

2.4 Uitvoering en beleid

De Krachtcoach-interventie is geschikt voor wijkteams en organisaties die werken met jongeren met een LVB. Bij het opvoeden van een kind met LVB is overal extra aandacht en ondersteuning nodig. Kijkend naar de piramide van hulpvragers die wordt gebruikt bij de wijkteams in Rotterdam wordt de doelgroep van deze interventie geplaatst bij de 5%-15% van meest kwetsbare jongeren. Daarmee is de Krachtcoach-interventie een interventie die goed past binnen de doelstellingen van de nieuwe Jeugdwet:

- preventie en uitgaan van eigen kracht van jeugdigen, ouders en het sociale netwerk;
- minder snel medicaliseren, meer ontzorgen en normaliseren;
- eerder (jeugd)hulp op maat voor kwetsbare kinderen;
- integrale hulp met betere samenwerking rond gezinnen: één gezin, één plan, één regisseur;
- meer ruimte voor jeugdprofessionals en vermindering van regeldruk [8].

Het nieuwe jeugdstelsel geeft de gemeente de taak en verantwoordelijkheid om te zorgen voor voldoende aanbod voor alle vormen van jeugdhulp. Met tijdige inzet van lichte vormen van ondersteuning en hulp in de eigen omgeving van het gezin is in veel situaties te voorkomen dat zwaardere, ingrijpendere en duurdere hulp (zoals uithuisplaatsing) nodig is [9].

In 2013 is de handreiking "Heel gewoon en toch bijzonder. Aandacht voor kinderen met een LVB in de gemeente" van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport | Directie Jeugd verschenen. Deze handreiking informeert beleidsmakers en bestuurders van gemeenten over kinderen en jongeren met een LVB. In deze handreiking is de Krachtcoach-interventie ook opgenomen:

Een mooi voorbeeld van ondersteuning van jongeren met LVB naar participatie op volwassen leeftijd is het project Krachtcoach uit Rotterdam. Het unieke van de Krachtcoach-interventie is dat deze zich richt op de Eigen Kracht van de jongere door het vergroten van de zelfredzaamheid, met als uiteindelijke doel het voorkomen van (ergere) problemen. De begeleiding is erop gericht om jongeren rond hun zeventiende jaar te vinden en met hen te werken aan een zo goed mogelijke inbedding in de eigen steunstructuur (buurt, gezin, netwerk). MEE maakt zich sterk voor deze vorm van dienstverlening en richt een speciaal team op om deze moeilijke doelgroep te benaderen. Ook worden samenwerkingsrelaties met het UWV, onderwijs, werkschool en jobcoaches gelegd om de jongeren na de motivatiefase ook daadwerkelijk een traject te kunnen aanbieden. De Krachtcoach neemt als uitgangspunt dat de jongere wel weet wat hij wil bereiken, maar niet weet hoe dat te realiseren en niet in staat is een netwerk op te bouwen en te behouden waarop hij kan terugvallen in geval van moeilijkheden. De Krachtcoach ondersteunt en begeleidt jongeren preventief bij het oplossen, verlichten of hanteerbaar maken van problemen op het gebied van wonen, werk, geldbeheer en relaties, die het functioneren van de jongere in de maatschappij in de weg staan.

3. De methodiek en de coach

3.1 Bruikbare methodieken

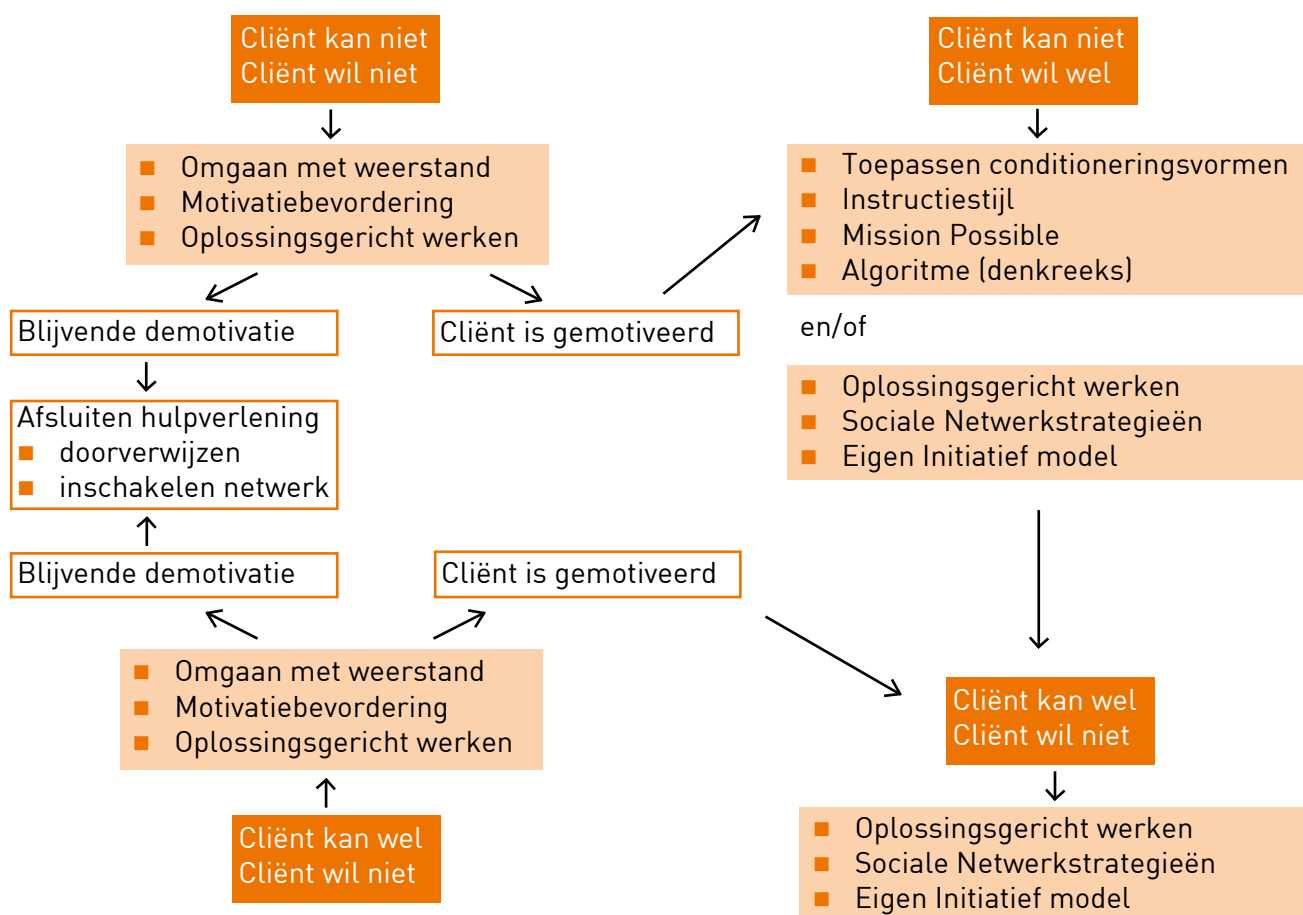
De Krachtcoach maakt gebruik van de methodische kennis vanuit het oplossingsgericht werken en past sociale netwerkstrategieën toe. De jongere zal, in eigen tempo, altijd veel zelf moeten doen om zijn doelen te bereiken en daarbij ook zijn netwerk leren inzetten. Hij/zij wordt verantwoordelijk voor hoe zijn of haar leven er uit gaat zien en zal daar de regie over gaan voeren. Dat is meestal een lang leerproces maar het zal er toe leiden dat de jongere meer grip krijgt op zijn of haar leven en de zelfredzaamheid vergroot.

MEEwijzer

Concrete Coaching, een trainingsbureau gespecialiseerd in LVB problematiek, heeft aan het eind van de ontwikkelfase van de interventie de MEEwijzer ontwikkeld (bijlage 2) [10]. De MEEwijzer beschrijft verschillende methodieken die bruikbaar zijn gebleken bij deze doelgroep. Het doel van de MEEwijzer is de coaches een praktische handleiding te bieden in het werken met zorgmijdende LVB-jongeren.

Motivatiewkadrant

De MEEwijzer gaat uit van een motivatiewkadrant waarbij jongeren ingedeeld kunnen worden in: cliënt kan niet en wil niet, cliënt kan niet maar wil wel, cliënt kan wel maar wil niet, cliënt kan wel en wil wel (zie figuur 1).



Figuur 1. Motivatiekwadrant met stroomschema begeleidingsstijlen Krachtcoach

In de praktijk blijkt dat het toepassen van het kwadrant een goed uitgangspunt is. Het geeft een helder overzicht van de keuzes die er zijn. Het kan ook per doel verschillend zijn waar een jongere zit in het kwadrant. Een jongere kan bijvoorbeeld heel erg gemotiveerd zijn voor het doel om een uitkering te regelen, maar bijvoorbeeld niet gemotiveerd zijn om te gaan werken. Iedere hoek van het kwadrant verwijst naar concreet toepasbare methodes/visies/begeleidingsstijlen. Deze zijn vooral van toepassing op motivering en vaardigheidsontwikkeling van LVB-jongeren zonder hulpvraag. Drie begeleidingsstijlen zijn voor het gehele motivatiekwadrant van toepassing: outreachend werken, humor als onorthodoxe begeleidingsmethode en socratische gespreksvoering.

Oplossingsgericht werken en Sociale Netwerkstrategieën

Belangrijke onderdelen van de methodiek zijn 'Oplossingsgericht werken' en Sociale Netwerkstrategieën (SNS). De belangrijkste elementen hieruit zijn:

De jongere

- gaat de regie over het eigen leven krijgen;
- verwoordt zelf hoe dat er idealiter uitziet;
- formuleert op een positieve manier de doelen die bereikt moeten worden;
- wordt uitgenodigd en gestimuleerd te bedenken langs welke weg dit bereikt kan worden;
- maakt kennis met en ervaart het nut van een netwerk om hem heen;
- behaalt positieve resultaten en gelooft in de eigen kracht;
- lost zijn problemen op of leert daarmee om te gaan;
- ontdekt zijn plek in de samenleving, maakt daar actief deel van uit en levert daaraan een bijdrage.

De MEEwijzer beschrijft naast het 'Oplossingsgericht werken' en Sociale Netwerkstrategieën (SNS) ook de volgende methodes/begeleidingsstijlen: omgaan met weerstand, motivatiebevordering, toepassen conditioneringsvormen, Eigen Initiatief model, outreachend werken, humor als onorthodoxe begeleidingsmethode en socratische gespreksvoering bij jongeren met een verstandelijke beperking.

De Krachtcoach heeft uit deze verschillende methodieken een scala aan instrumenten tot zijn beschikking om het proces te ondersteunen:

- ecogrammen, sociale netwerkkarten, groepsfoto, sociale netwerkanalyses met als doel de cliënt bewust te maken van de waarde en het nut van een netwerk, en met welk doel het kan worden ingezet;
- de beginvraag, de wondervraag, de schaalvraag, de vraag naar uitzonderingen de cliënt vertrouwd te maken met het formuleren van zijn levensvragen;
- de aangepaste ZRM met als doel om aan het begin en aan het eind van het proces vast te stellen wat er is gebeurd met de zelfredzaamheid;
- de GASTfactor: gezelschap/gesprek, aandacht, steun en tijd met als doel bewust zijn te vergroten tov een netwerk;
- evaluatie en feedbackmomenten met als doel een betere afstemming en communicatie.

3.2 Benodigde competenties van de uitvoerder

De Krachtcoach is een ondersteuner die niet afwacht maar proactief, outreachend en motiverend optreedt en actief een vertrouwensband opbouwt met de jongeren. De coach heeft inzicht in wat er nodig is om de gecoachte zijn doelen te laten bereiken, kan daar een ontwikkeltraject voor ontwerpen (stappen), er werkvormen bij bedenken, kan waar nodig hulpconstructies aanreiken ('hulpsteigers' die later weer weg kunnen), kan waar nodig juist wel of juist niet stimuleren middels vragen / confrontaties / support etc., en blijft met regelmaat gaandeweg de ontwikkelroute evalueren, bijstellen en monitoren van de voortgang in de richting van het beoogde resultaat. De coach is een consultant en beschikt in ruim voldoende mate over de volgende kennis, vaardigheden en competenties zoals deze zijn vastgelegd in het profiel voor consultants en schoolmaatschappelijk werkers bij MEE Rotterdam Rijnmond.

Binnen dit algemene deskundigheidsprofiel zijn de volgende onderdelen van groot belang:

Kennis

- kennis hebben van de kenmerken van de doelgroep van mensen met een LVB en goed kunnen omgaan met mensen met een LVB
- kennis van oplossingsgericht werken en de principes van oplossingsgericht werken kunnen toepassen
- kennis hebben van sociale netwerkstrategieën en deze kunnen toepassen

Competenties

- flexibel gedrag / aanpassingsvermogen
- resultaatgerichtheid
- actief handelen
- ondernemend zijn

Het is aan te bevelen dat de coaches de trainingen 'sociale netwerkstrategieën', 'motiveringstechnieken' en 'oplossingsgericht werken' volgen. Daarnaast kan een training 'outreaching werken' meerwaarde hebben, en eventueel een training om de Zelfredzaamheidsmatrix (ZRM) in te vullen.

In de MEEwijzer (zie bijlage 2) worden specifieke competenties inzichtelijk gemaakt waarover de Krachtcoach dient te beschikken.

3.3 Uitgangspunten

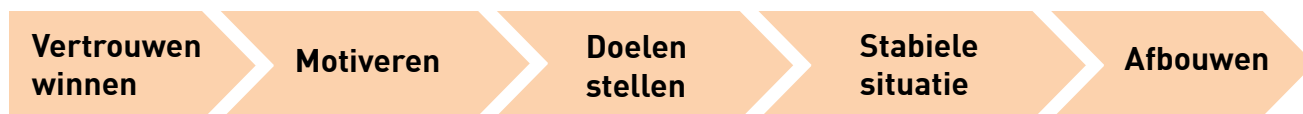
De volgende uitgangspunten gelden voor de Krachtcoach en zijn onderdeel van de aanpak van een traject:

- Deze jongeren hebben vanwege hun beperking zichtbaar problemen hun leven vorm te geven. De hulpverlening die zij tot dan toe hebben gehad is onvoldoende in staat gebleken hen daarbij te ondersteunen. Bijvoorbeeld door het ontbreken van een concrete hulpvraag of omdat de jongere de hulpverlening niet als positief ervaart. Het netwerk ontbreekt of werkt onvoldoende ondersteunend en de zelfredzaamheid is laag.
- De Krachtcoach neemt als uitgangspunt dat de jongere wel weet wat hij/zij wil bereiken maar niet weet hoe dat te realiseren en niet in staat is een netwerk op te bouwen en te behouden waarop hij/zij kan terugvallen in geval van moeilijkheden. Aangezien de jongere meestal een langdurige vorm van ondersteuning nodig zal hebben om zonder al te veel problemen te functioneren in de maatschappij, is het niet wenselijk hem/haar afhankelijk te maken van de hulpverlening. Een eigen netwerk dient ondersteunend en corrigerend te werken voor de jongere en zal gemakkelijk toegankelijk moeten zijn. Hierdoor zal de aansluiting bij de samenleving soepeler verlopen en maakt de jongere zo zelfstandig mogelijk deel uit van die samenleving.
- De Krachtcoach ondersteunt en begeleidt jongeren preventief bij het oplossen, verlichten of hanteerbaar maken van problemen op het gebied van wonen, werk, geldbeheer en relaties, die het functioneren van de jongere in de maatschappij in de weg staan. De jongere leert zelf vertellen wat hij/zij wil bereiken en hoe hij/zij dit denkt te doen. De acties die daarbij moeten worden uitgevoerd zullen door de jongere zelf moeten worden gedaan, al dan niet met de hulp van een ondersteunend netwerk.
- De houding van de Krachtcoach is outreachend, luisterend en doorvragend, gericht op het verkrijgen van een vertrouwensband maar met voldoende afstand (niet forceren, niet overnemen). De krachtcoach zal de jongere op allerlei manieren proberen te motiveren de regie over het eigen leven te krijgen en zal de jongere ondersteunen bij het realiseren van de gekozen oplossingen door het geven van adviezen, tips en bevestiging.

- De houding van de Krachtcoach is ook belangstellend, positief, altijd (in gedachten) een stap voor en proactief door initiatief te nemen indien het contact met de jongere aan kwaliteit en frequentie inboet. Er ontstaat een dynamiek in de afstand tot de jongere waarbij de krachtcoach bepaalt hoever hij/zij (niet) wil gaan zonder het contact te verliezen. Dit vereist continue afstemming en evaluatie.
- De Krachtcoach dient te beschikken over voldoende ruimte, tijd en energie om in de jongere te kunnen steken met als doel het vertrouwen te winnen. Contact ontstaat door echt tijd in jongeren te investeren, door ze ruimte te geven om na te denken, door ze te laten worstelen zonder dat ze afgaan. Daarmee laat je jongeren zien dat je er voor hun bent. De uitdaging aan de coach is om in een positie te komen waarin je jongeren vragen mag stellen die anderen niet durven te stellen. Vragen die jongeren prikkelen, die hen aan het denken zetten, die moeilijk en confronterend zijn, maar ook heel eerlijk.
- De kracht van de Krachtcoach ligt in het contact dat hij of zij heeft met jongeren. Contact betekent dat je jongeren kunt begroeten, aanspreken en naar ze toe durft te gaan. Het betekent dat je een werkrelatie met ze hebt waardoor je informatie krijgt over thuis, school, hobby's, vrienden en vriendinnen, over wat er in hen omgaat. Dus geen bureaufunctie maar een functie die uitgevoerd wordt met de jongere in zijn of haar leefwereld.
- Resultaat van coaching is een blijvend verschil tussen begin- en eindsituatie. Dat er iets geleerd is en wel zo zelfsturend mogelijk. De Krachtcoach heeft inzicht in wat er nodig is om de gecoachte zijn of haar doelen te laten bereiken, kan daar een ontwikkeltraject voor ontwerpen (stappen), er werkvormen bij bedenken, kan waar nodig hulpconstructies aanreiken ('hulpsteigers die later weer weg kunnen), kan waar nodig juist wel of juist niet stimuleren middels vragen / confrontaties / support etc., en blijft met regelmaat gaandeweg de ontwikkelroute evalueren, bijstellen en monitoren van de voortgang in de richting van het beoogde resultaat.

4. De aanpak in concrete fasen

Een begeleidingstraject duurt ongeveer een jaar en kent globaal de volgende fasering:



Het traject bestaat voornamelijk uit motiveren, stimuleren, contact houden en doelen stellen. Gemiddeld verloopt een traject volgens deze fasering, maar de coach heeft daar niet heel strak de hand in, omdat de coach volgend is en niet sturend. De variatie in de praktijk kan groot zijn. Bij de één lukt het bijvoorbeeld vrij snel om een vertrouwensband op te bouwen en vervolgens een stap verder te gaan, maar bij de ander kan het wel een half jaar duren om enigszins een vertrouwensband te kweken. De fases lopen soms door elkaar heen en kunnen ook weer terugkomen (motiveerende fase bijvoorbeeld). Deze jongeren hebben vaak wat langer de tijd nodig er achter te komen welke kant ze op willen en wat daar voor nodig is. Vaak verloopt een traject meer cyclisch dan lineair.

De coach is bezig met vertrouwen winnen en past vervolgens bepaalde interventies toe. Daarna is het de bedoeling dat er iets gebeurt. Soms blijft het gewenste resultaat uit, doordat iets bijvoorbeeld veel meer tijd kost dan verwacht. Dan is het mogelijk dat een jongere terugvalt en er opnieuw bij de motivatiefase gestart moet worden. Gevoelsmatig gaat dat dan soms de hele tijd heen en weer. Door goed contact te houden met de jongere kan men uiteindelijk met hele kleine stapjes toch het doel behalen.

Bij deze doelgroep valt ook op dat de fases worden beïnvloed doordat er continu dingen in hun leven gebeuren waardoor ze afgeleid worden en dan niet meer denken aan het regelen van hun inkomen of aan school of werk. Ze kunnen bijvoorbeeld afgeleid worden door foute vrienden of een vriendinnetje dat alle aandacht opeist. De frequentie van het contact en de wijze waarop dit plaats vindt kan variëren van respectievelijk een paar keer per week tot eens per twee weken en door middel van een persoonlijk gesprek, via de telefoon of via WhatsApp.

Vertrouwen winnen en motiveren

In deze fases wordt eerst de beginsituatie in kaart gebracht. Hiertoe wordt de ZRM afgenomen en wordt bekeken waar de jongere zich bevindt in het motivatiekwadrant (zie hoofdstuk 3). Dit wordt gedaan door middel van een gesprek; liefst door middel van een warme overdracht van de vorige hulpverlening. In het gesprek wordt gesproken over de huidige situatie en verkend welke doelen de jongere zelf heeft voor zijn of haar toekomst. Daarvoor kan eventueel een schema gebuikt worden waarin de jongere een cijfer geeft aan verschillende levensgebieden. Met behulp van een dergelijk schema kan inzichtelijk gemaakt worden aan welke levensgebieden een jongere zelf wil werken. Bij sommige jongeren is het prettig om dan ook de stappen die gezet moeten worden inzichtelijk / visueel te maken. Het liefst, wanneer mogelijk, wordt er direct een concrete stap richting de doelen gemaakt zodra een traject is gestart zodat de jongere het gevoel heeft iets aan de krachtcoach te hebben. Verder wordt in deze fase door middel van belangstelling en contact houden ook het vertrouwen verder opgebouwd.

Doelen stellen: interventies en acties uitzetten

Na de fase van vertrouwen winnen ontstaat een werkrelatie waarin jongeren aan de slag willen met vragen op het gebied van werk, scholing, geldzaken, wonen.

Wanneer de te zetten stappen inzichtelijk zijn kan er worden begonnen met het uitvoeren van acties. Meestal voert de jongere de acties bij aanvang samen met de coach uit en worden die vervolgens besproken. Het kan ook voorkomen dat de coach een jongere zelf een telefoongesprek laat voeren in het bijzijn van de coach zodat deze eventueel begeleiding kan bieden of het gesprek kan overnemen indien nodig. Door op deze manier te starten krijgt de coach een indruk van wat de cliënt zelfstandig kan en wat niet. Daardoor kan de ondersteuning aansluiten op wat de jongere zelf kan en hem of haar stimuleren dit verder uit te breiden. Van samen uitvoeren wordt dan langzamerhand overgegaan naar het door de jongere zelf uitvoeren van acties waarbij de coach dan

aanwezig is zonder te helpen (of alleen wanneer de jongere er echt niet uitkomt). Tussenstapjes kunnen zijn dat de coach een telefoongesprek voorbespreekt of oefent met de jongere. Volgende stap is dat de jongere een actie volledig zelfstandig kan. Bij sommige jongeren zullen bepaalde stappen / taken niet helemaal zelfstandig lukken. In dat geval wordt er gekeken naar wat er nodig is en hoe dat bereikt kan worden. Is er bijvoorbeeld iemand in het netwerk die kan ondersteunen of zijn het dusdanige problemen in zelfstandigheid dat er langere tijd hulp nodig is? Dan wordt de jongere gestimuleerd hulp aan te nemen van een instantie die voor langere tijd kan begeleiden. Hiermee start dan eigenlijk een regulier MEE-traject.

Stabiele situatie

Dienstverlening uitvoeren

Hierbij draait het erom de jongere te blijven motiveren om reguliere hulp te aanvaarden en het daadwerkelijk toeleiden naar de vervolghulpverlening. Ook hierbij is het van belang dat de coach de te nemen stappen inzichtelijk voor de jongere blijft maken. Aan het einde vindt er een warme overdracht plaats. In de tussentijd blijven er vaak 'onverwachte zaken' opkomen of gebeurt er iets in de (huiselijke) relaties waardoor de jongere weer terugvalt naar een eerdere fase en de coach weer terugkeert naar op het (opnieuw) motiveren en stimuleren van de jongere. Daarbij zorgt de coach ervoor dat de jongere de doelen voor ogen blijft houden.

Netwerk activeren en vertrouwenspersoon vinden

Om het netwerk in kaart te brengen zijn verschillende methodieken en een scala aan instrumenten beschikbaar (zie hoofdstuk 3): ecogrammen, sociale netwerkkaarten, groepsfoto, sociale netwerk-analyses met als doel de cliënt bewust te maken van de waarde en het nut van een netwerk, en met welk doel het kan worden ingezet. Veel jongeren hebben een klein netwerk, dus kan er niet altijd meteen een netwerk ingeschakeld worden. En als er wel een netwerk is, is het netwerk vaak niet in staat te helpen. Vaak zijn dat bijvoorbeeld ouders die zelf psychiatrisch of laagbegaafd zijn of broers/zussen die in de criminaliteit zitten. Dat zijn niet de mensen waarmee je bijvoorbeeld de administratieve zaken kan doen. In die gevallen kijk je eerder hoe je een jongere stabiel kunt krijgen en probeer je iemand uit het wijknetwerk in te zetten.

Afbouwen

Het komt voor dat een traject langer dan twaalf maanden duurt. In het algemeen is de regel dat een traject pas wordt afgesloten als de situatie stabiel is. Er zullen cliënten zijn waarmee het gehele traject wordt doorlopen, doelen worden behaald en het traject met een gerust hart kan worden afgesloten, maar dat zal niet bij iedere cliënt het geval zijn. Er zijn jongeren bij waarmee je telkens terugkomt in de contactfase, maar die je op een gegeven moment toch gemotiveerd weet te krijgen. Met de jongere overlegt de coach over de behaalde resultaten en stemt af welke doelen behaald zijn en welke nog wachten op resultaat. Ook evalueert hij/zij het proces en met name de rol en houding van de coach met het oog op het optimaliseren van het contact. Als de resultaten naar de mening van de jongere in voldoende mate behaald zijn en de dienstverlening aan zijn doel heeft beantwoordt wordt het contact beëindigd. Eventuele terugkoppeling naar een verwijzer wordt in onderling overleg bepaald en uitgevoerd.

5. Onderbouwing van de Krachtcoach-interventie

5.1 Verantwoording: wat werkt en waarom werkt het?

Hoewel er slechts beperkt onderzoek is gedaan naar wat werkt voor LVB-jeugdigen is er wel een aantal werkzame factoren aan te wijzen in de behandeling en begeleiding van deze doelgroep. Het Landelijk Kenniscentrum LVG heeft een richtlijn opgesteld waarin zes eisen staan waaraan interventies moeten voldoen willen zij een grotere kans hebben om werkzaam te zijn in de behandeling van LVB-jeugdigen. Werkzame interventies zijn interventies die veel van de volgende werkzame factoren bevatten [11, 12]:

1. **Uitgebreidere diagnostiek**
De kans op onder- of overschatten van het cognitieve vermogen en/of het sociaal-emotioneel functioneren van deze jeugdigen is hoog. In de diagnostiek moet aandacht worden besteed aan het in beeld brengen van de cognitieve sterke en zwakke kanten van de jeugdige en aan het inschatten van het sociaal-emotionele ontwikkelingsniveau.
2. **Afstemmen van de communicatie**
Vanwege de beperkte woordenschat van de jeugdige en de moeite met informatieverwerking door het beperkte werkgeheugen raadt de richtlijn aan om de communicatie af te stemmen op de LVB-jeugdige.
3. **Concreet maken van de oefenstof**
Door het beperkte werkgeheugen vindt leren plaats door concrete ervaringen. Door de informatie concreet te maken, krijgt het meer betekenis voor de jeugdige en wordt de kans groter dat ze het begrijpen.
4. **Voorstructureren en vereenvoudigen**
Het is van belang dat de hulpverlener de jeugdige met een LVB meer externe sturing geeft, meer structuur hanteert en de informatie vereenvoudigt, doseert en ordent.
5. **Netwerk en generalisatie**
In de behandeling moet het sociale netwerk van de jeugdige vergroot en verstevigd worden en er moet aandacht worden besteed aan het vasthouden en generaliseren van het geleerde.
6. **Veilige en positieve leeromgeving**
Hierbij dient de hulpverlener de jeugdige met een LVB te motiveren en het zelfvertrouwen te vergroten. Een positieve en veilige leeromgeving wordt gecreëerd door veel aandacht te besteden aan de werkrelatie tussen de hulpverlener en de jeugdige.

De Krachtcoach-interventie bevat deze werkzame factoren. Veel van de jongeren die worden aangemeld voor de Krachtcoach-interventie van MEE hebben een geschiedenis binnen de zorg of justitie waardoor er vaak al uitgebreidere diagnostiek beschikbaar is. De expertise van MEE ligt besloten in specifieke kennis van en het werken met deze doelgroep, waardoor het afstemmen van de communicatie en het concretiseren, voorstructureren en vereenvoudigen van informatie als vanzelfsprekend wordt uitgevoerd. In de benodigde competenties van de coaches (zie paragraaf 3.2 en de MEEwijzer in bijlage 2) wordt hier veel aandacht aan besteed. Bij de Krachtcoach-interventie draait het met name om de laatste twee van de bovengenoemde werkzame elementen 'netwerk en generalisatie' en 'veilige en positieve leeromgeving'.

Netwerk en generalisatie

MEE kijkt altijd integraal naar de problematiek en zorgt voor een samenhangend ondersteuningsaanbod. MEE is vaak een spil in de coördinatie van (informele) zorg en (algemene) voorzieningen. Ook het netwerk van mensen met een beperking, zoals gezinsleden, familie, vrienden of collega's worden door MEE ondersteund [13]. Dit is ook een belangrijk onderdeel van de Krachtcoach-interventie (zie paragraaf 3.1 en hoofdstuk 4).

Veilige en positieve leeromgeving

Uit interviews met jongeren die begeleiding van een Krachtcoach hebben gehad is met name de veilige en positieve leeromgeving naar voren gekomen als werkzaam element van de interventie. Voor hen is het vooral belangrijk dat ze het gevoel hebben dat er een vertrouwensband is met de coach en dat de coach hen begrijpt. Wat ook erg gewaardeerd wordt is dat de jongere in zijn of haar waarde wordt gelaten en ook fouten mag maken. Ze hebben het gevoel samen te werken met de coach, maar houden zelf de regie. Belangrijk hierbij is dat de coach wel zijn of haar mening geeft, maar dat de coach toch ondersteuning geeft bij de keuze van de jongere, ook al vindt de coach het eigenlijk geen goede keuze. Dat geeft het gevoel dat er nu een keer iemand is die echt goed naar ze luistert. Verder ervaren de jongeren de flexibiliteit en diverse mogelijkheden tot contact (oa. via WhatsApp) als erg prettig. Zie paragraaf 6.3 voor uitspraken van jongeren.

Wat is anders?

Wat de Krachtcoach onderscheidt van andere aanpakken van MEE voor deze doelgroep zijn de volgende elementen:

- De Krachtcoach helpt jongeren – met forse problemen op het gebied van huisvesting, inkomen, werk, opleiding, maatschappelijke participatie en zelfredzaamheid – die ondanks forse problematiek **zichzelf niet aanmelden bij MEE** en ook geen hulpvraag weten te formuleren. Normaliter zouden zij bij MEE niet worden aangenomen.
- Motivatie als uitgangspunt. Het motivatiekwadrant uit de MEEwijzer waar verschillende methodieken onder hangen is een goede basis. Wat veelal wordt gezien als ongemotiveerdheid wordt door de toepassing van het kwadrant herkend als onvermogen of zelfoverschatting en kan vervolgens door coaching worden omgebogen naar motivatie. Hierdoor kunnen de jongeren tot hun recht komen en voldoen aan de eisen van de maatschappij daar waar zij dit op eigen kracht niet zouden bereiken met alle gevolgen van dien. In de MEEwijzer zijn bij iedere positie in het kwadrant bruikbare methodieken beschreven die goed werken bij deze doelgroep.
- De jongere heeft zelf de regie. De coach moet de jongere zelf oplossingsgericht gaan laten nadenken. Het is daarbij belangrijk aan te sluiten bij wat de jongere zelf wil. Op die manier kan de jongere zelf zijn doel nastreven. Door de controle bij de jongere te laten wordt het gevoel gegeven dat hij/zij het zelf kan en het zelfvertrouwen groeit. De coach moet niet de regie overnemen, want daarmee wordt eigenlijk gezegd 'je kan het niet'. Als Krachtcoach ben je meer een maatje of broer/zus die met hen mee wil denken over de dingen die zij zelf belangrijk vinden. De jongeren voelen zich daardoor ook wat verantwoordelijker en serieuzer genomen.
- De outreachende aanpak, het langer doorgaan en een langere adem hebben is belangrijk voor het slagen van een traject. Dus naast het feit dat de jongere zelf de regie heeft moet de coach echter wel volhardend zijn in het contact zoeken met deze jongeren ('Je moet een hele lange adem hebben') en creatief zijn in hoe de jongere toch op de een of andere manier bereikt kan worden als deze zelf geen contact zoekt.
- De vrijheid van de coach als professional om een band met een jongere op te bouwen. De deadlines die worden gesteld in het reguliere werk werken bij deze doelgroep contra-productief. Juist door te investeren in deze jongeren lukt het uiteindelijk een werkrelatie op te bouwen daar waar zij normaliter afgehaakt zouden zijn. De coach zit bij deze interventie niet vast aan een bepaald aantal gesprekken, aan een bepaalde frequentie van contact. Daar is in de 'normale' hulpverlening vaak geen geld of tijd voor. Men is bij deze interventie uit de hokjesgeest gestapt van 'ik heb vijf gesprekken en dan stoppen we ermee'.
- Veel contact via 'nieuwe media' zoals WhatsApp of Facebook. Doordat het contact vaak via WhatsApp plaatsvindt is het laagdrempelig en kost vaak ook niet heel veel tijd. Er kan gemakkelijk een berichtje verstuurd worden naar een jongere zonder dat het meteen 'zwaar' is. En zo kan een jongere ook gemakkelijk worden herinnerd aan een afspraak. De meeste jongeren zoeken zelf ook op deze manier contact of stellen vragen via WhatsApp. Ook na het afsluiten van het traject kan er dan nog steeds af en toe contact zijn via WhatsApp, als een soort van backup.

5.2 Randvoorwaarden voor toepassing

Er is ook een aantal aandachtspunten te benoemen voor de uitvoering van deze interventie:

- Het is belangrijk gebleken dat er minimaal maandelijks intervisiebijeenkomsten gehouden worden met collega-Krachtcoaches waarin de casussen onderling worden besproken. Gebleken is dat men na verloop van tijd kritischer op elkaars handelen wordt en men elkaar ook kritische vragen gaat stellen. Het is prettig om met elkaar te sparren en te kunnen checken of je de dingen die je doet goed aanpakt of dat je dingen over het hoofd ziet. Die scherpste is nodig en ook de eerlijkheid als coach om te delen wat er is. Daarnaast is ook regelmatig informeel overleg tussentijds nuttig gebleken.
- Per traject kon bij aanvang van de pilot in principe 40 uur worden besteed. De ene keer lukt dat en kan het voldoende zijn, maar de andere keer ga je daar over heen. Het lastige is dat je met bepaalde situaties oneindig door kan gaan. De vraag is dan: hoe ver moet je gaan? Betreft het iemand die dakloos is, zonder netwerk en basis, dan ben je natuurlijk veel meer tijd kwijt. Betreft het iemand met familie of een netwerk, dan kan het veel sneller gaan. Dat is soms heel moeilijk te zeggen.
- Prioritering van taken kan een valkuil zijn. Deze jongeren zijn vaak niet gemotiveerd, terwijl er andere klanten zijn die dat wel zijn. Dan kan het verleidelijk zijn om, als het gaat om prioriteren van werkzaamheden, om deze jongere onderop te schuiven. Het gevaar is dan dat je een jongere hierdoor kwijt raakt. De coaches hebben hier wel trucjes voor bedacht, bijvoorbeeld door in hun agenda om de week een aantekening te maken om contact te zoeken via WhatsApp.
- Een 'valkuil' kan zijn dat je als coach teveel gaat doen. Het is soms verleidelijk om het gewoon zelf even te doen, dan gaat het sneller. Daar moet je voor oppassen. Je moet de jongeren zelf dingen laten doen, zorgen dat zij de baas blijven. Hulpverleners hebben over het algemeen de neiging om dingen over te nemen. Voor de doelgroep van MEE geldt dat soms nog veel meer omdat ze een verstandelijke beperking hebben en ze dingen vaak niet overzien. Ook ben je als consultant gewend dat er bij een klant al een bepaalde motivatie aanwezig is. Bij deze doelgroep moet je heel erg werken om die motivatie te creëren en vanuit daar verder te gaan.
- Een coach moet flexibel kunnen zijn. Dat kan wel eens lastig zijn om te combineren met de andere taken die je als consultant hebt. Dan moet je soms schipperen om iets er tussen te plannen. Deze jongeren kunnen uit het niets opeens weer contact zoeken, met een paniekvraag of wat dan ook. Het is dan belangrijk om wel aandacht te kunnen geven, want als je op dat moment zegt 'nee, kom volgende week maar terug', dan ben je ze kwijt. Je moet daarin heel flexibel kunnen zijn. Essentieel daarbij is dat er voldoende uren worden gereserveerd.
- Een dilemma kan zijn wanneer je met de begeleiding moet of kan stoppen. Een dergelijke beslissing kan je niet in je eentje nemen. Dat moet je echt met elkaar bespreken.
- Het werken als Krachtcoach is niet iets wat iedereen zomaar kan gaan doen. Het is geen kant-en-klaar pakket. Het moet bij een persoon passen. Niet iedereen heeft van nature de houding om snel te schakelen en dingen uit te proberen.

5.3 Kosten

Voor de Krachtcoach-interventie moet rekening worden gehouden met de volgende kostenposten:

- menskracht (salariskosten of ureninzet)
De Krachtcoach is in staat in een relatief beperkt aantal uren (20-60 uur met enkele uitschieters naar boven) jongeren te motiveren en hun zelfredzaamheid te vergroten. Gemiddeld is er in de pilot per traject 46 uur (variërend van 4 tot 102 uur) gebruikt gedurende een gemiddelde trajectduur van 12 maanden (variërend van 2 tot 27 maanden).
- materialen (telefoon/computer)
- kosten voor opleiding/professionalisering¹

¹ De coaches van MEE Rotterdam Rijnmond zijn in de pilotfase getraind door Mieke Janssens van Concrete Coaching, zie voor meer informatie de adressenlijst die voorin is opgenomen.

6. Praktijkervaringen

Praktijkervaringen met de Krachtcoach-interventie zijn beschreven in een procesevaluatie [14]. Hieronder in 6.1 een praktijkvoorbeeld, waarbij de naam van de jongere om privacyredenen is veranderd. In 6.2 en 6.3 staan uitspraken van de coaches en de jongeren over de interventie.

6.1 Een praktijkvoorbeeld: Ricardo

Situatie bij aanvang

Ricardo is een negentienjarige jongen met een licht verstandelijke beperking (IQ 61) en gedragsproblemen. Ricardo komt erg kinderlijk over en ziet de gevolgen van zijn gedrag niet in. Vaak vergeet hij dingen en hij lijkt geen besef te hebben van tijd. Hij overziet dingen niet. Post en administratie geven hem veel stress. Tot zijn 18e jaar heeft hij een gezinsvoogd gehad, maar stond eigenlijk nooit open voor hulpverlening. Hierdoor is de hulp die eerder is geboden nooit echt van de grond gekomen. Zo heeft de voogd een Wajong aangevraagd en dagbesteding geregeld, maar beide zijn ook weer gestopt omdat Ricardo niet meer is komen opdagen. Ook zijn er schulden ontstaan door een achterstand bij de zorgverzekeraar en boetes voor zwartrijden met het openbaar vervoer. Ricardo heeft een tijd bij Pameijer gewoond, wat voor goede resultaten zorgde; hij ging naar school (ZMLK) en kwam afspraken na. Op een gegeven moment is hij weer thuis gaan wonen en is daarna weer teruggevallen: hij ging niet meer naar school en had geen andere dagbesteding. Er was sprake van een verstoord dag- en nachtritme. Ricardo hing tot diep in de nacht op straat met vrienden en sliep vaak tot een uur of twee in de middag. Als zijn moeder er wat van zei reageerde hij vaak explosief. Moeder had al meerdere malen aangegeven hem op straat te willen zetten. Ze had zelf schulden en was bang dat de schulden van Ricardo haar verder in de problemen zouden brengen. Ze zag hem graag naar een kamertraining gaan.

Uitvoering Krachtcoach

De voormalige voogd van Ricardo bij de WSG meldt hem in mei 2012 aan bij MEE voor Krachtcoach. Deze voogd is nog bij het gezin betrokken vanwege jongere broertjes en zusjes. Bij aanvang is de Zelfredzaamheidsmatrix ingevuld. Samen met Ricardo zijn doelen opgesteld op de leefgebieden inkomen, dagbesteding, huisvesting en gezinsrelaties. Wat begeleidingsstijlen betreft is ingezet op motiverende gesprekstechnieken en oplossingsgericht werken. In het motivatiekwadrant viel Ricardo bij aanvang in het kwadrant 'wil niet, kan wel'. De coach is gestart met het winnen van zijn vertrouwen en heeft hem vervolgens kunnen motiveren om doelen te stellen. Gedurende korte periodes van het traject was hij slecht bereikbaar. De coach bleef echter actief contact met hem zoeken, voornamelijk via WhatsApp en soms ook met onaangekondigde huisbezoeken. Hierdoor wist de coach hem soms op cruciale momenten te treffen. Bijvoorbeeld als hij het overzicht over zijn situatie totaal kwijt was en overwoog om criminele acties te ondernemen om aan geld te komen. Op die momenten kon de coach hem helpen het overzicht terug te krijgen. Hierdoor kreeg Ricardo meer waardering voor de ondersteuning en begon hij steeds vaker zelf actief contact te zoeken. Hij vroeg zelf om afspraken en had het liefst iedere week een vaste afspraak. Het lukte hem echter niet altijd om de afspraken na te komen. Vooral op momenten dat er veel dingen speelden die hem stress gaven, vergat hij de afspraken wel eens. Ricardo is ruim een jaar begeleid; in november 2013 is het traject afgesloten.

Eindsituatie

De begeleiding die in het kader van Krachtcoach is uitgevoerd heeft de volgende resultaten opgeleverd:

- De Wajong-uitkering is aangepast naar de huidige situatie. Ricardo kreeg een lagere uitkering omdat hij niet door had gegeven dat hij met school is gestopt. Inmiddels heeft Ricardo zijn geld met terugwerkende kracht gekregen.
- Ricardo is aangemeld bij ID-plein voor een arbeidsactiveringstraject. Hij is gemotiveerd om te gaan werken en ontvangt begeleiding van een re-integratiecoach van het ID-plein. De Krachtcoach heeft de re-integratiecoach tips en adviezen gegeven over hoe om te gaan met

LVB-problematiek.

- Ricardo had stress van zijn schulden en is niet in staat om zelfstandig zijn administratie en inkomen te regelen. De coach heeft hem geholpen zijn zaken te ordenen en dat heeft rust gegeven. Ricardo accepteert hierin hulp. Schulden zijn geïnventariseerd en Ricardo is gemotiveerd voor schuldhulpverlening. Hij is ook gemotiveerd voor bewindvoering en er is een aanmelding voor bewindvoering gedaan bij BBKN (Beschermingsbewindkantoor Nederland).
- Ricardo wil niet meer begeleid wonen. Hij wil wel ambulante begeleiding. Ricardo is aangemeld bij Humanitas Homerun en krijgt hier sinds november 2013 ambulante begeleiding gericht op LVB-jongeren. De ondersteuning is overgedragen aan Homerun. Homerun zal hem begeleiden in het vinden van een geschikte woning.
- De contacten tussen Ricardo en zijn moeder hebben ups en downs. De coach heeft samen met Ricardo zijn netwerk in kaart gebracht en heeft hem gemotiveerd om contact op te nemen met zijn tante, oom en moeder bij zijn hulpvragen.

Uitspraak van de coach die Ricardo begeleid heeft:

‘De inzet van een krachtcoach paste heel goed bij Ricardo. Het blijkt in de praktijk voor jongeren met een LVB vaak lastig om een hulpvraag te formuleren. Door de coachende stijl voelde Ricardo zich geholpen bij het benoemen van belemmeringen die hij ondervond. Uit de begeleiding is gebleken dat Ricardo met enige ondersteuning een aantal doelen heeft weten te behalen die eerder niet mogelijk leken.’

6.2 De coach over de interventie

‘Op het moment dat je iemand in dit traject krijgt van ‘flikker op, ik hoef helemaal niets’ naar ‘nou, eigenlijk wil ik wel een baan’ en ‘als ik een woning heb dan ben ik benieuwd of ik zelfstandig zou kunnen gaan wonen’, dan heb je al een enorme verandering teweeg gebracht. Alleen, in ZRM-termen is dat amper meetbaar, want dat gaat meer over resultaten. Natuurlijk is het mooi als je vanuit motivatie ook dingen voor elkaar kunt krijgen. Alleen voor deze doelgroep is dat een heel lang traject voordat je daar bent. Dan ben je al blij als ze iets willen, als ze open staan.’

‘Deze jongen ben ik ook een tijd kwijt geraakt, zelfs zo erg dat ik me op een gegeven moment zorgen maakte en toen ben ik hem met een collega onaangekondigd op gaan opzoeken en toen bleek dat hij bijna in een schietpartij had gezeten waarbij het helemaal aan het doordraaien was. Als je op dat moment met hem dan toch contact kan krijgen en je kan met hem het gesprek aangaan van luister dit is je situatie en met hem dingen op een rijtje zet zodat hij weer een beetje het gevoel heeft dat hij grip heeft op zijn situatie, dan wordt hij weer wat rustiger en kun je weer verder gaan.’

‘Iedereen wil iets in het leven en ook deze jongeren. Soms vinden ze dat ook heel moeilijk om te verwoorden, maar dan kan jij degene zijn die dat met hen gaat uitdiepen. Het is heel erg je op de vlakke houden, naast de klant staan, en samen gaan bekijken wat is het dan, wat wil je? Bijvoorbeeld met de wondervraag: ‘Als je morgen opstaat en alles is zoals je zou willen, hoe ziet dat eruit?’. Door dat soort vragen te gebruiken, ze soms huiswerk mee te geven, wat zie je jezelf doen overdag, hoe ziet je dag eruit. Het heel erg bij de klant zelf laten, laten voelen en ontdekken want dan krijg je ook die kracht en het idee dat ze denken ‘nou, ik ga er aan werken’. En daar kan je ze ook altijd op aanspreken achteraf. Dat is ook wel prettig.’

‘En dat zijn juist de momenten, en die zie je bij heel veel van deze jongeren, dat ze van die crisismomenten hebben ‘nou ik zie het niet meer zitten, ik schiet die voor z’n hoofd of ik spring voor de trein of ik ga dat doen’. Op dat moment overzien ze het niet meer door hun beperking, raken ze in paniek en kunnen ze rare dingen gaan doen. Als ze op dat moment dan even een berichtje kunnen sturen aan een coach dat ze het even helemaal zat zijn en je kunt dan even contact met ze leggen, ook al is het maar via de app, dat het weer een beetje bedaart en dat ze weer een doel hebben. Ja, dat zijn de momenten waarop je ze kan pakken en dan moet je dus klaar kunnen staan, dat zijn de momenten waarop je het vertrouwen opbouwt en dus echt tot aan een doel kunt komen.’

‘Deze jongeren hebben vaak al zoveel hulpverleners gezien. En wat je dan merkt is dat als jij snel opgeeft, om het in hun ogen zo te benoemen, dat ze zoiets hebben van ‘oh, weer zo één’. Maar ze zien ook wel dat jij moeite doet om contact te houden en ergens schept dat ook wel een vertrouwen waardoor ze misschien eerder geneigd zijn om dan toch te reageren.’

‘Dat zijn echt dingen waarvan ik vind dat ze werken. Dat je iedere keer weer terug gaat naar het kwadrant, soms kunnen het zulke kleine stapjes zijn, dat je toch weer terug moet naar motiveren, dat je dan weer terug gaat naar kijken naar het netwerk. Eigenlijk ga je continu heen en weer in die methodieken om te kijken of je die klant op de een of andere manier kan vatten.’

6.3 De jongere over de interventie

‘Ik ben er echt tevreden over ... echt perfect. Ik zat een tijdje in een periode dat het echt helemaal niet goed ging en ik gewoon niet echt een overzicht meer had, of ja toekomst en over dingen en toen kwam ik hier en samenwerking met de coach en nu heb ik echt zoiets van ‘hè hè, alles valt op z’n plek’.’

‘Ik heb wel vaker hulp gehad van instanties en ook van maatschappelijk werkers en zo en voor mij was dat anders en dit voelt echt van zo, nu word ik echt goed geholpen met de dingen waar ik hulp bij nodig heb. En dat is niet alleen maar gewoon hulp, maar ook contact, dat ik ook gewoon met haar over van alles en nog wat, vanuit mijn kant dan kan praten, als ik ergens mee zit. Ik heb niet meer het gevoel van oh ik ga naar een instantie zo gezegd.’

‘Ja, kijk wat ik vind van nu voor jongeren, altijd worden hun zeg maar vastgehouden, je mag je mening niet geven omdat je dat en zo en zo moet doen. Dus jij bent verplicht om naar hun te luisteren, maar wie luistert naar jou? Dat is wat heel veel jongeren nog willen gaan doen. Zij kunnen hun mening niet uiten want hun moeten dit en dat doen voor hun voogd of van een andere organisatie, maar deze organisatie is zo van wat jouw mening is, wat jij ervan vindt, je kan het gewoon zeggen, want ze luisteren altijd naar jou.’

‘... iedereen moest op hun manier werken, maar hij werkt juist op jouw manier. Bijvoorbeeld als jij wilt dat het zo gaat of andere ideeën, en dan ging hij meehelpen en m’n eigen ideeën brengen, meestal is andersom, van die zegt wat jij moet doen maar nu vertel jij van ik wil weten dat het zo gaat en zo, dus, en daar heeft hij best wel veel mee geholpen. Ja en je overlegt ook, alles gaat samen, dus niet van je zegt iets hier en dan daarna maakt hij een afspraak met iemand anders en ik weet er niet van. Dat is het niet, we bespreken altijd dingen samen, ‘ok, dit ga je morgen doen, morgen gaan we zo en morgen gaan we zo’. Het is altijd samen goed gecommuniceerd. Eerst had ik dat niet, ging het via mijn voogd en mijn voogd bepaalde wat op tafel kwam. Ik moest altijd naar mijn voogd luisteren. Dus dan denk ik waar is mijn mening?’

‘We WhatsAppen heel vaak en hij had me ook vorige week gebeld voor deze afspraak en toen gingen we ook allerlei dingen nog even bespreken. Dus het hoeft niet perse altijd te zijn dat we elkaar hoeven te zien, maar via de WhatsApp en telefonisch gaat het ook goed.’

‘Tijdens kantooruren kan ik altijd bellen, we hebben ook afspraken gemaakt, ik kan haar altijd een mailtje sturen of WhatsAppen, misschien reageert ze niet dezelfde dag, maar weer de volgende dag, zodra ze kan, hoor ik gelijk wat.’

Literatuurlijst

1. Neijmeijer, L., et al., Licht verstandelijk gehandicapten in de GGZ. Een verkennend onderzoek. 2010, Trimbos-instituut: Utrecht.
2. Spaans, E., Prevalentie-onderzoek licht verstandelijk gehandicapten in de justitiële jeugdinrichtingen. Een IQ-puntje meer of minder...? 2005, DJI, intern rapport.
3. Bransen, E., et al., Aard en omvang van middelengebruik bij licht verstandelijk gehandicapte jongeren. Een eerste verkenning bij jongeren zelf en hun begeleiders. 2008, Trimbos-instituut: Utrecht.
4. Teeuwen, M., Verraderlijk gewoon. Licht verstandelijk gehandicapte jongeren, hun wereld en hun plaats in het strafrecht. 2012, Amsterdam: Uitgeverij SWP.
5. Van Marle, H., Hulpverlening of justitie: keuzes in de zorg voor verstandelijk gehandicapten, in Verstandelijk gehandicapten in aanraking met politie en justitie. Verslag van een congres, R. R Geus en L. Roelvink, Editors. 2004, Borne: Utrecht.
6. VOBC LVG, Op het eerste oog heel gewoon. Opgroeien met een licht verstandelijke beperking. 2011.
7. Lauriks, S., et al., Zelfredzaamheid-Matrix 2013. Handleiding en toelichting bij de Zelfredzaamheid-Matrix. 2013, GGD Amsterdam: Amsterdam.
8. Hoofdpijnen wetsvoorstel Jeugdwet. 2013, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Ministerie van Veiligheid en Justitie; Vereniging van Nederlandse Gemeenten Den Haag.
9. Leeuwen, M.v., Heel gewoon en toch bijzonder. Aandacht voor kinderen en jongeren met een licht verstandelijke beperking in de gemeente. 2013, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport; Ministerie van Veiligheid en Justitie; Vereniging van Nederlandse Gemeenten Den Haag.
10. Janssens, M., MEEwijzer. 2013, Trainingsbureau Concrete Coaching: Rotterdam.
11. Zoon, M., Wat werkt bij jeugdigen met een licht verstandelijke beperking? 2012, Nederlands Jeugds Instituut: Utrecht.
12. De Wit, M., X. Moonen, en J. Douma, Richtlijn Effectieve Interventies LVB: Aanbevelingen voor het ontwikkelen, aanpassen en uitvoeren van gedragsveranderende interventies voor jeugdigen met een licht verstandelijke beperking. 2011, Landelijk Kenniscentrum LVG: Utrecht.
13. MEE maakt meedoen mogelijk. Projecten en methodieken voor (potentiële) (ex)-delinquenten met een licht verstandelijke beperking. 2014.
14. Van de Looij-Jansen, P. en I. Vogel, Procesevaluatie Krachtcoach. Ervaringen met een coachingstraject voor jongeren met een licht verstandelijke beperking. 2015, Gemeente Rotterdam: Rotterdam.

Bijlage 1. Aanmeldformulier Project Jongerencoach

Datum aanmelding
Ingevuld door
Verwezen door

Cliënt

Voorletter(s) + naam
Voornaam
Roepnaam
Adres
Postcode + plaats
Telefoon
Geboortedatum
Geslacht
E-mail adres
School
woonwijk

Aanmelder

Naam
Instantie
Adres
Postcode + plaats
Telefoon
Relatie tot klant

Is er sprake van:

- o Psychiatrische problematiek*
- o Tienerzwangerschap / jonge moeder*

* Graag aanvinken wanneer van toepassing en graag toelichting aanvraag project Jongerencoach

Korte schets van de huidige situatie

Reden aanmelding/hulpvraag

Wat is de reden voor aanmelding bij project Jongerencoach?

Voldoet de jongere aan de opgestelde criteria?

- Leeftijd 17-27 jaar.
- Licht verstandelijke beperking (IQ 50-70 of 70-85).
- Met (sociale) problemen op meerdere levensgebieden.
- Beperkt eigen netwerk (weinig emotionele en praktische steun in eigen netwerk).
- Concrete vragen blijven bij de (gezinsvoogd) tot 18 jaar (concrete vraag is 'afgehandeld').
- Waarbij inschatting na/bij afsluiting van het dossier is dat 'ontsporing' dreigt als deze jongere nu op zichzelf komt te staan.
- Jongere is niet in staat gebruik te maken van de reguliere MEE dienstverlening (zorg mijndend, ziet zijn eigen probleem niet in).
- Woonachtig in Rotterdam.

Zou deze jongere ook geholpen kunnen worden door een MEE consulent?

Bijvoorbeeld bij vragen over:

- Ondersteuning bij het onderzoeken van de mogelijkheden voor wonen in de regio Rotterdam.
- Ondersteuning bij het aanmelden van een geschikte woonvorm met begeleiding in de regio Rotterdam.
- Ondersteuning bij het aanvragen en realiseren van ambulante begeleiding ter overbrugging.
- Mogelijk ondersteuning bij het aanvragen en realiseren van een overbruggingsplek buiten de regio. Dit indien de thuissituatie niet geschikt blijkt te zijn.
- De jongere helpen een betrouwbaar en ondersteunend netwerk op te bouwen en onderhouden.
- Ondersteuning bij keuze, realisatie en behoud opvang/onderwijs.
- Ondersteuning bij keuze, vinden en behouden werkplek.
- Ondersteuning bij meedoen in de leefomgeving.
- Ondersteuning bij gezond leven.
- Ondersteuning bij vrijetijdsbesteding, vriendschap en relaties.
- Ondersteuning bij gebruik regelingen en uitkeringen, budgetteren en administreren, juridische hulp.

Indien ja, meld deze jongere dan aan bij MEE voor de reguliere dienstverlening.

Kunt u de motivatie voor het project Jongerencoach aangeven?

Opmerkingen/afspraken

Overig

Klant verstandelijk beperkt	ja/nee/vermoedelijk
IQ gegevens	
Klant lichamelijk beperkt	ja/nee
Klant chronisch ziek	ja/nee
Land van herkomst	

Bijlage 2.



MEEwijzer

Begeleidingsstijlen voor jongeren met LVB

Voorwoord

In opdracht van MEE Rotterdam Rijnmond heeft Mieke Janssens van trainingsbureau Concrete Coaching deze MEEwijzer geschreven in samenwerking met Helen-José Meijer en met behulp van het projectteam jongeren-coaches 2013.

De MEEwijzer is bestemd voor consulenten van MEE die worden getraind voor de taak van jongerencoach. Het doel van de MEEwijzer is de jongerencoaches een praktische handleiding te bieden in het werken met zorgmijdende LVB-jongeren. De werkwijze van deze MEEwijzer is als volgt:

1. Een stroomschema wat uitgaat van een kwadrant. Iedere hoek van het kwadrant verwijst naar concreet toepasbare interventies uit diverse methodes/visies/begeleidingsstijlen. Deze zijn vooral van toepassing op motivering en vaardigheidsontwikkeling van LVB-jongeren zonder hulpvraag. Dit is een selectie uit vele methodes. Een aantal gangbare methodes binnen de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking zijn niet gebruikt omdat deze ook groepsdynamische begeleidingsaspecten bevatten.
2. Drie begeleidingsstijlen zijn voor het gehele kwadrant van toepassing. Namelijk:
 - Outreachend werken (8)
 - Humor als onorthodoxe begeleidingsmethode (9)
 - Socratische gespreksvoering bij jongeren met een verstandelijke beperking (10)
3. De MEEwijzer biedt een overzicht van competenties voor de jongerencoach. In alle methodes worden in meer of mindere mate de competenties van de hulpverlener beschreven. De competenties in de MEEwijzer zijn een selectie daaruit. Dit overzicht kan worden gebruikt bij de selectie van de jongerencoach en naderhand als checklist voor de jongerencoach zelf.



MEE Rotterdam Rijnmond
Grip op je leven

Schiedamse Vest 154 | 3011 BH Rotterdam
Postbus 21217 | 3001 AE Rotterdam
010 282 11 11
info@meerrotterdam.nl
www.blijfmeedoen.nl

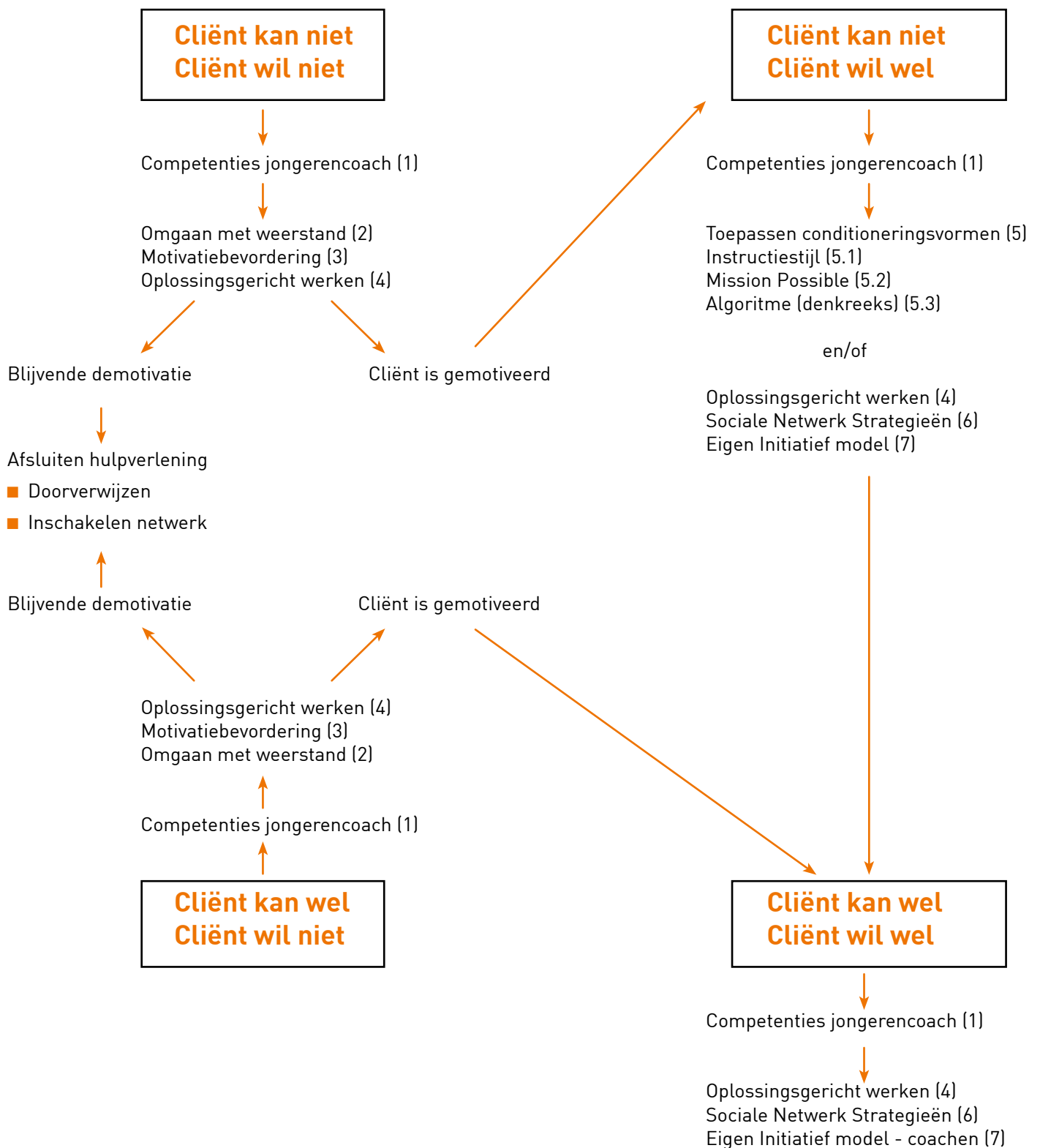
Contactpersoon: Helen-José Meijer
helen-jose.meijer@meerrotterdam.nl
Volg MEE via:
www.twitter.com/meerrotterdam
www.facebook.com/meerrotterdam

© Trainingsbureau Concrete Coaching / 2013 / www.concretecoaching.eu

Inhoudsopgave

Stroomschema Begeleidingsstijlen jongerencoaches MEE Rotterdam	28
1. Competenties jongerencoach	29
2. Omgaan met weerstand	31
3. Motivatiebevordering	32
4. Oplossingsgericht werken	34
5. Toepassen conditioneringsvormen	36
6. Sociale Netwerkstrategieën	37
7. Eigen initiatief model	38
8. Outreachend werken	39
9. Humor als onorthodoxe begeleidingsmethode	40
10. Socratische gespreksvoering bij jongeren met verstandelijke beperking	41
11. Verstandelijke beperking	42

Stroomschema begeleidingsstijlen jongerencoaches MEE Rotterdam



1. Competenties jongerencoach

In onderstaand overzicht worden de competenties inzichtelijk gemaakt waarover de jongerencoach van MEE Rotterdam dient te beschikken. Het overzicht dient als:

- leidraad bij het selecteren van een consultant voor de functie van jongerencoach.
- checklist voor de jongerencoach tijdens het uitvoerende werk.

Waar voldoe je al aan en waar heb je nog ondersteuning of deskundigheidsbevordering bij nodig?

Betrouwbaarheid

- Vriendelijke, geïnteresseerde bejegening
- Begrip, empathie, jongere accepteren/respecteren zoals hij is
- Doe wat je zegt en zeg wat je doet

Veiligheid

- Betrokken en neutraal
- Duidelijk zijn
- Nabijheid bieden
- Structuur bieden
- Eerlijkheid en integriteit
- Grenzen stellen
- Eigen grenzen aangeven
- Geef de jongere de ruimte om emoties te uiten
- Ruimte geven voor gecontroleerd experimenteel gedrag

Communicatie - Do's

- Toepassen van vuistregel: minimaal 70 % luisteren en maximaal 30 % zelf aan het woord zijn
- Interviewstijl volgens Socratische methode (10)
- In korte zinnen praten
- Concrete woorden gebruiken
- Toepassen van visueel ondersteunende middelen als didactisch middel of positieve bekrachtiger
- Aanpassen aan leeftijd en functioneringsniveau van de jongere
- Helder en duidelijk
- Luisteren
- De-escalerend communiceren
- Doorvragen
- Toepassen van humor (9)

Communicatie - Don'ts

Voorkom zoveel mogelijk:

- De overtuigstijl
- De adviesstijl
- Abstracte woorden
- Veel taalgebruik
- Discussies
- Praat niet in zinnen met een komma erin
- Projecteren van persoonlijke waarden en normen

De non-verbale communicatie dient congruent aan de verbale communicatie te zijn.

Kennis en ervaring

- Licht verstandelijke beperking (11)
- Bijkomstige psychopathologie
- Behandelinterventies
- Motivatiebevordering (3)
- Modellen vaardigheidsontwikkeling

Netwerken

- Sociaal netwerk van de jongere leren kennen en betrekken bij de jongere (6)
- Begeleiden van dit sociaal netwerk
- Het professionele netwerk kennen (arbeidstoeleiding, onderwijs, wonen etc.)

Overige competenties en persoonlijkheidsaspecten

- Flexibiliteit en improvisatievermogen
- Zelfstandigheid
- Stressbestendigheid
- Psychisch stabiel zijn
- Mentale weerbaarheid
- Zelfvertrouwen hebben
- Zelfkennis
- Incasseringsvermogen
- Nuchter zijn
- Initiatief nemen
- Humor en relativeringsvermogen
- Doorzettingsvermogen
- Echt zijn
- Standvastigheid
- Creativiteit in probleemoplossing
- Sociaal emotionele intelligentie
- Besluitvaardigheid
- Enthousiasme

Outreaching werken!

Alle bovenstaande competenties zijn voorwaarden voor de outreachende werkwijze (8).

2. Omgaan met weerstand

Onderstaande uitspraken/uitingen kunnen op weerstand duiden. De jongere zegt:

- Dat is kinderachtig.
- Dat doe ik niet.
- Dat vind ik stom.
- Doe het zelf maar.
- Het lukt toch niet.
- Het heeft geen zin.
- Ik heb het al vaker geprobeerd.
- Het gaat goed hoor.
- Ja, maar.....
- Daar heb ik geen tijd voor.
- Ik snap het echt niet. Leg het nog eens uit.
- In de aanval gaan: Jij.....
- Continue om andere oplossingen vragen.
- Stilte/negeren.
- Ja zeggen, nee doen.

Weerstand is een motivatieprobleem

Het begrip weerstand duidt op motivatieproblemen. Er zijn diverse invalshoeken van waaruit motivatieproblemen te verklaren zijn.

Emoties van de cliënt (gevoelens van onmacht/angst)

- Faalangst.
- De angst voor het onbekende.
- De angst om geen invloed te hebben.
- Angst voor de hulpverlener of andere personen in de omgeving van de cliënt.
- Vanwege het functioneringsniveau niet aan de verwachtingen kunnen voldoen.

Vanuit motivatieproblemen:

- Er is geen gewenste reactie als er geen behoefte is.
- Er kunnen onervulbare wensen zijn.
- Er zijn geen positieve verwachtingen.
- Negatieve beoordeling van het effect.
- Onvoldoende stimulans.

Omgaan met weerstand

- Benoem concreet wat je ziet/hoort en wat je daarbij denkt.
- Vraag of jouw gedachten kloppen.
- Luister naar het antwoord zonder te onderbreken.
- Vat het antwoord samen en vraag daarna naar het achterliggende gevoel.
- Benoem eventueel zelf het (mogelijke) achterliggende gevoel.
- Check of dit gevoel klopt.
- Toon begrip voor het gevoel en maak je (goede) intenties duidelijk.
- Bedenk en bepaal samen hoe het gesprek positief verder kan gaan of eindigt vanwege het gebrek aan een goede samenwerking.

3. Motivatiebevordering

Bij het motiveren tot gewenst gedrag of meer gecompliceerde vaardigheidsdoelen is de jongere afhankelijk van de jongerencoach. Deze houdt rekening met de volgende voorwaarden:

- Het begeleidingsdoel betreft een concrete vaardigheid of gedraging.
- Het begeleidingsdoel is realistisch.
- Het doel wordt objectief benoemd/ beschreven.
- De formulering is positief gericht.

Een doel is realistisch als het aansluit op het functioneringsniveau, interesse van de jongere of verwachtingen/eisen die redelijkerwijs aan de jongere gesteld kunnen worden. In een positiefgerichte formulering wordt nooit het woord *niet* of *geen* gebruikt.

Voorbeeld negatief gerichte formulering: Evelien krijgt geen schulden.

Voorbeeld positief gerichte formulering: Evelien is in staat voldoende geld te hebben.

Over welke competenties, vaardigheden en kwaliteiten beschikt de jongere?

1. Beschrijf deze van de jongere die jij begeleidt.
2. Welke overige factoren hebben een voordelige invloed op het behalen van het doel?
3. Welke stressfactoren kunnen de motivatie voor het doel negatief beïnvloeden?

Motivatiestadia

Fase 1. Jongere is (nog) niet gemotiveerd

Vanuit de jongere is er nog geen behoefte of aanleiding om te veranderen of iets aan te leren. Dit komt in weerstand tot uiting. Zonder 'veilige' benadering van anderen zal hij geen hulp vragen/zoeken.

Interventies jongerencoach

- Omgaan met weerstand (2).
- Huidige situatie en toekomstige consequenties inzichtelijk maken, spiegel voorhouden.
- Leg het 'in de week' bij de jongere: niet adviseren, pushen en overtuigen.

Doel: jongere motiveren voor het begeleidingsdoel.

Fase 2. Overwegen van de verandering (wensen en verwachtingen)

Het aanleren van de vaardigheid of verandering van gedrag wordt door de cliënt herkend en er is minder weerstand. Toch blijft er aarzeling en ambivalentie om daadwerkelijk tot actie over te gaan. Bij gedragsverandering kunnen cliënten lang in dit stadium verkeren. Ze zijn besluiteloos.

Interventie: eenvoudig bespreken van argumenten voor verandering. Inzichtelijk maken van voordelen, nadelen, mogelijkheden en alternatieven.

Methoden: mindmappen, ondersteunende communicatiemiddelen of informatie- of voorlichtingsmateriaal.

Doel: Discrepancie tussen de voor- en nadelen groter maken. Nadruk op de positieve kanten van verandering concreet inzichtelijk maken. De winst wordt ervaren door:

- sociale bekrachtiging.
- regelmatige (zo nodig dagelijkse) begeleidingsaandacht.
- concrete positieve ervaringen.
- concrete beloning in het perspectief stellen (vieren van het resultaat).

Fase 3. Beslissen en voorbereiden

De beslissing is gevallen en acties worden voorbereid. Korte tijdsplanning naar de volgende fase is het meest effectief.

Interventies: korte gesprekken, acties en afspraken worden m.b.v. ondersteunende communicatiemiddelen inzichtelijk gemaakt en vastgelegd (agenda, pictogrammen, foto's, notities op mobiele telefoon etc.).

Doel: opstellen van een concreet plan van aanpak.

Fase 4. Uitvoering (doen)

Het plan van aanpak wordt gevolgd.

Interventies: complimenteren, hulp bij de uitvoering, praktische adviezen, inschakelen netwerk als supporters.

Fase 5. Vasthouden van motivatie

Interventies:

- De motivatieredenen worden regelmatig herhaald.
- Sociale bekrachtiging bij positieve ervaringen.
- Regelmatige (zo nodig dagelijkse) begeleidingsaandacht.
- Toepassen van ondersteunende concrete bekrachtigers, zoals de mindmapmethode.
- Concrete beloning als perspectief (vieren van resultaat).
- Opstellen van een signalerings- en risicovolle momentplan om terugval naar ongewenst gedrag te voorkomen of tijdig te herstellen.

Doel: voorkomen van terugval.

Begeleiding bij terugval/demotivatie

- Voorkom opmerkingen van teleurstelling en toon begrip.
- Analyseer de reden van terugval en pas de nodige interventies toe om de cliënt opnieuw te motiveren.

4. Oplossingsgericht werken

Oplossingsgericht werken gaat vooral uit van het behalen van een doel, de jongerencoach draagt vertrouwen over. Als iets niet lijkt te lukken, de jongere weerstand heeft of geen vaardigheden lijkt te hebben kunnen oplossingsgerichte interventies het proces (weer) in gang zetten. Oplossingsgericht werken richt zich niet op de oplossing als zodanig, maar op wat de jongere al goed doet. De jongerencoach stimuleert de jongere om 'meer te doen wat al werkt of opnieuw te doen wat al gewerkt heeft'. Er wordt optimaal gebruik gemaakt van de ideeën die de jongere zelf heeft. De jongere bepaalt - tot zover hij dit kan en aankan - zelf zijn doel en de wijze waarop dit doel bereikt wordt. Uitgaan van 'ja' en niet van 'ja, maar....'. Een jongere wordt door oplossingsgerichte vragen uitgenodigd om na te denken over wat hij werkelijk wil. Laat je steeds door de jongere informeren. Weerstand wordt beschouwd als nuttige informatie. Erkenning van het probleem is altijd nodig. Analyseer de functie van het probleem. Welke betekenis geeft de jongere eraan?

Oneliners

- Adviseren is zonde van je tijd.
- Niet de oplossing is belangrijk, maar de weg naar de oplossing toe.

Observeer uitzonderingen - vraag ernaar

Oplossingen zijn vooral in de uitzonderingen te vinden. Observeer de uitzonderingen: hoe komt het dat het probleem zich nu niet voordoet? Bijvoorbeeld:

- Wanneer komt hij ergens op tijd? Wat heeft hij gedaan om op tijd te zijn?
- Hoe komt het dat de jongeren nu wel hulpverlening accepteert?

Als het beter gaat is dit aan houding en mimiek te merken. Complimenteer de cliënt, vraag de jongere naar de achterliggende motieven van de uitzonderingen en stel de vraag: "Wat kun jij/ kunnen wij nog meer doen om het zo te houden?"

Stabiele situatie

Een situatie stabiel blijven houden, kan ook een goed resultaat zijn. Benoem dit, complimenteer het: "Het probleem is niet erger geworden, hoe is je dat gelukt? Hou houd je het zo vol?"

Perspectiefbenadering

Toekomst is een abstract begrip voor de cliënt. Maak dit begrijpbaar door het toekomstproces in haalbare perspectieven te zetten, te concretiseren, visualiseren en evalueren. Informatie is via de jongere te verkrijgen door bijvoorbeeld de volgende vragen te stellen:

- Er wordt een video gemaakt over 3 maanden en we gaan samen kijken, wat zien we dan?
- Stel je wordt morgen wakker en er is een wonder gebeurd, wat zou dat wonder dan zijn?
- Schaalvraag (bijvoorbeeld van 1 – 10). Welk cijfer geef je nu, naar welk cijfer wil je toe?
Wat kun je doen om bij dat cijfer te komen?
- Andere vormen van visualisatie: tekenen van een trap. Het doel van de jongere staat bovenaan de trap. Waar sta je nu? Wat kan je doen om op de volgende trede te komen?

Visuele middelen om succesfactoren in overzicht te brengen

- Notities in telefoon
- Zakboekje
- Striptekening
- Foto's maken
- Tijdlijn tekenen
- PowerPoint

Positiefgerichte probleembenadering

Andere formulering van het probleem

Problemen worden vaak negatief beschreven. Probeer het probleem zodanig te herformuleren dat er een vaardigheid, kwaliteit, goede eigenschap in de beschrijving terug te vinden is. Deze geven richting aan de oplossing. Bijvoorbeeld:

Formulering problematisch gedrag door jongerencoach: "Hij twijfelt altijd".

Herformulering: "Hij denkt goed na, voordat hij..."

Formulering problematisch gedrag door de cliënt: "Ik zie het niet meer zitten".

Probleemgerichte reactie (erkenning en aansluiten): "Je ziet er inderdaad moe en somber uit. Wat is er gebeurd?"

Externaliseren van het probleem

Plaats het probleem buiten de jongere door bijv. de volgende vragen te stellen:

- Hoe noem jij het probleem?
- Wat zou jij doen als jij de jongerencoach zou zijn?
- Wat zou jij tegen A. zeggen als hij het probleem zou hebben?

Neutraliseren

Met subtiel taalgebruik verandert de jongerencoach boosheid of weerstand van de cliënt.

Client: "Dat lukt mij nooit". Jongerencoach: "Dat lukt je nog niet."

Normaliseren

Jongerencoach: "Het is heel normaal dat je dit niet leuk vindt... er last van hebt..."

Voorspellende reactie:

Door de emoties of crisis te voorspellen kunnen de emoties of crisis afnemen. De jongerencoach heeft al begrip getoond, waardoor er geen spanningsopbouw is. Of de jongere ontdekt betere manieren om ermee om te gaan.

Supporters

Wie zijn de supporters van de cliënt, de mensen die hem aanmoedigen om vol te houden? Supporters zijn de personen die bereid zijn om de jongere te helpen door te zetten, vooruitgang op te merken, te helpen bij tegenslag, vieren van successen, etc. Hun hulp kan het zelfvertrouwen van de jongere bevorderen.

Positieve sturing en gedragsinstructies

In de reactie op probleemgedrag ligt geen negatieve beoordeling/afwijzing of onduidelijke instructie verborgen. Waar nodig dient het gedrag begrensd te worden, met daaraan gekoppeld: positief richting geven aan het gewenste gedrag. In plaats van: "Dit wil ik niet meer hebben!" wordt het "Ik wil dat je stopt met... (gedrag benoemen), wat je wel kan doen is... (positief gedrag benoemen)". Daarna verder vragen, afhankelijk van de situatie: "Lukt jou dat?" Of: "Hoe en wanneer ga je dit doen?" Of bij weerstand: "Ik zie aan je gezicht dat je er geen zin in hebt, klopt dat?" Daarna wacht je op een reactie en kun je doorvragen naar achterliggende motieven.

Herinneren/geheugensteun

Een geheugensteun (middel om de jongere aan iets te herinneren) werkt beter dan 'aanspreken' achteraf.

Oefenen buiten de situatie om

Speels oefenen, buiten een situatie om, biedt een speelse, veilige en vaak ook vrolijke leersituatie voor de cliënt. Bijvoorbeeld door in een rollenspel te oefenen en er foto's van te maken.

Complimenteren

Complimenten maken mensen bewust van welk gedrag effectief is. Ze werken het beste als ze gevarieerd en afwisselend gegeven worden, voorspelbare momenten verliezen hun kracht. Visuele ondersteuning d.m.v. een positieve bekrachtiger versterkt het compliment. Voorwaardenschepend voor een geschikte positieve bekrachtiger of bij een beloningsstelsel zijn:

- kennis over de cliënt, wat sluit aan? (Stickers, ansichtkaarten, ketting met bij elk succes een extra bedeltje, etc.)
- creativiteit van de jongerencoach

Vormen van complimenteren

Via-via compliment: "Ik heb van X. gehoord dat jij ..."

Getuige compliment: Je vertelt iets positiefs over de jongere aan anderen, waar hij bij is.

Relatiecompliment: "Wat zal jouw vader zeggen als hij dit hoort?"

Procescompliment: "Jij bent goed bezig! Ik ben benieuwd hoe je ermee verder gaat".

Bronnen

De oplossingsgerichte jongerencoach. Een gids voor oplossingsgericht werken in de verstandelijk gehandicaptenzorg. Auteur: John Roeden. Te bestellen via: roeden@xs4all.nl

Humor, een relativerende begeleidingsmethode, Mieke Janssens, uitgeverij Nelissen, ISBN 90 244 16361.

Reader 'Overschatten, inschatten en andere werkwoorden'. Te bestellen via: www.concretecoaching.eu.

Reader 'Effectief adviseren'. Te bestellen via www.concretecoaching.nl

Reader 'Verstandelijk beperkt & motivatiebevordering' Te bestellen via www.concretecoaching.eu.

5. Toepassen conditioneringsvormen

Conditioneren is het stapsgewijs trainen van gewenst gedrag of een zelfredzaamheidsdoel. Hierbij wordt taal afgewisseld met visueel ondersteunende middelen die aansluiten op het functioneringsniveau en interesse van de cliënt, denk bijvoorbeeld aan:

- foto's, berichten en notities op mobiele telefoon of via e-mail.
- andere vormen/mogelijkheden op de computer.
- het bijhouden van een passend opschrijfboekje.

5.1 Instructiestijl

1. Korte uitleg/opdracht geven 2. Voordoen 3. Samen doen/oefenen 4. Cliënt zelfstandig (deel)opdracht laten uitvoeren 5. Complimenteren voor inzet 6. Complimenteren voor resultaat.

5.2 Mission Possible

- Het probleem vertalen in vaardigheden. Nagaan welke vaardigheden nodig zijn om het probleem te overwinnen.
- Het probleem met de cliënt bespreken en tot een deal komen over de aan te leren vaardigheid.
- De voordelen van de vaardigheid onderzoeken. Zet de voordelen met/voor de cliënt op papier.
- Supporters kiezen: overleg met de cliënt wie hij uit zijn netwerk als supporters inschakelt.
- Vertrouwen overdragen: vertel de cliënt dat je zeker weet dat hij de vaardigheid kan leren.
- Laat de cliënt vertellen wat hij zegt en/of hoe hij doet als hij de vaardigheid beheerst.
- Bespreek met de cliënt hoe hij zijn supporters informeert of om ondersteuning vraagt.
- Maak samen met de cliënt een plan hoe hij met jou en zijn supporters het resultaat zal vieren.
- De vaardigheid oefenen: bespreek hoe de cliënt de vaardigheid gaat oefenen en geef hem de keuze op welke manier dit schriftelijk vastgelegd wordt.
- Geheugensteuntjes bedenken: Laat de cliënt zelf bedenken op welke wijze andere personen kunnen reageren wanneer hij de vaardigheid vergeet.
- Vieren dat het gelukt is: het succes volgens afgesproken wijze gevierd.
- De vaardigheid aan anderen doorgeven: stimuleer de cliënt om de vaardigheid bij andere personen (bijv. vrienden) aan te leren.
- Op naar de volgende: kom met de cliënt tot overeenstemming over de volgende vaardigheid die hij kan leren.

5.3 Algoritme (denkreeks)

Een algoritme is een methode om de cliënt een planningstaak of zelfredzaamheidsdoel aan te leren. De huidige gedachten en kennis die de cliënt over de vaardigheid heeft is daarbij het uitgangspunt.

Opbouw van het denkschema:

1. Vraag hoe de cliënt de taak in volgorde van acties wil uitvoeren en zet dit overzichtelijk op papier.
2. Neem samen met de cliënt het overzicht door. Is de volgorde logisch of worden er deeltaken overgeslagen?
3. Als de planning in volgorde logisch is, leg deze volgorde (het algoritme) in tijds- en taakafspraken schriftelijk vast, bijv. in een passend opschrijfboekje en bepaal samen het startmoment.
4. Als de planningsvolgorde (nog) niet logisch is: coach de cliënt bij het aanpassen zodat het algoritme realistisch is.

Evaluatie uitvoering

Tijdens het eerstvolgende hulpverlenerscontact wordt de uitgevoerde taak geëvalueerd.

Knelpunten in de praktijk: aanpassing van het algoritme

In de praktijk kunnen onvoorziene situaties of knelpunten zich voordoen. De coach bespreekt met de cliënt hoe de oplossingen daarvan in het oorspronkelijke algoritme aangepast worden.

6. Sociale netwerkstrategieën

Wat zijn Sociale Netwerkstrategieën?

De werkwijze Sociale Netwerkstrategieën gaat uit van de eigen kracht van de jongere en zijn omgeving. De kracht om beslissingen te nemen, plannen te maken, en deze plannen samen uit te voeren. In het leven van de jongere zijn professionele hulpverleners passanten. Hierdoor bieden zij geen echte continuïteit. Familie en vrienden zijn vaak langer met elkaar verbonden en staan dicht bij de jongere.

Sociaal netwerk van de jongere

Sociale Netwerkstrategieën richt zich op het samenwerken met het sociale netwerk van een volwassene, een kind of een gezin. Dit netwerk kan bestaan uit familieleden, vrienden, burens, collega's of bijvoorbeeld de trainer van de sportclub. Het doel van Sociale Netwerkstrategieën is dat de jongere samen met zijn familie en sociaal netwerk een plan voor de toekomst maakt, waarmee antwoorden komen op zijn vragen.

Een belangrijke rol van het sociale netwerk voor jongeren, is dat zij terugkoppeling, of ook wel feedback krijgen van het sociale netwerk. Door deze terugkoppeling krijgt de jongere als het goed is een gevoel dat anderen van hem houden, voor hem zorgen, dat ze zich gewaardeerd voelen, dat ze deel uitmaken van een sociaal netwerk, de communicatie hier tussen en de wederzijdse verplichting. Jongeren hebben behoefte aan alledaagse steun, al is het maar het ontvangen van een compliment of interesse in hoe het gaat. De behoefte is bij iedere jongere anders, naarmate de ernst van het probleem toeneemt is de behoefte aan sociale steun vaak groter.

De werkwijze

Het doel van de sociale netwerkstrategieën is om het netwerk in kaart te brengen, het netwerk uit te breiden en/of te activeren. Binnen de sociale netwerkstrategieën staat centraal dat de jongeren zijn droom / idee deelt met het netwerk, een plan opstelt en dit uitvoert. Bij MEE is er gekozen voor een netwerkkaart. Er kan ook gebruik gemaakt worden van een organogram, ecogram of levenslijn. Nadat het netwerk in kaart is gebracht, maak je een netwerkanalyse. Iedere klant en iedere vraag is uniek. Er bestaat dan ook niet een aanpak die je vertelt wat je precies moet doen. Er zijn wel middelen en methodieken die je handvaten kunnen geven om bijvoorbeeld een netwerk uit te breiden of te activeren.

De middelen en methodieken die MEE Rotterdam heeft uitgekozen staan op het kennisdomein dat op intranet onder het kopje 'Sociale Netwerkstrategieën' terug te vinden is. Deze methodieken geven een richtlijn hoe je te werk kunt gaan, maar hebben ook marges zodat de jongerencoach zijn eigen creativiteit kan toepassen.

• Hee Gast. Wie mag er met jou meedenken?

Deze methodiek is geschikt voor korte vragen en er moet een bestaand netwerk zijn. De methodiek is er om het netwerk te activeren.

• De RADIO strategie

De strategie is er op gericht om het bestaande netwerk te versterken. De strategie is zinvol voor klanten die een oppervlakkig contact hebben, netwerkleiden langzaam uit beeld (dreigen) te verdwijnen en klanten die wat anders willen met hun kennissen, vrienden en familie.

• Sterk Netwerk

Deze strategie zet je in om het netwerk uit te breiden. De klant heeft een netwerk waarin niet direct iemand is die een bijdrage kan leveren aan de oplossing.

• Familienetwerkberaad

Deze strategie zet je in als er een netwerk is. Het netwerk is niet op de hoogte van de wensen van de klant en kunnen mogelijk een bijdrage leveren.

Nadat je een methodiek hebt toegepast bekijk je in het netwerk wie het proces kan bewaken. De regie ligt bij het netwerk.

Bronnen: Natuurlijk, een netwerkcoach. M. van de Lustgraaf (2009) Werkmap Mezzo
Werkmap Buiten kijken. Een vitaal sociaal netwerk. Nfactory van Slot & Partners (2013)
Netwerken van mensen met een verstandelijke handicap. B. Smit, A. van Gennep (2008) Vilans
Volledige uitwerking uit de volgende bronnen uitgewerkt op het intranet van MEE Rotterdam Rijnmond.

7. Eigen Initiatief model

Mensen met een verstandelijke beperking zijn – meer dan op grond van hun leeftijd verwacht mag worden – afhankelijk van anderen om te kunnen functioneren in de samenleving. Afhankelijkheid is niet erg. Iedereen is afhankelijk van anderen. Maar in de huidige zorgvisie staan begrippen als zelfregie en zelfstandigheid centraal. De hulpverlening dient ertoe bij te dragen dat mensen meer zelf de regie over hun leven leren nemen, leren zelfstandiger te leven en minder afhankelijk te zijn van anderen. Het Eigen Initiatief Model (EIM) biedt daar kaders voor.

Instructie van jongeren

Vanuit het Eigen Initiatief Model is de jongerencoach directief op denkniveau. Hij stuurt het denken van de jongere aan en is juist non-directief op uitvoeringsniveau. Hoe de jongere iets doet is het aangrijpingspunt om hem te laten nadenken over vragen als:

- Wat wordt van mij verwacht?
- Hoe pak ik het aan?
- Bereik ik op deze manier wat ik wil bereiken?

Dat kan vooraf zijn, terwijl iemand ergens mee bezig is of als iemand ergens mee klaar is.

Waar het steeds om gaat is dat de jongerencoach de jongere in kwestie heel directief vragen stelt om hem na te laten denken over de hierboven geformuleerde vragen. Instructie is van belang bij jongeren die 'nog moeten leren nadenken'.

Coachen van jongeren

Coachen is bedoeld om de jongere (die al de nodige kennis heeft van algemene vaardigheden) te begeleiden bij het toepassen van deze kennis. Door te coachen leer je de jongere de situaties of momenten herkennen waarin het van belang is om na te denken. De inzet is wel dat de jongerencoach het denken steeds meer overlaat aan de jongere in kwestie en zelf langzamerhand naar de achtergrond verdwijnt. Het doel is dat de jongere – uiteraard binnen de grenzen van zijn mogelijkheden – zelf sturing geeft aan zijn handelen door daar steeds goed over na te denken.

De coach ondersteunt de jongere bij:

- het kunnen vertrouwen op eigen inspanningen en mogelijkheden om iets voor elkaar te krijgen.
- experimenteren en oefenen.
- het leren van eventueel gemaakte fouten.

Het is een vereiste dat de jongerencoach inzicht heeft in de grenzen die hij moet stellen om te voorkomen dat mensen verdwalen in de probeerruimte die ze krijgen. Als de jongerencoach de jongere echter leert en steeds weer stimuleert – als dat nodig is – zelf na te denken, dan zal de reactie van de jongere uiteindelijk niet meer zijn "Help, ik kan het niet! Waar is mijn jongerencoach?" maar "Stop, ik denk na." en "Het is MIJ gelukt omdat ik heb nagedacht."

Bron: www.eigeninitiatiefmodel.nl, Auteur: J.T. Timmer [2003]

Bovenstaande tekst is gebaseerd op de lezing die werd gegeven tijdens het symposium 'De andere manier van leren' op 13 november 2003 – Congrescentrum De Reehorst in Ede.

8. Outreachend werken

Wat is het?

- Assertive outreach (actief naar buiten treden)
- Creatieve werkwijze
- Omgaan met niet alledaagse complexe problemen
- Standaard oplossingen werken niet
- Werkers hebben veel vrije handelingsruimte nodig
- Onorthodoxe oplossingen (9)
- Grens van het toelaatbare

Houd je doel voor ogen en dat is... Contact maken!

Do's:

- Stel zoveel mogelijk vragen die bevestigend beantwoord kunnen worden.
- Gebruik de ik-vorm
- Kom snel to-the-point
- Doe meteen een aanbod
- Stel open vragen
- Voor alles wat je doet vraag je toestemming van de jongere
- Luister goed en controleer of je de cliënt goed begrijpt.

Persoon van de werker

- Affiniteit met een kleurrijke, weerbarstige doelgroep
- Sterk moreel geïnspireerd
- Volhardend en een doorzetter
- Kunnen confronterend zijn
- Straight en pragmatisch
- Creatief

Contact maken

- Contact opbouwen, sociaal netwerk
- Aansluiten
- Relatie opbouwen; leren in contact
- Levensverhaal
- Sterke klanten
- Verandering mogelijk?
- Betrouwbaar zijn
- Tempo cliënt volgen
- Kleine stappen, vieren
- Sociale omgeving

Attitude

- Het gaat om volgen en leiden, afstand en nabijheid
- Professionele vriendschap

9. Humor als onorthodoxe begeleidingsmethode

Humor is een middel om:

- in contact te komen met de cliënt.
- anders met het probleem om te gaan.
- het probleem te accepteren.
- het probleem aan de orde te stellen zonder al te veel verbale communicatie.

Voorwaarden:

- Afstemmen op het niveau van de cliënt.
- Afstemmen op de interesse en humorbeleving.
- Lichaamstaal: meest voornaamste communicatiemiddel.

Kenmerken:

- Communicatie van goede bedoelingen
- Korte communicatie
- Onverwacht – doorbreekt vaste reactiepatronen
- Acceptatie van het probleem
- Daagt uit tot de gewenste reactie
- Kern van waarheid

Gesproken taal wordt pas humoristisch door het begeleidende non-verbale gedrag, zoals:

- gezichtsuitdrukkingen
- intonatie
- stembuigingen
- spreek snelheid en pauzes
- oogcontact
- handgebaren
- voetbeweging
- lichaamshouding t.o.v. de ander

Lachen is gezond!

Lachen blijkt bij uitstek het middel te zijn om spanningen te verminderen. Lachen vermindert de hoeveelheid stresshormonen, leidt tot een verbeterde stemming en gezonde lichamelijke processen zoals verlaging van bloeddruk, bevordering van hartactiviteit, snellere spijsvertering etc..

Humoristische begeleidingsvormen

- Overdrijven
- Uitnodigen tot de paradoxale reactie
- De quasi methode
- De gekke verbondenheid
- De absurde oplossing
- Anekdoten vertellen
- De gekke voorspelling
- Nabootsen, spiegelen
- De competitie: welles-nietes of wedden dat...?
- Reactie zingen

10. Socratische gespreksvoering bij jongeren met een verstandelijke beperking

De Griekse wijsgeer Socrates stelde – ongeveer 2000 jaar geleden – dat het stellen van de juiste vragen de belangrijkste stappen tot probleemoplossing zijn. Uitgangspunt daarbij is het langzame denken. In de huidige maatschappij waar alles snel moet, kost dat (te)veel tijd. Tegenwoordig wordt het gedachtengoed van Socrates binnen gesprekstechnieken gebruikt. Omdat het een aantal abstracties bevat die niet of nauwelijks aansluiten bij mensen met een verstandelijke beperking, heeft trainingsbureau Concrete Coaching de bruikbare elementen uit de Socratische gespreksmethode gekoppeld aan trainingsonderwerpen uit de eigen praktijk en in onderstaand overzicht verwerkt.

Richtlijnen gespreksvoering bij jongeren met een verstandelijke beperking

- Het principe van langzaam denken sluit aan op het lagere tempo van de jongere.
- Formuleer meerdere fundamentele vragen, afgeleid van een doel of concrete situatie.
- Richt de vragen niet op de oplossingen als zodanig.
- Bereid elk gesprek goed voor, bedenk daarbij eventueel ook onderwerpen die door de jongere (nog) niet bedacht zijn: wat hij niet weet kent hij niet en zal waarschijnlijk ook niet in hem opkomen.
- Bepaal de gesprekstijd, hoe lang kan de jongere zich concentreren?
- Bedenk/bepaal waar jouw mogelijkheden en grenzen liggen m.b.t. het onderwerp.
- Start met de vraag die volgens jou de meeste begeleidingsrelevantie heeft.
- Pas lichaamstaal bewust toe. Beste gesprekshouding: schuin naast elkaar zodat er de vrijheid is om elkaar aan te kijken én weg te kunnen kijken. Een 'veilige' start heeft een positieve invloed op het verloop van het gesprek. Een gesprek tijdens het wandelen, boodschappen doen of afwassen blijkt in het algemeen verrassend effectief te zijn.
- Pas het primaire interactiepatroon bij het doorvragen toe: één zin, vraag of reactie en daarna wachten op de reactie van de ander. Ofwel: praat niet in zinnen met een komma erin.
- Stiltes zijn functioneel, laat ze net zo lang duren totdat de jongere met een antwoord of opmerking komt.
- Koppel je vragen zoveel mogelijk aan concrete situaties die zich in het 'hier en nu' afspelen.
- Spreek in concrete taal.
- Richt het gesprek op het samen denken ('ja en') i.p.v. tegen denken ('ja maar').
- Pas concrete (visuele) werkvormen toe, ondersteunend aan het gesprek, bijv. mindmapping.
- Vermijd de 'Waarom...?' en andere open vragen die een te groot beroep op het inzichtelijke vermogen doen.
- Richt de vragen niet op de oplossingen als zodanig, maar op de route naar de oplossing, bijv:
 - Wat wil je graag?
 - Wat zou het eerste zijn waarmee je kunt beginnen?
 - Hoe is het jou al eerder gelukt? Hoe deed je dat?
 - Wanneer was/is het probleem er niet?
 - Wat helpt een beetje?
 - Welke tips heb jij?
 - Wat gebeurt er als...?
- Geef tussendoor samenvattingen in de woorden van de jongere.
- Er hoeft geen beslissing te komen. Begrip kweken en zicht krijgen op elkaars denkbeelden is voldoende resultaat.
- Complimenteer de jongere voor het gesprek.
- Evalueer met de jongere het gesprek.
 - Wat ging goed?
 - Wat heeft gewerkt?
 - Wat vond je minder goed?
 - Hoe kunnen we dat de volgende keer anders doen?
- Maak met de jongere een afspraak over het vervolg, bedenk samen de onderwerpen.

11. Verstandelijke beperking

IQ

Een persoon met een verstandelijke beperking heeft een lager IQ dan een normaal begaafd mens. Het IQ geeft aan hoe je scoort op een intelligentietest, vergeleken met het deel van de bevolking van jouw leeftijd. De gemiddelde score is 100 en de standaardafwijking is 15.

Personen met een totaal IQ tussen 85 en 115 worden als normaal begaafd aangeduid. De term begaafd is van toepassing op een IQ tussen 115 en 130 en hoogbegaafd is men als de score van de IQ-test boven 130 komt. Mensen met een IQ tussen 70 en 85 werden vroeger zwakbegaafd genoemd, de tegenwoordige gangbare term is: beneden gemiddeld niveau. Personen met een IQ tussen de 55 en 70 hebben een licht verstandelijke beperking.

Benedengemiddeld niveau

Het IQ van jongeren met een beneden gemiddeld niveau bevindt zich tussen 70-85. Het abstracte denken is ontwikkeld op het niveau van een kind van ruim 12 jaar. In vergelijking met mensen met een gemiddelde intelligentie zijn deze jongeren minder goed en minder snel in:

- problemen oplossen
- kunnen redeneren
- taal kunnen begrijpen en spreken
- plannen/organiseren
- leren van ervaringen
- relaties kunnen leggen
- overeenkomsten en verschillen opmerken
- ruimtelijke oriëntatie
- bestaande kennis in nieuwe situaties kunnen toepassen

Het abstracte denkvermogen

Hoe lager het IQ hoe moeilijker iemand kan leren. Ook probleemoplossing is een abstracte bezigheid, namelijk:

- bedenk de regels
- wat zijn de gegevens of de feiten
- welke mogelijkheden kan ik vinden om tot een oplossing te komen
- en met welke aspecten dien ik dan rekening te houden?

Mensen met een licht verstandelijke beperking (IQ 55/70) hebben nog meer moeite met de bovenstaande vaardigheden. Het cognitieve functioneringsniveau is te vergelijken met een kind tussen de 7-11 jaar en beperkt zich vooral nog tot de eigen concrete ervaringen. Zij zijn moeilijker in staat om verbanden te (h)erkennen, zoals:

- de relatie tussen oorzaak en gevolg (verleden/heden)
- de relatie tussen situaties en de reactie/gedrag erop
- de relatie tussen situaties en emoties
- de relatie tussen situaties, emoties en lichamelijke reacties
- uit een scala van oplossingen kiezen voor de gewenste oplossing/verandering
- de consequenties overzien m.b.t. de tijdsinvestering om te kunnen veranderen (geduld, herkennen van terugval, bijstellen van de oplossing, etc.)

Begeleidingsbenadering

Van de hulpverlener wordt verwacht dat hij de cliënt begeleidt om tot positieve verandering van gedrag te komen, hij zal trachten om de cliënt te ondersteunen om bovenstaande relaties te kunnen leggen. Hiervoor gebruikt hij methodes of hulpmiddelen die aansluiten op het niveau en de interesse van de cliënt. Op de gebieden waar de cliënt de bovenstaande relaties niet kan leggen, dient de hulpverlener zich te beschouwen als 'het verlengstuk'. Daar waar de cliënt de vaardigheden m.b.t. overzicht/inzicht mist draagt hij oplossingen aan, coacht hij bij de uitvoering ervan of neemt taken zelfs over.

Belemmerende begeleidingsfactoren

De meeste hulpverleners zijn verbaal ingesteld en gebruiken de verbale communicatie als voornaamste middel om doelen te bereiken. Daarbij kunnen ze o.a. stuiten op de leemten in de taalontwikkeling van de cliënt zoals:

- de cliënt kan niet de juiste bewoordingen vinden om het probleem aan te duiden
- het taalgebruik is te abstract voor de cliënt/cliënt kent sommige begrippen niet
- de spreektijd is te lang, de cliënt kan de informatie niet naar belangrijkheid selecteren

Disharmonisch profiel

Soms laten verschillende onderdelen van een IQ-test wisselende scores zien. Zo kan er een verschil tussen het verbale en het performale IQ zijn. Onder het verbale IQ valt alles wat met taalbegrip, woordenschat en redeneringsvermogen te maken heeft. Het performale IQ betreft de meting hoe er praktisch met kennis omgegaan wordt. Hoe bijvoorbeeld een praktisch probleem opgelost wordt. Motorische vaardigheden spelen hierbij een rol, maar evengoed een aantal inzichten, zoals bijvoorbeeld het ruimtelijk inzicht. Als het verschil groter dan 15 punten is spreken we van een disharmonisch profiel of wel een kloof tussen het verbale en performale IQ. Dit kan specifieke problemen opleveren met het leren.

MEE Rotterdam Rijnmond

Schiedamse Vest 154 | 3011 BH Utrecht
Postbus 21217 | 3001 AE Rotterdam
010 282 11 11

info@meerrotterdam.nl
www.blijfmeedoen.nl