

Concept

Handleiding tool 'beeldvragen corona'

Het doel van de 'beeldvragen corona' is om op een laagdrempelige manier in gesprek te komen met bewoners en ouders die je bezoekt of tegenkomt en die zich zorgen maken/niet naar buiten durven/hun kind niet naar school of de speeltuin durven te brengen etc.

Ik heb de tool 'beeldvragen en corona' in Word gehouden. Dus je kunt vragen weglaten, toevoegen, plaatjes veranderen etc. Maak er iets van dat voor jou prettig werkt. En kijk of je er iets mee kunt, of je er iets aan hebt en hoe de bewoner er op reageert.

Je kunt de tool 'beeldvragen en corona' op meerdere manieren gebruiken:

- Je kunt de beeldvragen niet gebruiken wanneer het gesprek met de bewoner vrij makkelijk tot stand komt. Het is dan meer voor jezelf, 'iets achter de hand'.
- Je kunt de beeldvragen deels of geheel met de bewoner bespreken/doornemen
- Als de bewoner er voor voelt kan hij of zij de thermometers achter de vragen scoren en zodoende een keuze maken op welk gebied hij of zij een stapje wil zetten.
- Het kan zijn dat de drie bovengenoemde manieren elkaar opvolgen, bijvoorbeeld als je de bewoner voor de 2de of 3de keer ziet.
- Het doornemen van de beeldvragen kan leiden tot een verwijzing naar een aanbod of activiteit in de wijk, of naar de huisarts/fysio etc.

Natuurlijk zijn er tal van andere tools en activiteiten in de wijk. Het afstemmen van deze activiteiten met elkaar is van belang. Kijk dan ook of deze tool voor jou iets toevoegt, of het samen met alle andere acties elkaar versterkt. Zo niet gebruik deze tool dan niet.

En tot slot deze persoonlijke noot: De grootste kracht in het contact met bewoners is de wederkerigheid, de ontmoeting met elkaar, met jou: Dat jij als professional of vrijwilliger óók problemen ervaart in deze periode, dat het normaal is dat mensen hier last van kunnen hebben.

Bijlage:

In contact met bewoners liep ik regelmatig aan tegen het gemis aan een soort kapstok, een handvat om het gesprek meer focus te geven en een vervolg in de vorm van een actie die de cliënt zelf bedenkt om iets te gaan doen aan zijn of haar mentale fit- en gezondheid. Mede aan de hand van het 4 D model (lichaam, geest, sociaal, maatschappelijk) heb ik spelenderwijs een tool gemaakt. Deze bestaat uit vragen die worden weergegeven met plaatjes en kunnen worden 'gescoord' middels een thermometer. Er wordt uitgegaan van de positieve psychologie en positieve gezondheid en ACT.

De ervaringen met vergelijkbare tools zijn positief: De tool maakt het vaak makkelijker om met cliënten in gesprek te gaan. De plaatjes spreken de mensen aan, de vragen zijn positief gesteld, plaatjes en vraagstelling zijn herkenbaar voor de cliënt, de thermometer helpt om aan te geven hoe goed of minder goed het wat het betreffende thema gaat, en het lukt eigenlijk altijd dat de bewoner zelf aan kan geven op welk vlak hij of zij een stapje, een verandering wil maken en wat die stap inhoud.

Het geeft meer gevoel van regie en eigen kracht wanneer de bewoner zelf de tool invult en mee naar huis neemt. Ook 'dwingt' de tool de professional om zich in het contact minder talig te uiten. Het plaatje/thema en wat dat betekent voor de cliënt is leidend. De ervaring leert dat het werken met deze tool dingen waar bewoners tegenaan lopen soms ook normaliseert en dat de bewoner wat meer accepteert dat het is zoals het is (ACT). De tool kan helpen om een meer positieve insteek te kiezen, met name de thermometer kan daarbij helpend zijn ("U scoort een 4, wat maakt dat het geen 1 is?")

Wanneer de lijst gebruikt wordt met groepen is de ervaring dat er meer themagericht gewerkt kan worden dus dat je bijvoorbeeld meer inzoomt op het thema 'ik heb iedere dag een leuk moment voor mijzelf'.

Nog enkele tips en vragen:

- Gekleurd printen want kleuren spreken meer aan.
- Probeer de tool eerst bij jezelf uit voordat je er mee gaat werken
- Je kunt de tool gebruiken om te 'rommen' (voor- en nameting). Dit maakt bij de bewoner het verloop van zijn of haar klachten meer inzichtelijk.

Ervaringen die je met de tool opdoet graag naar mij mailen (t.mathot@indigo.nl)

Utrecht, mei 2020

Theo Mathot, Indigo Midden Nederland