

CHRISTIEN VAN ANDEL
& JOSÉ VAN DEN BROEK

WORD JE VAN GROEIEN GROTER?

Emotionele groei, sociale
weerbaarheid en mensen met
een verstandelijke beperking

Lannoo
Campus

*De zorg gaat over mensen, relaties en emoties
Als eerste de relatie met je cliënt
Maar ook met jezelf
En elkaar*

Inhoud

Voorwoord	7
Leeswijzer	15
1. Een verstandelijke beperking hebben in de wereld van nu	19
2. Wie is je cliënt?	33
3. Welke groei en ontwikkeling?	51
4. Bewustzijn	75
5. Denkvermogen	99
6. Initiatief	127
7. De coachende relatie	155
8. De kracht van de context en het groeiklimaat	183
9. De kracht van ánders ervaren	215
10. Stilstaan, verbinden en groeien	245
Tot besluit	269
Literatuur	271

DOWNLOADS

Bij dit boek horen downloadbare bijlagen. De uitgever geeft toestemming aan individuele kopers van *Word je van groeien groter?* deze bestanden te downloaden. De bestanden zijn bedoeld voor eigen gebruik en mogen niet worden doorgestuurd of verder worden verspreid.



Voorwoord

Dit boek gaat over het ondersteunen van persoonlijke groei bij mensen met een verstandelijke beperking (VB). Het is bedoeld als inspiratieboek, vol met kennis, ideeën en praktijkervaringen. We maken hierbij gebruik van de vele ervaringen van en met cliënten, begeleiders, trainers, ouders en onze eigen praktijk als gedragsdeskundigen. We zijn zeer dankbaar voor alle gesprekken en voor de leerzame ervaringen die we dankzij hen hebben gekregen.

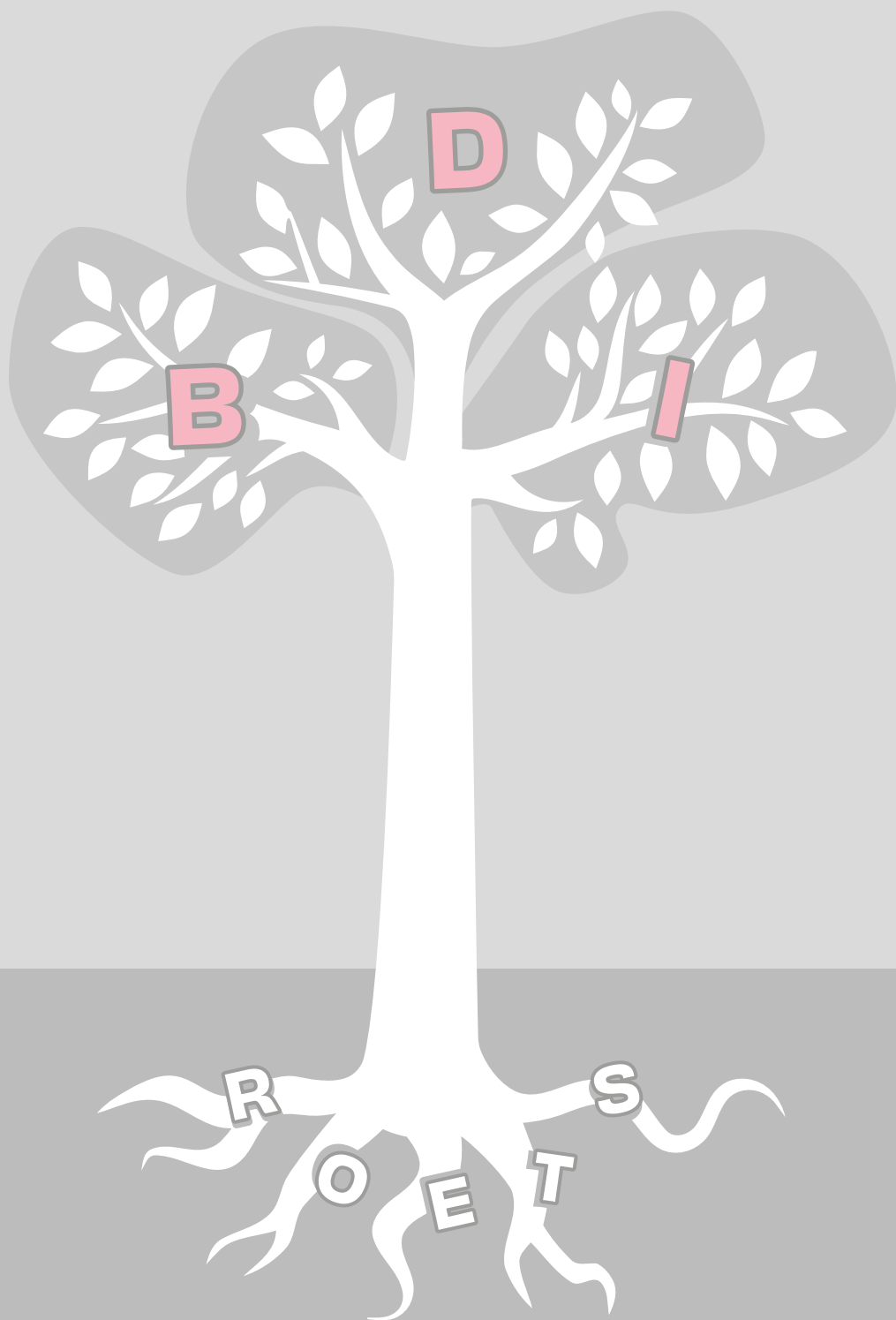
Dit boek is geschreven voor ondersteuners die zich verder willen verdiepen in de ontwikkeling en groei van hun cliënt. En voor ieder die zich afvraagt: wat kan *ik* daarin betekenen? Wat persoonlijke groei is en hoe je dat definieert, staat niet vast. Groei wordt beïnvloed door de tijd waarin we leven, de plek waar je bent en de mensen om je heen. Iedereen zoekt in het leven naar fijne relaties, en iedereen heeft minder prettige emoties te verwerken. Ons doel is dat cliënten zich veilig en welkom voelen, met plezier en zelfvertrouwen mee kunnen doen in hun omgeving en dat we hen voldoende uitdagen om te kunnen groeien en zich te ontwikkelen.

We nemen je mee aan de hand van praktijkverhalen. We laten zien hoe we soms te groot denken over doelen en ontwikkeling, en hoe juist kleiner kijken kan leiden tot grotere stappen. Je stuit dan ook op vragen als: wat maakt iemand gelukkig, wat is welbevinden, en wat betekent groeien? Waar hecht je zelf waarde aan? Welke keuzes maak je als ondersteuner? Het gaat om nieuwsgierig zijn naar je cliënt en ontdekken wat iemand 'groter' maakt en hoe je ernaar kijkt.

We hebben voor dit boek de keuze gemaakt om het trainen van levensvaardigheden ‘eruit’ te lichten, zoals het omgaan met emoties, communiceren met anderen, je wensen en grenzen duidelijk maken of die van de ander herkennen. In het leven van alledag zijn dit de vaardigheden die het mogelijk maken om mee te kunnen doen met anderen. Ze helpen om jezelf staande te houden en positieve relaties in je netwerk, vriendschappen en liefdesrelaties aan te gaan. Hoe meer kwetsbaarheden iemand heeft op emotioneel, sociaal of mentaal vlak, hoe lastiger het toepassen van deze vaardigheden kan zijn. Wat doet de VB hierin, en welke mogelijkheden geeft begeleid leren?

In het zoeken naar antwoorden kom je op nieuwe vragen. Op niet alle vragen hebben we een pasklaar antwoord. We kiezen bewust voor een open en onderzoekende manier van kijken. Nieuwsgierigheid en het plezier van ontdekken zijn de brandstof van dit boek geworden. We bouwen in onze kennis voort op dat wat er al is, en delen graag de inzichten en vele praktijkervaringen waarin groei mogelijk bleek, *én* de momenten waarin we soms onze verwachtingen moesten bijstellen. In alle gevallen leverde het iets positiefs op voor alle betrokkenen.

In dit boek vind je suggesties en tips om vorm te geven aan groei, en we bieden een praktisch model voor het ondersteunen ervan. De omgeving waarin je leert (de context), kreeg voor ons een nieuwe betekenis. Het verwijst naar de plek waar en met wie je je ervaringen opdoet. Juist de gezamenlijke zoektocht met de cliënt – en met elkaar – leidt tot nieuwe inzichten.



Hoe de boom groeide

In ons boek kijken we vanuit verschillende perspectieven. Daarom maken we gebruik van diverse theoretische inzichten. Je vindt zowel actuele, als oudere bewezen theorieën over de cliënt en zijn groeimogelijkheden, maar ook hoe je als coach of ondersteuner aan je eigen instrument kunt werken. En daarnaast kennis over wat een context tot een positieve groeiomgeving maakt. Deze kennis, samen met onze eigen ervaringen en die van anderen, hebben we samengevat in de letters: **BDI** en **ROETS**. Zo kwamen we tot het beeld van de boom met de wortels.

Wat is BDI?

BDI staat voor Bewustzijn, Denkvermogen en Initiatief. BDI zijn drie handvatten voor de ondersteuner. Het helpt je om iemands groeidoelen concreet te maken en in te schatten welke ondersteuning nodig is. Het trainen van vaardigheden van een cliënt gaat altijd over zijn BDI en onze verbinding daarmee. Je kijkt dan naar het voelen en willen (bewustzijn), denken en kiezen (denkvermogen) en durven en doen (initiatief) van je cliënt. In dit boek lichten we dit toe aan de hand van emotionele groei en sociale weerbaarheid.

Wat is ROETS?

Onze boom heeft een wortelstelsel met vijf wortels. Een boom kan niet zonder zijn wortels. Via de wortels komen mineralen en voedingsstoffen binnen die zorgen dat de boom kan en gaat groeien. Wat maakt groei mogelijk en hoe zorg je ervoor dat het 'meer' wordt? ROETS helpt deze vragen te beantwoorden. Je kunt de wortels zien als houvast voor de praktijk. En ROETS gebruiken als leidraad voor het dagelijks handelen. De relatie met de cliënt is daarin de spil.

R - RELATIE

Ondersteunen begint bij het contact en de relatie die je opbouwt met je cliënt. Dit is tweerichtingsverkeer. De cliënt beïnvloedt jou, jij beïnvloedt je cliënt. Elke relatie begint met ontmoeten. In het woord 'ontmoeten' zit de betekenis van 'los van het moeten'. Contact maken met je cliënt als iets dat waardevol van zichzelf is, los van alle doelen en acties die op de agenda staan. Zo ontdek je wat die persoon ervaart en wie je cliënt is. In het contact ontdek je wie je cliënt is en wat nodig is in het ondersteunen van BDI.

O - OPEN, ONTDEKKEND KIJKEN

Bij het ondersteunen van groei heb je vooral een zo open mogelijke blik nodig. Dan ontdek je meer. We maken hierbij graag gebruik van de fenomenologie. Dit is de kunst van 'het zien' en het plezier van ontdekken. Het is kijken en vragen stellen bij wat je ziet. Alsof je er voor de eerste keer naar kijkt. Nieuwsgierig en vol verwondering. Het komt neer op 'naïef durven zijn', geen oordeel hebben over de vragen die in je opkomen. Dit maakt kijken niet alleen leuker, maar levert ook het meeste op wanneer je werkt met mensen met een VB.

E - ERVAREN EN DOEN

Groei ondersteunen vraagt om ervaringsgericht werken. Het is leren door ervaren en doen, en met vallen en opstaan. De cliënt heeft die ervaringen nodig, maar de ondersteuner ook. Voor de cliënt is 'doen en ervaren dicht bij zijn dagelijks leven' het meest concreet en geeft daardoor begrip en grip op zijn eigen leren. Voor de ondersteuner is het laagdrempelig omdat het past bij wat je al doet. Al doende, in het dagelijks ondersteunen, onderzoek en ontdek je wat wel en niet werkt.

T - TEAMWORK

Twee zien meer dan één: daarom de T van Teamwork. Een team bestaat uit mensen die betrokken zijn bij de ondersteuning van een cliënt. De T staat ook voor dialoog. Dit is de dialoog en verbinding tussen cliënt, coach (ondersteuner) en context (omgeving, groeiklimaat). Elke cliënt is anders. Er is niet één

waarheid over een cliënt, maar wel is al gauw duidelijk welke waarheid beter past. Samen kom je tot een beeld dat 'klopt'. Samen ontdek je welke ondersteuning iemand nodig heeft.

S - SYSTEMATISCH STILSTAAN

Dan komen de vragen: Welke betekenis geef je aan je ervaringen? Wat zegt dit over je cliënt en zijn groei? Wat is de invloed van jezelf en de omgeving hierop? Je ontdekt meer als je ook stilstaat. Stilstaan en evalueren van 'wat je merkt en ziet' maakt duidelijk wat wel en niet werkt bij een cliënt. Emoties zijn een belangrijke informatiebron. Het gaat dan om de emoties van de cliënt, maar ook die van de ondersteuners.



Leeswijzer

Hoofdstuk 1 gaat over de uitdagingen in deze tijd, waarin veel gevraagd wordt van de zelfstandigheid van mensen. Wat betekenen deze uitdagingen voor mensen met een verstandelijke beperking?

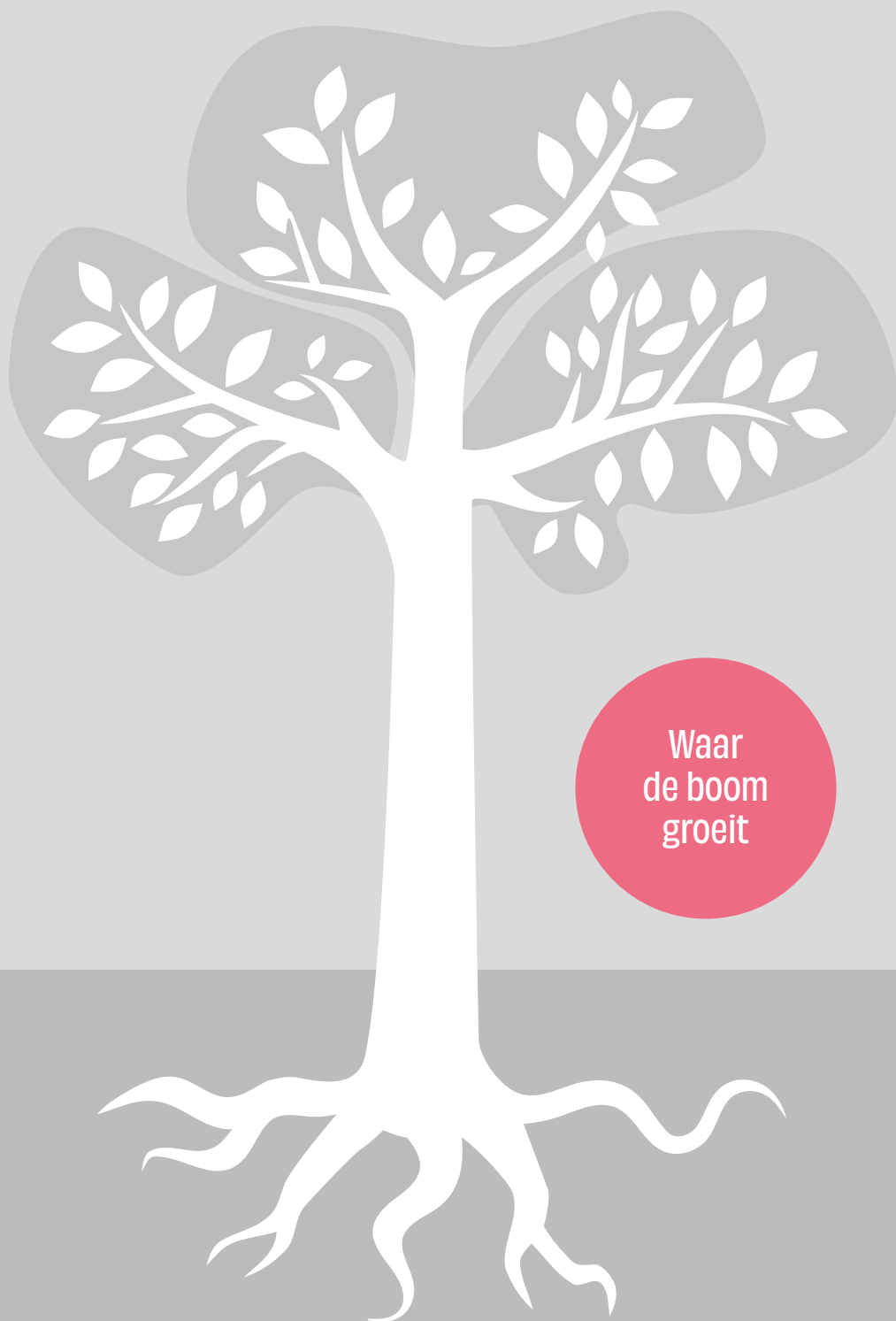
In hoofdstuk 2 verdiepen we ons verder in wie de mens met een verstandelijke beperking is.

Wat groei kan zijn, formuleren we in hoofdstuk 3. In hoofdstuk 4, 5 en 6 introduceren we de begrippen Bewustzijn, Denkvermogen en Initiatief. In hoofdstuk 7 bespreken we de relatie met de cliënt en wat het coachen van BDI in de praktijk is. We onderzoeken de rol van de omgeving en het groeiklimaat in hoofdstuk 8. In hoofdstuk 9 beschrijven we andere manieren van ervaren. We bieden middelen om met minder taal groei te stimuleren. Tot slot, in hoofdstuk 10 geven we praktische adviezen voor reflectie en evaluatie van de groei van de cliënt.

Als we het in dit boek hebben over 'de cliënt', dan verwijzen we daarnaar in de tekst met 'hij'. De Nederlandse taal is wat dat betreft beperkt. We bedoelen dan iedere cliënt, ongeacht gender, geslacht of identiteit.

Als het gaat over ‘het team’ dan bedoelen we de mensen die betrokken zijn bij de ondersteuning van een cliënt. Zo zijn er teams op een woon- of dagbesteding, een werklocatie of een plek voor vrijetijdsbesteding, maar ook ambulante teams of de mensen in het netwerk van de cliënt. Dit boek is bedoeld voor *alle ondersteuners* die bij een cliënt betrokken zijn. En dus ook voor alle soorten teams.

Als we spreken over VB, MVB en LVB gaat het over ‘verstandelijke beperking’ (VB), ‘matig verstandelijk beperkt’ (MVB) en ‘licht verstandelijk beperkt’ (LVB).



Waar
de boom
groeit



1. Een verstandelijke beperking hebben in de wereld van nu

Als de tijdgeest verandert, veranderen ook onze ideeën over mens, individu en ontwikkeling. Hoe wij ons als individu ontwikkelen, is verbonden met de grotere ontwikkelingen om ons heen. Deze beïnvloeden ons vaak zonder dat we erbijilstaan. De snel toegenomen digitalisering en de perfecte beelden over uiterlijk, rijkdom, prestatie en genieten, schrijven ons voor wat we zouden moeten dromen en wensen. Er is een grote gerichtheid op kansen tot geluk en de overtuiging dat we zelf grotendeels verantwoordelijk zouden zijn voor dat geluk. Dit heeft een directe invloed op ons welzijn.

De mens van nu heeft vertrouwen in 'de maakbaarheid, ontplooiing en de autonomie van de mens'. Er kan veel, er mag veel en we willen het beste in onszelf naar boven halen. Zelfontplooiing en persoonlijke groei zijn een groot goed en kunnen bijdragen aan het ervaren van geluk. Maar hoe zit het dan met zorgverlening aan mensen die voor hun persoonlijke groei aangewezen zijn op ondersteuning door anderen? En wat is dan de invloed van die huidige context?

In de langdurige zorg zorgen het kostenaspect, de werkdruk als gevolg van administratieve eisen en het gebrek aan personeel in toenemende mate voor een spagaat. Het spanningsveld tussen efficiënt zorg leveren en de kwaliteit van zorg lijkt daardoor steeds groter te worden. De Covid-pandemie met uitval van medewerkers maakte dit nog voelbaarder. De hoeveelheid tijd en aandacht die je je cliënt mag en kunt geven, lijkt steeds meer onder druk te staan. De aanpak van het management is veelal gericht op efficiëntie, effectiviteit en beheersing. We zien ‘moeten’-lijstjes ontstaan bij de medewerkers omdat er meer ‘moet’ in ‘minder tijd’. Het risico is dat je te pragmatisch, te snel voor oplossingen (*quick fixes*) kiest, zonder dat je cliënt erbij betrokken is en wat in zijn belang is.

Deze ontwikkelingen hebben invloed op hoe we iemand met een VB de regie over zijn eigen leven willen laten ervaren en hem in zijn eigen kracht willen zetten. Het heeft ook invloed op de ondersteuner zelf. Welke uitdagingen geeft dit en welke keuzes maak je als organisatie en als ondersteuner als je aan hun groei wilt werken?

WAT GROEI KAN ZIJN

De maatschappij verwacht veel van het eigen initiatief en autonomie van hun burgers. Het is daarom niet zo gek dat veel groeitrainingen tegenwoordig gaan over zelfsturing en persoonlijk leiderschap. Presteren, jezelf redden en ‘het gemaakt hebben’ worden hoog gewaardeerd. De maatschappij vraagt daarmee om weerbare burgers. Wil je mensen met een VB laten meedoen in de huidige maatschappij dan stuit je, of je dat wilt of niet, op deze eisen en verwachtingen. Wat betekenen ze voor mensen met een VB? Waar leg je bij hen het accent?

Om een antwoord te vinden op deze vragen gingen we op zoek naar een breder denkkader.

Machteld Huber legt het accent op wat iemand als betekenisvol en positief ervaart in het leven. In haar model van Positieve Gezondheid gaat het om ‘heel de mens’. Ieder mens stelt zich vragen als: Kan ik me voldoende redden? Voel ik me gelukkig of juist eenzaam? Voel ik me veilig? Is er misschien medische zorg nodig of meer steun vanuit mijn omgeving? Het gaat erom