

12-23

Kortdurende hulp
voor jongeren
en hun ouders

Han Spanjaard

12-23

Kortdurende hulp voor jongeren en hun ouders

Han Spanjaard

ISBN 978 90 8560 246 0

NUR 740

THEMA JBSP2

DOI 10.36254/978-90-8560-246-0

© 2023 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Over het ontstaan van dit boek

Deze publicatie is tot stand gekomen in samenwerking met het Jeugd Preventie Programma (JPP) in Zaanstad.

De werkwijze van het oorspronkelijke JPP is beschreven in de *Handleiding JPP* (Lieverse e.a., 2001) en het *Werkboek JPP* (Spanjaard e.a., 2001). De meeste technieken en hulpmiddelen uit deze twee publicaties zijn op hun beurt ontleend aan de interventies *Kort Ambulant* (Spanjaard & Van Vugt, 2000), de *VertrekTraining* (Spanjaard, 1996; 2009) en *Families First* (Berger & Spanjaard, 1996; Spanjaard & Haspels, 2014; Spanjaard, 2022).

Voor dit boek zijn de technieken en hulpmiddelen uit het oorspronkelijke JPP aangepast en aangevuld met enkele andere technieken en hulpmiddelen.

Met dank aan Dewi Pekel, Michael Regout, Dieuwke Tolsma en Tonny Hartkamp voor hun bijdrage aan de totstandkoming van dit boek.

Inhoud

Voorwoord	11
1 Inleiding	13
2 Doelgroep en doel	15
2.1 Inleiding	15
2.2 Doelgroep	15
2.3 Factoren die een rol spelen	17
2.4 Doel	18
3 Werkzame elementen	21
3.1 Inleiding	21
3.2 Competentiegericht, oplossingsgericht en systeemgericht werken	21
3.3 Competentiemodel	22
4 Basishouding	27
4.1 Inleiding	27
4.2 Presentiebenadering	27
4.3 Basishouding professional	28
5 Fasering	31
5.1 Inleiding	31
5.2 Aanmelding	31
5.3 Informatie verzamelen en opstellen van een plan van aanpak	33
5.4 Uitvoering	34
5.5 Afsluiting en nazorg	35
5.6 De fasering in schema	36
6 Verzamelen en analyseren van informatie en doelen stellen	37
6.1 Inleiding	37
6.2 Observeren en luisteren	38
6.3 Vragen naar gewenste veranderingen en oplossingen	46
6.4 Hulpmiddelen bij het verzamelen van informatie	49
6.5 Competentieanalyse	72
6.6 Plan van aanpak: doelen en acties	75

7	Vaardigheden leren	83
7.1	Inleiding	83
7.2	Concreet omschrijven van gedrag in stappen	84
7.3	Waaroms	85
7.4	Feedback	85
7.5	Instructie of suggestie	89
7.6	Model staan	91
7.7	Voordoan en oefenen: de gedragsoefening	92
7.8	Discriminatie training	101
7.9	Samenvatting: checklist voor de technieken	103
8	Beïnvloeding van gedachten en gevoelens	105
8.1	Inleiding	105
8.2	Storende en helpende gedachten	105
8.3	Onderkennen van en leren omgaan met gevoelens	114
8.4	Samenvatting: checklist voor de technieken	119
9	Informatie en advies en het oplossen van keuzeproblemen	121
9.1	Inleiding	121
9.2	Informatie en advies	121
9.3	Drie-dimensiemodel	123
9.4	Keuzeproblemen en conflictsituaties oplossen	125
9.5	Samenvatting: checklist voor de technieken	134
10	Versterking van steun door het sociaal netwerk	135
10.1	Inleiding	135
10.2	Analyse van de steun van het sociaal netwerk	136
10.3	Jongeren motiveren om personen uit het sociaal netwerk te betrekken	139
10.4	Personen uit het sociaal netwerk benaderen	141
10.5	Gesprekken met personen uit het sociaal netwerk over versterking van steun	142
10.6	Uitbreiding van het sociaal netwerk	146
10.7	Maatjes	147
10.8	Tot slot	150
11	Opvoedingsvaardigheden voor ouders van adolescenten	151
11.1	Inleiding	151
11.2	Vijf opvoedingsthema's	152
11.3	Luisteren, overleggen en sturen	152
11.4	Ouders leren om gedrag te analyseren	154
11.5	Praten met pubers	155
11.6	Opvoedingsvaardigheden oefenen	156
11.7	Gedragskaart	156
11.8	Gedragscontract	159
11.9	Goed voor jezelf zorgen	160

12 Afsluiting: houvastplan, evaluatie en nazorg	161
12.1 Inleiding	161
12.2 Houvastplan	161
12.3 Eindevaluatie	163
12.4 Nazorg	163
Referenties	165
Bijlage 1: Bouwschema Kortdurende Hulp 12-23	167
Bijlage 2: Aanmeldingsformulier	171
Bijlage 3: Formulier Basisinformatie Jongere	175
Bijlage 4: Doelkaarten	183
Bijlage 5: Situatie, krachtenanalyse en wensen	189
Bijlage 6: Plan van aanpak	191
Bijlage 7: (Tussen)evaluatie	193
Over de auteur	195

Voorwoord

In Zaanstad werken we al vijftien jaar met de methodiek die in dit boek beschreven wordt. De jongere staat centraal: wat gaat goed, wat kan beter en wat is daarvoor nodig?

In dit handboek staan concrete richtlijnen en handvatten voor de hulp aan jongeren en hun ouders die toepasbaar zijn in de dagelijkse praktijk. Met als doel: het vergroten van mogelijkheden en ontwikkelingskansen voor jongeren. Dat betekent zo snel mogelijk, zo licht mogelijk en zo dicht mogelijk in de omgeving van de jongere de juiste ondersteuning bieden.

We zijn enthousiast over de werkwijze en de resultaten.

De leefwereld van jongeren is de laatste jaren onder andere door de komst van sociale media ingrijpend veranderd. Onze methodiek was daarom aan een update toe. In samenwerking met de betrokken professionals is de methodiek nu geüpdatet op zodanige wijze dat deze veel breder dan alleen in Zaanstad kan worden ingezet.

Gemeentes staan de komende jaren voor een aantal grote opgaven. Kansengelijkheid terugdringen, gezond leven, bewegen en ontmoeting stimuleren en een lans breken voor de veiligheid op straat. Onze jeugd speelt hierin een cruciale rol. Jongeren en jongvolwassenen bieden ons de kans, de kracht en het sociaal kapitaal, om een bijdrage te leveren aan de groei en bloei van onze gemeentes.

Sommige jongeren hebben in hun ontwikkeling naar volwassenheid tijdelijk wat extra hulp en ondersteuning nodig.

Onze wens is dat we naast, achter en voor onze opgroeiende jongeren gaan staan. Om ze te begeleiden en te helpen hun eigen weg te vinden naar volwaardige participatie in de samenleving.

De methodiek uit dit boek kan hieraan een belangrijke bijdrage leveren.

Natasja Groothuismink

Wethouder Gemeente Zaanstad

o.a. Jeugdbeleid en (specialistische) Jeugdhulp

1 Inleiding



Kortdurende Hulp 12-23 richt zich op het signaleren, voorkomen en oplossen van problemen van jongeren en hun ouders. Het doel van de hulp is het vergroten van de mogelijkheden en ontwikkelingskansen van jongeren. De hulp is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 12 tot 23 jaar die problemen hebben thuis, op school, in de vrije tijd en/of op het gebied van gezondheid. De hulp bestaat uit individuele begeleiding en hulp aan jongeren en hun ouders. De duur is gemiddeld drie à vier maanden met gemiddeld één à twee contacten per week. De contacten vinden plaats op school, thuis, in de buurt of op het kantoor van de professional. Ook is er telefonisch en online contact.

Het handboek 12-23 bevat concrete beschrijvingen van de houding en vaardigheden van de professional en de technieken en hulpmiddelen die ingezet kunnen worden. Het gaat om praktische richtlijnen en handvatten voor de hulp aan jeugdigen en hun ouders die goed toepasbaar zijn in de dagelijkse praktijk. De basis van de methodiek is competentievergroting, aangevuld met elementen uit de presentiebenadering, oplossingsgericht werken en systeemgericht werken.

De contouren en elementen van de methodiek zijn tot stand gekomen met behulp van een 'bouwschema' (zie bijlage 1). Bij het opstellen van een bouwschema worden de volgende vragen beantwoord:

- Wat zijn de kenmerken (indicatiecriteria) van de doelgroep met betrekking tot bijvoorbeeld leeftijd, ontwikkelingsniveau en aanwezige risico- en protectieve factoren?
- Wat zijn de doelen van de interventie? Wat zijn de beoogde resultaten op korte termijn (bij afsluiting van de interventie) en wat zijn de beoogde resultaten op langere termijn? Wat is het verband tussen de interventiedoelen en de resultaten op langere termijn?
- Wat zijn de werkzame elementen van de interventie? Met andere woorden, wat is het veranderingsmodel waarop de interventie is gebaseerd en welke strategieën, technieken en hulpmiddelen worden ingezet om de doelen te realiseren?

Welke strategieën, technieken en hulpmiddelen een professional in een bepaalde situatie inzet, is afhankelijk van de achtergronden en situatie van de jongere en zijn omgeving, de doelen uit het plan van aanpak, de inschatting wat het meeste effect zal hebben en actuele gebeurtenissen die zich voordoen.

In hoofdstuk 2 wordt ingegaan op de doelgroep: wat zijn de risico- en protectieve factoren waarop de hulp kan aangrijpen en voortbouwen? In hoofdstuk 3 volgt een korte onderbouwing van de keuze voor competentiegerichte, oplossingsgerichte en systeemgerichte technieken en strategieën. De presentiebenadering is belangrijk bij de basishouding van de pro-

fessional. Hierop wordt ingegaan in hoofdstuk 4. De verschillende fasen van de hulp worden besproken in hoofdstuk 5. In hoofdstuk 6 worden diverse technieken en hulpmiddelen voor het verzamelen en analyseren van informatie en het stellen van doelen besproken en toegelicht. De doelen vormen de kern van het plan van aanpak. Voor het realiseren van doelen kan de professional verschillende strategieën, technieken en hulpmiddelen inzetten. In vier achtereenvolgende hoofdstukken gaat het om het aanleren van vaardigheden (hoofdstuk 7), beïnvloeding van cognities en emoties (hoofdstuk 8), het geven van informatie en advies en het oplossen van keuzeproblemen (hoofdstuk 9) en netwerkversterking (hoofdstuk 10). In hoofdstuk 11 wordt ingegaan op versterking van opvoedingsvaardigheden van ouders. Tot slot komt in hoofdstuk 12 het opstellen van een 'houvastplan' en de eindevaluatie aan de orde.

Per techniek of hulpmiddel bevat het boek een korte omschrijving van het doel (wat kan met de techniek bereikt worden?), de werkwijze (stappen om de techniek uit te voeren), toepassing (waar en wanneer kan de techniek worden ingezet?) en eventuele aandachtspunten. Waar nodig en zinvol zijn voorbeelden van de toepassing van de techniek of het hulpmiddel opgenomen. Hulpmiddelen in de vorm van formulieren zijn in de bijlagen opgenomen.

Met het oog op de leesbaarheid worden hulpvrager, jongere, ouder, verwijzer en professional beschreven in de mannelijke persoonsvorm. Uiteraard hebben deze beschrijvingen ook betrekking op meisjes, vrouwen en genderqueers (non-binaire personen). Met ouders worden ook verzorgers bedoeld, tenzij uit de context anders blijkt.

2 Doelgroep en doel

2.1 Inleiding

In dit hoofdstuk staat de doelgroep van Kortdurende Hulp 12-23 centraal. Belangrijke vraag is wat de risico- en protectieve factoren zijn waarop de hulp kan aangrijpen of voortbouwen. Daarna wordt ingegaan op het doel van Kortdurende Hulp 12-23.

2.2 Doelgroep

Kortdurende Hulp 12-23 is bedoeld voor jongeren in de leeftijd van 12 tot 23 jaar die problemen hebben thuis, op school, in de vrije tijd en/of op het gebied van hun gezondheid.

Het gaat om jongeren (en hun ouders)

- van 12 tot 23 jaar;
- met problemen op één of meerdere leefgebieden (thuis, school, vrije tijd, gezondheid). Bij een enkelvoudig probleem op één leefgebied gaat het om een wat groter probleem; bij meervoudige problemen op meerdere leefgebieden gaat het om lichte problemen. Het zijn problemen waar met Kortdurende Hulp 12-23 binnen een termijn van drie maanden verbeteringen behaald kunnen worden;
- die in staat zijn – passend bij de leeftijd – om over zichzelf te praten en nieuwe vaardigheden te leren.

Het gaat zowel om internaliserende als externaliserende (gedrags)problemen. Sommige jongeren zijn door hun gedrag in aanraking gekomen met politie en justitie of dreigen hiermee in aanraking te komen.

Contra-indicaties:

- IQ van de jongere is lager dan 70;
- psychische en/of verslavingsproblemen, waardoor de jongere niet of nauwelijks in staat is nieuwe vaardigheden te leren;
- ernstige problemen op meerdere leefgebieden (thuis, school, vrije tijd, gezondheid): de problemen bestaan al langere tijd en/of er is al eerder lichte/preventieve jeugdhulp ingezet;
- opvoedings- en gezinsproblemen staan centraal;
- de jongere wil zelf niet deelnemen aan de hulp;
- er is sprake van een crisissituatie en/of acute onveiligheid in het gezin.

Bij jongeren met een IQ tussen 70 en 85 wordt extra gekeken naar leerbaarheid. Bij problemen op drie of meer leefgebieden (thuis, school, vrije tijd, gezondheid) kan een intensiever of langer traject worden ingezet, de zogenaamde 'plusvariant'. De professional heeft (inclusief voorbereiding en overhead) per jongere 2,5 uur per week beschikbaar, bij de plusvariant is dit 5 uur. Binnen de plusvariant is ruimte voor twee keer zoveel contactmomenten.

Voorbeelden

Hier volgen enkele voorbeelden van jongeren die – met hun ouders – in aanmerking komen voor Kortdurende Hulp 12-23.

Tamar (16 jaar) zit in het examenjaar. Ze heeft veel last van stress en is faalangstig voor toetsen. Ze is geneigd een toets af te zeggen zodat ze geen onvoldoende haalt. Ze voelt zich lelijk, dik en ze vindt zichzelf geen doorzetter. Ze wil beter kunnen doorzetten, afvallen en minder verdrietig zijn. Ze heeft zich onlangs een keer gekrast met een schaar om zich 'even beter te voelen' en haar 'gedachten te vergeten'.

Aylin (15 jaar) wordt aangemeld door zijn ouders. Hij komt in de problemen omdat hij afspraken op school en met zijn sportclub niet nakomt. Af en toe liegt hij, waardoor er thuis spanningen en ruzies ontstaan. Hij heeft een tijdje sigaretten gedeald, maar is daar weer mee gestopt. Het contact met de vriend waarmee hij dit deed, is stopgezet.

Sara (16 jaar) wordt aangemeld door de politie. Reden is dat zij met een vriendin aan het blowen was in een lift van het treinstation. Thuis en op school reageert ze vaak impulsief: ze flapt er snel dingen uit waar ze later spijt van heeft. Hierdoor ontstaan makkelijk conflicten met vriendinnen, haar ouders en leerkrachten. Ze kan er slecht tegen als zij van een leerkracht iets moet doen wat ze niet wil. Ze heeft dan snel een grote mond, wat kan uitmonden in strijd.

Rayen (17 jaar) wordt door zijn ouders aangemeld. Directe aanleiding is dat hij na het gebruik van een combinatie van alcohol en wiet in een 'bijna-out-toestand' thuis werd gebracht. De jongen gebruikt alleen in de weekenden en is soms wat somber. Hij doet het op school goed, maar heeft het niet helemaal naar zijn zin.

2.3 Factoren die een rol spelen

Bij jongeren die in aanmerking komen voor Kortdurende Hulp 12-23 kunnen verschillende factoren een rol spelen. Risicofactoren zijn eigenschappen van jongeren en omstandigheden die de ontwikkeling van jongeren belemmeren of de kans op problemen vergroten. Protectieve factoren zijn daarentegen eigenschappen van jongeren en omstandigheden die de ontwikkeling van jongeren kunnen bevorderen ('bevorderende factoren') of hen kunnen beschermen tegen risico's ('beschermende factoren').

In tabel 2.1 staan enkele voorbeelden van risico- en protectieve factoren die een rol kunnen spelen bij jongeren die in aanmerking komen voor Kortdurende Hulp 12-23.

Tabel 2.1: Voorbeelden van risico- en protectieve factoren

	Risicofactoren	Protectieve factoren
<i>Individu</i>	<ul style="list-style-type: none"> • impulsief • egocentrisch • weinig sociale vaardigheden • weinig/geen eigen identiteit • moeite met grenzen van zichzelf en anderen • laag gevoel van eigenwaarde • sombere gedachten en gevoelens 	<ul style="list-style-type: none"> • zelfcontrole • bewust van eigen krachten en valkuilen • gebruik kunnen maken van een netwerk
<i>Gezin</i>	<ul style="list-style-type: none"> • veel conflicten • lage betrokkenheid ouders • inadequate inzet van opvoedvaardigheden 	<ul style="list-style-type: none"> • steun aan elkaar hebben • adequate inzet van opvoedvaardigheden
<i>School</i>	<ul style="list-style-type: none"> • spijbelen • slechte prestaties • weinig motivatie • gedragsproblemen • gepest zijn/worden • ontevredenheid over schoolprestaties 	<ul style="list-style-type: none"> • naar school gaan • zich positief op school gedragen • passend bij niveau presteren • weloverwogen keuzes maken • veilig schoolklimaat • steun krijgen van docenten en/of medeleerlingen
<i>Vrije tijd/vrienden</i>	<ul style="list-style-type: none"> • veel antisociale vrienden • geen vrijetijdsbesteding 	<ul style="list-style-type: none"> • prosociale vrienden hebben • steun krijgen van goede vrienden • prosociale vrijetijdsbesteding hebben

Sommige problemen zijn een risicofactor voor nieuwe problemen. Om problemen te verminderen of te voorkomen, kunnen protectieve factoren worden benut, versterkt en uitgebreid en kunnen risicofactoren worden aangepakt.

2.4 Doel

Het doel van Kortdurende Hulp 12-23 is het signaleren, voorkomen en oplossen van problemen van jongeren en hun ouders. Kortdurende Hulp 12-23 is erop gericht de mogelijkheden en ontwikkelingskansen van jongeren te vergroten, zodat zij (weer) een positieve en actieve bijdrage kunnen leveren aan hun woon- en leefomgeving en kunnen participeren in de samenleving. Het gaat om het bevorderen van het welbevinden van de jongere, het verbeteren van het contact met ouders en het netwerk en het verbeteren van de school- of werksituatie zodat de jongere op een positieve manier meedoet in de samenleving. Hiermee worden eventuele nieuwe problemen in de thuissituatie, (herhaling van) schoolverzuim, schooluitval en delinquent gedrag voorkomen. Kortdurende Hulp 12-23 is erop gericht dat de jongere zich op weg naar volwassenheid op een positieve wijze verder kan ontwikkelen.

Mogelijke subdoelen van Kortdurende Hulp 12-23 zijn:

- het vergroten van de zelfredzaamheid;
- het vergroten van (sociale) vaardigheden;
- het versterken van de identiteit: weten wie je bent, wat je wilt en waar je voor staat;
- het voorkomen van (nieuwe) delicten;
- het bevorderen van de deelname aan onderwijs (voorkomen schooluitval) en de arbeidsmarkt;
- het verbeteren van het contact met ouders en familie;
- het versterken van sociale ondersteuning.

Uiteraard worden deze subdoelen per hulptraject toegespitst op de achtergronden en situatie van de jongere en de ouders. Hierna volgen enkele voorbeelden.

Voorbeelden van doelen

Tamar (16 jaar):

- Ik voel me lekker in mijn vel zitten. (Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 betekent dat ik me heel ongelukkig voel en 10 heel gelukkig, scoor ik op dit moment een 4,5. Het doel is om aan het einde van het traject een 7 te scoren.)
- Ik ben sportiever en heb meer conditie. Ik sport twee keer per week waardoor ik afval.
- Het lukt mij vaker om positief te denken. (Op een schaal van 1 tot 10, waarbij 1 betekent dat ik heel negatief denk en 10 heel positief, scoor ik op dit moment een 5. Mijn doel is om een 7 te scoren.)
- Het lukt mij overzicht te krijgen als ik veel moet doen.
- Ik heb leuke dingen te doen in mijn vrije tijd.

Aylin (15 jaar):

- Het contact tussen mij en mijn ouders is goed. (Schaal 1-10: nu een 5, tevreden bij 7.)

Sara (16 jaar):

- Ik heb controle over mijn irritatie en boosheid. (Nu op een schaal van 1-10: 3 à 4. Ik ben tevreden bij een 7. Ik word dan minder snel en minder heftig boos.)
- Het lukt mij om vertrouwen te voelen bij vriendschap met Y.

Rayen (17 jaar):

- Ik kan zonder drugs ook een leuk weekend hebben.
- Ik heb meer zelfvertrouwen.

Voorbeelden van doelen van andere jongeren:

- Ik voel me meer ontspannen en kan daardoor school ook af en toe naast me neerleggen.
- Ik maak keuzes waardoor ik uit de problemen blijf.
- Ik heb het incident een plek kunnen geven.
- Ik kan mijn mening uiten zonder anderen te kwetsen.
- Ik kan stoppen met discussiëren als de ander niet verder wil.
- Ik heb grip op mijn gevoelens.
- Ik ben zelf verantwoordelijk voor de kleding die ik koop en draag.
- Ik kan een praatje maken met iemand die ik nog niet zo goed ken.

Enkele voorbeelden van doelen (of 'uitdagingen') van ouders:

- Als ik merk dat ik zelf boos ben, dan stop ik de discussie en kom ik er op een later moment die dag op terug.
- Als we hebben afgesproken hoe laat mijn dochter thuis moet zijn, dan vertrouw ik erop dat ze op dat tijdstip thuis is en stuur ik haar geen berichtje om haar aan het tijdstip te herinneren.
- Ik klop op de deur en vraag of ik mag binnenkomen als mijn zoon op zijn kamer zit.
- Ik laat mijn kind weten als ik contact wil leggen met school.
- Ik kijk één keer per week samen met mijn kind op zijn Magister. Tussendoor kijk ik niet.