

Echt contact

Soms lijken cliënten hun eigen uitstoting te organiseren. Hoe 'onmogelijker' hun gedrag, hoe meer de hulpverlener zich gedwongen voelt om de relatie te stoppen. Wat voor de cliënt bevestigt: 'niemand is te vertrouwen'. Onvoorwaardelijkheid in de relatie kan helpen dit patroon te doorbreken.

Werkvorm

voor behandelteams in de GGZ

Praktisch

- Houd een timer bij de hand. Elke stap duurt 10-15 minuten.
- Neem flappen papier, stiften en post-its mee.

Vooraf

Deze werkvorm is geïnspireerd op één van de pijlers van Geweldloos verzet. Als mensen een positieve relatie en een gevoel van veiligheid ervaren, kunnen zij beter leren en meer accepteren. Vanuit – kleine momenten van – echt contact kunnen we proberen de omgevingscontext te verbeteren. In deze werkvorm onderzoeken we hoe we echte verbinding met de cliënt tot stand kunnen brengen.

1 Waarden en overtuigingen

- Bepaal samen over welke cliënt je met elkaar na gaat denken. En stel één problematische gedraging centraal, ook al speelt er meer. Bijvoorbeeld: de cliënt loopt altijd weg als hij ergens op wordt aangesproken.
- Welke waarden en overtuigingen maken dat dit gedrag als problematisch wordt gezien? Elke deelnemer schrijft dit voor zichzelf op post-its. Bijvoorbeeld: je moet luisteren naar wat ik zeg of naar wat een volwassene zegt, ruzie moet je uitpraten, of weglopen is de weg van de minste weerstand.
- Inventariseer alle post-its en bekijk met elkaar: zijn er verschillen? Is er overlap?

2 Gedrag en handelingen

De waarden van waaruit we werken zijn belangrijke drijfveren. Die hoef je niet op te geven in de zoektocht naar manieren om echt contact te maken. Je kunt wél kijken wat je kunt veranderen aan je manier van handelen en je houding om verandering in gang te zetten.

- Teken een schaal van 0 tot 10 op een flap of markeer de schaal met een lijn in de ruimte (zie voorbeeld hieronder).
- Vraag de deelnemers hoe zij omgaan met dit gedrag van de cliënt. Ieder geeft dit weer in een cijfer op de schaal.

Hoe ga jij om met dit gedrag van de cliënt?

0 ————— 10

Ik veroordeel het gedrag en doe er alles aan om het uit te bannen.

Ik accepteer het gedrag en begrens het hooguit heel mild.

3 Aanwezigheid

Corrigeren, preken, verbieden of afhaken leiden vaak niet tot de gewenste veranderingen. Het eenzijdig en onvoorwaardelijk investeren in 'aanwezigheid' of 'presentie' kan wel een opening bieden. Dat je er bent voor de cliënt, wat er ook gebeurt. Dit laat je blijken met zinnen als:

- Alles wat er met jou gebeurt vind ik belangrijk.
 - Ik ben nu jouw begeleider, in goede en in slechte tijden.
 - Ik heb interesse in jouw doen en laten en ik mag je.
 - Ik ben jouw begeleider en het is mijn verantwoordelijkheid er voor jou te zijn.
 - Ik vind het belangrijk waar jij bent en ik zal ernaar blijven vragen.
- Bespreek met elkaar: gebruiken we dit soort zinnen? Wanneer? Wat kunnen we doen om in onze attitude (doen en laten, toon, lichaamstaal, houding) uitdrukking te geven aan echte aanwezigheid en presentie, terwijl we trouw blijven aan onze waarden? Probeer dit concreet te maken.

Sta hierbij stil bij het verschil tussen fysieke en mentale aanwezigheid. Als je fysiek aanwezig bent, maar er niet met je hoofd bij bent, heeft dat geen waarde. Anderzijds kun je wél mentaal aanwezig zijn terwijl je er niet bent: door een briefje in broodtrommel of op de koelkast of door een goed getimed appje.

4 Reflectie en afspraken

Bespreek met elkaar:

- Wat heeft deze werkvorm ons opgeleverd?
- Wat willen we vasthouden in ons handelen?
- Hoe willen we hiermee verder?
- Hoe en wanneer komen we hierop terug?