



EEN HANDREIKING
VOOR DE ONDERSTEUNING
AAN MENSEN MET EEN
BEPERKING

MARTIN DE VOR

ACTIVE SUPPORT



Active Support

Active Support

Een handreiking voor de ondersteuning aan
mensen met een beperking

Martin de Vor

© 2014, Koninklijke Van Gorcum BV, Postbus 43, 9400 AA Assen.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische veelevoudiging uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

NUR 860, 895

ISBN 978 90 232 5282 5

ISBN ebook 978 90 232 5338 9

Met de aankoop van dit boek steunt u een goed doel. Van elk verkocht boek gaat één euro naar Sjami-Tari-Us, een dagbestedingsproject voor kinderen en jongvolwassenen met een beperking op Bali, Indonesië. <http://www.sjakitarius.nl/>

De cartoons in dit boek zijn getekend door Fred Thie uit Eemnes. fredthie@ziggo.nl

De foto's in dit boek zijn gemaakt door Nico Bierlaagh uit Laren, <http://www.nicobierlaagh.nl/>. De foto's zijn genomen op de Waterweg in Putten, dit is een woon- en dagbestedingslocatie van Philadelphia voor cliënten met een intensieve ondersteuningsvraag.

Omslagschilderij: 'De wereld in hokjes' van Joy Meeuwssen is gemaakt op Kunstcentrum Kijkoor. Kijkoor maakt onderdeel uit van Sherpa: kunstcentrumkijkoor.sherpa.org

Omslagontwerp: Kim Boeren, Viesrood grafisch en interactief ontwerp, Zwolle

Zetwerk: LINE UP boek en media bv, Groningen

Grafische verzorging: Koninklijke Van Gorcum, Assen

Inhoud

Voorwoord VII

Dankwoord VIII

Inleiding IX

1 Visie en achtergronden 1

- 1.1 Doel 2
- 1.2 Achtergrond 3
- 1.3 Kenmerken 4
- 1.4 Werkwijze 5

2 Methodiek 7

- 2.1 Talentenposter 8
- 2.2 Positieve beeldvorming 12
- 2.3 Activiteitenplan 14
- 2.4 Gelegenheidsplan 25
- 2.5 Instructieplan 32
- 2.6 Ondersteuningsplan 41
- 2.7 Methodische cyclus 43

3 Gedrag en communicatie 47

- 3.1 Uitgangspunten 49
- 3.2 Niveaus van ondersteuning 54
- 3.3 Omgaan met moeilijk verstaanbaar gedrag 56
- 3.4 Ondersteuningsstijl 59

4 Aanvullende methodieken 61

- 4.1 Sociale netwerkontwikkeling 62
- 4.2 Bruggen bouwen naar de wijk 65
- 4.3 Werken in de driehoek familie-cliënt-begeleiding 66
- 4.4 Persoonlijke toekomstplanning 67

- 4.5 Triple C 68
- 4.6 ASS-wijzer 69
- 4.7 Videoanalyse 70

- 5 Implementatie 73**
 - 5.1 Implementatieplan 74
 - 5.2 Borging 75
 - 5.3 Competenties 77

- 6 Wetenschappelijk kader 81**
 - 6.1 Kwaliteit van bestaan 83
 - 6.2 Leertheorie 87
 - 6.3 Herstel van het gewone leven 88
 - 6.4 Sociale rolversterking 89

Nawoord 95

Bijlagen

- 1 Talentenposter 98**
- 2 Positieve beeldvorming 99**
- 3 Activiteitenplan 100**
- 4 Gelegenheidsplan 101**
- 5 Instructieplan 102**
- 6 Behoeftenlijst 103**

Literatuur/websites 104

Voorwoord

Active Support is een werkwijze om de kwaliteit van bestaan van mensen met een beperking systematisch te verrijken. Het bestaat uit een visie en een methodiek, waarbij de visie richting geeft aan de uitvoering van de methodiek; visie en methodiek zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Active Support geeft waardering en erkenning aan mensen met een beperking en zoekt aansluiting bij het gewone leven. De methodiek stimuleert de eigenheid en zelfredzaamheid van mensen met een beperking, maar bevordert ook de samenwerking met hun begeleiders. Uiteindelijk draait het om het vergroten van eigen invloed en het stimuleren van persoonlijke groei; Active Support wil bijdragen bij aan empowerment en sociale inclusie van mensen met een beperking. De positieve effecten zijn door wetenschappelijk onderzoek meerdere malen aangetoond. Deze bevindingen en de positieve ervaringen van de auteur met Active Support vormen de aanleiding tot het schrijven van dit boek. Dit boek is bedoeld om als handreiking te gebruiken in de dagelijkse praktijk en als inspiratie voor het handelen van begeleiders. De opbouw van de hoofdstukken heeft een herkenbare structuur, steeds wordt begonnen met de doelstelling van het desbetreffende onderwerp, gevolgd door de achtergronden, de kenmerken en tot slot de werkwijze. De vele casuïstiekbeschrijvingen dienen als illustratie voor de toepassingsmogelijkheden in de praktijk. Ik wens u leesplezier met dit boek en succes met de uitvoering van Active Support. Ik hoop dat u na het lezen van dit boek mijn enthousiasme voor Active Support kunt delen.

Het werkmateriaal van de methodiek kan worden gedownload via www.active-supportnederland.nl, daar is ook meer achtergrondinformatie te vinden.

Martin de Vor

Dankwoord

Mijn dank gaat uit naar iedereen die heeft bijgedragen om dit boek tot stand te brengen.

In het bijzonder noem ik Ruud Geus en Dries Vos, zij hebben meegelezen en hun feedback op de tekst was inspirerend en motiverend. Paul Anzion gaf advies bij de opzet van de structuur van het boek. Bovendien hebben Paul en ik ons twee keer drie dagen teruggetrokken in de bossen van Doorn om in alle rust ieder aan een eigen boek te werken. Fred Thie tekende de cartoons en Nico Bierlaagh is verantwoordelijk voor de prachtige foto's in dit boek. Mijn dank gaat uit naar de cliënten en begeleiders van Philadelphia voor hun medewerking aan de foto's. Tot slot dank aan mijn vrouw, Kitty van der Werf, voor het vertrouwen en de ruimte die zij bood om het schrijfwerk te verrichten. Het schrijven van dit boek heb ik ervaren als een proces starten, doorgaan, opnieuw beginnen en weer doorgaan; ik ben verheugd dat het uiteindelijke resultaat voor u ligt.

‘Ever tried, ever failed, no matter, try again, fail again, fail better’
– Samuel Becket

Inleiding

‘Ik merk dat mensen wel eens denken, och wat schattig, gehandicapten die iets doen. Maar er is niets schattigs aan, ze doen gewoon waar ze goed in zijn en ze zijn gewoon wie ze zijn.’
– Torre Florim van popgroep ‘De Staat’ in Markant mei 2013, naar aanleiding van een cd die hij samen met mensen met een verstandelijke beperking heeft gemaakt.

In de jaren tien van deze eeuw verscheen het boek *Persoonsgerichte planning en Active Support, een eerste praktijkverkenning*, geschreven door Ruud Geus (2006). Dit boek is het eerste Nederlandse boek over Active Support, waarin de methode en een bijbehorend trainingsprogramma worden beschreven. In het laatste deel van dit boek is verslag gedaan van een pilotproject bij een woonlocatie van 's Heeren Loo in Lelystad en een woonvoorziening van Reinaerde in Nieuwegein. Onder begeleiding van Vilans werd op deze locaties een start gemaakt met de invoering van Active Support in Nederland. De pilot bevatte onder meer de uitvoering van het trainingsprogramma. Na het succes van de pilot heeft Active Support zich als een olievlek over het land verspreid. Daardoor is de vraag naar een handreiking voor begeleiders ontstaan.

Dit boek is vooral geschreven voor begeleiders. Hiermee worden professionals bedoeld die mensen met een verstandelijke beperking in hun dagelijks leven ondersteunen. Deze begeleiders kunnen werkzaam zijn in diverse sectoren van de ‘gehandicaptenzorg’; wonen, dagbesteding en vrijetijdsbesteding. Ook voor orthopedagogen/psychologen, logopedisten, leraren en coaches werkzaam in de ondersteuning aan mensen met een beperking is dit boek bruikbaar. Al deze beroepsgroepen worden in dit boek onder één noemer geplaatst: begeleiders. Naast begeleiders is dit boek ook geschreven voor leden van het sociaal netwerk rondom de persoon met een beperking, zoals familie, vrienden, burens en kennissen. Zij hebben immers een belangrijke positie in het leven van mensen met een beperking.

Een andere veelgebruikte term is 'cliënt', oftewel 'persoon met een beperking'. Hiermee worden cliënten bedoeld van zorginstellingen, mensen met een verstandelijke beperking die aangewezen zijn op langdurige zorg. De naam cliënt is gekozen omdat het gaat om mensen met een beperking die diensten ontvangen. Deze diensten worden geleverd door professionele hulpverleners, in dit geval begeleiders. Active Support heeft betrekking op die geleverde diensten en gaat over de geboden ondersteuning. De samenwerking tussen cliënt en begeleider is een essentiële factor voor het slagen van de methodiek.

Tot slot wordt de term 'activiteit' veel gebruikt. Het gaat hier niet om activiteiten in engere zin, maar in het kader van Active Support is het begrip 'activiteit' veelomvattend. Alle handelingen die een persoon kan verrichten worden als activiteit bestempeld. Dit kan variëren van het open draaien van de kraan tot en met het bezoeken van een concert. Naast arbeidsmatige, creatieve, maatschappelijke, bewegings- of vrijetijdsactiviteiten worden alle taken met betrekking tot zelfverzorging en huishouding in dit boek als een activiteit beschouwd.

Het boek is geschreven als een handreiking voor de praktijk, na het lezen kunnen begeleiders er direct mee aan de slag. Met Active Support wordt gewerkt aan verbetering van de kwaliteit van bestaan van mensen met een beperking. In de samenleving zijn mensen met een verstandelijke beperking een kwetsbare groep die in het heden en verleden vaak is gemarginaliseerd. Gelukkig wordt hun positie in de samenleving langzamerhand steeds sterker en meer zichtbaar. Dit is onder andere merkbaar doordat de belangenbehartiging toeneemt. Van oudsher zijn ouders c.q. familie een belangrijke vertegenwoordigende groepering geweest, maar sinds de jaren negentig van de vorige eeuw zijn ook mensen met een beperking zelf georganiseerd in belangenverenigingen. 'Onderling Sterk' is daar een goed voorbeeld van. Ook Erwin Wieringa (2011) kan als belangenbehartiger genoemd worden, hij is een voorvechter van mensen in de marge.

Active Support is een manier van werken die dicht bij het gewone leven staat, maar veraf kan staan van de dagelijkse realiteit in instellingen. Zeker is dat Active Support niet zomaar ingevoerd kan worden in een organisatie, draagvlak voor deze manier van werken binnen de gehele organisatie is een voorwaarde. Implementatie van Active Support vraagt om een nauwkeurige analyse van de huidige praktijk en een uitgewerkt implementatieplan.

De totstandkoming van dit boek is gebaseerd op een jarenlange ervaring met Active Support door de auteur door middel van het begeleiden van projecten, het doen van onderzoek en het geven van trainingen. Voorts heeft de auteur in samenwerking met Dries Vos voor vertegenwoordigers van verschillende organisaties een studiereis naar Wales georganiseerd. Wales is de bakermat van Active Support. Naast de praktijk spelen de theorie en de wetenschappelijke onderbouwing een belangrijke rol in dit boek. Het positieve effect van Active Support is vele malen

wetenschappelijk onderzocht en aangetoond. Daarom mag Active Support zich als een van de weinige methodieken in de gehandicaptenzorg ‘evidence based’ noemen.

‘Het is tijd voor een revolutie! Het is niet de handicap die mensen klein houdt, maar de mentaliteit. Laat mensen doen wat ze zelf kunnen, onthandicappen noem ik dat.’

– Joy van der Stel, in Markant, mei 2013.

Visie en achtergronden

‘Niet de beperking maar de mens staat centraal.’

1.1 Doel

Het doel van Active Support is om zo veel mogelijk kansen te creëren om nieuwe ervaringen op te doen en nieuwe vaardigheden c.q. nieuw gedrag te leren. Om vervolgens de ervaring en/of het geleerde verder in praktijk te brengen, stapje voor stapje, waardoor iedereen binnen het kader van zijn mogelijkheden zo veel mogelijk invloed uitoefent op zijn eigen bestaan. Het uitgangspunt van de methodiek is dat er sprake dient te zijn van een individueel traject om aansluiting te vinden bij de eigenheid van de persoon. Daarnaast wordt er aansluiting gezocht bij een gewoon leven. Ondanks deze individuele benadering wordt er bij voorkeur in kleine groepen gewerkt. Het werken in kleine groepen heeft als voordelen: het opdoen van sociale contacten, het leren samenwerken, het voorbeeld van anderen zien en door anderen bekrachtigd worden. Daarnaast geldt als uitgangspunt dat de resultaten van de ondersteuning zichtbaar moeten zijn: hoe objectiever de doelstellingen en criteria geformuleerd zijn, hoe betrouwbaarder de noodzakelijke evaluaties zijn.

De uitgangspunten van Active Support op een rijtje:

- mensen met beperkte verstandelijke mogelijkheden ontwikkelen zich voortdurend, ongeacht leeftijd of de ernst van de beperking;
- lege momenten zijn per definitie ingevuld;
- aansluiting vinden bij het gewone leven; actief zijn met dagelijkse bezigheden in en rondom het huis en in de wijk;
- veiligheid als voorwaarde om activiteiten te ondernemen en te leren;
- actieve betrokkenheid van het sociale netwerk;
- gebruikmaken van de mogelijkheden die de samenleving biedt;
- zo veel mogelijk controle uitoefenen op het eigen bestaan.

‘Visie is onlosmakelijk verbonden met een methodiek, zonder visie is een methodiek stuurloos en verwordt die tot een beheersinstrument.’

Empowerment en sociale inclusie zijn de belangrijke elementen in de visie van Active Support. Jacobs (2005) omschrijft empowerment als het versterken van capaciteiten om meer regie te krijgen over de eigen situatie en daar de verantwoordelijkheid voor te nemen. Empowerment heeft in het kader van Active Support de betekenis van het versterken van de persoon met een beperking, het voeren van regie over het eigen leven, zelfbepaling, invloed vergroten, eigen keuzes maken, autonomie en belangenbehartiging. Sociale inclusie is erop gericht dat mensen

met een beperking als volwaardige leden deelnemen aan de samenleving. Dit betekent niet alleen aanwezig zijn in de samenleving, maar ook actief participeren. Inclusie gaat over volledig opgenomen zijn binnen een sociale context. Deze context kan een volwaardig lidmaatschap van een sportclub zijn of een bewoner van een woonwijk tot en met volwaardig burgerschap in de Nederlandse samenleving. De visie van Active Support is van toepassing voor mensen met een beperking in de breedste zin van het woord. De methodiek wordt vooral gebruikt voor mensen met matige tot ernstige verstandelijke beperking. Juist ook voor hen gelden empowerment en inclusie, zoals Cuijpers en Zomerplaat (2003) dit illustreren met vijf indrukwekkende voorbeelden.

◀ *Lydian* is 39 jaar oud en werkt op een kringloopbedrijf, zij heeft een woning voor zichzelf in de stad. Op het kringloopbedrijf versnippert zij papier in opdracht van bedrijven uit de buurt. Daarvoor speelde haar leven zich voor het grootste deel af op een instellingsterrein waar zij vanaf haar zevende levensjaar woonde. Ondanks haar ernstige beperkingen en epilepsie redt zij zich tegenwoordig met passende ondersteuning prima. Zij leidt een leven waar zij zelf voor gekozen heeft. 'Nu ik werk vinden mensen mij veel aardiger, ik kijk nu naar mensen en zeg goedendag.' ➤

◌ Voor mij is inclusie dan ook iets volstrekt vanzelfsprekends en een opdracht voor iedereen die zich aan buitensluiting wat gelegen laat liggen. ◌
– Pieter Verdoorn in 'Ondertussen' van Erwin Wieringa.

1.2 Achtergrond

In de Anglo-Amerikaanse landen, waaronder het Verenigd Koninkrijk, de Verenigde Staten van Amerika, Australië en Nieuw Zeeland, is Active Support al jaren een veel toegepaste en gewaardeerde methode om mensen met een verstandelijke beperking te ondersteunen. Het is begonnen in Wales waar in de jaren negentig van de vorige eeuw grote instituten voor mensen met een beperking ontmanteld werden. Wat echter bemerkte werd was dat de instituutscultuur bleef voortbestaan in de kleinschalige voorzieningen voor wonen en dagbesteding. Men noemde dat destijds 'hotelzorg'; veel te veel werd van de cliënten overgenomen en veel te veel werd voor hen bepaald. Cliënten waren niet in staat een eigen leven te leiden, de kwaliteit van bestaan was laag en de mate van hospitalisatie hoog. Indien men de operatie van ontmanteling tot een succes wilde maken moest er een inhoudelijke koerswijziging komen. Deze constatering is de reden waarom Active Support tot ontwikkeling is gekomen. David Felce (1996, 2000, 2001, 2002, 2003) en Edwin Jones (2001, 2005, 2007) werden de initiatiefnemers, vanuit de universiteit van Cardiff werden vele projecten in het werkveld geïnitieerd,

begeleid en gevolgd door wetenschappelijk onderzoek. Deze initiatieven bleven niet onopgemerkt voor de rest van het Verenigd Koninkrijk, al snel ontstond er belangstelling vanuit Engeland en Schotland. Na het succes in het Verenigd Koninkrijk ging Active Support de wereld over. In grote delen van Australië, Nieuw Zeeland en de Verenigde Staten wordt inmiddels gewerkt met deze methodiek. Het internationaal wetenschappelijk onderzoek is meegegroeid, dit maakt Active Support tot een evidence based methodiek. In Nederland startte de ontwikkeling met het gedachtegoed van 'Support', bekend geworden onder de naam 'Nieuwe kijk op zorg' vertolkt door Erwin Wieringa (1994). Ad van Gennep (2002, 2003) en Carolien Steman (1995,1996) zorgden voor een stevige onderbouwing van deze burgerschapsvisie en Krober (1997) droeg bouwstenen voor anders denken aan. Ook in Nederland werd een proces van ontmanteling van instituutzorg zichtbaar, Arduin in Zeeland is een hier een voorbeeld van; Van Loon (2001) beschrijft de positieve gevolgen voor emancipatie en zelfbepaling van mensen met een verstandelijke beperking. Active Support sluit naadloos bij deze ontwikkelingen aan. De introductie van Active Support in 2005 werd ondersteund door het toenmalige NIZW, het huidige Vilans. Ruud Geus (2006) kan genoemd worden als de initiator van Active Support in Nederland; vanuit een theoretisch perfectief is de methode bij Reinaerde en 's Heeren Loo in de praktijk gebracht. Na deze pilot is Active Support door meer zorgaanbieders in Nederland opgepakt, inmiddels is de methode in Nederland wijd verspreid. Ook het wetenschappelijk onderzoek heeft in Nederland een vervolg gekregen; in december 2009 verscheen een artikel over een onderzoek door de Universiteit Utrecht bij Reinaerde naar de effecten van Active Support in het vaktijdschrift NTZ.

‘We give people their life back.’

– Uitspraak van een begeleider in Cardiff, Wales.

1.3 Kenmerken

De belangrijkste kenmerken van Active Support; een manier om met mensen met een beperking samen te werken, in combinatie met een dagelijkse planning:

- gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek;
- 'person-centred', gericht op het individu;
- gericht op eigen regie;
- gericht op een menswaardige en stimulerende omgeving;
- gericht op betekenisvolle alternatieven;
- gericht op het bevorderen van empowerment en inclusie;
- gericht op verbetering van kwaliteit van bestaan;
- ook toepasbaar voor mensen met ernstige meervoudige beperkingen;
- vooruitkijkend en gewenst gedrag bevorderend;
- moeilijk verstaanbaar gedrag vermindert als neveneffect.



1.4 Werkwijze

Active Support is een werkwijze die voor alle mensen met een beperking van alle leeftijden toepasbaar is, omdat de mate van ondersteuning gevarieerd kan worden. Het is daarom te gebruiken voor mensen met lichte tot en met ernstige meervoudige beperkingen. Active Support kan toegepast worden als een non-verbale methode, voor cliënten met verbale vaardigheden is een verwante methodiek zoals oplossingsgerichte ondersteuning ook te gebruiken. Volgens John Roeden (2009) is ook deze methode gericht op empowerment. Mensen met een verstandelijk beperking zijn in meerdere of mindere mate aangewezen op langdurige professionele ondersteuning met als risico dat er afhankelijkheid van begeleiders ontstaat. Niet zelden wordt het leven deels of geheel van hen overgenomen. Deze afhankelijkheid leidt tot hospitalisatie. Active Support wil mensen hiervoor behouden en biedt een ondersteuningsvorm die juist de autonomie en eigenheid van de cliënt bevordert. Specifiek staan het verminderen of voorkomen van hospitalisatie, het vergroten van eigen invloed en persoonlijke groei centraal.

Methodiek

‘ Een visie zonder methodiek leidt tot luchtfietserij, een methodiek zonder visie leidt tot beheersing, maar een visie met methodiek maakt dromen waar. ’

De methodiek van Active Support bestaat uit zeven stappen. In de methodiek wordt als eerste de beeldvorming van de persoon in kaart gebracht. Bij deze beeldvorming is de focus niet gericht op de beperkingen en problemen, maar juist op de talenten, voorkeuren en interesses. Deze beeldvorming omvat de talentenposter en de positieve beeldvorming. Zij dragen bij aan een evenwichtig persoonsbeeld, gericht op de mogelijkheden van het individu. Vervolgens gaat de aandacht uit naar een geordend, voorspelbaar, maar ook gevarieerd leven, waarin de eigen invloed toeneemt en de ontwikkeling bevorderd wordt. Om dit te bereiken wordt gebruikgemaakt van het activiteitenplan; dit is de derde stap. De vierde stap bestaat uit het opdoen van ervaringen wat methodisch wordt vertaald in het gelegenheidsplan. Voor het leren en ontwikkelen is het instructieplan ontwikkeld als vijfde stap. De zesde stap is het opnemen van succesvol afgeronde gelegenheids- en instructieplannen in het activiteitenplan. Tot slot worden alle gegevens geïntegreerd in het ondersteuningsplan waar de veronderstelde veranderende beeldvorming en perspectief worden aangepast. Active Support sluit aan bij het ondersteuningsplan dat door veel instellingen in Nederland wordt gebruikt, met name de onderdelen beeldvorming en perspectief. Active Support kan gezien worden als een hulpmiddel om het perspectief in een ondersteuningsplan te concretiseren en uit te werken. Active Support biedt aan begeleiders inspiratie en handvatten om dit proces naar het perspectief op methodische wijze te ondersteunen.

Dit zeggen mensen met een beperking over Active Support (Jones 2005):

- Ik doe veel leuke dingen.
- Ik doe zoveel meer nu we plannen maken.
- Het is belangrijk dat ik weet wat er komen gaat.
- Het is goed dat we zelf het werk in huis doen.
- Ik krijg de kans om het zelf te doen.
- Ik strijk mijn eigen was, vind ik helemaal niet erg.
- Nu weet ik eindelijk wat de taak is van begeleiders.
- Het is goed voor mij, begeleiders werken samen met mij zoveel als ze kunnen.

2.1 Talentenposter

◀ *Nasruddin* steekt elke dag op de fiets de grens over. De argwanende douanier vraagt hem wat hij in zijn fietstassen heeft. ‘Zand’ zegt *Nasruddin*. De douanier kijkt in zijn fietstassen en ziet inderdaad niets anders dan zand. Dit gaat zo weken door en terwijl de douanier steeds ingewikkelder manieren vindt om het zand te testen, blijft hij alleen maar zand vinden. Ten einde raad belooft

hij Nasruddin niet aan te houden als deze hem zijn geheim verklapt.

Nasruddin antwoordt kalm: 'Ik smokkel fietsen.' >

– 'Nasruddin-verhalen' komen uit het Midden-Oosten.

Doel

Het doel van de talentenposter (bijlage 1) is het in kaart brengen van persoonlijke talenten. De talentenposter belicht eigenschappen of vaardigheden waar iemand goed in is of waar hij goed in kan worden. Talenten hebben betrekking op sociale, emotionele, cognitieve, praktische vaardigheden en persoonlijke eigenschappen, hoe klein dan ook. Te denken valt aan de waardering voor de persoon door anderen, eigenschappen waar anderen blij van worden of vanwege vaardigheden waardoor hij iets voor zichzelf of voor anderen kan betekenen. Het doel is om op een speelse wijze een positief beeld van een persoon te schetsen op basis van zijn talenten. Deze bevindingen worden gebruikt bij de verdere uitvoering van de methodiek zoals het maken van gelegenheden- en instructieplannen.

Achtergrond

De achtergrond van de talentenposter bestaat uit het bieden van een expliciet kader voor positieve beeldvorming. In het verleden zijn de beperkingen, onmogelijkheden en de problemen uitgebreid beschreven. Om hier tegenwicht aan te bieden is binnen Active Support de talentenposter ontwikkeld. Die maakt het mogelijk om op een positieve manier naar een persoon te kijken. Voor de cliënt zelf heeft de talentenposter een positief effect op het zelfbeeld, mensen fleuren op als ze horen waar ze goed in zijn of waarom ze gewaardeerd worden door anderen.

Kenmerken

Met behulp van de talentenposter wordt persoonlijke informatie op systematische wijze geordend door zinnen aan te vullen die betrekking hebben op de talenten van het individu. In het midden staat de persoon wiens talenten beschreven worden, dit kan door middel van een naam of een foto. Er omheen staan zinnen die afgemaakt moeten worden. Door zinnen af te maken worden talenten zichtbaar die de aanknopingspunten vormen voor de uitvoering van de verdere methodiek.

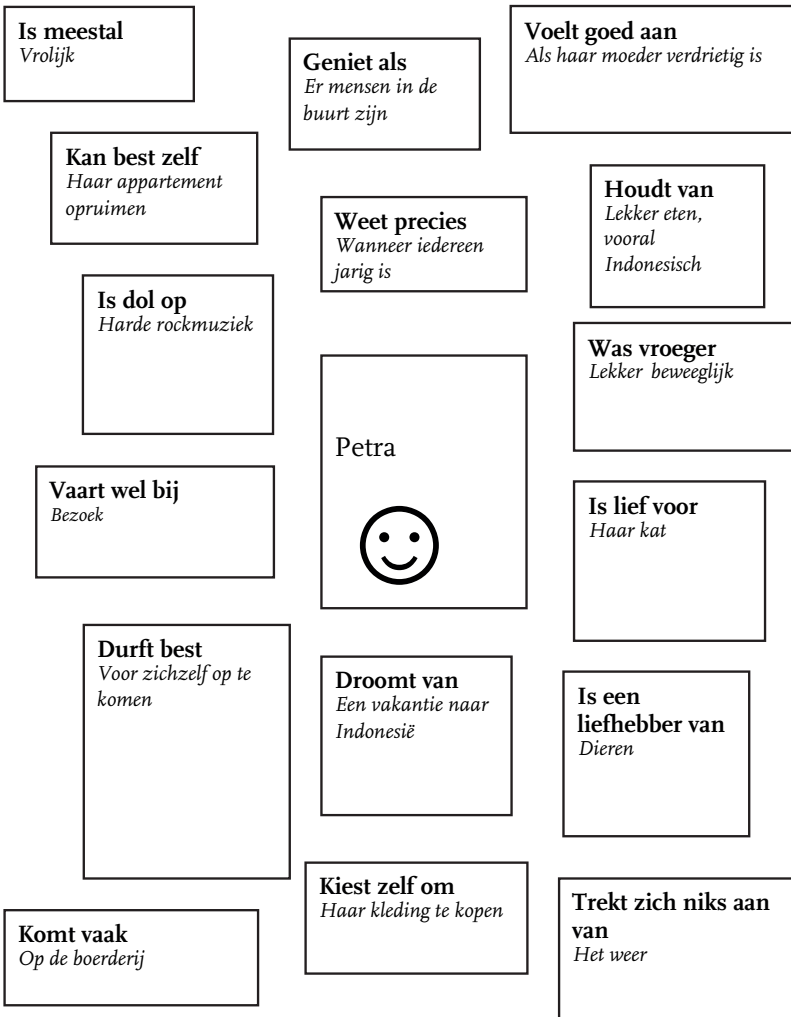
Werkwijze

De methodiek van Active Support start altijd met het maken van de talentenposter. De werkwijze is associatief, brainstormende wijs worden in korte tijd alle talenten

van de persoon verzameld en opgeschreven. De werkwijze voor het invullen van de talentenposter kan verschillend zijn. Ten eerste is het mogelijk dat de cliënt de poster zelfstandig invult. Is dat niet mogelijk, dan wordt de poster gemaakt door middel van een gesprek tussen cliënt en begeleider. Het voeren van een goed gesprek is lang niet altijd eenvoudig. Kennis van gesprekstechnieken helpt daarbij. Er zijn met name twee technieken die van belang zijn bij het bespreken van de talentenposter:

- 1 het gebruik van gesloten en open vragen
Bij een gesloten vraag is de antwoordruimte beperkt, meestal kan met 'ja' of 'nee' worden volstaan. Bijvoorbeeld: 'Ben je het hiermee eens?' Er kan antwoord worden met 'ja' of 'nee' zonder dat er enige aanleiding is tot een vervolg. Bij een open vraag wordt juist minimale structuur en richting aan het antwoord gegeven. Bijvoorbeeld: 'Wat vind je hiervan?' Het antwoord kan geen 'ja' of 'nee' zijn, maar is gericht op het vormen van een eigen mening.
- 2 het gebruik van breedte- en diepte vragen
Breedte- en dieptevragen worden gebruikt bij het doorvragen. Bij breedtevragen wordt er door de vragensteller steeds een nieuw onderwerp aan de orde gesteld. Bijvoorbeeld: 'Wat is je favoriete vakantieland?' Antwoord: 'Italië'. Breedtevraag: 'Welke landen nog meer?' Bij een dieptevraag wordt juist aangesloten op het gegeven antwoord. Bijvoorbeeld: 'Wat is je favoriete vakantie-land?' Het antwoord: 'Italië.' Dieptevraag: 'Wat vind je zo leuk aan Italië?' Antwoord: 'Het eten.' Volgende dieptevraag: 'Welk eten bedoel je precies?'

Met de talentenposter wordt geprobeerd zo veel mogelijk persoonlijke informatie te verzamelen. Daarvoor zijn open en dieptevragen het meest geschikt. Het is overigens niet zo dat er óf open óf gesloten vragen worden gesteld. Tussen open en gesloten vragen liggen veel gradaties. Bijvoorbeeld: 'Waar geniet je van?' is een open vraag. Het is mogelijk om deze iets meer gesloten te stellen. Bijvoorbeeld: 'Waar geniet je van in het weekend?' Dit blijft nog steeds een open vraag, maar geeft meer kader. Een ander belangrijk aspect bij het voeren van een gesprek is de inzet van ondersteunende middelen. Afhankelijk van de communicatiemogelijkheden van de cliënt kan gebruikgemaakt worden van bijvoorbeeld pictogrammen, foto's, tekeningen of voorwerpen. Tot slot kan voor het maken van de poster ook gebruikgemaakt worden van direct betrokkenen, zij worden gevraagd zich in te leven in de cliënt. Deze gegevens worden verzameld door het gedrag van de cliënt nauwkeurig te observeren. Een combinatie van de drie mogelijkheden om een talentenposter te maken is ook mogelijk, bijvoorbeeld de cliënt maakt zelf een poster en laat er één voor zich maken door direct betrokkenen. Het vergelijken tussen beide levert vaak interessante en aanvullende inzichten op.



Figuur 2.1 Talentenposter Petra

- ◀ De vader van *Petra* was betrokken bij de totstandkoming van de talentenposter van zijn dochter en hij was blij toen hij het uiteindelijke resultaat zag. Hij noemde het een cadeautje. Om *Petra* deelgenoot te maken van zijn blijdschap heeft hij de talentenposter opgeblazen tot A-3 formaat, een mooie lijst gekocht en opgehangen in de studio van *Petra*. In het midden heeft hij een foto van *Petra* geplakt. De poster hangt boven de bank, goed zichtbaar voor *Petra* zelf en iedereen die bij haar binnenkomt. Gasten hebben direct een gespreksonderwerp als zij de poster zien. ➤

2.2 Positieve beeldvorming

Doel

Het doel van de positieve beeldvorming (bijlage 2) is om alle positieve kenmerken van een persoon uitputtend te inventariseren. Het gaat hierbij expliciet om de voorkeuren en interesses, positieve eigenschappen en de vaardigheden die de persoon bezit. Deze beeldvormende gegevens worden gebruikt bij de verdere uitvoering van de methodiek zoals het maken van gelegenheids- en instructieplannen.

Achtergrond

Historisch gezien is er relatief weinig aandacht geweest voor de positieve beeldvorming van mensen met een beperking. Te vaak werd de beoordeling bepaald door beperkingen en problemen. Omdat Active Support op een positieve wijze met mensen aan de slag wil, is het van belang om de beeldvorming juist positief weer te geven. Deze positieve beeldvorming maakt dat betrokkenen anders naar de persoon kijken en hem op een andere wijze benaderen.

Kenmerken

De positieve beeldvorming wordt gekenmerkt door inventarisatielijsten van minstens vijftien voorkeuren en interesses, minstens vijftien positieve eigenschappen en minstens vijftien vaardigheden. Wat is het verschil tussen voorkeuren en interesses?

Een voorkeur is een aspect van de persoonlijkheid, die hoort bij iemand, die is kenmerkend voor de persoon en niet of nauwelijks te veranderen:

- avondmens;
- houdt van rust;
- geordend;
- zoetekauw;
- zonliefhebber;
- actief;
- houdt van vrouwen.

Een interesse is een activiteit die iemand graag doet of iets wat hem boeit, die kan na verloop van tijd veranderen:

- vissen;
- kijkt graag naar vliegtuigen;
- weet alles van de Eerste Wereldoorlog;
- handwerken;
- vrachtauto's;

- klussen;
- atletiek.

Werkwijze

De positieve beeldvorming vindt plaats aan het begin van een traject van Active Support, direct na het maken van de talentenposter. De informatie wordt verzameld door met de persoon zelf in gesprek te gaan of door mensen in zijn omgeving te bevragen. De gesprekstechnieken die bij de talentenposter beschreven staan, gelden ook bij het verkrijgen van gegevens voor de positieve beeldvorming. Door te associëren en te verdiepen komen onvermoede voorkeuren of positieve kenmerken naar voren. De informatie die voortkomt uit de positieve beeldvorming maakt dat begeleiders en andere direct betrokkenen vaak vele mogelijkheden zien om met de cliënt opbouwend en positief aan het werk te gaan.

Tabel 2.1 Positieve beeldvorming Walter

Voorkeuren Interesses	Positieve eigenschappen	Vaardigheden
Fietsen	Gaat graag uit	Wast eigen kleding
Gezelligheid	Vriendelijk	Persoonlijke hygiëne
Een biertje	Levendig	Fietsen
Hard rock	Zoekt contact	Kent de weg in het dorp
Jop, zijn vriend	Houdt van vaste patronen	Tafel afruimen
Een praatje op straat	Is trouw in afspraken	Macaroni maken
Zwarte kleding	Je weet wat je aan hem hebt	Kan levendig vertellen
Lang haar	Kan genieten	Computeren
Natuurfilms	Heeft leuke verhalen	Maakt plannen voor uitjes
Contact met vader	Hulpvaardig	Kan tv-programma's opnemen
Reptielen	Verrassend	Verzamelt botjes
Skeletten, botjes	Humor	Verzamelt vinylplaten
Buiten zijn	Gestructureerd	Pizza's beleggen
Festivals	Is een vriend	Taart bakken
Natuur	Heeft eigen smaak	Vuilniscontainer aan de weg zetten
Pizza's	Gastvrij	Verjaardagskalender bijhouden
Megadeth	Precies	Mobiele telefoon gebruiken

2.3 Activiteitenplan

- ‘ Ik was mij niet eens bewust dat ik dingen overnam. Door de training Active Support kwam ik erachter dat ik erg veel overneem, ik bekijk nu beter wat ik samen met de cliënt kan doen. ’
- Een uitspraak van een begeleider tijdens de training Active Support.

Doel

Het doel van het activiteitenplan (bijlage 3) is het realiseren van een voorspelbare en gevarieerde dag, met activiteiten die voor de persoon betekenisvol zijn en waarbij inspanning en ontspanning elkaar afwisselen. Activiteitenplannen zijn bedoeld voor cliënten die moeite hebben om hun eigen dag zelfstandig inhoud en vorm te geven. Met behulp van het activiteitenplan worden lege momenten voorkomen. Lege momenten zijn de tijden die de persoon zelf niet kan ordenen en invullen. Deze lege momenten kunnen een bron vormen van onrust of apathie, wat kan leiden tot moeilijk verstaanbaar gedrag. Het activiteitenplan is het kader voor de samenwerking tussen de persoon en zijn begeleider. Het activiteitenplan is leidend, de cliënt is niet afhankelijk van wie er met hem werkt; elke begeleider volgt hetzelfde activiteitenplan.

- ◀ De dagen voor *Daan* zijn moeilijk, hij weet niet waar hij aan toe is, elke dag staan er andere begeleiders voor zijn neus, die allemaal anders doen en verschillende dingen van hem vragen. Hij wordt er erg druk van in zijn hoofd, steeds moet hij bedenken wie hij tegenover zich heeft, hoe een activiteit verloopt en wat er van hem verwacht wordt. Het is steeds weer anders dan hij verwacht en dat maakt hem gespannen. Enige voorspelbaarheid zou hem rust geven. >

Achtergrond

Het activiteitenplan is ten eerste ontstaan vanuit de veronderstelling dat een duidelijke planning van dagelijkse activiteiten rust en zekerheid biedt. Als mensen weten waar ze aan toe zijn en wat ze kunnen verwachten, dan ontstaat er ruimte voor eigen regie en ontwikkeling. Voorspelbaarheid is daarbij een belangrijke factor; als voorspelbaarheid ontbreekt, dan is het leven voor veel cliënten overleven. Daarnaast hebben cliënten behoefte aan variatie wat saaiheid en starheid voorkomt.

Een tweede reden voor het ontstaan van activiteitenplannen is de mogelijkheid dat activiteiten worden overgenomen door begeleiders. Ondanks dat dit activiteiten zijn die cliënten prima zelf kunnen uitvoeren of die samen met hen gedaan

kunnen worden. Het overnemen van activiteiten heeft legitieme en minder legitieme redenen zoals tijdsdruk, de begeleider kan het vaak sneller of beter, of omdat de activiteit in het zorgpakket is opgenomen. Een voorbeeld van dit laatste is het eten dat kant en klaar wordt aangeleverd, terwijl de cliënt zelf een bijdrage kan leveren aan het koken van eten. Het activiteitenplan voorkomt het onnodig overnemen van activiteiten doordat zorgvuldig wordt bekeken wat de cliënt zelf kan of samen kan doen met begeleiding. Juist dit samen doen maakt een structurele samenwerking tussen cliënt en begeleider mogelijk. Dit wordt een intensieve samenwerking als er sprake is van moeilijk verstaanbaar gedrag. In onderstaand schema worden de activiteiten die overgenomen worden afgezet tegen activiteiten die de persoon samen met de begeleider zou kunnen doen. In de laatste kolom wordt aangegeven of de persoon de activiteit zelf kan doen of kan leren om die zelf te doen. Dit schema dient in de methodiek als voorbereiding voor het maken van een activiteitenplan, maar biedt ook aanknopingspunten voor het opzetten van gelegenheids- en instructieplannen.

Tabel 2.2 Voorbereidingen voor het activiteitenplan

Activiteit die jij nu voor ... doet	Welke van deze activiteiten kun je samen met ... doen	Welke van deze activiteiten kan ... zelf (leren) doen
Kamer opruimen	Kamer opruimen	Zelf de afvalmand leeg gooien
Koken, bakken	Cake bakken	Mixen, roeren
Kleding wassen	Kleding sorteren	Met behulp van twee gekleurde manden de was sorteren in wit en bont
Boodschappen doen	Versproducten halen	De boodschappentas dragen, winkelwagentje duwen, producten uit de schappen pakken
Bed verschonen	Dekbed insteken	Dekbed recht houden
Taxi regelen	Samen bellen	De hoorn vasthouden
Schoonmaken	Wastafel schoonmaken	Emmer water vullen en alles-reiniger toevoegen
Afspreken met vrienden	Vragen wie hij wil uitnodigen	Zelf initiatief nemen
Eten warm maken in magnetron	Eten op een bord doen	Vlees prikken

Er is meer te doen dan huishoudelijk werk:

- activiteiten in de samenleving, zoals een boodschap doen bij de buurtwinkel, kapper, een praatje op straat met een buurtgenoot;
- vrijetijdsactiviteiten bij reguliere verenigingen zoals sportclubs;
- maatschappelijke activiteiten zoals de stoep voor het huis vegen, glas naar de glasbak brengen, op het huis passen van afwezige burelen.

Een derde reden voor het ontstaan van het activiteitenplan vormt het voorkomen van lege momenten, die vaak berucht zijn in de zorg van alledag. Zoals beschreven zijn lege momenten de momenten die de persoon zelf niet kan ordenen en inhoud geven. Lege momenten zijn bijvoorbeeld wachtmomenten of momenten waarop niets gebeurt en de persoon niets te doen heeft. Lege momenten zijn duidelijk te onderscheiden van ontspannings- of rustmomenten. Zodra de tijdsinvulling voor de persoon geen betekenis heeft, dan ontstaat een leeg moment. Bekende lege momenten in de zorg zijn bijvoorbeeld te vinden in het weekend of het wachten op de taxi. Lege momenten zijn doelloos en inhoudsloos en vormen een bedreiging voor de kwaliteit van bestaan. Het langdurig voorkomen van lege momenten kan de aanleiding vormen voor passiviteit, lage alertheid, onrust of automutilatie. Het activiteitenplan voorkomt lege momenten en daarmee moeilijk verstaanbaar gedrag.

PIM? PIM IS HEEL GOED IN
HELEMAAL NIETS DOEN



KEIGOED ZELFS!



Thie

- ◀ Pim slaapt in het weekend soms de hele dag uit. Hij voelt geen drang om uit bed te komen. Pas tegen de avond komt hij in beweging, met name de zaterdagavond vindt hij gezellig omdat er dan vaak wat georganiseerd wordt, bijvoorbeeld een borrel of een uitje. In het weekend is er overdag op de woning niet veel te doen. Het is vaak rustig omdat andere cliënten op familiebezoek gaan. Pim heeft geen adres waar hij in het weekend naartoe kan. Hij kan zelf niet bedenken wat hij zou kunnen doen en weet niet hoe hij dit kan aanpakken. Hij vindt dat de begeleiding het al druk genoeg heeft, daarom blijft hij maar in bed liggen. ➤

- ◀ Als *Ronald* op de dagbesteding komt, staat de koffie klaar. Als hij gaat zitten wordt de koffie door zijn begeleider ingeschonken en aangeboden. Ronald is gewend dat hij zijn werkdag met een kop koffie begint, maar het duurt hem vaak te lang. Hij mag pas aan het werk gaan als alle collega's binnen zijn en hun koffie hebben opgedronken. Dit geeft hem een onrustig gevoel en deze onrust uit hij door steeds heen en weer te lopen en zo en nu dan een harde schreeuw te geven. Dit maakt dat zijn onrust overslaat op zijn collega's. Bij hem thuis in zijn woning, die hij met een huisgenoot deelt, zet hij altijd zelf de koffie. Hij is er trots op dat hij dit zelf kan en vaak biedt hij zijn huisgenoot ook een bakje aan. Als hij zin heeft in een tweede kopje, beslist hij dit zelf. Wanneer de begeleider van de dagbesteding hem voorstelt om ook op de dagbesteding zelf de koffie te zetten reageert hij direct enthousiast. Sterker, hij voelt zich vereerd dat dit aan hem gevraagd wordt. Bovendien vult dit de wachttijd op. Samen met de begeleider bespreekt hij hoe hij dit het best kan aanpakken. ➤
- ◀ Op een avond heeft *Monique* een afspraak met haar maatschappelijk werker. Monique woont in een wooncentrum voor mensen met een verstandelijke beperking. De maatschappelijk werker belt aan bij de voordeur en een begeleider doet open, de begeleider groet vriendelijk en vraagt of zij de jas aan kan nemen. De maatschappelijk werker loopt met haar mee naar de woonkamer. Daar zit Monique op de bank en de maatschappelijk werker gaat in de stoel tegenover haar zitten. De begeleidster vraagt of de maatschappelijk werker koffie wil, zij heeft zojuist verse koffie gezet. Zij zeg 'ja graag' en even later komt de begeleider met twee kopjes koffie aanlopen, één voor Monique en één voor de maatschappelijk werker. De maatschappelijk werker raakt in gesprek met Monique en na verloop van tijd wordt haar duidelijk dat Monique alle activiteiten die de begeleider bij binnenkomst heeft gedaan door Monique zelf gedaan hadden kunnen worden. De deur openen, de jas aannemen, de koffie zetten en inschenken had Monique ook zelf kunnen doen of misschien samen met haar begeleider. ➤

De visie achter het activiteitenplan is gebaseerd op het bieden van ondersteuning bij een gewoon leven. Een gewoon leven dat past bij de individuele cliënt. Het activiteitenplan biedt ondersteuning bij het ordenen van dagelijkse activiteiten waarbij betekenisvolle activiteiten vooropstaan; betekenisvol voor die ene cliënt. Een goed functionerend activiteitenplan is een voorwaarde voor een gewoon en betekenisvol leven. Het activiteitenplan vormt een kader met kansen, uitdagingen en succeservaringen, waarin cliënten verantwoordelijkheid kunnen nemen, invloed uitoefenen en ruimte ervaren voor eigen initiatief. Binnen het activiteitenplan doet de persoon zelf wat hij zelf kan, geen activiteit wordt onnodig overgenomen. Lukt het de persoon niet om de activiteit zelfstandig te doen, dan wordt de samenwerking met de begeleider belangrijk. Binnen deze samenwerking wordt de activiteit volbracht, ook als de persoon zich afwijkend, storend of agressief gedraagt.

De visie achter het activiteitenplan is om samen door de moeilijke periode te gaan en samen de activiteit te doorlopen en af te ronden. Bij Active Support is er geen sprake van het onderbreken van de activiteit door straf of afzondering. De samenwerking staat voorop en nabijheid wordt juist geboden als de cliënt het moeilijk krijgt. Dit bevordert de voorspelbaarheid; activiteiten gaan altijd door en worden altijd afgemaakt.

◀ *Thea* heeft een activiteitenplan waarin zij zelf doet wat zij zelf kan. Soms is zij gespannen waardoor zij niet alle activiteiten aankan. Op deze momenten wordt ze onzeker en angstig wat zich vertaalt in agressief gedrag. Het lukt haar dan niet om de activiteit naar behoren te doen. Op die momenten werkt zij samen met de begeleiding. Als de begeleiding spanning bij *Thea* signaleert, dan blijven ze in haar nabijheid om ondersteuning te kunnen bieden wanneer dit nodig is. Samen maken zij de activiteit af, soms is het nodig dat er een tweede begeleider bij komt om de veiligheid voor beiden te garanderen. Als de activiteit is afgerond maakt *Thea* een opgeluchte, maar ook voldane indruk en is zij in staat haar activiteitenplan verder te vervolgen. Gelukkig staat de volgende activiteit in het teken van ontspanning. ➤

Kenmerken

Het activiteitenplan wordt gekenmerkt door ankerpunten en gevarieerde activiteiten, waarbij de activiteiten betekenisvol zijn voor de desbetreffende persoon. Van belang bij het activiteitenplan is dat inspannende en ontspannende activiteiten elkaar voortdurend afwisselen. Elke activiteit kent een duidelijk begin en eind. Vaak speelt het leven van een persoon met een beperking zich af in een kleine beschermde wereld, zeker als er sprake is van langdurige, intensieve professionele zorg. Met Active Support wordt gepoogd het leven te verrijken, dit kan door juist activiteiten aan te bieden buiten het bekende wereldje. Daarom is het van belang activiteiten in de samenleving aan te bieden door gebruik te maken van reguliere voorzieningen zoals winkels, clubs, parken en buurthuizen. Op deze manier neemt het aantal plekken waar iemand komt toe en neemt ook de kans op nieuwe contacten toe waardoor de kwaliteit van bestaan verbetert.

Oefening

Inventariseer voor op welke plekken de cliënt komt en waar hij niet komt. Zet deze in twee kolommen op een flap. Bekijk daarna of er een balans is in plekken binnen en buiten de samenleving. Is er geen balans? Bedenk dan mogelijkheden om deze balans wel te bereiken.

Tabel 2.3

Plekken waar Fons nu komt	Plekken waar hij niet komt
Woning	Winkelcentrum
Dagbesteding	Shop bij de pomp
Clubhuis op het instellingsterrein	Het strand (vlakbij!)
Huis van moeder	Sportvelden
	De sloperij
	Boerderij
	Zwembad
	Muziek tent in het dorp

De kenmerken van het activiteitenplan op een rijtje:

- ankerpunten;
- gevarieerde activiteiten;
- betekenisvolle activiteiten;
- afwisseling van inspanning en ontspanning;
- geldigheid: 24 uur per dag en 7 dagen per week.

Ankerpunten

Ankerpunten zijn terugkerende activiteiten die de dag voorspelbaar en overzichtelijk maken. Bijvoorbeeld elke dag wordt op een vaste tijd koffie gedronken volgens een vaststaand ritueel. Een ankerpunt kan ook een activiteit zijn die een bepaalde dag kenmerkt en onderscheidt van andere dagen. Bijvoorbeeld op zaterdag is er altijd paardrijden en alle andere activiteiten worden om het paardrijden gepland. Zonder paardrijden is het geen zaterdag; het paardrijden is het ankerpunt.

Een dag, week, maand of jaar heeft meerdere ankerpunten. Een ankerpunt in de maand is bijvoorbeeld het bezoek van een familielid, ankerpunten in het jaar zijn bijvoorbeeld de feestdagen. De functies van ankerpunten zijn voorspelbaarheid en houvast, maar ankerpunten verliezen hun functie als er te veel of te weinig zijn. Met een teveel aan ankerpunten komen de activiteiten te vast te staan en is er geen ruimte meer voor variatie of verandering. Een activiteitenplan met een overvloed aan ankerpunten maakt cliënten star, vermindert hun flexibiliteit en daardoor worden veranderingen voor deze personen problematisch. Het maakt de dag bovendien saai en oninteressant. Als er problemen ontstaan doordat aan mensen te veel ankerpunten worden aangeboden, worden de problemen nogal eens toegerekend aan de persoon zelf, als gevolg van een persoonlijk kenmerk of een autisme spectrum stoornis. De oorzaak van de problemen kan echter liggen in de sterk gestructureerde omgeving met een teveel aan ankerpunten. Daarentegen

biedt een tekort aan ankerpunten de persoon te weinig voorspelbaarheid en houvast. Daarmee liggen chaos en verwarring op de loer.

◀ Jan is een man van 45 jaar met een autisme spectrum stoornis en heeft al jaren hetzelfde programma met elke dag dezelfde activiteiten. Daarom rekt hij erop dat elke dag hetzelfde verloopt met terugkerende activiteiten in dezelfde volgorde. De dagelijkse structuur staat helemaal vast, wat echter in de praktijk niet geheel waargemaakt kan worden. Zo is het leven niet. De begeleiding stelt vast dat Jan niet kan omgaan met veranderingen, elke verandering, hoe klein ook, levert hem stress op, wat kan resulteren in flinke confrontaties tussen Jan en zijn begeleiders. Zij stellen dat Jan als gevolg van zijn autistische stoornis problemen heeft in het omgaan met veranderingen. In zijn persoonsbeeld in het ondersteuningsplan wordt hij als star en moeilijk begeleidbaar omschreven. >

Oefening

Beschrijf eens je ochtendritueel van een doordeweekse dag vanaf het moment van opstaan tot het moment dat je op je werk arriveert. Geef daarbij aan welke twee activiteiten altijd doorgang moeten vinden, ook al heb je weinig tijd doordat je je bijvoorbeeld verslapen hebt. Als je deze activiteiten niet doet, heb je daar de hele dag last van. Vervolgens stel je je voor wat er met je gebeurt als juist deze twee activiteiten geen doorgang meer kunnen vinden omdat anderen dat zo bedacht hebben. De redenen hiervoor kunnen divers zijn, bijvoorbeeld omdat iets anders gezonder is of omdat anderen last van je hebben. Wat doet dit met je? Word je opstandig, apathisch of ga je onderhandelen? Vervolgens wordt deze gebeurtenis vergeleken met het leven van mensen met een beperking. Hoe vaak en vanzelfsprekend moeten zij zich aanpassen aan de eisen van hun omgeving? Wat wordt er voor hen beslist? Worden ze daarbij onder druk gezet? En wat doet dat met hen?

Variatie

Variatie in het activiteitenplan betekent dat activiteiten soms wel en soms niet voorkomen. De functie van gevarieerde activiteiten is dat deze de dag interessant, boeiend en uitdagend houden. Bovendien houden gevarieerde activiteiten mensen flexibel en voorkomen ze starheid en moeite met veranderingen. Variatie wordt altijd binnen een kader aangeboden, maar de grootte van het kader kan per persoon verschillen. Bijvoorbeeld variatie binnen bordspellen is de ene keer 'ganzenbord' en de andere keer 'mens erger je niet'. Of variatie in buitenactiviteiten, de ene keer wandelen, de andere keer fietsen. De kaders voor variatie kunnen ook groter zijn, bijvoorbeeld de ene zaterdagavond naar een concert gaan en de andere keer thuis blijven om een film te kijken.

Betekenisvolle activiteiten

Mensen doen bij voorkeur activiteiten die zinvol zijn, zinvol voor zichzelf of voor anderen. Indien een persoon geen betekenis kan geven aan de activiteiten die hij onderneemt, dan is de kans groot dat hij zijn interesse en motivatie verliest om de activiteit uit te voeren. Daarmee kan de persoon uiteindelijk vervallen in apathie of verzet. Betekenisgeving is voor elk persoon verschillend, die kan gericht zijn op het samen doen, het proces, lustbevrediging of het resultaat. Betekenisgeving is gebaseerd op de positieve eigenschappen, vaardigheden, interesses en voorkeuren van mensen. Daarmee wordt het verband gelegd tussen het activiteitenplan en de positieve beeldvorming.

- ◀ Kees wil graag tractorchauffeur worden, dat zegt hij al jaren. Begeleiders weten niet goed hoe hiermee om te gaan want zij zien de verstandelijke beperking van Kees als een enorme belemmering om zijn wens te realiseren. Sommige begeleiders negeren het onderwerp, anderen zeggen luid en duidelijk: 'Nee, Kees, je kan geen tractorchauffeur worden, daarom praten we daar niet over verder.' Totdat een begeleider zich afvraagt wat de betekenis van de wens van Kees kan zijn. Gaat het om het rijden in een hoge en grote tractor? Gaat het om het lawaai van de motoren? Gaat het om de sfeer van tractorberijders onderling? Of gaat het om bezig zijn in de buitenlucht of in de natuur? Het team besluit om Kees verschillende ervaringen aan te bieden om te beginnen op de vrijdagmiddag waar bij een naburig verhuurcentrum de verhuurde tractors binnen komen en de medewerkers de week afsluiten met een gezellige borrel. Zij gaan daar eens samen met Kees een kijkje nemen. ➤



Afwisseling van inspanning en ontspanning

Een activiteitenplan voldoet wanneer inspannende activiteiten worden afgewisseld met ontspannende activiteiten. Wat inspannend of ontspannend is kan per persoon verschillen, voor de één is bijvoorbeeld wandelen ontspannend en voor de ander juist inspannend. De afwisseling tussen inspanning en ontspanning is een voorwaarde dat mensen plezier houden in hun activiteitenplan en het volhouden. Het voorkomt stress, vermoeidheid of verveeld raken.

Oefening

Inventariseer welke activiteiten op een dag voor inspanning dan wel ontspanning zorgen. Zet deze in twee kolommen op een flap. Bekijk daarna of er een balans is in de kwaliteit en kwantiteit van ontspannende en inspannende activiteiten. Is er geen balans? Bedenk dan mogelijkheden om deze balans wel te bereiken.

Geldigheid

De geldigheid van activiteitenplannen is vierentwintig uur per dag en zeven dagen per week. Dit betekent dat het activiteitenplan geldt voor wonen, werk/dagbesteding, de nacht en het weekend. Ook de aansluiting tussen wonen en werk/dagbesteding is daarmee gegarandeerd. Het activiteitenplan is het plan van de cliënt; dagbesteding en wonen zijn daar ondergeschikt aan. Als bijvoorbeeld het woonwerkverkeer een inspannende activiteit is, dan dienen daarvoor en daarna ontspannende activiteiten aangeboden te worden.

◀ Als *Joop* ontbeten heeft dan drinkt hij op zijn gemak een kopje koffie op de stoel bij het raam. Dit is voor hem ontspannend want het ontbijt kost hem vanwege zijn fijn motorische beperkingen veel inspanning. Als het tijd is, dan loopt hij samen met zijn begeleider op zijn gemakje naar zijn dagbesteding, hij geniet van het buiten zijn, pure ontspanning. Eenmaal op de dagbesteding start het programma met koffie. Er wordt hem koffie aangeboden en hij mag gaan zitten. Liever was *Joop* direct aan de slag gegaan, hij was wel toe aan een beetje inspanning. >

Werkwijze

Het activiteitenplan wordt zo mogelijk samen met de persoon opgesteld, het gaat immers om een persoonlijke planning. Eigen invloed is een belangrijk uitgangspunt bij Active Support, die leidt tot empowerment. Het is een voorwaarde als het gaat om motivatie, inzet en succes. De activiteiten uit het activiteitenplan zijn afgeleid uit de talentenposter en de positieve beeldvorming en bieden mogelijkheden tot het groeien naar eigenheid. Voor begeleiders vormt het activiteitenplan de route voor de uitvoering van het werk, het biedt houvast aan de begeleider om het

werk methodisch uit te voeren. Het activiteitenplan is een beschrijving van alle activiteiten die een persoon binnen een bepaalde periode doet. Dit kan een dagdeel, een dag, een week of langer zijn. Activiteiten zijn in dit kader een breed begrip, alledaagse levensverrichtingen (ADL) en huishoudelijke levensverrichtingen (HDL), hoe klein ook, worden als activiteiten gezien. Maar ook activiteiten die passen in de vrijetijdsbesteding, het onderhouden van sociale contacten of werk/dagbesteding vallen hieronder. Het activiteitenplan is gebaseerd op het dagelijks leven en biedt kansen op een gewoon leven. Het is geen onveranderlijk instrument, het plan is flexibel en wordt bijgesteld aan de hand van succesvol afgeronde gelegenheids- en instructieplannen. Het activiteitenplan werkt als een programma voor de dag, de week, de maand of het jaar. Dit schema kan op verschillende manieren vormgegeven worden. Ankerpunten worden bijvoorbeeld vet gedrukt, de verschillende gevarieerde activiteiten krijgen een kleur. Indien cliënten in een groep ondersteund worden bij een hun dagelijks leven, dan is het mogelijk om een gecombineerd activiteitenplan te maken. In dit gecombineerde activiteitenplan staan alle activiteiten van alle groepsleden beschreven. Zo weet de begeleider precies wanneer hij bij wie moet zijn en welke activiteit hij moet doen. Het plan geeft antwoorden op de vragen wie, wat, waar en wanneer? Dit gecombineerde plan geeft ook aan wat cliënten gezamenlijk doen, activiteiten samen met één of meerdere medecliënten of in samenwerking met de begeleider.

Tabel 2.4 Voorbeeld activiteitenplan

Opstaan
Douchen, afdrogen en aankleden Haar en geurtje
Ontbijt
Tafel dekken Boterham en sinaasappelsap Tafel opruimen of vaatwasser inruimen Muziek luisteren
Wandelen of fietsen
Koffie
Koffie zetten Kopjes klaar zetten Koffie drinken Kopjes opruimen
Boodschappen
Boodschappenlijstje maken Boodschappen doen in de supermarkt Boodschappen opbergen
Lunch
Tafel dekken Soep opwarmen Soep met brood eten Tafel opruimen of vaatwasser inruimen Muziek luisteren

Thee
Thee zetten Kopjes klaar zetten Thee drinken Kopjes opruimen
Tuin
Klusje in de tuin doen of terras vegen
Diner
Tafel dekken Toetje klaarmaken Lekker eten Tafel opruimen of vaatwasser inruimen Muziek luisteren
Koffie
Koffie zetten Kopjes klaar zetten Koffie drinken Kopjes opruimen
Gevarieerde activiteiten
Naar broer of zus bellen, tv kijken (favoriete programma), was vouwen Spelletje of puzzel
Iets drinken
Naar bed

Voor de cliënt is belangrijk dat het activiteitenplan bereikbaar en inzichtelijk is. Visualisaties afgestemd op de communicatiemogelijkheden van de persoon zijn daarbij noodzakelijk. Het activiteitenplan kan voor de cliënt op verschillende manieren in beeld gebracht worden, dit is afhankelijk van het communicatieniveau van de cliënt. Een indeling is mogelijk aan de hand van abstract naar concreet. Waarbij taal het meest abstract is en gebruiksvorwerpen het meest concreet. Wat begrijpt de cliënt het best?

Van abstract naar concreet:

- 1 taal > vol abstracties;
- 2 gebarentaal > minder abstract (met name natuurlijk gebaren) en visueel;
- 3 pictogrammen > concreet en visueel;
- 4 foto's > specifiek en visueel;
- 5 tekeningen > op maat gemaakt en visueel;
- 6 voorwerpen met een symbolische waarde > tastbaar, specifiek en visueel;
- 7 gebruiksvorwerpen > concreet, tastbaar, specifiek en visueel.

2.4 Gelegenheidsplan

‘Beleef je talenten.’

Gelegenheidsplannen (bijlage 4) zijn bedoeld om de ervaringswereld van mensen met een beperking te verruimen en de eigen invloed te vergroten. Cliënten leven doorgaans in een kleine wereld, hun ervaringen zijn beperkt of beperkt geraakt gedurende de jaren. Zeker als er sprake is van moeilijk verstaanbaar gedrag of als mensen verouderen dan is de kans op verkleining van de leefwereld een ongewenste realiteit. Door middel van gelegenheidsplannen wordt de leefwereld juist vergroot door nieuwe ervaringen aan te bieden. Maar met behulp van een gelegenheidsplan kunnen cliënten ook ervaringen opdoen die zij lang niet hebben meegemaakt. De gerichtheid op ervaringen maakt dat alle mensen, ongeacht de ernst van hun beperking of leeftijd, profijt kunnen hebben van een gelegenheidsplan. De cliënt hoeft er niets voor te leren, te kennen of te kunnen, het gaat puur om de ervaring, welke praktisch, zintuiglijk, fysiek, sociaal, emotioneel, communicatief of cognitief van aard kan zijn. Door middel van een gelegenheidsplan worden mensen op een methodische wijze ervaringen aangeboden zodat de kans op succes in de vorm van een positieve ervaring groot is. Deze succesfactor wordt versterkt doordat wordt aangesloten op de talentenposter en positieve beeldvorming. Zo draagt het gelegenheidsplan bij aan een gewoon leven en versterkt het de eigenheid van de cliënt.

‘Bij het opstellen van een gelegenheidsplan heb ik klein leren denken. Ik dacht altijd veel te groot. Juist kleine veranderingen kunnen veel betekenen in het leven van iemand met een beperking.’

– Een uitspraak van een begeleider tijdens een training Active Support.

◀ *Thomas en Marieke* willen graag samenwonen, het lijkt hun geweldig om samen een woning te delen. In het dagelijks leven beheersen zij voldoende dagelijkse vaardigheden om een eigen huishouden te voeren. Op sommige punten zoals de afhandeling van post hebben zij ondersteuning nodig. Ze vinden een geschikte woonruimte, maar pas na verloop van tijd weten ze of hun keuze om te gaan samen wonen de juiste is. De ervaring leert hun de voordelen, maar wellicht ook de nadelen van het samenwonen. Uiteindelijk beslissen zij zelf op basis van deze afweging of zij de juiste keuze hebben gemaakt. ➤

◀ *John staat bekend als een passieve man, hij neemt weinig initiatief om in actie te komen. Hij maakt gebruik van een rolstoel. Ogenschijnlijk ontgaat hem veel van wat in zijn omgeving gebeurt. Als het op een dag mooi weer is, wordt de koffie buiten op het terras gedronken en John schuift aan. Het is voorjaar en de bloemen in de tuin bloeien en geuren. John zit er zichtbaar ontspannen bij en lijkt te genieten. De temperatuur, de zon en de geurige tuin doen hem blijkbaar goed. De begeleider heeft dit gezien en besluit hem mee te nemen naar een zonnig plekje in de tuin waar de bloemen volop bloeien en waar de oude bloemen eruitgeknipt moeten worden. Zij knipt de bloemen en legt deze bij John op schoot. Zodra zijn schoot vol is, neemt de begeleider hem mee naar de afvalbak en John gooit de bloemen er in. Samen hebben ze plezier in de activiteit en John glundert bij het compliment dat de begeleider hem geeft.* ▶

Achtergrond

Achter het gelegenheidsplan schuilt de gedachte dat iedereen kan kiezen. Wat daarvoor nodig is, is kennis van de persoonlijke voorkeuren en interesses. Als deze bekend zijn kan er gelegenheid geboden worden om de desbetreffende voorkeur door middel van een activiteit te ontdekken, te ervaren of te exploreren. Na de ervaring kan de persoon zelf de keuze maken of de ervaring geslaagd is of niet. Eigen invloed speelt bij het gelegenheidsplan een belangrijke rol, de controle ligt bij de cliënt zelf nadat hij de gelegenheid heeft gehad om zijn voorkeuren te ervaren. Het gelegenheidsplan bevordert zo empowerment.

Oefening

Schrijf eens op welke keuzes je in jouw leven maakt. Maak daarbij onderscheid tussen keuzes op de lange termijn, de middellange termijn en keuzes op de korte termijn. Geef elke termijn een andere kleur. Vraag je vervolgens wat het zou betekenen als jouw keuzes op de lange termijn niet meer door jezelf genomen mogen worden. Bekijk vervolgens hoe mensen met een beperking dit ervaren. Welke keuzes maken zij zelf en welke worden van hen overgenomen? Wat doet dat met hen? Hoe kan men het proces van zelf keuzes maken bevorderen?

Tabel 2.5 Keuzes

Keuzes op de lange termijn:

Huis, kinderen, partner, trouwen, baan

Keuzes op de middellange termijn:

Vakantie, cursus, verjaardag vieren

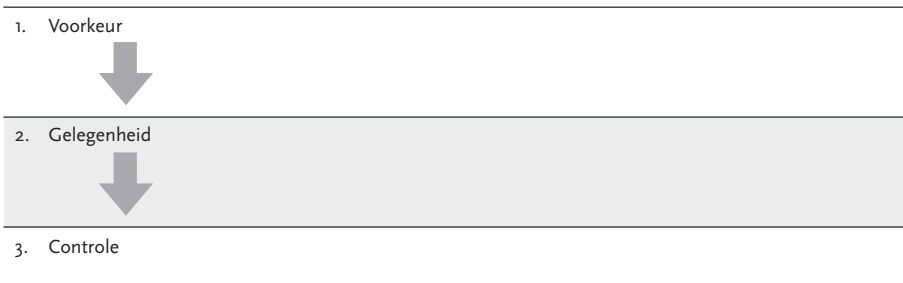
Keuzes op de korte termijn:

Eten, drinken, kleding, bedtijd, fiets of auto

Oefening

Vul onderstaand model in samen met een cliënt of voor de cliënt, inventariseer waar voorkeuren liggen en hoe deze omgezet kunnen worden in ervaringen zodat de regie uiteindelijk bij de persoon zelf komt te liggen. Doe het ook eens andersom en begin bij de controle, wat is daar het effect van?

Tabel 2.6 Kiezen op basis van voorkeuren



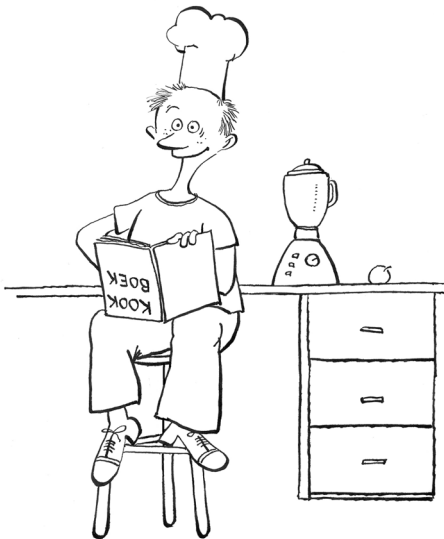
◀ Tamar kiest haar eigen kleding. Zij staat voor haar kledingkast en pakt een roze shirt en een lichtblauwe broek. Het is vandaag mooi weer en zij kiest luchtige stof en lichte kleuren. Voor de spiegel kijkt zij nog even of het mooi staat. Ze is tevreden. Ze loopt naar de huiskamer en groet haar begeleider. De begeleider kijkt naar Tamar en zegt: 'Wat heb jij nou aan?' Tamar schrikt een beetje, wat heeft ze fout gedaan? De begeleidster zegt vervolgens: 'Ga maar weer naar boven en trek dat donkerblauwe shirt aan, dat kleurt tenminste bij je broek.' Tamar reageert beduusd en gaat terug om zich om te kleden. ➤

◀ Op het dagcentrum voor volwassenen wordt in de groep van Louise altijd kindermuziek gedraaid. Als een gedragskundige vraagt waarom altijd kindermuziek dan antwoordt de begeleider: 'Dat is de keuze van de cliënten, ze vinden het leuk.' 'Hoe kunnen jullie dat zo zeker weten als er nooit andere muziek wordt aangeboden?' De gedragskundige vraagt de begeleiding om eens een poosje bijvoorbeeld jazz, klassiek, hiphop of hardrock te draaien en te observeren hoe cliënten daarop reageren. De begeleiding stemt toe, ze willen het proberen en maken een gelegenheidsplan. Als hardcore op het programma staat veert Louise op, ze beweegt mee op de muziek. Dit valt de begeleiders op en ze vragen zich af hoe dat kan. Navraag bij haar broer levert op dat hij een hardcoreliefhebber is. Vroeger toen beiden nog thuis woonden draaide hij vaak en hard hardcore. Louise heeft het herkend. ➤

◀ *Ruud* houdt van voetbal en hij ging elke zaterdagmiddag met zijn vader naar het voetbalveld om een wedstrijd te bekijken. Ruud houdt ervan met de mensen van de club een praatje te maken. Soms gaat dit op een dwingende manier en soms zegt Ruud vreemde, zelfs bizarre dingen. Maar ach, Ruud is bekend op de club en iedereen accepteert Ruud zoals hij is. Tot op een dag een clubgenoot Ruud een duw geeft omdat hij vindt dat Ruud te opdringend is geweest. Dit zorgt voor een opstootje omdat Ruud het er niet bij laat zitten. Gelukkig worden door tussenkomst van anderen de gemoederen bedaard. Maar bij de vader van Ruud blijft de herinnering aan deze gebeurtenis hangen. Vader schaamt zich voor Ruuds gedrag en voelt zich verantwoordelijk voor het opstootje. Hij besluit dat Ruud niet meer mee mag naar het voetbal. Dit heeft voor Ruud grote consequenties, hij weet niet wat hij met de zaterdagmiddag aan moet, hij verveelt zich te pletter. De verveling leidt tot allerlei ongewenst gedrag, Ruud plundert de koelkast, hij loopt de straat op en spreekt voorbijgangers aan en hij houdt rijdende auto's aan om een sigaretje te vragen. Kortom de zaterdagmiddagen zijn niet leuk meer. De vader van Ruud vindt dat het anders moet. Voorzichtig denkt hij aan een terugkeer naar het voetbalveld, maar dan met duidelijke afspraken. Vader en Ruud blijven in elkaars nabijheid en Ruud spreekt met zijn vader een seintje af als Ruud het contact met anderen moet afbreken. Onder deze condities gaan ze het samen weer proberen. ➤

◀ *Stijn* toont interesse als er gekookt wordt in de keuken door een kijkje te komen nemen en de geuren op te snuiven. De begeleiding biedt hem een kruk aan en Stijn maakt daar gretig gebruik van. Aan zijn gezicht ziet de begeleider

dat hij geniet en ondertussen praat zij zachtjes tegen hem en laat hem af en toe iets proeven. In de teamvergadering brengt de begeleider deze ervaring van Stijn in en het team besluit om een gelegenheidsplan te maken. Belangrijk is namelijk dat de situatie veilig is voor Stijn en dat de activiteit niet te lang duurt. Zij weten dat de spanningsboog van Stijn doorgaans maar kort is. Na zes weken wordt het plan geëvalueerd, het is een succes gebleken. Stijn is voortaan elke dag een tiental minuten in de keuken aanwezig en deze activiteit wordt opgenomen in het activiteitenplan. ➤



Thie

De visie achter het gelegenheidsplan is gebaseerd op het voeren van eigen regie. Eigen regie als onderdeel van een goede kwaliteit van bestaan. Door de ervaringswereld met behulp van een gelegenheidsplan te vergroten en te verbreden, worden er kansen gecreëerd om eigen keuzes te maken. Keuzes maken op grond van ervaringen, dat stelt cliënten in staat om eigen regie te voeren. Mensen met een beperking maken hun keuzes soms niet expliciet omdat zij daar op grond van de beperkingen in de communicatie niet toe in staat zijn. Impliciete keuzes worden gemaakt op basis van gedrag, het observeren van gedrag wordt daarmee een belangrijke vaardigheid voor begeleiders die met Active Support werken. Indien er verbale communicatie mogelijk is, dan is het stellen van open en dieptevragen (zie werkwijze talentenposter) een vereiste vaardigheid voor begeleiders. Dit om te voorkomen dat de begeleider de keuze van de cliënt inkleurt.

< *Neeltje* is dol op dieren, dat weten al haar begeleiders. Zij houdt ervan om dieren te knuffelen en te aaien, ze wordt er helemaal rustig van. Het punt is dat Neeltje in haar leven niet zo vaak dieren tegenkomt, ze woont in een instelling en daar zijn huisdieren verboden. Een begeleider heeft gehoord van een boerderij buiten het dorp waar één keer per maand een belevingsmiddag georganiseerd wordt. Op deze middag mag iedereen komen genieten van de dieren op de boerderij en in het stro komen liggen tussen de kippen en de konijnen. Neeltje bezoekt deze middag een keer samen met haar zus. Neeltje kijkt haar ogen uit en vindt het prachtig om in het stro naast de hond van de boer te liggen en hem te aaien. De zus ziet dat Neeltje ervan geniet en rustig wordt. De volgende maand gaan ze weer. >

< *Cato* woont met haar zus en haar moeder. Cato kijkt graag naar een dvd, maar het zijn altijd de dezelfde films. Moeder biedt haar andere dvd's aan, maar Cato blijft volharden in dezelfde keuzes. Ook heeft moeder wel eens een favoriete dvd verstopt, maar dit leidde tot een enorme ruzie. Cato wilde per se naar de verstopte dvd kijken. Uiteindelijk gaf moeder toe. Tot op een dag aan moeder gevraagd werd of haar andere dochter ook vaak dezelfde dvd's kijkt. Nee, zegt moeder, maar in het verleden heeft zij wel een periode gehad waarin één dvd favoriet was. Hoe is dit veranderd? 'Nou', zegt moeder, 'dat kwam doordat zij bij een vriendinnetje een andere dvd had gezien, deze wilde ze toen ook thuis bekijken.' Toen is er variatie in gekomen. Komt Cato wel eens bij een vriendinnetje? 'Nee', zegt moeder, 'zij is altijd bij mij thuis.' Misschien ligt daar de oplossing. Moeder zegt: 'Ik vraag of zij een keer bij Roos mag spelen en een dvd mag kijken. Misschien komt ze dan op andere ideeën.' >

Kenmerken

Zoals beschreven staan ervaringen centraal in het gelegenheidsplan. Met een gelegenheidsplan wordt variatie in het leven aangebracht, de persoon doet iets wat hij niet eerder (of lang geleden) heeft gedaan. Een gelegenheidsplan is doelgericht, het is er niet op gericht om een probleem op te lossen. Uiteindelijk zijn zelf keuzes maken, eigen regie voeren en eigen invloed ervaren kenmerkend voor het gelegenheidsplan. De persoon ervaart invloed door middel van bewuste of onbewuste keuzes.

- < *Regina* mag haar broodbeleg kiezen, de begeleider houdt haar twee opties en *Regina* beweegt haar hand naar een van de twee. Deze doet de begeleider op haar brood. In het team is het een discussiepunt geweest dat het onduidelijk is of *Regina* bewust is van haar keuze. Het resultaat van deze discussie is dat het niet uitmaakt of *Regina* een bewuste keuze maakt, ze oefent wel invloed uit. En daar gaat het om bij Active Support. >

- < *Cora* vindt het leuk om bezoek te ontvangen en zij bezit de vaardigheden om een goede gastvrouw te zijn. Echter de gelegenheid om gasten te ontvangen komt niet vaak voor en als er gasten komen, dan wordt de ontvangst vaak door de begeleiding overgenomen. Op verzoek van de ouders van *Cora* wordt er een gelegenheidsplan opgesteld om eens per week de buurvrouw op de koffie te vragen. De ouders weten dat de buurvrouw vaak alleen zit. Alle voorbereidingen worden getroffen om het plan tot een succes te maken. Bovendien wordt met *Cora* besproken hoe zij niet een grote claim op de buurvrouw legt. Daar heeft zij wel eens moeite mee. Na drie bezoekjes besluiten ze het plan te evalueren. >

Werkwijze

Het gelegenheidsplan ontstaat door het stellen van open en dieptevragen aan de cliënt of door nauwkeurige observaties door begeleiders. Deze vaardigheden zijn belangrijk voor de begeleider die met Active Support werkt. Initiatieven van cliënten dienen door begeleiders te worden opgemerkt en omgezet te worden naar een positief plan met een grote slagingskans. De begeleiders worden geacht kennis te hebben van voorkeuren en interesses van de cliënt en maken zo mogelijk samen het plan waarop een evaluatie volgt. Het gelegenheidsplan komt tot stand aan de hand van een voorgestructureerd model. Elk gelegenheidsplan heeft een doel, van belang is dat het doel haalbaar is, het gaat immers om een succeservaring. De domeinen van kwaliteit van bestaan vormen het kader waarbinnen gedacht wordt, waar is het doel van dit gelegenheidsplan specifiek op gericht? Dan volgt een aantal praktische onderwerpen zoals de tijd en plaats. Bij 'ondersteunende communicatie' kan beschreven worden welke middelen ingezet worden om de communica-

tie met de persoon te ondersteunen. De mate van ondersteuning wordt vervolgens beschreven, om niet te veel, maar ook niet te weinig ondersteuning te geven. Gelegenheidsplannen dienen om de voorkeuren te ervaren; daarom wordt de voorkeur waarop de ervaring gebaseerd is, beschreven. Wat gaan we doen? Deze vraag komt aan de orde bij de beschrijving van activiteit en de uitvoering daarvan. Van tevoren is het belangrijk om te bedenken hoe de persoon reageert op deze nieuwe ervaring, zal hij in eerste instantie afwachtend zijn of reageert hij met verzet omdat hij de activiteit niet kent? Tot slot wordt beschreven op welke punten er geëvalueerd gaat worden. Het gelegenheidsplan vindt bij voorkeur plaats buiten de belevingswereld van de cliënt. Het gaat erom dat hij iets nieuws ervaart dan wel een ervaring ophaalt uit vroegere tijden. De termijn van evalueren is afhankelijk van de frequentie van de uitvoering van het plan. Vindt het plan elke dag plaats, dan kan na een week of twee geëvalueerd worden. Bij een plan dat één keer per week plaatsvindt, wordt de evaluatietermijn verlengd.

◀ *Henrik* kan goed rekenen; bovendien vindt hij het leuk, maar hij doet echter weinig met zijn vaardigheden. Op de dagbesteding van Hendrik wordt een zogenaamde 'lief en leed pot' ingesteld. Er is iemand nodig die de boekhouding doet. Hendrik meldt zich aan, hij wil graag, maar voelt zich onzeker of hij het wel kan. Samen met zijn begeleider stelt hij een gelegenheidsplan op waarin ze alle aspecten van het beheer van de pot doorspreken. Hier kan Hendrik goed mee uit de voeten en hij heeft voldoende zelfvertrouwen om aan de klus te beginnen. Na drie maanden besluiten ze te evalueren. ➤

Tabel 2.7 Gelegenheidsplan Henk

Naam cliënt	Henk Bot
Naam begeleider	Janke Jansen
Doel	Henk zit in een bubbelbad
Gericht op	<ul style="list-style-type: none"> • Regie over eigen leven • Waardigheid en respect • <i>Deelname aan de samenleving</i> • Ontwikkelen van vaardigheden • Keuzevrijheid en controle • Veiligheid en bescherming • Sociaal netwerk
Hoe vaak aanbieden?	1 keer per 2 weken
Tijdstip	Donderdagavond
Plaats	Naburig wellnesscentrum
Startdatum	28 oktober
Evaluatiedatum	01 december
Materialen/ Vorbereiding	Afspraken maken met wellnesscentrum over een rustige tijd.
Ondersteunende communicatie	Witte badhanddoek, zwembroek

Niveau van ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> a. vragen b. opdracht geven c. <i>aanwijzing geven</i> d. <i>voordoën</i> e. <i>fysieke ondersteuning</i>
Voorkeur cliënt	Henk houdt van zitten in warm water. Hij vindt het gezellig als anderen in de buurt zijn.
Aangeboden activiteit	Henk bezoekt het wellnesscentrum en zit een half uur in het bubbelbad, na afloop een douche en een sapje bij de bar.
Uitvoering	Afspraken maken met het wellnesscentrum, vrijwilliger vragen (deze gaat nu met Henk wandelen maar dat lukt steeds minder goed vanwege de fysieke problemen van Henk). Henk voorbereiden met witte handdoek en zwembroek. In het wellnesscentrum samen het bubbelbad in, vrijwilliger gaat eerst, zo nodig Henk een handje helpen met instappen.
Reactie cliënt	Henk is blij met het bubbelbad en geniet van de contacten om hem heen.
Evaluatie	Reageert Henk positief? Is hij ergens bang voor? Hoe vindt de vrijwilliger het? Elk bezoek rapporteren.

2.5 Instructieplan

‘Iedereen kan leren.’

Doel

Instructieplannen (bijlage 5) hebben tot doel om te leren en te ontwikkelen. Mensen met een beperking worden doorgaans weinig mogelijkheden geboden om iets te leren. Vaak worden de mogelijkheden onderschat of er is te weinig bekend over de leerstijl waardoor aanknopingspunten voor leren ontbreken. Bij het instructieplan gaat het om het bieden van kansen om vaardigheden te leren met een stapsgewijze methodiek. Het verdelen van een vaardigheid in verschillende stappen wordt ook wel een taakanalyse genoemd. Omdat het instructieplan gericht is op succeservaringen, dient elk instructieplan in haalbare doelen te worden omschreven. Ook kleine doelen zijn onderdeel van een leerproces. Het leerproces behoudt zijn voortgang door het behalen van successen, elk geslaagd instructieplan is een stimulans om aan een volgend plan te beginnen. Deze succesfactor wordt versterkt doordat wordt aangesloten op de talenten en de positieve beeldvorming van de persoon.

< Sanne eet 's ochtends graag een geroosterd broodje, tot nu toe roosterden de begeleiding voor haar. Sanne heeft aangegeven dit zelf te willen leren. De begeleiding stelt daarom samen met Sanne een instructieplan op. Het plan wordt nauwkeurig uitgewerkt en er wordt een taakanalyse gemaakt waarin de stappen beschreven staan: zet het de broodrooster aan, doe de boterham erin, druk de handel naar beneden, wacht tot die weer omhoog komt en pak het broodje. Het is zo concreet beschreven omdat de verschillende begeleiders het op dezelfde manier kunnen aanbieden. De stappen worden aangeleerd door achterwaarts te ketenen. Sanne is enthousiast en pakt de stappen goed op. De laatste stap, het aanzetten van het broodrooster, blijkt echter een probleem, het lukt Sanne niet om de stekker in het stopcontact te krijgen. Haar motoriek is daar deels debet aan, maar het stopcontact zit ook niet op zo'n handige plek. De begeleider besluit daarom een nieuw instructieplan voor deze handeling te maken. Sanne leert vervolgens hoe zij stap voor stap de stekker in het stopcontact krijgt. Het vraagt wat oefening en doorzettingsvermogen, maar uiteindelijk lukt het haar. Ze is apetrots. >



Achtergrond

De achtergrond van het instructieplan is de veronderstelling dat mensen met een beperking vaak onvoldoende mogelijkheden hebben gehad om te leren. Vroeger zag men personen met een beperking als mensen die vooral verzorgd en beziggehouden moesten worden. Leren werd niet voor mogelijk gehouden. Ook tegenwoordig is deze visie in de praktijk nog merkbaar. Opvattingen zoals 'bij ons staat gezelligheid voorop' of 'het moet vooral leuk zijn' staan een leerontwikkeling in de weg. Met behulp van een instructieplan wordt leren mogelijk gemaakt door op een systematische wijze aan de slag te gaan. Iedereen leert op een andere manier en in een verschillend tempo. Sommige mensen hebben veel herhaling nodig, anderen leren op grond van motivatie. Bij het instructieplan is het van belang om te weten hoe iemand leert, welke voorwaarden noodzakelijk zijn en om aan te sluiten bij de talenten, voorkeuren en interesses van de persoon. Juist deze aansluiting vergroot de kans op succes. De visie achter het instructieplan is dat iedereen kan leren, ongeacht de ernst van de beperkingen, achtergrond of leeftijd. De visie is dat het gaat om levenslang leren, waarbij leren en ontwikkelen deel uitmaken van een goede kwaliteit van bestaan. De wijze waarop iemand leert of het tempo waarmee hij zich ontwikkelt verschilt per persoon. Door met instructieplannen aan de slag te gaan wordt stapsgewijs gewerkt aan de ontwikkelingsmogelijkheden. Daarmee is de cliënt beter in staat een eigen leven te leiden, doordat hij activiteiten op zijn eigen manier kan doen. Door te leren wordt de eigen invloed vergroot en wordt de eigen kracht versterkt. Empowerment is immers het doel van Active Support. Mensen ontwikkelen zich elke dag, soms ongemerkt, soms heel gericht. Met behulp van het instructieplan wordt leren en ontwikkelen op een methodische wijze vormgegeven.

Kenmerken

Centraal in het instructieplan staat leren, het leren van vaardigheden. Dit kunnen grote vaardigheden zijn maar soms ook hele kleine, afhankelijk van de mogelijkheden van de persoon. De aan te bieden activiteiten zijn enerzijds gebaseerd op de talenten, voorkeuren en interesses van de persoon, net zoals bij het gelegenheidsplan. Maar anderzijds kunnen er ook vaardigheden geleerd worden die passen bij een gewoon leven. Voor mensen die afhankelijk zijn van langdurige zorg en in een instelling verblijven zijn veel gewone zaken in het leven juist ongewoon geworden. Binnen een instelling kan een eigen cultuur bestaan met eigen normen en waarden waardoor veel gewone activiteiten niet meer in het leven van cliënten voorkomen. Denk aan schoonmaken, gasten ontvangen, eten koken of boodschappen doen. Vaak zijn deze activiteiten overgenomen door begeleiders of ondersteunende diensten en spelen cliënten daar geen meer rol in. Om cliënten een gewoon leven terug te geven kan gebruikgemaakt worden van het instructieplan, door vaardigheden te leren die in een gewoon leven voorkomen. Bij voorkeur geldt dat de te leren activiteiten gebaseerd zijn op de talenten, positieve beeldvorming in combinatie met een gewoon leven.

Tabel 2.8 Basisactiviteiten

Activiteiten gebaseerd op	Activiteiten gebaseerd op
Talenten, voorkeuren, interesses, positieve eigenschappen en vaardigheden	Het gewone leven
Bijvoorbeeld: fitness, wandelen, schilderen, vogels kijken	Bijvoorbeeld: opruimen, stofzuigen, boodschappen doen, koken, gasten ontvangen, op bezoek gaan
Gecombineerde basis	Fitness, schilderen en gasten ontvangen



Het instructieplan houdt rekening met de eigen leerstijl. Leert iemand door trial en error, door vaardigheden uit te proberen? Of leert hij door de kunst af te kijken bij een ander? Of is iemand juist verbaal of visueel ingesteld of leert hij volgens een uitgeschreven stappenplan? Een instructieplan is doelgericht, het wordt niet gemaakt om een probleem op te lossen. Het instructieplan heeft een positieve insteek en is gericht op ontwikkeling en vergroting van invloed. Door een vaardigheid te leren wordt de kans groter om zelf meer regie te voeren. De cliënt wordt er sterker door, het bevordert empowerment.

Welke leerstijl heeft de cliënt?

- uitproberen;
- onderzoeken;
- afkijken bij een ander;
- instructie volgen;
- theorie bestuderen;

- ◀ *Niek* leert koffie zetten, zijn begeleider heeft voor hem een taakanalyse gemaakt waarop alle stappen zijn afgebeeld met behulp van foto's. Zo weet hij precies wat hij moet doen. Hij begint met het vullen van de kan die hij overgiet in het reservoir van het koffiezetapparaat, daarna vult hij het filter met gemalen koffie, telt het aantal scheppen en zet hij het apparaat aan. Hij wacht tot de koffie begint te lopen. Deze manier van leren past bij Niek. ➤
- ◀ *Marian* leert koffie zetten, maar ze heeft geen overzicht over de te nemen stappen, bij stap één is ze de draad al kwijt en daarom besluit de begeleider te starten met de laatste stap, namelijk het aandrukken van het knopje. Bovendien weet de begeleidster dat Marian leert door te kijken naar anderen; heeft ze iets een paar keer gezien, dan kan ze het nadoen. De begeleidster treft de voorbereidingen en zet de koffie op de laatste stap na, deze laat ze aan Marian over. Marian volgt de handelingen van de begeleidster nauwgezet en ze staat klaar om het knopje in te drukken. Zodra ze het knopje heeft ingedrukt, begint het hete water te lopen en verspreidt zich een aangename koffiigeur. Marian glimlacht, dat heeft ze toch maar mooi gedaan. De volgende keer stopt de begeleidster bij het scheppen van de koffie in het filter, dat lijkt haar een mooie taak voor Marian voordat ze het knopje indrukt. ➤
- ◀ *Helma* koopt een nieuwe mobiele telefoon, het is een smartphone met veel mogelijkheden. Helma is er blij mee en wil er direct mee aan de slag. Ze drukt het apparaat aan en probeert de knoppen en pagina's op het touchscreen uit, al doende leert zij hoe ze kan bellen en hoe ze telefoonnummers kan opslaan. De volgende stap is sms'en, ook dit doet ze op dezelfde wijze. Door van alles te proberen komt ze erachter en bovendien kwam ze ook ergens tegen hoe het internet op de telefoon kan worden aangesloten. Na verloop van tijd heeft ze in de gaten hoe het werkt en kan ze de smartphone naar behoren gebruiken. ➤
- ◀ *Ayad* zit op zwemles, hij leert zwemmen in een kleine groep volgens een vastgestelde methode. Het werkt echter niet, Ayad snapt de verbale instructies niet. Als hij als eerste iets moet doen kijkt hij de leraar niet begrijpend aan. Liever wacht hij totdat hij ziet wat de andere kinderen in zijn groep doen. Vervolgens doet hij hen zo goed mogelijk na. De leraar houdt hier rekening mee en stelt Ayad niet meer als eerste op. ➤

Werkwijze

Het instructieplan is bedoeld voor mensen met een beperking die weinig mogelijkheden hebben gehad om te leren en zich te ontwikkelen, bijvoorbeeld doordat

taken uit handen zijn genomen door hun begeleiders. Het gaat om het leren van dagelijkse vaardigheden en het op gang brengen van een leerproces. Bij het instructieplan wordt aangesloten bij de gegevens uit de talentenposter, positieve beeldvorming en het gewone leven. Als een persoon geboeid wordt door de taak die hij uitvoert, dan is de kans groter dat hij ervan leert. Het instructieplan verloopt via een voorgestructureerd model. De werkwijze wordt gekenmerkt door stapsgewijs leren, voordoen en herhaling. Het instructieplan is doelgericht; er wordt er een kortetermijn- en een langetermijndoel beschreven. Het kortetermijndoel is een realistisch en haalbaar doel, bedoeld om een succeservaring te bereiken. Ook in het instructieplan wordt de link gelegd naar de domeinen van kwaliteit van bestaan, er kan aangekruist worden waar het doel op gericht is. Naast een aantal praktische overwegingen zoals de start en evaluatiedatum, is het van belang te beschrijven of er ondersteunende communicatie nodig is om te leren, bijvoorbeeld pictogrammen of voorwerpen. De taakanalyse wordt gekoppeld aan het niveau van ondersteuning. Vervolgens is het van belang vooraf te bedenken hoe de persoon reageert als het plan wordt uitgevoerd, is hij/zij direct enthousiast of kijkt hij eerst de kat uit de boom? Tot slot kan de bekrachtiging genoemd worden, soms is deze onderdeel van de activiteit zoals bijvoorbeeld bij koffie zetten, dan is het koffie drinken de positieve bekrachtiging. Soms vormt een compliment de bekrachtiging. Belangrijk is om te weten voor welke bekrachtiging een persoon gevoelig is. Het instructieplan vindt bij voorkeur plaats binnen de leefwereld van de persoon en binnen de dagelijkse gang van zaken. Juist daar liggen vaak de leer-mogelijkheden voor het oprapen. Het is van belang om zogenaamde transferproblemen te voorkomen door te leren en te oefenen op de plek waar de vaardigheid wordt toegepast. In deze omgeving dient dan wel gekeken te worden naar het aantal aanwezige prikkels en afleidbare factoren. Zo nodig moeten de prikkels gereduceerd worden, bijvoorbeeld niet veel mensen in de nabijheid van de persoon, geen harde geluiden of geen rommel in het zicht. De termijn van evalueren is afhankelijk van de frequentie van de uitvoering van het plan. Vindt het plan elke dag plaats, dan kan na een week of twee geëvalueerd worden. Bij een plan dat één keer per week plaatsvindt, wordt de evaluatietermijn verlengd.

Tabel 2.9 Instructieplan Marco

Naam cliënt	Marco Lamers
Naam begeleider	Sylvia Eggink
Langetermijndoel	Marco geeft over drie maanden de planten water op maandagmorgen in de gezamenlijke huiskamer.
Kortetermijndoel	Marco weet dat grote planten meer en de kleine planten minder water nodig hebben.
Gericht op	<ul style="list-style-type: none"> • Regie over eigen leven • Waardigheid en respect • Deelname aan de samenleving • <i>Ontwikkelen van vaardigheden</i> • Keuzevrijheid en controle • Veiligheid en bescherming • Sociaal netwerk

Hoe vaak aanbieden?	Wekelijks op maandagmorgen	
Tijdstip	11.00 uur	
Plaats	huiskamer	
Startdatum	1 maart	
Evaluatiedatum	1 april	
Materialen/ voorbereiding	Gieter, litermaat met strepen bij 100 en 300 ml, planten	
Ondersteunende communicatie	Verbaal en door materiaal te laten zien	
Niveau van ondersteuning	<ol style="list-style-type: none"> vragen <i>opdracht geven</i> <i>aanwijzing geven</i> <i>voordoelen</i> fysieke ondersteuning 	
Taakanalyse	Stappen <ol style="list-style-type: none"> Marco vult de maatbeker tot de streep van 100 ml water Marco kiest een kleine plant Marco giet het water bij de plant Marco vult de maatbeker tot de streep 300 ml water Hij kiest een grote plant Marco giet het water bij de plant 	Niveau van ondersteuning <ol style="list-style-type: none"> Voordoelen/ aanwijzing geven Aanwijzing geven Opdracht geven Voordoelen/ aanwijzing geven Aanwijzing geven Opdracht geven
Welk concreet gedrag wordt verwacht?	Marco geeft de kleine planten wekelijks 100 ml water en grote planten wekelijks 300 ml water. Marco weet wat een grote en wat een kleine plant is. Collega's rapporteren op de volgende punten: <ul style="list-style-type: none"> • Heeft Marco water gegeven? • Weet hij hoeveel water de planten nodig hebben? • Stelt hij vragen? • Geeft hij voldoende/niet te veel water? • Heeft Marco plezier in de activiteit? 	
Wat is de bekrachtiging?	Gezonde planten en een compliment van begeleiders/huisgenoten.	

De taakanalyse is een essentieel onderdeel van het instructieplan. Taakanalyse betekent het opdelen van een taak of activiteit in kleine stapjes, vanuit de gedachte dat alle complexe handelingen samengesteld zijn uit enkelvoudige handelingen. Het opdelen in kleine stapjes vraagt om een zorgvuldige uitwerking van elke stap, zodat stapsgewijs de vaardigheid wordt geleerd. In het algemeen geldt dat hoe ernstiger de verstandelijke beperking, hoe kleiner de stappen. Dit maakt dat de doelen in een instructieplan zo klein als mogelijk gesteld kunnen worden.

◀ Bert wil graag leren hoe hij zijn eigen koffiezetapparaat kan bedienen. Hij is dol op koffie en bovendien zet hij een graag een bakje voor een ander. Samen met zijn begeleider maakt hij een taakanalyse van het koffiezetten. Bert kan aan de slag en met de ondersteuning van zijn begeleider voert hij de stappen uit. Het blijkt dat hij de verschillende knoppen nog al eens door elkaar gooit. Daarom plakt zijn begeleider twee stickers met nummers erbij. Zo weet hij precies welke knop het eerst moet worden ingedrukt. De taakanalyse ziet er als volgt uit:

Tabel 2.10 Taakanalyse koffie zetten

Taakanalyse	Stappen	Niveau van ondersteuning
	1. Op de aan-knop (1) drukken	1. Aanwijzing geven
	2. Het vullen van het waterreservoir	2. Aanwijzing geven
	3. De pad in de houder doen	3. Aanwijzing geven
	4. De houder met pad op de juiste plek in het apparaat plaatsen	4. Aanwijzing geven
	5. De deksel sluiten tot de klik	5. Fysiek, hand op hand
	6. Op het knopje (2) drukken	6. Aanwijzing geven

< *Nordin* wil ook koffie zetten, maar koffie zetten is voor hem een ingewikkelde taak, hij overziet de stappen niet. Toch wil *Nordin* een bijdrage leveren. Daarom biedt de begeleider hem alleen het eerste gedeelte van de taakanalyse aan, namelijk het vullen van de kan. Daarvan maakt zij een nieuwe taakanalyse. Deze ziet er als volgt uit:



Tabel 2.11 Taakanalyse kan vullen

Taakanalyse	Stappen	Niveau van ondersteuning
	1. Het reservoir uit de houder halen	1. Voordoen
	2. Het reservoir onder kraan houden	2. Voordoen
	3. De kraan aandoen	3. Voordoen
	4. Vullen tot aan het streepje	4. Voordoen
	5. De kraan dicht draaien	5. Fysiek, hand op hand
	6. Het reservoir terug in de houder	6. Fysiek, hand op hand

Naast kennis van de leerstijl zijn de leervoorwaarden van belang bij het maken van een instructieplan. Bij deze voorwaarden wordt er onderscheid gemaakt tussen persoonlijke en omgevingsvoorwaarden. Onder persoonlijke voorwaarden worden onder anderen cognitieve leervoorwaarden verstaan bijvoorbeeld de mate van verstandelijke beperking, kan iemand lezen? Of het gaat om de mate van alertheid of de lengte van de spanningsboog. Een andere persoonlijke leervoorwaarde is het richten van de aandacht op hetgeen hij/zij aan het doen is. Ook is van belang dat hij voldoende energie heeft om de handeling of activiteit uit te voeren, vermoeidheid werkt nadelig op het leerproces. De fysieke mogelijkheden van de persoon vallen ook onder de persoonlijke leervoorwaarden, zij spelen een rol als er fijne motorische vaardigheden vereist zijn om de vaardigheid te leren. Zij dienen dan in potentie wel aanwezig te zijn. Wat betreft de leervoorwaarden in de omgeving kan men denken aan omgevingsprikkels die stimulerend of juist storend kunnen werken. Het leervermogen wordt bevorderd door de omgeving stimulerend in te richten zodat iemand daar zijn eigen mogelijkheden zonder risico kan uitproberen. Daarnaast is een goede samenwerking tussen cliënt en begeleider van groot belang. Bij Active Support wordt bij het leren gebruikgemaakt van leertheoretische principes, maar wel uitsluitend met positieve bekrachtigers. Vaardigheden worden aangeleerd door de onmiddellijke opvolging van een belonende reactie. Door de positieve bekrachtiging neemt de kans op herhaling van de gewenste vaardigheid toe. Bij Active Support gaat het bij positieve bekrachtiging niet alleen om het bereiken van het resultaat, maar ook om het leveren van de inspanning om het resultaat te behalen. Het gaat er dan niet om of iets lukt of niet, de inspanning op zich is een positieve bekrachtiging waard. Het is wel belangrijk om direct en nadrukkelijk positief te bekrachtigen en dit vaak te herhalen zodat de vaardigheid kan inslijpen. Een compliment is een vorm van positieve bekrachtiging. Bij Active Support wordt gebruikgemaakt van directe en indirecte complimenten.

Een direct compliment zegt iets over de persoon:

‘Goed gedaan, Ans!’ of ‘Wat zie je er mooi uit.’

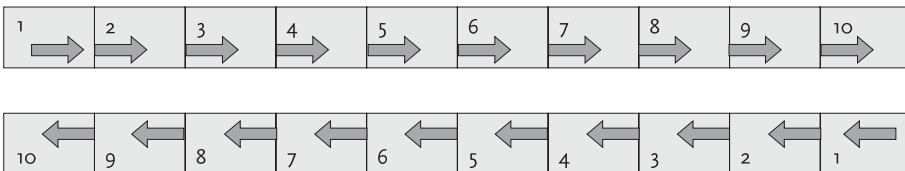
Een indirect compliment zegt iets over het resultaat:

‘Fijn dat de tafel is gedekt, dan kunnen we zo aan tafel’ of ‘Dat is fijn, een opgeruimde aanrecht.’

Bij een direct compliment zijn mensen nog al eens geneigd om het compliment te ontcrachten of af te weren. In het geval van Ans is een reactie te verwachten in de trant van: ‘Ach, zo zie ik er altijd uit, niets bijzonders.’ Bij een indirect compliment is dit ontcrachten of afweren niet nodig, de persoon voelt zich namelijk niet direct aangesproken. Desalniettemin krijgt de persoon het compliment wel mee.

Dit is de reden waarom indirecte complimenten gemakkelijker worden ontvangen door de desbetreffende persoon en daardoor meer effect hebben.

Een ander kenmerk van het instructieplan is het voorwaarts of achterwaarts ketenen ook wel bekend als ‘forward and backward chaining’. Om te ketenen maakt men eerst een taakanalyse. Is de taakanalyse eenmaal gemaakt, dan kan gekozen worden om vooraan of achteraan de keten te beginnen. Het voordeel van achterwaarts ketenen is dat het resultaat direct volgt op de te nemen stap, de persoon is immers al aan het eind van de keten. Hierdoor ontstaat de koppeling tussen de handeling en het resultaat gemakkelijker. Achterwaarts ketenen is vooral toepasbaar als de persoon niet de stappen van begin tot eind kan overzien. De laatste stap levert hem direct succes op, waardoor de motivatie toeneemt. Het positieve effect bij achterwaarts ketenen is groter, daarom wordt bij Active Support achterwaarts ketenen vaker toegepast dan voorwaarts ketenen.



Tabel 2.12 Voorwaarts en achterwaarts ketenen

2.6 Ondersteuningsplan

- Focus op de barrières dan vallen de doelen weg.
- Focus op de doelen dan vallen de barrières weg.

Doel

Het doel van het ondersteuningsplan in het kader van Active Support bestaat uit het beschrijven van een persoonsbeeld en het formuleren van een perspectief en daaruitvloeiende hoofddoelen voor het individu. Bij Active Support wordt het persoonsbeeld ingevuld met informatie die verzameld is met de talentenposter en de positieve beeldvorming. Activiteiten-, gelegenheids- en instructieplannen zijn een uitwerking van perspectief en hoofddoelen.

Achtergrond

De methodiek van Active Support sluit aan bij de gebruikelijke ondersteuningsplannen die vrijwel alle organisaties in de gehandicaptenzorg in Nederland hantieren (Van Gemert & Dekkers-van der Veen, 2012). Ondersteuningsplannen worden ook wel zorgplannen, persoonlijke of ontwikkelplannen genoemd. Ondersteuningsplannen zijn in de jaren tachtig tot ontwikkeling gekomen toen de gerichtheid in de gehandicaptenzorg verschoof van de groep naar het individu. In de afgelopen jaren zijn ondersteuningsplannen steeds omvangrijker geworden om ook onderwerpen als risico's, vrijheidsbeperkende maatregelen en afspraken te beschrijven. Dit heeft ertoe geleid dat het ondersteuningsplan steeds meer een instrument is geworden om de individuele ondersteuning te verantwoorden naar toezichthouders, financiers en externe vertegenwoordigers. Dit leidt af van waar het ondersteuningsplan ook om begonnen is. Daarom sluiten juist de alternatieve vormen van persoonsgerichte planning zoals Persoonlijke Toekomstplanning beschreven door Barbara Brent (1994) goed aan bij de visie en methodiek van Active Support.

Kenmerken

Persoonsbeeld, perspectief en hoofddoelen zijn de kenmerken van een ondersteuningsplan. In het kader van Active Support wordt het ondersteuningsplan vooral opgevat als een instrument voor de cliënt en zijn begeleiders teneinde de ondersteuning methodisch uit te voeren. Het ondersteuningsplan is in dit kader vooral een werkdocument. Een beschrijving van een positief persoonsbeeld, het perspectief en de doelen volstaan en bieden voldoende kader om met Active Support aan de slag te gaan. Een voorwaarde is dat de persoon zelf en/of zijn vertegenwoordigers betrokken zijn bij de totstandkoming van het plan.

Werkwijze

Het is van belang voor elke persoon perspectief en hoofddoelen te formuleren, als denkrichting voor de uitwerking van concrete plannen. Door middel van een ondersteuningsplan kan met de betreffende persoon teruggeblikt en vooruitgekeken worden. Hoe wil deze persoon zijn leven inrichten? Wat zijn zijn toekomstdromen, vragen, wensen en behoeften? Dit alles wordt in een serie gesprekken met de persoon en/of met zijn verwanten en begeleiders in kaart gebracht. Dossieronderzoek kan behulpzaam zijn voor aanvullende informatie.

Perspectief

Joey woont over twee jaar met een vijftal leeftijdgenoten in een woning waar hij een eigen studio en een gemeenschappelijk woonkamer heeft.

Doel

Joey logeert de komende maanden drie keer een weekend in een bestaande kleinschalige woning voor leeftijdgenoten.

2.7 Methodische cyclus

‘Failing to plan is planning to fail.’

– Edwin Jones

Doel

Alle stappen van Active Support kennen een onderlinge samenhang en beïnvloeden elkaar. Zo worden succesvol afgeronde gelegenheidsplannen of instructieplannen opgenomen in het activiteitenplan. Doordat de cliënt positieve ervaringen opdoet en vaardigheden leert verandert de beeldvorming. Zo ontstaat een cyclisch proces; de veranderde beeldvorming geeft aanleiding tot nieuwe activiteiten in de vorm van nieuwe gelegenheid en/of instructieplannen. Gelegenheid en instructieplannen kunnen onafhankelijk van elkaar worden ingezet. Maar soms vloeit uit een gelegenheidsplan een instructieplan voort. Het werken volgens een methodische cyclus is een goede gewoonte in de sociale wetenschappen. Het cyclisch karakter van Active Support maakt de stappen duidelijk en draagt bij aan continue verbetering van de kwaliteit van bestaan. Evaluaties zijn daar een belangrijk onderdeel van.

◀ Het gelegenheidsplan van *Nico* is een groot succes, hij vindt het geweldig om samen met de begeleiding de ramen te zemen. Hij geniet van het warme water, het schuim en het geluid van de zeem op het glas. Misschien is het mogelijk dat hij leert om de spons leeg te knijpen. Dat is een mooi idee voor een instructieplan. ▶

Achtergrond

Active Support past binnen de trend van methodisch werken in de zorg voor mensen met een verstandelijke beperking. De nadruk ligt de laatste jaren op het toepassen van methoden, zodat het handelen van hulpverleners meer transparant en minder willekeurig wordt. Een voorbeeld van deze methodische trend is het boek van Pieter Verdoorn en Audry van Vulpen (2011) over twaalf bouwstenen voor methodisch werken die de kwaliteit van bestaan bevorderen. Active Support is een van

die twaalf bouwstenen. In 2014 is het *handboek verstandelijke beperking* onder redactie van Brian Twint en Jac de Bruin (2014) verschenen over 20 succesvolle methodieken, waaronder Active Support. Deze boeken tonen aan dat methodisch werken sterk in de belangstelling staat. Bij Active Support is naast het methodisch werken de samenwerking tussen begeleider en cliënt een belangrijke voorwaarde voor succes. Een goede relatie tussen cliënt en begeleider bevordert de veiligheid en het wederzijds vertrouwen waardoor de methodiek meer kans op succes heeft. De praktijk leert dat het verloop onder begeleiders groot is, zeker wanneer er moeilijk verstaanbaar gedrag in het spel is. Dit betekent dat de cliënt met veel gezichten te maken heeft, dit personeelsverloop belemmert de relatievorming. Daarom besteedt Active Support aandacht aan betrokkenheid van het sociaal netwerk, zij zijn degenen die langdurig in het leven van cliënten betrokken blijven. Een vitaal sociaal netwerk is immers een belangrijke voorwaarde tot sociale inclusie.

◀ *Jonas* heeft ondersteuning nodig bij het aankleden. Hij beschikt niet over alle vaardigheden om dit zelfstandig te doen. Hij vindt de volgorde van de handelingen lastig te onthouden. Bovendien is zijn fijne motoriek niet van dien aard dat hij bijvoorbeeld de knoopjes van zijn overhemd zelfstandig kan sluiten. Jonas woont een in een woongroep en daar werkt een team van twaalf begeleiders. Jonas draagt graag overhemden. Elke ochtend moet hij geholpen worden bij het sluiten van zijn knoopjes. De ene begeleider neemt dit volledig van hem over en sluit de knoopjes één voor één. De volgende begeleider doet dit samen met hem, zij pakt zijn handen en sluit 'hand op hand' de knoopjes. De volgende begeleider doet het eerste knoopje voor en stimuleert daarna Jonas om de overige zelf te doen. Een andere begeleider vindt dat Jochem dit best geheel zelfstandig kan en verwacht dit ook van hem. Zo zijn er vele varianten van ondersteuning waarmee Jonas geconfronteerd wordt. Elke dag is het maar weer afwachten welke begeleider voor hem staat en hoe die het aanpakt. Om voor zichzelf toch enige duidelijkheid te verkrijgen weet hij inmiddels precies hoe elke individuele begeleider handelt. Hij heeft dit opgeslagen in zijn geheugen. Oh wee, als de begeleider anders handelt dan hij verwacht, dan ontstaat er een probleem. ▶

Kenmerken

Het kenmerk van methodisch werken is dat de begeleider zich bewust is van zijn handelingen zodat hij de stappen van de cyclus steeds opnieuw kan zetten. Bewust bekwaam is de beste modus om te leren en biedt de beste garanties voor een goede uitvoering van Active Support. Voordat de begeleider met Active Support gaat werken is hij onbewust onbekwaam, de begeleider is zich er immers niet van bewust dat hij Active Support niet kent. Vervolgens komt hij ermee in aanraking en gaat hij de training volgen. Hij komt erachter dat hij nog veel dingen moet leren om volgens Active Support aan het werk te gaan, dit is de fase van bewust

onbekwaam. Na afloop van de training en als er praktijkervaring is opgedaan wordt hij zich bewust van zijn bekwaamheid, hij kan de visie en methodiek goed toepassen, uitvoeren en overdragen aan anderen. Uiteindelijk kan dit ertoe leiden dat hij de methodiek zonder erbij na te denken inzet; hij heeft het zich volledig eigen gemaakt, daardoor heeft hij tijd voor extra taken zoals verdieping van de methodiek. Hij werkt op routine en raakt steeds minder bewust van zijn bekwaamheid. Dit leidt uiteindelijk tot onbewust onbekwaam, de begeleider doet zijn werk zoals hij dit gewend maar ziet niet dat er om hem heen zaken veranderen, die cliënten of organisatie betreffen. Hij heeft niet in de gaten dan zijn werkwijze niet meer aansluit bij de veranderende vragen of eisen. Dit heeft tot gevolg dat de methodiek wordt ingezet als beheersinstrument, hij is onbewust onbekwaam. Deze stappen kennen een cyclisch verloop.

Tabel 2.13 Leerproces

<i>Onbewust onbekwaam</i> (weet niet dat Active Support bestaat of past de methodiek toe als beheersinstrument)	<i>Bewust onbekwaam</i> (heeft de training Active Support gevolgd en is zich bewust van wat er geleerd moet worden om het goed toe te passen)
<i>Bewust bekwaam</i> (heeft de visie en methodiek in de vingers en kan het toepassen, uitvoeren en overdragen, positieve resultaten worden behaald)	<i>Onbewust bekwaam</i> (de methodiek is eigen gemaakt, er is tijd over voor extra taken, de methodiek is routine geworden)

Methodisch werken doet de transparantie van het ondersteuningsproces toemen en de willekeur in het handelen afnemen. Anders gezegd, methodisch werken versterkt de voorspelbaarheid en eenduidigheid in het leven van een cliënt. Er zijn wel belangrijke voorwaarden aan methodisch werken verbonden. Voorkomen moet worden dat methodisch werken leidt tot beheersing; een manier van werken die we terugzien in de fase van onbewust onbekwaam. Een beheersmatige manier van werken beperkt namelijk de vrijheid en eigenheid van de persoon en leidt zeker niet tot empowerment en inclusie, eerder tot het omgekeerde. Begeleiders en cliënten raken verstrikt in een web van regels, afspraken en beperkingen. Een belangrijke voorwaarde om beheersing te vermijden is visie; zonder een duidelijke visie wordt methodisch werken een doel op zich. Daarnaast is van belang dat het uitgangspunt ligt bij de talenten, voorkeuren, interesses en mogelijkheden van het individu, zodat de persoonlijke component van de cliënt niet uit het oog wordt verloren. Tot slot is een belangrijke voorwaarde voor methodisch werken dat het doelgericht is, gericht op ervaring en ontwikkeling. Deze factoren maken methodisch werken tot een dynamisch proces en daardoor wordt beheersing voorkomen. Active Support voldoet aan deze factoren, het beschikt over een duidelijke visie, het is gebaseerd op talenten van de cliënt en het is geen probleemgerichte maar juist een doelgerichte methode.

Werkwijze

Active Support in een zevental praktische stappen:

- 1 De talentenposter
 - Maak zo mogelijk samen met de cliënt, sociale netwerkleden en/of begeleiders de talentenposter.
- 2 De positieve *beeldvorming*
 - Inventariseer zo mogelijk samen met de cliënt alle voorkeuren en interesses.
 - Inventariseer zo mogelijk samen met de cliënt alle positieve eigenschappen.
 - Inventariseer zo mogelijk samen met de cliënt alle vaardigheden.
 - Van wie (sociaal netwerkleden, begeleiders) is er nog meer informatie nodig om het positieve beeld compleet te maken?
- 3 Het activiteitenplan
 - Welke activiteiten worden momenteel overgenomen door begeleiding?
 - Welke van deze activiteiten kunnen samen met de cliënt gedaan worden?
 - Welke activiteiten kan de cliënt zelf doen of leren om zelf te doen?
 - Toets het eventuele huidige dagprogramma aan de kenmerken van het activiteitenplan.
 - Zijn er voldoende ankerpunten?
 - Is er voldoende variatie?
 - Hoe betekenisvol zijn de activiteiten voor de persoon?
 - Hoe is de afwisseling van inspanning en ontspanning?
 - Hoe staat het met de geldigheid? Is er een 24-uurs dekking?
 - Maak een gecombineerd activiteitenplan als de cliënt in een groep begeleid wordt
- 4 Gelegenheidsplan
 - Maak een plan volgens het format.
 - Evalueer het plan.
- 5 Instructieplan
 - Maak een plan volgens het format.
 - Evalueer het plan.
- 6 Succesvol afgeronde gelegenheid- en instructieplannen opnemen in het activiteitenplan.
- 7 Alle gegevens integreren in het ondersteuningsplan.
 - Pas de beeldvorming en perspectief aan.

Gedrag en communicatie

‘We spraken altijd over de problemen van Wim, daarmee leken de problemen alleen maar groter te worden. Nu praten we over de doelen van Wim zodat hij meer vaardigheden kan leren. Dat had een positief effect; we praten nu over nieuwe doelen.’

– Een uitspraak van een begeleider tijdens een project Active Support.

Active Support is niet primair gericht op het verminderen van probleemgedrag bij mensen met een beperking, maar de methode kan er wel voor gebruikt worden. Jones en Felce (1996 tot 2007) hebben in diverse wetenschappelijke onderzoeken het positieve effect van de methodiek op moeilijk verstaanbaar gedrag aangetoond. Moeilijk verstaanbaar gedrag leidt in de huidige praktijk vaak tot een inperking en verarming van het leven, de problemen staan op de voorgrond. Bij Active Support leidt de positieve beeldvorming tot aanknopingspunten om de dagelijkse gang van zaken die bij een gewoon leven horen te herstellen. In plaats van het beperken van de leefwereld wordt juist gewerkt aan het verrijken van de leefwereld. Dit gebeurt op een methodische wijze door activiteiten aan te bieden die aansluiten bij de persoonlijke voorkeuren en interesses waardoor mensen weer betekenis, uitdaging en plezier in hun leven ervaren. Dit leidt dan uiteindelijk tot een evenwichtiger bestaan met minder verveling, meer betekenisvolle activiteiten, meer eigen invloed en persoonlijke groei waardoor het moeilijk verstaanbaar gedrag afneemt.

◀ Ko leeft in kleine wereld, hij heeft een eigen ruimte die grenst aan een gemeenschappelijke woonkamer. Eigenlijk komt hij zijn eigen ruimte niet uit, want die zit op slot. Hij is afhankelijk van begeleiders die naar hem toe komen. Vaak zit Ko maar wat te suffen, hij veert op als de begeleiding hem een beker koffie komt brengen. In zijn beker zit een klein beetje koffie aangevuld met koude melk. Zo hoeft Ko niet te wachten en kan hij zijn koffie in een paar slokken opdrukken. Hij geeft de lege beker terug aan de begeleiding, deze vertrekt, doet de deur op slot en Ko zakt weer langzaam weg in zijn eigen wereld. Deze situatie is zo ontstaan vanwege de ernstige agressie die Ko in het verleden vertoonde. Het begeleidingsteam vindt dat daar verandering in moet komen. Zij willen Ko's wereld vergroten en gevarieerder maken. Zij maken een instructieplan om voortaan de koffie in de woonkamer te drinken, gewoon tussen de andere cliënten. Koffie heeft zijn voorkeur. Ze beschrijven de taakanalyse van het koffie drinken zodat iedere begeleider het op dezelfde manier doet en Ko de stappen kan herkennen. Volgens plan schenkt Ko zelf zijn koffie in en doet er zelf melk bij. De begeleiding biedt hem hierbij hand op hand begeleiding. Ko reageert in eerste instantie verbaasd als hij wordt uitgenodigd. Maar hij loopt mee met de begeleiding naar de koffietafel. Samen met de begeleider schenkt hij de koffie in, beetje melk er bij en dan even wachten want de koffie is nog te heet. Deze tijd wordt opgevuld met een koekje. Ko drinkt zijn beker leeg en verdwijnt al ras naar zijn eigen ruimte. De volgende dagen wordt dit ritueel herhaald. Na verloop van tijd merkt de begeleiding dat Ko steeds rustiger is en langer aan tafel blijft zitten. Het is tijd

voor een tweede beker koffie aan tafel, volgens dezelfde stappen. Ko is steeds alerter, eerst zag hij zijn medecliënten niet zitten, nu kijkt hij voorzichtig om zich heen. Af en toe verschijnt er een lachje op zijn gezicht. Ko geniet. ➤

3.1 Uitgangspunten

‘Ik ben van mening dat het simpelweg het onvermogen van de mensen om deze persoon heen is waardoor het gedrag als problematisch wordt bestempeld... De verantwoordelijkheid moet bij de mensen om de persoon heen worden gelegd die het gedrag als problematisch ervaren omdat zij degenen zijn die door hun eigen gedrag verandering kunnen uitlokken. ’

– Bo Hejlskov Elven (2012)

Voor het interpreteren van (moeilijk verstaanbaar) gedrag gelden de volgende uitgangspunten waarmee het denkkader van Active Support wordt geschetst.

Alle gedrag is communicatie en alle communicatie is gedrag

Dit betekent dat mensen nooit iets voor niets doen, met andere woorden alle gedrag heeft betekenis. De persoon wil iets door middel van zijn gedrag duidelijk maken. Naarmate mensen minder communicatiemogelijkheden tot hun beschikking hebben wordt communicatie door middel van gedrag steeds belangrijker. Het is aan begeleiders om de betekenis van het gedrag te achterhalen, wat wil de persoon ons zeggen door middel van zijn gedrag? Dit geldt met name voor moeilijk verstaanbaar gedrag, wat is de betekenis van agressief of teruggetrokken gedrag? Het kan gaan om gevoelens van angst, onveiligheid en onzekerheid met een vraag om troost, geruststelling of voorspelbaarheid.

◀ *Werner* zit vaak heen en weer te wiegen op zijn stoel. Als hij het langer doet, keert hij in zichzelf en lijkt er een soort trance te ontstaan. Zijn begeleiders zijn dit van *Werner* gewend en laten het zo, het is ook wel lekker rustig als hij zich op deze manier kan vermaken, ze hebben het al druk genoeg. Ook *Werner* lijkt er tevreden mee. Niemand vraagt zich af waarom hij dit gedrag vertoont. Totdat er een stagiaire op de woning komt werken en vraagt naar de reden van het wiegen. De begeleider reageert in eerste instantie met het ‘och, dat doet hij altijd, dat is *Werner*’. Als de stagiaire doorvraagt dan begint de begeleider na te denken. Hoe lang doet hij dit al? Hoe is het begonnen? Wanneer doet hij het niet? De begeleider vraagt de stagiaire de laatste vraag te onderzoeken, wanneer wiegt *Werner* niet? Na een aantal observaties blijkt dat *Werner* niet

wiegt als zijn omgeving levendig is, als er actieve mensen in zijn nabijheid zijn. Hij volgt wat er om hem heen gebeurt en hij is er door geboeid. Het blijkt dat hij wel wiegt als het stil om hem heen is en het blijkt dat zijn omgeving vaker stil dan levendig is. De stagiaire en de begeleider besluiten een gelegenheidsplan te maken waarbij Werner vaker in een levendige omgeving verkeert. Ze observeren dan goed hoe Werner reageert. Waar geniet hij van en waardoor raakt hij geboeid? Na drie weken is de evaluatie. ➤

De persoon met de beperking staat altijd centraal en is altijd betrokken

Dit lijkt een open deur, uiteraard staat de persoon met de beperking centraal, hij is immers de reden van het bestaan van begeleiders. Toch blijkt de praktijk weerbarstig, ook andere belangen dan het cliëntbelang spelen een rol in de heden-daagse ondersteuning. Denk aan het belang van medewerkers, familie, de organisatie of de financiën; deze belangen kunnen het cliëntbelang overheersen. De betrokkenheid van de persoon met een beperking bij zijn eigen ondersteuningsproces is meestal ook geen vanzelfsprekendheid. In welke mate wordt de cliënt betrokken bij het maken van zijn eigen ondersteuningsplan? Bij Active Support is dit het doel, zo nodig worden de stappen kleiner gemaakt, zodat de cliënt het proces kan volgen en kan participeren.

◀ *Nabila* komt pas later op de dag goed op gang en 's avonds is zij op haar best. Aan de ochtenden heeft zij een hekel, ze is dan niet toegankelijk voor de mensen om haar heen. Het liefst gaat ze laat naar bed en staat ze laat weer op. Begeleiders hebben dat goed gezien toen zij de voorkeuren van Nabila inventariseerden; Nabila is een avondmens. Maar vanwege het dienstrooster ligt zij toch elke avond voor 21.30 uur op bed. Nabila heeft namelijk ondersteuning van de begeleiders nodig bij het naar bed gaan. Het dienstrooster is tot stand gekomen in het belang van werkgevers en werknemers. Ook de ondernemingsraad heeft zijn zegje gedaan. Voor de werkgever brengen werkzaamheden na 22.00 uur extra kosten met zich mee vanwege de onregelmatigheidstoeslag. Voor de werknemers is werken na 22.00 uur extra belastend omdat zij 's ochtends weer om 6.30 uur beginnen. Kortom het belang van het avondmens Nabila is daar ondergeschikt aan. Toch weten de begeleiders gedeeltelijk tegemoet te komen aan de wens van Nabila om later naar bed te gaan. In het weekend is dat wel mogelijk, dan wordt het dienstrooster aangepast. ➤

Gedragsondersteuning is handelen met respect voor de persoon

Respect is een eigentijds en veelgebruikt begrip maar wat ermee bedoeld wordt is niet altijd duidelijk. Bij Active Support betekent respect dat we niet de beperking

maar de persoon op de voorgrond stellen. Er is oog voor eigenheid, talenten, persoonlijke voorkeuren en interesses.

- < Op de dagbesteding van *Elke* wordt een nieuwe begeleider ingewerkt. Degene die hem inwerkt vertelt de hele dag door wat hij doet en waarom hij het doet. Daarbij gaat het niet alleen over handelingen maar ook over personen. Ook Elke komt aan de beurt, ze hoort haar begeleider zeggen: 'Dat is Elke, probeer haar maar een beetje te vermijden, ze komt vanzelf naar je toe, ze is behoorlijk claimend in haar gedrag.' >
- < Er komen een paar studenten van het ROC een kijkje nemen op de woning van *Charlotte*. In het team is namelijk een stageplek vrij, misschien kan bij een van de studenten belangstelling gewekt worden om stage te komen lopen. Charlotte is een dagje vrij en zit in de woonkamer naar muziek te luisteren. De begeleider komt met de studenten de woonkamer binnen. Hij zegt: 'Charlotte woont hier al drie jaar en heeft het erg naar zin, niet waar Charlotte?' >



- < *Rita* is manager van een woonvoorziening van mensen met een verstandelijke beperking. De woonvoorziening bestaat uit 20 studio's en een gemeenschappelijke woonkamer. Rita ontvangt vandaag enkele collega's aan wie zij de woonvoorziening wil laten zien. Na een kopje koffie in de gemeenschappelijke woonkamer lopen ze de studio's langs. Rita zegt: 'Bij deze studio kunnen we binnen kijken wat de bewoner is toch niet thuis.' >

Gedragsondersteuning is niet het afleren van ongewenst gedrag maar het aanleren van betekenisvolle alternatieven

Het afleren van gedrag is voor veel mensen een moeilijke opgave. Bovendien is het met afleren nog niet klaar, want welk gedrag komt er voor in de plaats? Afleren biedt geen alternatief. Beter werkt het om nieuw gedrag aan te leren, dit vergroot de kans op succes aanzienlijk.

◀ *Willem* heeft de neiging om aan velletjes van zijn handen te peuteren, dit doet hij tot bloedens toe. Vaak is geprobeerd om hem dit af te leren, hij wordt door de begeleiding gecorrigeerd en hij krijgt regelmatig washandjes om zijn handen gebonden. Deze maatregelen hebben een tijdelijk effect, het peuteren komt steeds weer terug. Het is begeleiders opgevallen dat hij niet peutert als hij iets in zijn handen heeft. Dit zet hen aan het denken, wat kunnen ze hem aanbieden zodat hij bezig is met zijn handen? De oplossing blijkt eenvoudig, want als Willem een stressbal wordt aangeboden, dan pakt hij deze op en hij kneedt, draait en rolt er mee. Hij is daar dan minstens tien minuten mee bezig. Tijd genoeg voor begeleiders om hem de volgende activiteit aan te bieden. Na verloop van tijd hebben begeleiders een mandje gemaakt met stressballen in verschillende kleuren, materialen en maten. Willem mag er eentje kiezen. Als hij klaar is, legt hij de bal terug in het mandje. Sinds hem het mandje met de stressballen wordt aangeboden, is het peuteren aan zijn vingers enorm verminderd. >

Geen straf, het werkt niet

Straf is het verbinden van een negatieve consequentie aan bepaald gedrag. Straf is als middel om gedrag te beïnvloeden ineffectief gebleken (Elven, 2012). Daar spelen de volgende redenen voor:

- Straf biedt geen alternatief. Straf heeft als doel ongewenst gedrag af te leren, maar verzuimt nieuw gedrag aan te leren. Daarmee is voor de persoon niet bekend welk gedrag wel gewenst is.
- Mensen met een beperking leggen niet vanzelfsprekend het verband tussen het ongewenste gedrag en de negatieve consequentie die daarop volgt.
- Straf is gericht op afleren, iets aanleren is vele malen effectiever.
- De voorspelbaarheid van straf kan het ongewenste gedrag oproepen. Als mensen op zoek zijn naar voorspelbaarheid zijn zij geneigd juist het ongewenste gedrag te vertonen omdat zij dan weten welke consequentie daarop volgt, ook al is deze negatief. De negatieve consequentie biedt voorspelbaarheid.
- Straf veronderstelt dat mensen het vermogen hebben om te generaliseren. Dit betekent dat zij het geleerde in verschillende situaties en op verschillende tijden kunnen toepassen. Voor mensen met een verstandelijke beperking is dit niet vanzelfsprekend, het vermogen tot generalisatie kan beperkt zijn. Dit be-

tekent dat het ongewenste gedrag zich alleen niet voordoet in de omgeving waar de consequentie is toegepast.

- Straf is een niet respectvolle omgangsmethode vanwege de verschillen in machtsposities. Straf benadrukt deze verschillen en het staat een goede samenwerkingsrelatie in de weg. Straf vormt een bedreiging voor de veiligheid en betrouwbaarheid in de relatie tussen cliënt en begeleider. Daarmee is straf in strijd met de visie en uitgangspunten van Active Support. Juist mensen met een verstandelijke beperking en moeilijk verstaanbaar gedrag hebben in het verleden te vaak te maken gehad met restrictieve en negatieve maatregelen en zijn daardoor extra gevoelig voor straf. Het heeft het vertrouwen in andere mensen geschaad. Active Support biedt mogelijkheden tot positieve manieren van leren en een positieve samenwerking. Uit onderzoek is gebleken dat mensen het meest leren van positieve ervaringen, straf is niet acceptabel.

◀ *Joke* heeft graag een handtas bij zich. Zij vult haar handtas met allerlei spulletjes die zij denkt nodig te hebben als zij op pad gaat. Joke vergeet nog al eens haar handtas te legen waardoor deze steeds voller en zwaarder wordt. Omdat Joke rugklachten heeft wordt het door haar fysiotherapeut ontraden met een zwarte tas te lopen. Daarom hebben haar begeleiders de volgende afspraak gemaakt: als de handtas zwaarder wordt dan 5 kilogram dan neemt de begeleiding haar handtas in beslag. Ze krijgt deze dan pas weer terug als zij hem leeg heeft gemaakt. Doet ze dit niet dan doet de begeleiding dit voor haar. Dit is voor Joke een zware opgave want zij vindt het erg moeilijk om haar spullen weg te gooien. Bovendien ervaart ze dit als straf. Toch houdt de begeleiding vast aan deze afspraak omdat zij geen andere mogelijkheden zien. Tegelijkertijd realiseren zij zich dat Joke hier niets van leert, want nadat de tas afgepakt en geleegd is, raakt hij toch weer vol. ➤

◀ *Huub* heeft tijdens het eten moeite om zich aan alle sociale regels te houden. Eigenlijk beleeft hij weinig aan gezamenlijk eten, het bezorgt hem eerder stress. Toch wordt van hem verwacht dat hij met de anderen mee eet en zich gezellig en sociaal gedraagt. Als dit hem niet lukt, krijgt hij een waarschuwing, bij de tweede waarschuwing moet hij van tafel. Dit is een duidelijke afspraak, dat vindt Huub ook. Als op een avond een keer bezoek mee eet, vindt Huub het ontzettend druk aan tafel. Maar hij doet zijn best om gezellig en sociaal te zijn. Toch dreigt het hem te veel te worden, liever wil hij van tafel af. Huub pakt de vork van zijn buurman; eerste waarschuwing, dan pakt hij zonder het te vragen het laatste stukje vlees uit de pan. Huub wordt van tafel gestuurd. He, he, eindelijk rust, denkt hij. ➤

< Een begeleider van dagbesteding leest in de overdracht dat *Joost* op de woning heeft geleerd om zijn brood met mes en vork te eten. Als hij op de dagbesteding luncht dan biedt de begeleider hem een mes en vork aan. Joost kijkt hier verwonderd naar, wat moet hij hiermee, hij eet toch altijd zijn brood met zijn handen? >

Wat u niet wilt dat u geschiedt doe dat ook een ander niet

Deze eeuwenoude wijsheid is actueel als het gaat om Active Support. Jezelf of jouw eigen situatie als referentiekader gebruiken kan heel verhelderend werken. Wil ik op deze manier benaderd worden? Wil ik op deze manier mijn dag doorbrengen? Wil ik op deze manier leven? Als het antwoord op dit soort vragen 'nee' is dan is het van belang om hard na te denken over alternatieven.

< *Mirjam* let voortdurend op haar medebewoners, ook geeft zij vaak commentaar op wat zij doen of laten. Dit geeft over en weer irritaties en kan leiden tot hevige escalaties. Niet zo gek want *Mirjam* heeft niet veel te doen sinds zij niet meer naar dagbesteding gaat. Ze zit nu de hele dag te kleuren en dat boeit haar zo weinig dat zij alle tijd heeft om op anderen te letten en commentaar te geven. >

3.2 Niveaus van ondersteuning

Bij Active Support worden vijf niveaus van ondersteuning onderscheiden, waarbij er sprake is van lichte tot zeer intensieve ondersteuning, maar nooit meer dan echt nodig is. Op deze manier is de methodiek geschikt voor mensen met lichte dan wel ernstige beperkingen omdat de mate en manier van ondersteuning gevarieerd kan worden afhankelijk van de mogelijkheden van de persoon. Deze mogelijkheden kunnen variëren afhankelijk van het spanningsniveau. Is de cliënt ontspannen dan is hij beter in staat zijn mogelijkheden te benutten. Neemt de spanning toe dan nemen de mogelijkheden vaak af; er is dan meer ondersteuning nodig. Opvallend is dat in Active Support gesproken wordt van niveau van ondersteuning, in plaats van het gebruikelijke niveau van functioneren. Het 'niveau' wordt niet gekoppeld aan personen maar aan de geboden ondersteuning. De mate van de beperking leidt daarom niet tot stigmatiseren; het indelen van mensen in hokjes, van mensen van 'hoog' dan wel 'laag' niveau, maar wordt gekoppeld aan de intensiteit van de ondersteuning.

Tabel 3.1 Vijf niveaus van ondersteuning, van licht naar intensief

1. iets vragen
De persoon vragen of uitnodigen iets te doen
Voorbeeld: 'Wat vind je ervan om de aardappels te gaan schillen?'
Andere voorbeelden: 'Wil je opstaan?', 'Kom je aan tafel zitten?', 'Wat wil je op brood?', 'Wil je je hoofd naar voren doen om te drinken?'
2. opdracht geven
De persoon een opdracht of instructie geven, precies vertellen wat hij moet doen. Hierbij wordt iemand stap voor stap door de taak heen geloodst.
Voorbeeld: 'Kom, we gaan de aardappels schillen.'
Andere voorbeelden: 'Doe het brood in het rooster', 'Druk de hendel omlaag', 'Even wachten tot het brood omhoog komt', 'Pak het brood uit het rooster'.
3. aanwijzing geven
Door middel van een gebaar of teken wordt de persoon duidelijk gemaakt wat hem te doen staat. Dit kan met behulp van natuurlijke gebaren of door middel van een voorwerp dat verwijst naar de activiteit. Ook een plaatje of foto hoort bij een aanwijzing geven.
Voorbeeld: 'Wijs naar de zak met aardappels en de pan met water.'
Andere voorbeelden: 'Naar het kopje wijzen als de koffie koud dreigt te worden en maak een drink-beweging', 'Wijs naar de gieter en de kraan als deze gevuld moet worden met water', 'Wijs naar de handdoek als iemand zijn handen moet afdrogen', 'Laat een plaatje zien van de auto als iemand een stukje gaat rijden'.
4. voordoen
De hele activiteit of een deel daarvan wordt getoond door de begeleider. Deze demonstratie nodigt uit om het na te doen.
Voorbeeld: 'De begeleider gooit een geschilde aardappel in de pan met water en vraagt de cliënt om de volgende erin te gooien.'
Andere voorbeelden: 'De begeleider pakt zijn vork en begint te eten', 'De begeleider doet voor hoe het waspoeder in de wasmachine moet'.
5. fysieke ondersteuning
Dit is een vorm van ondersteuning die ook wel 'hand op hand' genoemd wordt. Begeleider en de persoon maken fysiek contact om de activiteit te voltooien
Voorbeeld: 'De begeleider pakt de hand van de persoon, samen pakken ze een aardappel en gooien deze in de pan met water.'
Andere voorbeelden: 'De begeleider heeft de hand over de hand van de cliënt gelegd en samen drukken ze op het knopje van het koffiezetapparaat.'



Uiteraard kunnen verschillende ondersteuningsvormen gecombineerd worden, bij een vraag kan een aanwijzing worden gegeven of het voordoen kan gevolgd worden door een opdracht. Wat ontbreekt bij deze niveaus van ondersteuning is het overnemen; bij Active Support worden geen taken of activiteiten overgenomen. De persoon met de beperking doet activiteiten zelfstandig of met de begeleider nabij of samen met de begeleider. Naarmate de cliënt minder mogelijkheden heeft, wordt het aandeel van de begeleider groter, maar het samen doen blijft centraal staan. Niets wordt gedaan zonder actieve betrokkenheid van de cliënt. Active Support bestaat zodanig uit lichte tot intensieve samenwerking tussen cliënt en begeleider. Deze samenwerkingsrelatie is een voorwaarde voor de mate van succes van de methodiek.

◀ Als het schemert komt de begeleider de studio van *Antonio* binnen lopen, in haar loop doet zij meteen de verlichting aan. Eigenlijk gaat dit automatisch, ze denkt er niet bij na, ze doet dit al jaren zo. Toch vreemd want Antonio kan prima zelf zijn verlichting aandoen, hooguit heeft hij een vraag van de begeleider nodig om hem op het idee te brengen. ▶

3.3 Omgaan met moeilijk verstaanbaar gedrag

Moelijk verstaanbaar gedrag heeft vaak een beperkte kwaliteit van bestaan tot gevolg, het leven wordt steeds meer ingeperkt. Andersom is echter ook mogelijk: een beperkte kwaliteit van bestaan kan aanleiding zijn tot moeilijk verstaanbaar gedrag. Het moeilijk verstaanbaar gedrag wordt bij Active Support gezien als het resultaat van een negatieve interactie tussen de cliënt en diens omgeving. Het

gedrag is zo te omschrijven als een uitdaging aan begeleiders. Active Support is niet gericht op het moeilijk verstaanbaar gedrag, maar door juist de focus daar niet op te richten, ontstaat het effect dat moeilijk verstaanbaar gedrag afneemt. Het uitgaan van talenten, voorkeuren en interesses in plaats van stoornissen en afwijkend gedrag, het bieden van een gewoon leven en de positieve, benadering die gericht is op samenwerking maken dat Active Support zich uitstekend leent voor het omgaan met moeilijk verstaanbaar gedrag. De betekenis van probleemgedrag komt naar voren als mensen met een beperking gedrag vertonen dat door hun begeleiders niet begrepen wordt. Sommige van deze gedragingen kunnen extreme vormen aannemen; fysieke en verbale agressie zijn daar voorbeelden van. Maar ook automutilatie of teruggetrokken gedrag waardoor iemand nauwelijks meer te bereiken is, zijn te omschrijven als vormen van moeilijk verstaanbaar gedrag. Dit gedrag kan leiden tot het treffen van beheersmaatregelen om controle te krijgen op het gedrag. De beheersing treedt op vanuit de gedachte dat het gedrag hoe dan ook gestopt moet worden. Dit leidt vaak tot symptoombestrijding, vrijheidsbeperkende maatregelen, een grote hoeveelheid regels en afspraken, verkleining en verarming van de leefwereld. Deze beperkte leefwereld is dan weer aanleiding tot moeilijk verstaanbaar gedrag waardoor begeleiders en cliënten elkaar in een vicieuze cirkel gevangen houden. Active Support doorbreekt deze cirkel door de leefwereld juist te verrijken, door het aanbieden van activiteiten die passen bij de talenten, voorkeuren en interesses van de desbetreffende persoon. Vaak gebeurt dit in kleine stapjes, het aansluiten bij de behoeften van de cliënt vraagt om een precieze afstemming. Het activiteitenplan is leidend, activiteiten gaan altijd door, ook als het spannend wordt. Als de spanning bij de cliënt stijgt, dan stijgt ook het niveau van ondersteuning. Zo wordt het voor de cliënt mogelijk om de activiteit succesvol af te ronden. Om deze stappen te zetten heeft de cliënt veiligheid en vertrouwen nodig, deze wordt geboden door voorspelbaarheid en door een positieve samenwerking tussen cliënt en begeleider. Deze samenwerking is onvoorwaardelijk als het gaat om moeilijk verstaanbaar gedrag. De cliënt moet te allen tijde kunnen vertrouwen op zijn begeleider. Dat mensen met moeilijk verstaanbaar gedrag niet alleen op instellingsterreinen wonen wordt aangetoond door Geus en van Gennep (2001), juist het wonen in de samenleving biedt mogelijkheden om door middel van Active Support een gewoon leven te bieden en het leven te verrijken.

◀ *Anna* is dol op bingo. Omdat Anna nog wel eens amok maakt, wordt de bingo ingezet als beloning voor goed gedrag. Als Anna doordeweeks geen agressie laat zien dan mag zij op zaterdagavond naar de bingo in het buurtcentrum. Het effect van deze maatregel is dat zij nooit naar de bingo gaat, het lukt haar immers niet om haar agressie te beheersen. Elke week is het wel een keertje raak. Anna is verdrietig dat zij nooit meer bingo speelt, het is toch het liefste wat zij doet. Het team ziet in dat het anders moet en besluit de bingo niet meer in te zetten als beloning, want Anna ervaart het als een straf voor slecht gedrag. Daarom mag zij voortaan elke week naar de bingo ongeacht haar

gedrag. Dit doet Anna goed, haar stemming is meteen is een stuk beter, temeer omdat zij hoort dat er binnenkort vanwege de grote belangstelling ook op woensdagavond een bingo georganiseerd wordt. Twee keer naar de bingo, haar week kan niet meer stuk. Haar verbeterde stemming levert al minder agressie op, bovendien wordt haar relatie met de begeleiding positiever. De agressie is daardoor beter bespreekbaar. Begeleiding en Anna bedenken samen hoe zij de agressie verder kunnen terug brengen. Anna stelt voor dat zij liever alleen gelaten wordt als de agressie dreigt. Van de aanwezigheid van begeleiding raakt zij alleen maar meer agressief. Ze spreken af wat het beste moment is voor de begeleiding om uit te stappen. Ook dit levert voor beide partijen een positief resultaat op. ➤

Active Support maakt gebruik van leertheoretische principes bij het omgaan met moeilijk verstaanbaar gedrag, waarbij het gewenste gedrag wordt bevorderd. De kracht is vaak eenvoudig in de toepassing van deze principes. Een handige kapstok voor het omgaan met moeilijk verstaanbaar gedrag is het volgende:

Tabel 3.2 Handige kapstok voor moeilijk verstaanbaar gedrag

-
1. Negeren
 2. Terugverwijzen naar de activiteit
 3. Positieve feedback
-

Deze kapstok voor het handelen van de begeleider begint met het negeren van het moeilijk verstaanbare gedrag. Maar alleen negeren versterkt meestal het gedrag, de persoon denkt dat hij niet gezien of gehoord wordt; hij doet er nog een schepje bovenop. Om dit te voorkomen wordt negeren gevolgd door het terugverwijzen naar de activiteit waar iemand mee bezig was of mee bezig behoorde te zijn. Een voorwaarde hiervoor is dat iemand een activiteitenplan heeft, in het activiteitenplan is immers de activiteit van dat moment terug te vinden. Als de persoon de verwijzing oppakt en zijn activiteit voortzet, dan volgt een positieve bekrachtiging, bijvoorbeeld een compliment.

◀ *Jos houdt van koken, hij geniet van de geuren en het geluid van klepperende deksels en pannen. Omdat Jos vaak in de keuken te vinden is, bieden de begeleiders hem aan om met een houten pollepel te roeren in de soep. Jos vindt het prachtig. Maar dan gaat de telefoon en de begeleider haast zich uit de keuken om de telefoon op te nemen. Even later kijkt Jos om zich heen en slaat met de pollepel op de rand van de pan, steeds sneller en harder. De begeleider keert terug in de keuken met de telefoon in haar hand. Ze onderbreekt het gesprek en zegt tegen Jos: 'Roer maar met je lepel in soep.' Jos stopt met slaan, kijkt haar aan en begint te roeren. De begeleider trekt zijn aandacht en steekt lachend haar duim omhoog.* ➤

Handelen volgens deze stappen maakt dat niet het ongewenste gedrag bekrachtigd wordt maar juist het gewenste. Er wordt geen aandacht besteed aan wat de cliënt niet moet doen maar er wordt aangegeven wat de persoon wel moet doen. Daarmee voldoet deze manier van handelen aan de uitgangspunten van gedrag en communicatie die horen bij Active Support. Een voorwaarde voor succes is de samenwerking tussen de persoon met de beperking en zijn begeleider. Ook in de casus wordt duidelijk dat de nabijheid en het vertrouwen van de begeleider een rol speelt om het gedrag positief om te buigen.

3.4 Ondersteuningsstijl

Active Support gaat niet alleen om methodisch handelen maar ook over een stijl van ondersteunen die moeilijk verstaanbaar gedrag voorkomt of vermindert. De persoon met een beperking heeft een begeleider nodig die:

- Overgangen tussen activiteiten voorbereidt, visualiseert en ordent. Overgangen van de ene activiteit naar de andere activiteit kunnen lastig zijn voor mensen met een beperking en aanleiding tot gedragsproblemen. Ondersteuning bij overgangen bestaat uit voorbereiden, visualiseren en ordenen. Zo wordt voorkomen dat mensen zich overvallen voelen door de volgende activiteit, het biedt voorspelbaarheid en overzicht.
- Activiteiten aanbiedt waarin de sterke kanten van de persoon met de beperking naar voren komen en waar mogelijk ook de sterke kanten van de begeleider zelf. Bij Active Support sluiten activiteiten per definitie aan bij de interesses en voorkeuren van de cliënt. Op deze manier wordt de cliënt verleid om vanuit zichzelf in beweging te komen. Ook is de aansluiting bij de vaardigheden van belang, zo worden sterke kanten benut. Ook de sterke kanten van een begeleider kunnen naar voren komen, bijvoorbeeld wanneer een begeleider graag tuinert geeft dat dubbel plezier als hij met een cliënt de tuin in duikt.
- Positieve feedback geeft voor de inzet. Niet alleen bij een goed resultaat wordt er positieve feedback gegeven maar ook de inzet wordt beloond. Ongeacht of het resultaat wel of niet behaald is. Dit maakt dat mensen het de volgende keer nog eens willen proberen.
- Successen inzichtelijk maakt, benadrukt en vooral viert. Successen vieren zijn we in Nederland niet zo gewend, vooral kleine successen laten we gemakkelijk aan ons voorbij gaan. Bij Active Support gaat het vaak om kleine stappen en daarom ook om kleine successen. Juist door deze inzichtelijk te maken, te benadrukken en te vieren ontstaat er een positieve spiraal.
- Activiteiten aanbiedt die binnen de mogelijkheden van de persoon vallen. Indien activiteiten net binnen de mogelijkheden van de persoon worden aangeboden dan bevordert dit de zekerheid en het zelfvertrouwen van de persoon. De kans op succes is immers groot.
- Activiteiten aanbiedt die net buiten de mogelijkheden van de persoon vallen. Indien activiteiten net buiten de mogelijkheden van de persoon worden aange-

boden dan ontstaat de uitdaging om iets nieuws te doen of te leren. Als dat lukt is de trots groot. Lukt het niet dan biedt een volgende keer nieuwe kansen.



Aanvullende methodieken

‘Het leven is zo eenvoudig, maar de mensen hebben het zo vreemd en ingewikkeld gemaakt.’
– Louis Couperus

Active Support geeft kader aan het handelen van begeleiders. Binnen dit kader kunnen ook andere methodieken gebruikt worden, mits de visie overeenkomt. In dit hoofdstuk worden zes methodieken kort beschreven die helpend zijn om Active Support uit te voeren. Dit zijn sociale netwerkontwikkeling, bruggen bouwen naar de wijk, werken in de driehoek, persoonlijke toekomstplanning, Triple C, ASS-wijzer en het analyseren van de interactie tussen cliënt en begeleider door middel van video.

4.1 Sociale netwerkontwikkeling

Doel

Het doel van sociale netwerkontwikkeling is het onderhouden, versterken en vergroten van het sociaal netwerk van mensen met een beperking zodat zij minder afhankelijk worden van begeleiders. Dit is belangrijk voor sociale inclusie.

Achtergrond

In het verleden werd in de gehandicaptenzorg het sociale netwerk vaak letterlijk buiten de deur gehouden. Kinderen met een verstandelijke beperking werden op jonge leeftijd uit huis geplaatst en de zorg werd volledig van ouders overgenomen. Eenmaal volwassen speelde het leven zich af binnen de muren van een instelling, die vaak afgelegen gesitueerd was in bossen of duinen. Aandacht voor het sociale netwerk was er nauwelijks, de zorg was het domein van professionals. Sinds de jaren negentig van de vorige eeuw is er onder invloed van maatschappelijke veranderingen meer belangstelling voor sociale netwerken van mensen met een verstandelijke beperking. Deze toenemende belangstelling past in de ontwikkeling om de kwaliteit van bestaan te verbeteren. Anne Wibaut (2006) deed samen met Willy Calis en Ad van Gennep onderzoek naar de effecten van 22 Nederlandse projecten op het gebied van sociale netwerken voor mensen met een verstandelijke beperking resulterend in een lijst van kritische succesfactoren. Als eerste wordt genoemd: de cliënt stuurt en beslist zelf, wat Active Support ook hoog in het vaandel heeft staan.

Kenmerken

Het sociale netwerk bestaat uit alle mensen die iemand kent, vrienden, familie, buren, (vage) kennissen of mensen die er voor betaald worden om iemand te kennen. Ieder mens vaart wel bij een vitaal en levendig netwerk. Mensen met een beperking hebben net als ieder ander behoefte aan sociale contacten; toch is het netwerk van cliënten vaak veel minder vitaal dan die van mensen zonder beperking. Er wordt gesproken van een verarmd of verschaald netwerk. Een sociaal netwerk is opgebouwd uit deelnetwerken. Als gekeken wordt naar de sociale netwerken van mensen met een beperking dan is de oververtegenwoordiging van twee deelnetwerken opvallend:

- Andere mensen met een beperking; veel mensen met een beperking leven in een wereld die zo georganiseerd is dat zij vooral andere mensen met een beperking tegen komen.
- Begeleiders, met andere woorden betaalde krachten. Begeleiders nemen een dominante positie in het netwerk van mensen met een beperking.

Hiernaast kan soms het familienetwerk domineren maar in andere gevallen valt juist de volledige afwezigheid van het familienetwerk op.

◀ *Hilal* is een vrouw van 28 jaar en zij heeft een verstandelijke beperking. Zij woont met begeleiding in een groepswoning met andere mensen met een beperking. Overdag gaat zij naar het dagcentrum waar zij naast begeleiders haar collega's ontmoet, dit zijn ook mensen met een beperking. 's Avonds gaat zij graag naar de fitness waar zij sport in een speciale club voor mensen met een beperking. En ook het vervoer, het vervoer van Hilal is speciaal georganiseerd voor mensen met een beperking. ➤

◀ *Marie* nadert inmiddels de 70, ze is nog steeds fit en dat zie je aan haar. Marie is met pensioen, tijd genoeg om eens terug te blikken op haar leven. Samen met haar begeleider werkt ze aan een levensboek, elke week maakt ze een pagina. Marie heeft veel gedaan in haar leven, al jong werkte ze in de huishouding van een deftige mevrouw, ze heeft gewerkt als inpakster in de sociale werkvoorziening en later heeft ze een dagcentrum bezocht. Ook heeft ze veel gedanst, ze was jarenlang lid van een dansclub. Ondanks haar actieve leven heeft ze maar weinig mensen ontmoet, want overal waar ze kwam zag ze steeds dezelfde mensen. Mensen die bij haar woonden bleken ook haar collega's, sommigen daarvan zaten ook op de dansclub. Eén relatie koestert Marie; ooit had ze een vakantievriendje, hij hield ook van dansen en samen hadden ze veel lol. Maar na de vakantie is het contact verwaterd. Hij woonde te ver weg om hem op te zoeken en schrijven... dat heeft Marie nooit geleerd. Gelukkig heeft ze een foto waar ze samen opstaan, deze krijgt een voorname plek in haar levensboek. ➤

Werkwijze

Bertho Smit en Ad van Genneep (1999) beschrijven in hun boek over netwerken van mensen met een verstandelijke beperking een methodiek die het mogelijk maakt om te werken aan sociale relaties. De netwerkcircels maken hier een belangrijk onderdeel van uit. Ook de sociale netwerkstrategieën (SONESTRA, 2013) sluiten aan bij de werkwijze Active Support. Active Support stelt zich tot doel om de sociale netwerken van cliënten te ondersteunen zodat deze behouden, versterkt dan wel uitgebreid kunnen worden. Dit kan door twee uitgangspunten te hantieren:

- 1 Gemeenschappelijke voorkeuren en interesses vormen het bindmiddel in relaties. Het inventariseren van voorkeuren en interesses is onderdeel van de positieve beeldvorming bij Active Support. Op basis van overeenkomstige voorkeuren en interesses kunnen mensen gekoppeld worden.
- 2 Bij het zoeken van mensen is het van belang te starten met het bestaande netwerk, daar is de meeste kans op succes. Iedereen heeft een bestaand netwerk zelfs als er alleen maar begeleiders en andere mensen met beperkingen vertegenwoordigd zijn. Juist het privénetwerk van begeleiders is een belangrijke poort naar een grotere wereld en nieuwe contacten.

Begeleiders hebben immers meestal een vitaal netwerk waar de cliënt gebruik van zou kunnen maken.

◀ Jop krijgt elke twee weken bezoek van zijn broer Koen. Koen neemt altijd eten mee dat hij dan aan Jop geeft. Jop is dol op het eten, maar zodra Jop het eten op heeft mag Koen weer vertrekken. Het bezoek verloopt via een vast patroon en zo gebeurt dit al jaren. Koen is eigenlijk de bezoeken behoorlijk zat, het is elke keer hetzelfde liedje. Hij houdt het vol uit plichtsbesef, Jop is toch zijn broer. De begeleiding van Jop merkt dat Jop nogal dwangmatig met de bezoeken van Koen omgaat, zij zien weinig plezier. Jop en Koen hebben nog een broer, genaamd Daan, maar deze komt nooit bij Jop. De begeleiding vraagt aan Koen wat hij ervan vindt om Daan ook eens uit te nodigen bij Jop. Koen wil dat doen, maar denkt dat er weinig kans van slagen is, Daan heeft al jaren geen belangstelling getoond. Dan vraagt de begeleider wat een interesse is van Daan, 'lekker eten' antwoordt Koen direct. Na wat heen en weer gepraat blijkt dat Jop en Daan beide gek zijn op Indisch eten en Koen is een uitstekende kok. Ze maken het volgende plan, bij het volgende bezoek aan Jop neemt Koen een zelfgemaakte Indische rijsttafel mee en dan nodigt hij Daan ook uit, zodat ze met zijn drieën kunnen eten. Zo gezegd, zo gedaan. Als Daan binnenkomt, zit Jop wel even raar te kijken en vertoont hij wat verzet, maar zodra het eten op tafel komt, genieten ze met zijn drieën van het heerlijke eten. ➤

4.2 Bruggen bouwen naar de wijk

Doel

Als doel geldt dat ieder mens met een beperking mogelijkheden heeft om deel te nemen en bij te dragen aan de wijk waarin hij woont.

Achtergrond

Krober en van Dongen (1997) schrijven dat met bruggen bouwen isolatie en verenzaming voorkomen wordt. De wijk heeft veel mogelijkheden die benut kunnen worden. Het deelnemen aan het leven van alledag draagt er toe bij dat stereotype beelden van mensen met een beperking naar de achtergrond verdwijnen. De wederkerigheid in de bijdrage neemt zo een centralere positie in. Het stelt mensen in staat sociale vaardigheden verder te ontwikkelen en het komt tegemoet aan de behoefte van ieder mens aan sociaal contact.

Kenmerken

Het kenmerk van een bruggenbouwer is iemand die de bekend en vertrouwd is in de wijk. Deze verankering vergroot de mogelijkheden om op een effectieve manier aan het werk te gaan. Wanneer een bruggenbouwer zelf een vreemde is in de gemeenschap, doet hij er goed aan een bondgenoot of sleutelfiguur te zoeken die daar wel vertrouwd is. Een sleutelfiguur is iemand die het leeuwendeel van zijn tijd besteedt in de wijk. Het zijn bijvoorbeeld mensen die zelf een kleine zaak hebben, lokale politici, leden van een kerkgenootschap of leden van een buurtcomité.

Werkwijze

Bruggenbouwers kijken naar een wijk of buurt als een domein waar binnen veel potentieel zit dat gemobiliseerd kan worden. Naast de mogelijkheden die de buurt biedt heeft de bruggenbouwer ook oog voor de behoeften die er in de buurt zijn. Mogelijk dat de persoon met een beperking ook kan bijdragen aan het goed functioneren van de plaatselijke gemeenschap. Deze wederkerigheid is een voorwaarde voor de uitvoering van Active Support.

4.3 Werken in de driehoek familie-cliënt-begeleiding

Doel

Chiel Egberts (2011) heeft het werken in de driehoek familie-cliënt-begeleiding beschreven in zijn boek *Ouders op hun plek*. Deze driehoek is uitermate geschikt om inzicht te verkrijgen in de verhouding tussen cliënt, familie en begeleiding. Het doel is om op gelijkwaardige basis samen te werken in de driehoek. Voor Active Support is deze driehoek van belang wanneer het gaat om de versterking van de positie en de deelname van de cliënt.

Achtergrond

Ouders zijn een belangrijke motor in de ontwikkeling in de gehandicaptenzorg. Gezinsvervangende tehuizen zijn destijds ontstaan omdat ouders niet wilden dat hun kinderen op grote instellingsterreinen terecht zouden komen. Ook recente ontwikkelingen zoals het PGB (persoonsgebonden budget) zijn tot stand gekomen door de inbreng van ouders. Het PGB heeft geleid tot vele en diverse initiatieven voor kleinschalige vormen van wonen en dagbesteding. Deze sterke positie van ouders is niet vanzelf ontstaan, ouders hebben zich verenigd in belangengroeperingen om hun stem kracht bij te zetten. Ook op individueel niveau zijn ouders een factor van belang. Zij vertegenwoordigen het belang van hun kind die opgenomen is in een instelling. De positie van cliënten is de laatste jaren ook versterkt. Er is een emancipatieproces gaande, mensen met een beperking laten steeds duidelijker van zich horen. Niet alleen op maatschappelijk niveau maar ook op individueel niveau vergroot de cliënt zijn invloed, al dan niet met behulp van wet en regelgeving.

Kenmerken

De driehoek van Egberts is een model om de samenwerking en communicatie tussen drie partijen te belichten. Samen met begeleiders vormen de ouders c.q. familie en de cliënt de drie punten van de driehoek. Van belang is dat de driehoek in stand blijft en de drie partijen op een gelijkwaardige basis met elkaar samenwerken.

Werkwijze

Als de communicatie zich afspeelt tussen familie en begeleiding dan is een risico dat de positie van de cliënt ondergeschikt raakt. Vaak gebeurt dit niet bewust, beide partijen handelen namelijk in het belang van de cliënt maar nemen een te dominante plek in. Er ontstaat niet zelden een belangenstrijd, die over het hoofd

van de cliënt uitgevochten wordt. Met Active Support kan de positie van de cliënt versterkt worden, er kunnen bijvoorbeeld gelegenheidsplannen gemaakt worden waardoor de cliënt gelegenheid krijgt om zelf te kiezen en zelf regie te voeren.

◀ *Jets* moeder maakt zich hevig zorgen om de hygiëne van Jet, zij vindt dat de begeleiders daar veel meer aandacht aan moeten besteden. In de ogen van moeder loopt Jet er niet verzorgd bij; zij vindt dat *Jets* kleding vol met vlekken zit en haar haar alle kanten op piekt. De begeleiding vindt het wel meevallen, maar wil moeder graag van dienst zijn. Bovendien als de begeleiding er niets aan doet, dan komt moeder er keer op keer terug. De begeleiding neemt zich voor Jet vaker een schone blouse aan te bieden en haar haar in een staartje te doen. Jet laat echter zien dat zij het er niet mee eens is. Het elastiekje van haar staartje haalt ze uit haar haar en gooit het weg. Bovendien houdt ze er niet van om zich een paar keer per dag om te kleden, dit vindt ze veel te veel gedoe en ze stribbelt tegen. De begeleiding merkt dat als ze hiermee doorgaan er een strijd ontstaat die de relatie tussen Jet en haar begeleiders negatief beïnvloedt. Ze gaan opnieuw met moeder in gesprek en delen hun ervaringen. Ze raden moeder aan om samen met Jet oplossingen te zoeken, die voor beide partijen bevredigend zijn. Een van de begeleiders komt met alternatieven. Zij heeft namelijk bemerkt dat Jet geen bezwaar heeft tegen gel in haar haar. Ze vindt het zelfs fijn om gel van haar handen in het haar te smeren. De begeleidster maakt er daarna een leuk model van. Wat betreft de kleding vallen de vlekken minder op als zij donker gekleurde blouses draagt. Moeder gaat met deze twee tips in contact met Jet en probeert het een en ander uit. Opgetogen komt zij na verloop van tijd terug bij de begeleiding: 'het werkt'. De begeleiding besluit een gelegenheidsplan te maken voor de gel en de blouses, zodat Jet zelf kan kiezen. Over een maand volgt de evaluatie. ➤

4.4 Persoonlijke toekomstplanning

Doel

Het doel van PTP (Persoonlijke Toekomst Planning of Personal Futures Planning) is de persoon om wie het gaat, met steun van mensen die belangrijk voor hem zijn, zelf richting te laten geven aan zijn leven.

Achtergrond

Personal Futures Planning is ontwikkeld in de Verenigde Staten door Beth Mount (1995) en is gekoppeld aan de emancipatie van mensen met een beperking. Het is er op gericht om iemands dromen en wensen te inventariseren en met behulp van

het sociaal netwerk te realiseren. Begeleiders hebben een faciliterende rol. Er zijn verwante strategieën ontwikkeld zoals PATH (Planning Alternative Tomorrows with Hope) en MAPS (Making Action PlanS), wat toepasbaar is voor kinderen.

Kenmerken

PTP is toegankelijk, snel, kleurrijk en de maximale regie ligt bij de cliënt en zijn sociaal netwerk.

Werkwijze

Door middel van flappen en gekleurde stiften wordt in een serie gesprekken de wensen en dromen in kaart gebracht. Zo worden de gespreksonderwerpen gevisualiseerd en de acties vastgelegd. Hoewel PTP toekomstgericht is wordt gestart met een levensloop. Specifiek wordt gevraagd naar hoogtepunten, positieve contacten en succeservaringen in het verleden. Vervolgens komen thema's zoals keuzes, sociale contacten en competenties aan de orde. Ook is er een analyse van wat wel en niet werkt in de omgeving van deze persoon, inclusief bejegening. Als de dromen en wensen zijn omgezet in concrete acties komt de groep nog regelmatig bij elkaar om de voortgang te bespreken. Het netwerk vormt zo een steungroep.

4.5 Triple C

Doel

Triple C heeft een onvoorwaardelijk ondersteuningsrelatie tussen begeleiders en cliënten tot doel. Samen zorgen zij voor een betekenisvolle daginvulling met als perspectief het herstel van het gewone leven zoals ter Horst (1999) dit beschreef. Triple C staat voor Client, Coach en Competentie.

Achtergrond

Binnen de ASVZ is Triple C door Hans van Wouwe en Dick van der Weerd (2011) tot ontwikkeling gekomen op basis van jarenlange ervaring met mensen met een verstandelijke beperking en ernstig probleemgedrag. Triple C wordt een orthopedagogische behandelvisie genoemd.

Kenmerken

Kenmerkend voor Triple C is dat de visie niet gericht is op controleren, beheersen of managen maar op het herstel van het gewone leven. Een normale, menswaardige omgeving nodigt uit tot normaal menselijk gedrag. Straffen, vastbinden of afzonderen zijn uitgesloten. Juist deze middelen verstoren de relatie tussen cliënt en begeleider.

Werkwijze

Triple C richt zich niet primair op het probleemgedrag. Door een onvoorwaardelijke relatie aan te gaan met cliënten, creëren begeleiders veiligheid, zekerheid en sociaal contact, ongeacht het gedrag van de cliënt. In de relatie wordt gewerkt aan ondersteuning en autonomie, dit wordt relationele autonomie genoemd. In de werkwijze is veel aandacht voor een betekenisvolle daginvulling en succeservaringen worden gestimuleerd. In het CCE magazine (2011) wordt geconstateerd dat Active Support en Triple C zich qua uitgangspunten goed tot elkaar verhouden. In de uitvoering zijn er verschillen. Staat bij Triple C de relatie tussen cliënt en begeleider centraal, bij Active Support gaat het over samenwerking en zijn de relaties in het sociaal netwerk belangrijk. Bij Active Support speelt sociale inclusie een belangrijke rol, bij Triple C wordt dit niet expliciet genoemd. Active Support kent een uitgewerkte methodiek in acht stappen, Triple C maakt voor de methodiek gebruik van het competentiemodel en vooral de visie is sturend voor het handelen van de begeleider.

4.6 ASS-wijzer

Doel

De ASS-wijzer is bedoeld om orde te scheppen in de chaos die mensen met autisme spectrum stoornissen ervaren in hun dagelijks leven.

Achtergrond

Door Tineke van der Veer en Irene Steman (2010) is de ASS-wijzer tot ontwikkeling gekomen naar aanleiding van hun praktijkervaringen met mensen met een verstandelijk beperking en ASS. Zij zagen dat mensen door de chaos die zij ervaren niet tot ontwikkeling kwamen. Door orde te scheppen kan gewerkt worden aan ontwikkeling en ontplooiing.

Kenmerken

De ASS-wijzer werkt als een navigatiesysteem en levert maatwerk. Elk persoon met ASS is uniek en is het is de taak van de begeleider deze persoon te leren kennen.

Beeldvorming is de eerste stap, wat is de vorm van ASS en wat betekent het voor deze persoon om met ASS te moeten leven? Waar heeft hij last van? Sterke kanten worden benadrukt. De 'emmer' is een belangrijke metafoor voor het gebruik van de ASS-wijzer, een volle emmer zorgt voor stress. Doel is de emmer niet te vol te laten lopen door tijdig ordening aan te bieden.

Werkwijze

De ASS-wijzer brengt door het gebruik van drie stappen orde in de chaos. Het begint met het in kaart brengen van de eigen ordening. Bij de tweede stap wordt de geboden ordening in kaart gebracht. Tot slot gaat het om de te bieden ordening; datgene dat moet gebeuren om eigen ordening en de geboden ordening beter op elkaar af stemmen en ontwikkeling mogelijk te maken. De ASS-wijzer sluit aan bij Active Support vanwege centrale begrippen zoals ordening en ontwikkeling bij mensen met een verstandelijke beperking en ASS.

4.7 Videoanalyse

Doel

Video een handig middel om de uitvoering van gelegenheids- en instructieplannen te analyseren. Het gedrag van de cliënt, de interactie tussen cliënt en begeleider en het gedrag van de begeleider kunnen op nauwkeurige wijze geobserveerd worden. Vaak is een opname van enkele minuten voldoende om een schat aan informatie te verwerven. Het doel is om door middel van video-opnamen feedback te geven op wat wordt waargenomen. Deze informatie wordt gebruikt voor analyse, conclusies en actiepunten. Deze actiepunten worden gebruikt om het doel van een gelegenheids- of instructieplan te realiseren.

Achtergrond

Videoanalyse is een werkwijze die in de laatste decennia een opmars heeft gemaakt in de zorg voor mensen met een beperking. Video-opnamen horen tegenwoordig bij het werk van de begeleider om attitude en de communicatie te verbeteren. De huidige techniek maakt kleine opnameapparaten mogelijk met glasheldere beelden die gemakkelijk zijn af te spelen via een scherm of beamer.

Kenmerken

Videoanalyse is geschikt voor individuele begeleiders, teams of familieleden en is bedoeld als leermiddel. Leren om anders te handelen en te communiceren zodat de interactie tussen cliënt en begeleider beter verloopt en de invloed van de cliënt vergroot of zijn positie versterkt wordt. De videoanalyse kan begeleid worden door een speciaal daarvoor opgeleid persoon of een gedragskundige.

Werkwijze

De methode die gebruikt wordt bij Active Support is afgeleid van de methode 'Heijkoop' (1991) en de 'video interactie begeleiding' (VIB). Deze methode is eenvoudig toepasbaar bij teams van begeleiders. Bij het geven van feedback met behulp van video worden zes stappen gevolgd.

Tabel 4.1 Feedback geven met behulp van video

<p>1. De opname bekijken.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De opname hoeft niet langer te duren dan +/- 5 minuten. - De opname wordt in zijn geheel bekeken, zonder reacties en commentaar van de aanwezigen. <p>Bijvoorbeeld: een opname over het afruimen van de eettafel.</p>
<p>2. Degene die op de video staat geeft een eerste indruk.</p> <ul style="list-style-type: none"> - De anderen luisteren slechts en geven geen reactie. - Er wordt verteld wat er opgevallen is. <p>Bijvoorbeeld: het is mij opgevallen dat ik X precies vertel wat hij moet doen.</p>
<p>3. De andere aanwezigen geven een eerste indruk.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Door middel van een kort rondje. - Er wordt verteld wat er waargenomen is en er wordt een mening gegeven. <p>Bijvoorbeeld: ik zag dat X met een glimlach een bord van de tafel pakte, volgens mij had hij er plezier in.</p>
<p>4. Iedereen kiest een thema of onderwerp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het thema komt voort uit het rondje eerste indrukken. - Het thema kan iets opmerkelijks zijn of iets waarbij men een vraag heeft. <p>Bijvoorbeeld: heeft X plezier in tafel opruimen? Waar kan ik dit nog meer aan zien?</p>
<p>5. De opname wordt voor de tweede keer bekeken, waarbij een ieder specifiek let op het zelfgekozen thema. Als een van de aanwezigen STOP! roept, dan wordt de video stilgezet (toets de pauzeknop) en mag diegene zijn thema toelichten aan de hand van de beelden. Op deze manier wordt de video enkele keren stil gezet.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Degenen die STOP! zegt, zegt wat hij heeft gezien en geeft daar zijn mening over. - Anderen mogen daar kort op reageren. <p>Bijvoorbeeld: STOP! Ik zie dat X uit zichzelf ook een beker pakt.</p>
<p>6. Degene die op de video staat trekt de conclusie en vertelt wat hij/zij geleerd heeft.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wat heeft het bekijken van de video opgeleverd? - Wat hebben de opmerkingen van de anderen daaraan toegevoegd? - Welke consequenties zijn er voor de begeleidingsstijl? <p>Bijvoorbeeld: ik ga proberen minder te instrueren en geef X meer ruimte om eigen initiatief te nemen bij het opruimen van de tafel. Hij doet al meer dan ik hem vertel. Hij weet namelijk precies wat er moet gebeuren en het heeft zijn interesse.</p>

Implementatie

Active Support is een manier van werken die dichtbij het gewone leven staat maar veraf kan staan van de dagelijkse realiteit in instellingen. Zeker is dat Active Support niet zomaar ingevoerd kan worden in een organisatie, draagvlak voor deze manier van werken binnen de gehele organisatie is een voorwaarde. Implementatie van Active Support vraagt daarom om een nauwkeurige analyse van de huidige praktijk en een uitgewerkt implementatieplan.

5.1 Implementatieplan

Het implementatieplan heeft tot doel Active Support op zorgvuldige wijze in te voeren in een organisatie. Het komt tot stand met actieve en positieve betrokkenheid van alle geledingen in een organisatie. Een start maken met Active Support zonder implementatieplan verkleint de kans op succes. Alleen enthousiasme en de juiste visie zijn meestal niet genoeg, een planmatige aanpak is nuttig en noodzakelijk. Bovendien zijn de uitgangspunten van Active Support ook geldig voor de omgang van begeleiders onderling en in de coaching van begeleiders. Vandaar dat Active Support doorwerkt in de gehele organisatie. Een implementatieplan wordt gekenmerkt door een stapsgewijze aanpak, waarin training en coaching een belangrijke rol spelen. Een basistraining van vier dagdelen, gevolgd door twee follow up bijeenkomsten is een minimale vereiste. De training is gebaseerd op de scholingsprogramma's zoals deze in Wales zijn ontwikkeld en zijn aangepast aan de Nederlandse situatie. In de training leren begeleiders goed te kijken, want het veranderingsproces begint bij de waarneming. Hoe kijk ik naar cliënten en de wereld waarin zij leven? Hoe kijk ik naar mijn rol daarin? Goed kijken wordt gevolgd door goed luisteren. Wat wil de cliënt mij eigenlijk zeggen? Goed kijken en goed luisteren leidt tot anders denken. Bij anders denken past een andere taal en uiteindelijk vertaalt dit zich in anders handelen. De training is praktijkgericht waardoor begeleiders vanaf het eerste dagdeel onderdelen van Active Support kunnen toepassen door middel van praktische opdrachten. De begeleidingsstijl en de methodiek worden gaandeweg de training steeds verder ontwikkeld aan de hand van de uitgangspunten van Active Support.

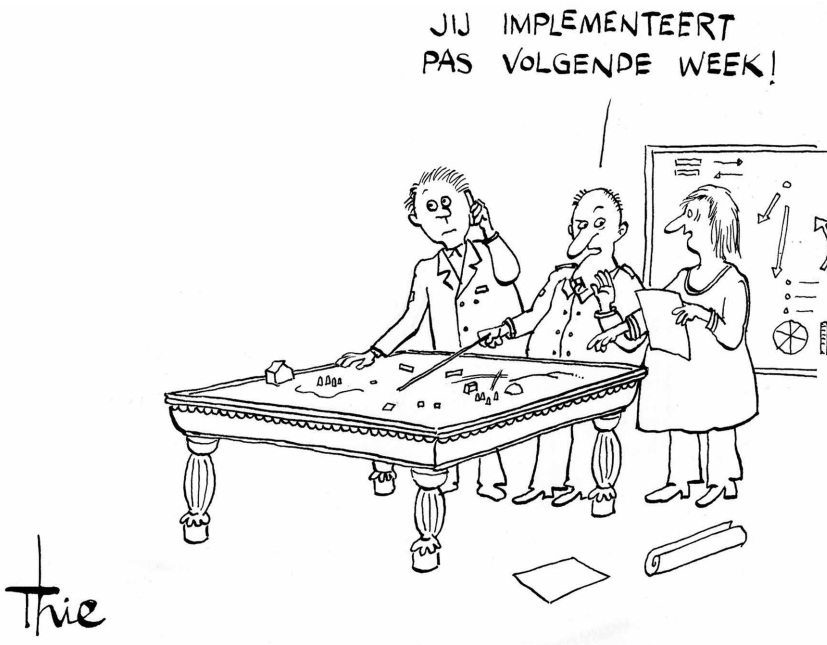
Tabel 5.1 Begeleidersvaardigheden

Goed kijken
Goed luisteren
Anders denken
Andere taal
Anders doen

Met de implementatie van Active Support verandert de betrokkenheid van het sociale netwerk, zij hebben vaak een actievere rol. Daarom zijn sociaalnetwerkleiden

ook welkom bij de training, zo zijn zij vanaf de start deelgenoot van het veranderingsproces en wordt hen de mogelijkheid geboden om actief te participeren.

Na de eerste vier bijeenkomsten wordt de training gevolgd door een coachings-traject, waarbij het vooral gaat om 'coaching on the job'. Boere-Wiersema (1998) onderschrijft het belang van coachen van medewerkers bij een respectvolle bejegening van cliënten. De praktijk is de beste leermeester en in de praktijk zijn alle leermiddelen voor handen. Hoewel de training praktijkgericht is, ontstaan er in de uitvoering vaak specifieke vragen. Hoe doe ik dit bij deze individuele cliënt? Hoe pas ik het in deze context? Hoe hanteer ik mijn gevoelens? Hoe pas ik nieuw geleerde vaardigheden toe, zodat zij gaan behoren tot mijn begeleidingsstijl? Dit zijn vragen die in de praktijk het best beantwoord kunnen worden, daarvoor is coaching het antwoord. Reflecteren op het eigen handelen is daarbij een belangrijk leermiddel en videoanalyse een aanvullende methodiek.



5.2 Borging

Als begeleidingsteams starten met Active Support moet er ruimte ontstaan in de bestaande werkwijze. Het werkt niet om Active Support naast de bestaande werkwijze toe te passen. Active Support dient in plaats te komen van de werkwijze zoals die tot dan toe werd gehanteerd. Daarvoor leren begeleiders om oude werkwijzen los te laten en nieuwe werkwijzen toe te passen. Dit proces wordt geborgd als

tijdens teamvergaderingen de plannen van Active Support op de agenda staan. De teamvergadering is een uitstekend tijdstip om bestaande plannen te evalueren en nieuwe plannen te introduceren. De visie en uitgangspunten van Active Support sturen de methodiek aan. Daarom is het belangrijk om in teamvergaderingen en coachingstrajecten niet alleen de methodiek te bespreken maar juist ook de visie die er achter zit. Als de visie in het denken van begeleiders verankerd is, dan zijn er in de uitvoering van de methodiek weinig belemmeringen.

Tabel 5.2 Verschillen in overleg

Teamoverleg regulier	Teamoverleg met Active Support
Rondje cliënten.	Rondje plannen.
Wat zijn de problemen?	Wat zijn de doelen?
Waar ging het mis?	Waar gaat het goed?
Zo doe ik het.	Zo leer ik het.
Zo zie ik het.	Zo is de visie van Active Support.

Ook de overdracht van diensten kan gebruikt worden voor borging. Tijdens de overdracht is Active Support dan een centraal thema. Het gaat om vragen zoals: welke plannen staan in de planning? Hoe verloopt de uitvoering van de plannen? Zitten we op de goede lijn? Wat gaat er goed? Hoe sta je er zelf in?

Active Support heeft ook invloed op de organisatie van de ondersteuning in een woning of dagbestedingslocatie. De methodische cyclus vraagt om aanpassingen; de talentenposter en de positieve beeldvorming beïnvloeden de totstandkoming van de plannen. De uitvoering van de plannen beïnvloedt weer de beeldvorming van de cliënt. Al deze gegevens worden uiteindelijk verwerkt in het ondersteuningsplan. Rapportage is een derde middel om Active Support te borgen. De uitvoering van de doelen van de plannen staat in de dagelijkse rapportage beschreven. Het systeem waarin de methodische cyclus een plek krijgt kan per team verschillen, maar belangrijke voorwaarden voor borging zijn de bereikbaarheid, toegankelijkheid en de eenvoud van het systeem. Opname van Active Support in een elektronisch cliëntendossier draagt bij aan borging. Het is mogelijk om de methodiek digitaal te integreren in bestaande elektronische systemen. Daarnaast is motivatie en visie van belang bij werving en selectie. Nieuwe begeleiders die met Active Support gaan werken worden getoetst op hun competenties die nodig zijn om Active Support uit te voeren. Indien de visie van de begeleider overeenkomt met die van Active Support zijn er weinig barrières. Maar als de visie niet overeenkomt dan speelt motivatie en veranderingsbereidheid een grote rol. Na een inwerkperiode wordt een inschatting gemaakt of de nieuwe begeleider kan voldoen aan de eisen die Active Support aan zijn denken en handelen stelt. Het gaat dan bijvoorbeeld om het methodisch handelen en om het doorzien van (moeilijk verstaanbaar) gedrag. Kan iemand zich conformeren aan gemaakte samenwerkingsafspraken of handelt hij naar eigen inzicht? Kan de begeleider inzien wat

de cliënt wil zeggen met zijn agressieve of vermijdende gedrag.³ Als de begeleider het gedrag van de cliënt beheerst, controleert of agressie met agressie beantwoordt dan kan hij niet bieden wat de cliënt nodig heeft. Deze handelwijzen zijn niet acceptabel bij Active Support.

5.3 Competenties

Active Support vraagt om bepaalde competenties bij de verschillende functionarissen in een organisatie zoals begeleiders, coaches, gedragskundigen, logopedisten en artsen. Eerst worden een aantal algemene competenties beschreven, gevolgd door specifieke competenties per beroepsgroep. Audry van Vulpen en Chris den Besten (2006) besteedden al eerder aandacht aan het competent begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking.

Algemene competenties

- *Gericht op leren*
Een lerende houding is nodig om attitude en handelen steeds weer bij te stellen aan de hand van de vragen en behoeften van de cliënt om daar vervolgens met respect, gelijkwaardigheid en vanuit de methodiek op te reageren.
- *Doorzettingsvermogen*
Doorzettingsvermogen is nodig als de cliënt nieuwe ervaringen niet als vanzelfsprekend accepteert. Loskomen uit de routine of vaststaande omgangspatronen kan lastig zijn voor zowel de begeleider als de cliënt. Voor verandering is doorzettingsvermogen nodig.
- *Aanpassingsvermogen*
Omdat cliënten onderling verschillen en omdat omgevingsfactoren veranderen vraagt dit om aanpassingsvermogen van het eigen denken en handelen. Verstarring is dodelijk, een zekere flexibiliteit noodzaak.
- *Zelfreflectie*
Reflecteren op het eigen handelen is een belangrijke competentie in de uitvoering van Active Support. Zonder te reflecteren kan er niet geleerd worden. Openstaan voor feedback van collega's en netwerkleden of door middel van video-opnamen het eigen gedrag bespreekbaar maken dragen bij aan het succes van Active Support.
- *Methodisch handelen*
De methodiek geeft kader aan het handelen en zorgt er voor dat handelen op basis van eigen inzichten of eigen intuïtie naar de achtergrond verdwijnt. Voor methodisch handelen is teamsamenwerking een voorwaarde.
- *Doelgericht*
De focus is gericht op het behalen van doelen en bieden van succeservaringen aan cliënten, dit vraagt om het probleemgerichte denken en handelen los te laten.

- *Creatief*
Op basis van de uitgangspunten van Active Support zijn creatieve en originele ideeën om het leven van cliënten te verrijken zeer welkom. Brainstormen is een geschikte techniek om creatieve ideeën te genereren.
- *Communicatief*
De belangrijkste vaardigheid naast goed kijken en goed luisteren is goede vragen stellen. Open vragen stellen en doorvragen zijn belangrijke communicatieve vaardigheden in de samenwerking.

Tabel 5,3 De regels van het brainstormen

-
- iedereen doet mee;
 - alles is mogelijk;
 - alles wordt opgeschreven;
 - associeer door op eerdere ideeën;
 - geen discussie.

NB: brainstormen is het meest effectief in je eentje, maar creëert meer draagvlak met een groep.

Specifieke competenties voor de begeleider

- *Sensitiviteit en responsiviteit*
Deze competenties zijn ontleend aan de hechtingstheorie en betekenen dat de medewerker gevoelig is voor de signalen die de cliënt afgeeft en daar direct en op adequate wijze op reageert.
- *Ondernemend*
Wees een ondernemer als het gaat om het verrijken van de wereld van de cliënt. Stap op mensen af, regel zaken, gebruik je contacten en toon lef.
- *Netwerker*
Betrek ouders en andere familieleden; wees een netwerker voor je cliënt en gebruik je eigen netwerk. De mensen in het netwerk van de begeleider kunnen een brug zijn naar een grotere wereld.
- *Kijk naar de wijk*
Wees op de hoogte van wat er in de wijk gebeurt, wees aanwezig en zorg dat mensen je kennen. Onderzoek waar cliënten aansluiting kunnen vinden.
- *Benut de dagelijkse omgeving*
In de dagelijkse omgeving liggen veel (kleine) mogelijkheden voor activiteiten en sociale rollen, zie ze en weet ze te benutten.
- *Het opzetten van steuncirkels/vriendenkringen*
Samenwerken met het bestaande netwerk van de cliënt om een steuncirkel of vriendenkring op te zetten met mensen die de cliënt een warm hart toe dragen. Organiseer maandelijkse bijeenkomsten.

Specifieke competenties voor de coach

- *Observeren*
Scherp observeren is waarnemen met een brede focus om zo weinig mogelijk te missen bij de interactie tussen cliënt en begeleider of van omgevingsfactoren.
- *Vragen stellen*
 - De coach is bekwaam in het stellen van open en gesloten vragen en hij is in staat om door te vragen. De oplossingsgerichte manier van vragen stellen is een competentie van de coach.
 - Daarnaast is de coach competent in het stellen van functiegerichte vragen, dit zijn vragen die betrekking hebben op kennis en vaardigheden van de begeleider. Voorbeelden van functiegerichte vragen zijn: 'Wat weet je?', 'Welke informatie heb je nodig?', 'Hoe effectief zijn je handelingen?'
 - Ook het stellen van persoonsgerichte vragen is van belang. Deze hebben betrekking op het zelfbeeld van de begeleider, normen en waarden, eigenschappen/overtuigingen en motivatie. Voorbeelden van persoonsgerichte vragen zijn: 'Wat vind jezelf belangrijk?', 'Hoe zie je jezelf?', 'Wat hoort volgens jou?', 'Wat blokkeert je?', 'Wat is een patroon van jou?', 'Waar haal je jouw energie uit?'

Specifieke competenties voor de gedragskundige

- *Analyseren*
Niet het analyseren van problemen maar juist het analyseren van successen en mogelijkheden, daarbij kijkend naar onderliggende factoren.
- *Beeldvorming*
Niet het diagnosticeren en etiketteren maar het appreciëren en in kaart brengen van de positieve beeldvorming van de cliënt zijn belangrijk.
- *Handelingsgericht coachen*
Niet adviseren en instrueren maar handelingsgericht coachen. Dit is coachen van begeleiders op inhoudelijke doelstellingen.

Specifieke competenties voor de logopedist

- Het aandragen van mogelijkheden en ideeën om de communicatie tussen cliënt en begeleider te ondersteunen, te verhelderen en te verbeteren.
- Competenties op het gebied van het communicatieonderzoek, totale communicatie en de toepassingsmogelijkheden daarvan.

Wetenschappelijk kader

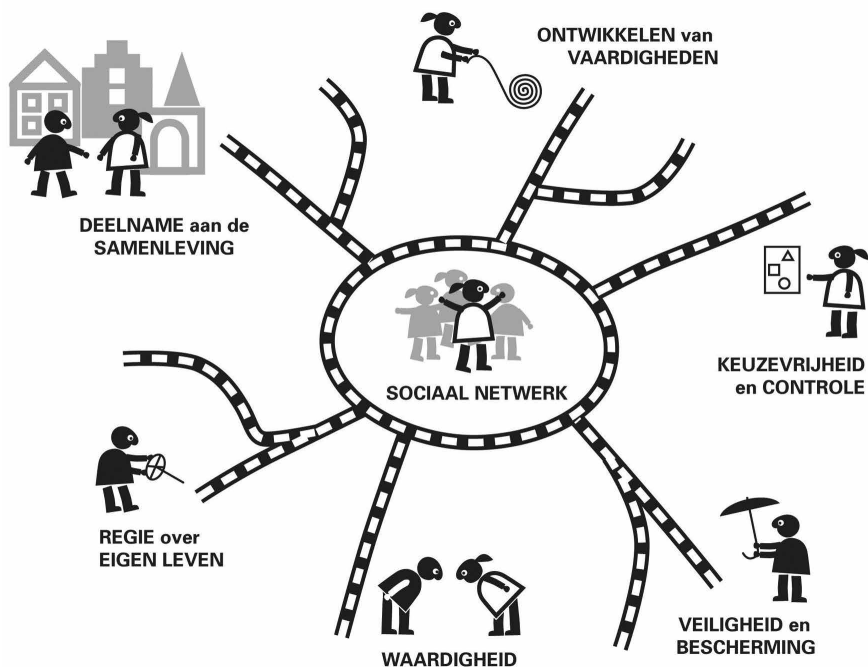
Active Support kent een wetenschappelijk kader, waarmee de methodiek degelijk onderbouwd wordt. Active Support is in Wales ontwikkeld door Allen, Felce, Jenkins, Jones, Lowe, Perry & Toogood. Het positieve effect en de werkzaamheid van Active Support is door internationaal en sinds kort ook nationaal wetenschappelijk onderzoek meerdere malen aangetoond (Felce 2000, 2001; Jones, 2001, 2005, 2007; Hardendood, 2009, Terstegen, 2009). Daarmee is Active Support één van de weinige methodieken in de Nederlandse gehandicaptenzorg die het predicaat wetenschappelijk onderbouwd oftewel 'evidence based' mag voeren. Uit de diverse buitenlandse onderzoeken komt naar voren dat het contact en de samenwerking tussen cliënt en begeleider na de invoering van Active Support toeneemt. Ook blijkt dat cliënten een actiever leven hebben en meer regie blijken te voeren. Ook is aangetoond dat Active Support bijdraagt aan het leren van nieuwe vaardigheden en alternatief gedrag, daarmee veelal een afname van probleemgedrag. In 2009 heeft er in Nederland een onderzoek naar de effecten van Active Support plaats gevonden door de Universiteit Utrecht in samenwerking met Reinaerde, een zorgaanbieder in het midden van het land. Dit onderzoek is gepubliceerd in het Nederlands Tijdschrift voor de Zorg voor mensen met een verstandelijke beperking (Hardendood, 2009). Uit dit onderzoek bleek dat na implementatie van Active Support er sprake was van een toename van activiteiten van cliënten en een toename van de zelfstandigheid van cliënten in vergelijking met de situatie voor de implementatie. Verder bleek dat de interactie tussen cliënten en begeleiding was toegenomen, wat een bevestiging was van eerder onderzoek in het buitenland. Er werd in dit onderzoek geen duidelijke verandering waargenomen in het probleemgedrag van cliënten. In dit onderzoek bleek Active Support een effectieve en efficiënte methode om mensen met een verstandelijke beperking meer te betrekken bij dagelijkse activiteiten en hun zelfstandigheid te vergroten. Bovendien heeft de methodiek een positief effect gehad op de kwaliteit van de interactie tussen cliënt en begeleiders.

De waarden van Active Support (Jones 2005);

- het recht op een volwaardige kwaliteit van bestaan;
- deel uitmaken van de samenleving;
- een vitaal sociaal netwerk;
- continuïteit in relaties;
- kansen hebben om ervaringen en competenties te ontwikkelen;
- om wederzijds afhankelijk te zijn met andere mensen;
- eigen keuzes maken, regie voeren en betrokken worden in belangrijke beslissingen;
- het verkrijgen van status, respect en behandeld worden als individu.

6.1 Kwaliteit van bestaan

John O'Brien en Bob Schalock zijn de pioniers als het gaat om de wetenschappelijke onderbouwing van kwaliteit van bestaan. Zij zijn bekend geworden door hun vele onderzoeken naar kwaliteit van bestaan als universele waarde die voor iedereen geldig is ongeacht leeftijd, sekse, culturele of sociale achtergrond, geardeerdheid of beperking. Zij hebben domeinen beschreven die de kwaliteit van bestaan bepalen. Dit is wat anders dan kwaliteit van leven, een term die vooral in de medische sector wordt gebruikt. John O'Brien (2002) omschrijft de kwaliteiten van bestaan aan de hand van zeven domeinen waarin het sociale netwerk centraal staat. Hij benadrukt dat mensen altijd andere mensen nodig hebben om een goede kwaliteit van bestaan te realiseren. Daarentegen beschrijft Bob Schalock (2002) acht domeinen in de vorm van een balans; er is pas een goede kwaliteit van bestaan als er een balans is tussen de verschillende domeinen. Beide opvattingen over kwaliteit van bestaan zijn van toepassing als het gaat om de visie van Active Support, O'Brien vanwege zijn nadruk op sociale relaties en Schalock vanwege zijn pleidooi voor een balans tussen de verschillende domeinen. In de opvatting van O'Brien zijn sociale relaties de kern. Concreet gaat het om relaties binnen het sociale netwerk van bijvoorbeeld familie, vrienden, burens en kennissen maar ook over betaalde relaties zoals de samenwerkingsrelatie tussen cliënt en begeleider.



Figuur 6.1 De domeinen van O'Brien

Sociaal netwerk

Pieter Verdoorn en Audry van Vulpen (2011) constateren in hun boek dat het met de kwaliteit van het netwerk van mensen met een beperking vaak slecht gesteld is. Bij mensen met een beperking valt te zien dat zij vaak geïsoleerder leven en minder verschillende mensen kennen dan de gemiddelde Nederlander. Vaak is er onvoldoende erkenning voor hun behoefte aan een sociaal netwerk. Dit wordt gestaafd door uitspraken zoals 'ze zijn toch zo gelukkig' of 'ze weten toch niet beter'. Daarnaast valt op dat in het netwerk van mensen met een beperking begeleiders vaak een te belangrijke plek innemen. Begeleiders wisselen vaak en toch zijn cliënten voor de dagelijkse ondersteuning afhankelijk van de relatie met hun begeleiders. In het kader van Active Support wordt de relaties in het netwerk als een belangrijke factor gezien. Dit bevordert sociale inclusie.

Ontwikkelen van vaardigheden

Elke dag leren mensen en ontwikkelen zij vaardigheden. Soms heel gericht door middel van een cursus of opleiding, soms gaat het ongemerkt. Iedereen doet ervaringen op en op basis daarvan is er elke dag ontwikkeling, ongeacht de mogelijkheden van de persoon. Hoe groter de diversiteit aan ervaringen, hoe meer mogelijkheden er zijn om tot ontwikkeling te komen. Mensen zijn nooit te oud om zich te leren. Bij Active Support krijgt het ontwikkelen van vaardigheden vorm door instructieplannen.

Keuzevrijheid en controle

Ieder mens maakt in zijn leven grote en kleine keuzes. Soms pakken deze keuzes goed uit, soms blijkt achteraf van niet. Of een keuze de juiste is geweest, is pas na de ervaring duidelijk. Toch maken mensen elke dag keuzes en vanuit een interne behoefte willen zij daarop ook controle uitoefenen. Dit geldt ook voor mensen met een beperking en met Active Support krijgen zij door middel van een gelegenheidsplan hiertoe een kans.

Veiligheid en bescherming

Een van de eerste behoeftes in een mensenleven is veiligheid. Een veilige plek om te verblijven, te wonen of te werken, maar daarnaast ook een gevoel van bescherming. Een veilig gevoel van binnen maakt dat mensen met vertrouwen de wereld tegemoet treden en ervaringen opdoen. Veiligheid en bescherming zijn van oudsher in de zorg voor mensen met een beperking goed ontwikkeld, denk maar aan de instellingen in de bossen en de duinen, ver weg van de gevaren van de samen-

leving. Deze nadruk op veiligheid en bescherming heeft er echter toe geleid dat andere domeinen van kwaliteit van bestaan onderbelicht zijn geraakt.

Waardigheid en respect

Respect is een wederkerig proces. Als mensen respect en waardigheid ontvangen, zijn zij beter in staat anderen respectvol tegemoet te treden en omgekeerd. Als mensen geregeld respect ontvangen, zijn zij in staat zelfrespect op te bouwen. Zelfrespect is in dit verband synoniem aan zelfvertrouwen en een positief zelfbeeld. Bij Active Support staat de samenwerking tussen de begeleider en de persoon met een beperking centraal, een respectvolle omgang en een positieve beeldvorming is daartoe een voorwaarde.

Regie over het eigen leven

Mensen hebben een sterke behoefte hun leven in te richten naar eigen idee en zelf het stuur in handen te houden. Eigen regie hangt samen met keuzes maken, invloed uitoefenen en controle ervaren. Active Support draagt bij aan empowerment; de zelfsturing door de persoon met de beperking.

Deelname aan de samenleving

Mensen maken dagelijks gebruik van de mogelijkheden die de samenleving hen biedt. Samen met andere mensen wordt de samenleving gevormd. Mensen met een beperking maken vaak maar beperkt deel uit van de samenleving omdat veel voor hen apart wordt georganiseerd; speciale scholen, dagbestedingscentra, sociale werkplaatsen, speciale clubs, aangepast vervoer en instellingsterreinen. Deze apartheid staat een vanzelfsprekende deelname aan de samenleving in de weg. Active Support zoekt mogelijkheden om verbindingen met de samenleving te maken en sociale inclusie mogelijk te maken. Dit gebeurt onder meer door gebruik van te maken van maatschappelijke en publieke voorzieningen die voor iedereen toegankelijk zijn. Te denken valt aan de bibliotheek en de kapper in de buurt. Prakken (2002) geeft hiervan mooie voorbeelden.

Voor mensen zonder beperking zijn deze domeinen vaak vanzelfsprekend. Indien een van de domeinen wat onderbelicht raakt, dan zorgen mensen ervoor dat dit domein weer meer aandacht krijgt. Voor mensen met een beperking is dit vaak niet zo. Op grond van maatschappelijke mechanismen lopen zij de kans aan de rand van of buiten de samenleving geplaatst te worden. Zij maken onderdeel uit van een zorgsysteem waar zij juist geïsoleerd raken van de samenleving. Dit systeem belemmert de deelname aan de samenleving doordat mensen afgelegen wo-

nen of doordat voorzieningen alleen toegankelijk zijn voor mensen met een beperking. Daarmee blijft hun kwaliteit van bestaan laag en zijn er weinig opties om verbetering aan te brengen. Active Support gaat de uitdaging aan om actief bij te dragen aan het verbeteren van de kwaliteit van bestaan zodat een evenwichtig kwalitatief goed bestaan mogelijk is.

Stel je gaat verhuizen van Groningen naar Maastricht. Wat ga je als eerste doen?

- mijn huis gezellig inrichten;
- op zoek naar werk;
- kennismaken met de burens;
- lid worden van een club;
- de voorzieningen in de buurt verkennen bv supermarkt, huisarts, buurthuis;
- de stad leren kennen.

Bovenstaande activiteiten zijn gericht op herstel van de balans, daar zorgen mensen zonder beperking zelf voor. Hoe gaat dat bij mensen met een beperking? Bob Schalock (2002) maakt voor kwaliteit van bestaan gebruik van acht domeinen die met elkaar in balans zijn. Deze balans ziet er voor ieder individu anders uit en is afhankelijk van de persoon en zijn omstandigheden of voorkeuren. De balans op zich is echter universeel, zodra de balans verstoord wordt door bijvoorbeeld een 'emotional life event' dan gaan mensen als vanzelf (of met hulp) op zoek naar herstel van de balans. De acht domeinen van Schalock zijn de volgende:

- 1 emotioneel welbevinden;
- 2 interpersoonlijke relaties;
- 3 materieel welzijn;
- 4 persoonlijke ontwikkeling;
- 5 lichamelijk welbevinden;
- 6 zelfbepaling;
- 7 sociale inclusie;
- 8 rechten.

Tabel 6.1 De domeinen van kwaliteit van bestaan anders gerangschikt

Onafhankelijkheid	Persoonlijk ontwikkeling Zelfbepaling
Sociale participatie	Interpersoonlijke relaties Sociale inclusie Rechten
Welbevinden	Emotioneel welbevinden Lichamelijk welbevinden Materieel welbevinden

Tabel 6.2 Domeinen en voorbeeldindicatoren

Emotioneel welbevinden, met als indicaties: veiligheid, spiritualiteit, religie, geluk, vrij zijn van stress, zelfbeeld en tevredenheid.
Interpersoonlijke relaties, met als indicaties: intimiteit, genegenheid, gezin, interacties, vriendschappen en ondersteuning.
Materieel welzijn, met als indicaties: eigendom, financiële zekerheid, voeding, werk, bezittingen, sociaaleconomische status en onderdak.
Persoonlijke ontwikkeling, met als indicaties: onderwijs, vaardigheden, persoonlijke vervulling, competentie, zinvolle activiteit en vooruitgang.
Lichamelijk welbevinden, met als indicaties: gezondheid, voeding, ontspanning, mobiliteit, gezondheidszorg, ziektekostenverzekering, vrije tijd en ADL-activiteiten.
Zelfbepaling, met als indicaties: autonomie, keuzes, beslissingen, persoonlijke controle/beheersing, zelf richting kunnen geven en persoonlijke doelen en waarden.
Sociale inclusie, met als indicaties: geaccepteerd worden, status, ondersteuning, werkomgeving, integratie en participatie in de samenleving, rollen, vrijwillige activiteiten en woonomgeving.
Rechten, met als indicaties: privacy, stemrecht, toegang, eerlijke en rechtvaardige behandeling, eigendom hebben en rechten en plichten als burger.

Deze voorbeeldindicatoren kunnen omschreven worden als basisbehoeften voor elk individu. Wanneer deze vervuld zijn dan kan men spreken van een goede kwaliteit van bestaan. Dit is zeker het geval wanneer de persoon dezelfde kansen als ieder ander heeft om zijn eigen doelen na te streven. In het algemeen kan gesteld worden dat voor mensen met een beperking in elk van deze domeinen een wereld te winnen valt. Daarbij staan deze basisbehoeften en een leven met langdurige zorg vaak op gespannen voet met elkaar. In bijlage 6 is een zogenaamde 'behoefte-lijst' opgenomen die gebruikt kan worden om de behoeften te inventariseren en daar vervolgens een plan op te maken. Doelen in de methodiek van Active Support zijn veelal rechtstreeks te herleiden tot een van de domeinen van kwaliteit van bestaan en de daaruit voortvloeiende basisbehoeften.

6.2 Leertheorie

Voor het leren van vaardigheden en gedrag wordt bij Active Support gebruik gemaakt van een manier van leren waarbij consequenties aan gedrag worden verbonden. Dit wordt het leertheoretische denkkader genoemd. Vaardigheden worden aangeleerd door de onmiddellijke opvolging van een belonende reactie. Door de positieve bekrachtiging neemt de kans op herhaling van de gewenste vaardigheid toe (Felce, 2001). Bij Active Support worden alleen positieve bekrachtigers toegepast. Dit kunnen complimenten zijn, het uitspreken van waardering of door het positieve resultaat van de uitgevoerde handeling. Negatieve bekrachtigers zo-

als straf komen niet overeen met de uitgangspunten van Active Support en worden daarom niet gebruikt. Bovendien is aangetoond dat straf zelden werkt om mensen aan het leren te krijgen (zie 3.1). Het leervermogen wordt ook bevorderd door de omgeving stimulerend in te richten zodat iemand zijn eigen mogelijkheden zonder risico kan uitproberen.

◀ *Janice* maakt graag een wandeling door de wijk, ze loopt dan zo'n beetje kriskras door de wijk en komt na een half uur weer terug. De begeleiding ziet risico's, Janice klampt buurtgenoten aan met de vraag om sigaretten. Ook kijkt zij bij buurtgenoten naar binnen, ze gaat dan pal voor de ramen staan. Er zijn al diverse klachten van buurtbewoners binnen gekomen. Steeds opnieuw maakt de begeleiding daarom afspraken met Janice; als zij mensen aanklampt of voor de ramen gaat staan dan mag ze de rest van de week niet meer wandelen. Op maandag begint de week op nieuw met nieuwe kansen. De afspraken bestaan al jaren maar leveren geen positieve gedragsverandering op, meestal gaat het niet goed en wandelt zij maar één keer per week. Dit terwijl beweging zo goed voor haar is. Bovendien ervaart Janice de maatregel als straf wat de begeleiding dan weer als naar ervaart. Zodra het team met Active Support gaat werken willen zij van de strafmaatregel af. Maar wat is het alternatief? De begeleiding maakt een gelegenheidsplan met als doel dat Janice zelf sigaretten koopt bij de tabakswinkel in de supermarkt. Dit is een wandeling van een half uurtje heen en terug volgens een vaste route. Deze route nemen ze verschillende keren met haar door. Bij thuiskomst mag zij dan direct een sigaret opsteken. Janice krijgt een tas mee om geld en sigaretten op te bergen. Zo krijgt de wandeling een doel met betekenis waardoor Janice minder snel is afgeleid door de mensen en ramen om haar heen. Ze is trots als de missie is volbracht en krijgt een compliment van de begeleiding. Lukt het een keertje niet, dan mag ze gewoon haar sigaretje roken en gaat ze de volgende dag opnieuw op pad voor een nieuwe kans. ➤

6.3 Herstel van het gewone leven

Een ander kader voor Active Support betreft het 'herstel van het gewone leven', naar het gelijknamige boek van W. ter Horst (1999). Dit boek dient als inspiratiebron om het gewone leven als uitgangspunt te nemen. Het leven met langdurige zorg binnen instellingen staat vaak veraf van het gewone leven. Met Active Support is het mogelijk het gewone leven zo veel mogelijk te herstellen, door bijvoorbeeld actief te zijn met bezigheden in en rondom het huis, in de samenleving en met mensen uit het sociaal netwerk.

◀ Jozias woont in een woning die beheerd wordt door een stichting die tot doel heeft mensen met een verstandelijke beperking te ondersteunen bij een gewoon leven. Op een dag constateert de buurman dat de schutting tussen zijn tuin en die van Jozias aan vervanging toe is. Het lijkt hem leuk als Jozias hem komt helpen. Hij vraagt aan de begeleiding of Jozias een zaterdag wil plannen om samen met hem een nieuwe schutting te plaatsen. Misschien met wat ondersteuning van de begeleiding? 'Geen probleem' zegt de begeleiding 'dat hoeft u niet met Jozias te doen want daar hebben we een technische dienst voor, die regelt het wel. U hoort van ons.' ▶

6.4 Sociale rolversterking

Stichting Perspectief houdt zich onder anderen bezig met het versterken van sociale rollen volgens de 'Social role valorization' (Wolfensberger, 2007). Daarnaast beschreef E. Goffman (1995) in zijn boek *Stigma* al in de jaren zestig van de vorige eeuw, de negatieve invloed van het leven binnen een instelling op de identiteitsontwikkeling. Hij komt tot de bevinding dat mensen die langdurig binnen instellingen verblijven een deel van hun identiteit verliezen; een persoon verwordt tot patiënt of cliënt. Sociale rollen en identiteitsontwikkeling hangen nauw met elkaar samen. Door het vervullen van een sociale rol ben je iemand, mensen zeggen niet voor niets: 'ik ben bakker en ik heb veel klanten'. Een sociale rol versterkt de identiteit. Sociale rollen leveren mensen meestal iets positiefs op, bijvoorbeeld de sociale rol van begeleider levert inkomsten of waardering op. Sociale rollen kunnen ook iets negatiefs opleveren bij voorbeeld de rol van cliënt of patiënt kost vaak geld en levert last en afhankelijkheid op. Liever hebben mensen deze rollen niet of maar kort. Voor mensen die afhankelijk zijn van langdurige zorg is de sociale rol van cliënt vaak levenslang. Om de negatieve effecten van deze sociale rol te verminderen is het van belang om andere sociale rollen te versterken bijvoorbeeld de rol van buurman of de rol van broer. Met behulp van Active Support kunnen bestaande sociale rollen versterkt en het aantal sociale rollen vergroot worden. Om sociale rollen te vervullen zijn er belangrijke anderen nodig. De sociale rol wordt namelijk vervuld in relatie tot een ander, het is daarom van belang te werken aan sociale netwerkontwikkeling (zie 4.1).

◀ Wil zit sinds enige jaren op voetbal. Hij is inmiddels een bekend gezicht op de club. Dit is niet vanzelf gegaan, in de eerste maanden van zijn lidmaatschap stelde Wil zich nogal terughoudend op waardoor de andere leden hem niet zagen staan. Er was weinig contact over en weer. Toen hij vanwege zijn verjaardag een taart had meegenomen, kwamen zijn teamleden hem feliciteren en bedanken. Het ijs leek gebroken. Dat was zeker het geval toen de trainer hem nadien vroeg de presentielijsten bij te houden. Dit wilde Wil maar al te graag want het gaf hem een middel om in contact te komen met zijn teamgenoten. Nu komen bij aanvang van de training zijn teamleden zich één voor één

bij hem melden. Zo is er een reden voor contact. Wil voelt zich helemaal thuis. En oh wee als hij de presentielijst een keer vergeet mee te nemen. Dat krijgt hij dan van alle kanten te horen. >

Veel verschillende sociale rollen op één dag:

< Als ik aan het werk ben ik een begeleider, rijd ik op de fiets naar huis dan ben ik fietser, kom ik de straat in rijden en groet ik mijn buurvrouw, dan ben ik een buurman. Kom ik thuis en kus ik mijn partner dan ben ik een partner. Ga ik 's avonds een potje tennis spelen dan ben ik een tennisspeler. >



Tabel 6.3 Sociale rollen

Sociale rollen	Broer, kind, buurman, groepsgenoot, inpakker, wandelaar.
Belangrijke anderen	Zus, ouders, buren, groepsgenoten, collega's, medewandelaar.

< *Anita* woont in een appartement dat onderdeel is van een groot appartementencomplex. Met haar buren heeft zij een 'hallo-en-dag-contact'. Nadat Anita een weekje met vakantie is geweest, ziet ze haar buurman bij de lift. Ze groet hem vriendelijk. De buurman vraagt of ze weg is geweest want hij heeft haar al een paar dagen niet gehoord of gezien. Anita antwoordt vrolijk dat zij een weekje op vakantie naar Drenthe is geweest. De buurman reageert verbaasd:

‘Waarom wist ik dat niet?’ Anita kleurt rood omdat zij zich een beetje beschaamd voelt. In de rol van buurvrouw had zij natuurlijk haar buurman over haar vakantie moeten inlichten. Misschien had hij wel haar plantjes water willen geven! Ze zegt: ‘Ja, niet aan gedacht.’ ‘Geef niet’, zegt de buurman, ‘maar volgende week ben ik op vakantie en wil jij dan op mijn huis passen?’ ➤

◀ *Karel* heeft een interesse in dieren, vooral honden hebben zijn voorkeur. Gek genoeg zijn honden meestal ook dol op Karel. In het wooncentrum waar Karel woont mogen echter geen honden gehouden worden. Dit in verband met de allergie van een van zijn medebewoners. Zijn begeleiders kennen de voorkeur van Karel voor honden en zij kennen het aantal sociale rollen die Karel vervult. In vergelijking met hun leven zijn dat er bar weinig en Karel kent maar een beperkt aantal belangrijke anderen. Samen met Karel bespreken zij welke sociale rol Karel zou kunnen vervullen, zij komen op het idee om de hond van een mevrouw verder op in de straat uit te laten. Eén van de begeleiders kent haar en zij weet dat zij nu gebruik maakt van een hondenuitlaatcentrum. Ze besluiten de mevrouw te benaderen met de vraag of Karel tussen de middag haar hond uit mag laten. Misschien eerst een paar samen? Karel vindt het een geweldig plan. Hij zit in een elektrische rolstoel van waaruit hij een prima wandelingetje kan maken met de hond. De mevrouw wil het voor een week proberen. De begeleiding spreekt met Karel en de buurvrouw een vaste route af, rondom het park. Ze oefenen samen eerst een paar keer. ➤

Aangeleerde hulpeloosheid en het hulpverleningssyndroom

Seligman (1975) geldt als één van de grondleggers van de positieve psychologie, hij deed onderzoek naar de aangeleerde hulpeloosheid als een geconditioneerde reflex. Aangeleerde hulpeloosheid is als begrip verwant met hotelzorg, bij hotelzorg wordt veel van cliënten overgenomen en bepaald door begeleiders. Dit gedrag kan worden verklaard vanuit het hulpverleningssyndroom bij begeleiders. Een ander verwant begrip is hospitalisatie, dit kan ontstaan als cliënten langdurig zorg ontvangen. Het treedt op als cliënten hebben geleerd om hulpeloos te zijn omdat anderen het van hun hebben overgenomen. Aangeleerde hulpeloosheid en het hulpverleningssyndroom maken het voor cliënten moeilijk om een eigen leven te leiden. Active Support is er juist op gericht cliënten hun eigen leven terug te geven en het bestrijdt daarmee de aangeleerde hulpeloosheid en hulpverleningssyndroom.

Aangeleerde hulpeloosheid

Er is sprake van aangeleerde hulpeloosheid wanneer mensen zich hulpelozer gedragen of voelen dan op grond van hun functionele beperkingen te verklaren is.

Het verschijnsel aangeleerde hulpeloosheid komt veel voor bij mensen met een verstandelijke beperking, maar ook bij andere groepen zoals mensen met psychiatrische – of verslavingsproblemen. De grondregel in de definitie van aangeleerde hulpeloosheid is:

- ‘Als mensen het idee hebben dat niets wat ze ondernemen of bedenken de gewenste of verwachte invloed heeft op hun eigen situatie, dan zullen zij op den duur steeds minder initiatieven (willen) nemen.’
– Seligman, 1975

Dit kan ertoe leiden dat mensen uiteindelijk een berustende houding ontwikkelen: ‘Wat ik ook doe of beslis, het heeft geen effect, het is verspilde moeite want een ander weet het toch beter’. Mensen worden hierdoor apathisch of overdreven afhankelijk, krijgen angst om dingen te leren of om zich in nieuwe situaties te begeven. Dit proces gaat gepaard met emotionele pijn en frustratie. Aangeleerde hulpeloosheid verdient aandacht omdat het empowerment in de weg staat. Met Active Support is het mogelijk om mensen stapje voor stapje te laten ervaren dat zij wel degelijk invloed hebben over de vormgeving van hun eigen bestaan. Het is daarom belangrijk om het verschijnsel aangeleerde hulpeloosheid te kennen en te herkennen in het gedrag van mensen met een verstandelijke beperking. Het is ook belangrijk om te weten dat aangeleerde hulpeloosheid tal van gevolgen kan hebben voor de persoon zoals depressiviteit, een laag zelfbeeld en probleemgedrag.

Wat zijn de kenmerken van mensen die aangeleerd hulpeloos zijn?

Deze mensen:

- zijn inactief;
- tonen geen interesse in de omgeving;
- komen alleen in actie als dat gevraagd wordt of bij een opdracht;
- zijn gewend dat anderen het doen;
- geven gemakkelijk op, een ander maakt het toch wel af;
- zijn faalangstig;
- zijn nerveus;
- vragen voortdurend om bevestiging;
- zijn onopvallend, de persoon lijkt niet te bestaan en schikt zich in alles;
- willen/kunnen geen verantwoordelijkheden dragen;
- houden zich niet aan afspraken;
- komen niet voor zichzelf op, doen automatisch een beroep op anderen.

Het positieve van aangeleerde hulpeloosheid is dat mensen in staat zijn geweest om te leren. Met behulp van Active Support kunnen zij op systematische wijze alternatief gedrag of nieuwe vaardigheden aanleren.

Het hulpverleningssyndroom

In *De zorg om het bestaan* spreekt Ad van Genneep (1994) over het zorgverleningssyndroom dat leidt tot 'totale zorg'. Daarin is sprake van een fundamentele splitsing tussen wij (begeleiders) en zij (cliënten). Van Genneep constateert dat de 'totale instituten' zijn verdwenen, maar de 'totale zorg' is gebleven. Anders dan bij Van Genneep wordt tegenwoordig gesproken van het 'hulpverleningssyndroom' in plaats van het 'zorgverleningssyndroom', omdat veel mensen bij het woord zorg denken aan het werk dat gedaan wordt in zorginstellingen. Het hulpverleningssyndroom speelt echter een rol op alle plaatsen waar cliënten worden ondersteund. Ook is dit syndroom niet specifiek voor de zorg aan mensen met een verstandelijke beperking, maar komt het voor in alle sectoren waar hulpverleners actief zijn. Zo kan een psychotherapeut, door de nadruk te blijven leggen op iemands zwakke plekken, de cliënt afhankelijk en onzeker houden en de therapie rekken. Van Genneep wijst erop dat begeleiders kiezen voor hun beroep uit innerlijke bewogenheid met de afhankelijkheid van mensen met een beperking. Zij willen graag helpen, deze houding leidt tot het hulpverleningssyndroom. Begeleiders die leiden aan dit syndroom worden gekrenkt als cliënten de geboden ondersteuning niet aanvaarden. Begeleiders hebben met andere woorden cliënten nodig. Zij zijn erop gericht om de hulpeloosheid van cliënten in stand te houden.

Wat zijn de kenmerken van begeleiders die lijden aan het hulpverleningssyndroom?

Deze begeleiders:

- weten altijd wat goed is voor de ander;
- maken plannen waar de cliënt of vertegenwoordiger niet of nauwelijks bij betrokken is;
- nemen handelingen over omdat dit sneller of beter gaat;
- belichten vaker de beperkingen en tekortkomingen;
- praten graag in termen van hoog en laag niveau;
- hebben weinig aandacht voor successen;
- hechten meer waarde aan het oordeel van familie of collega's dan aan het oordeel van de cliënt;
- brengen gedrag vaak in verband met de beperking;
- hebben weinig voor ontwikkelingskansen van de cliënt;
- luisteren niet goed naar wat de cliënt wil of bezighoudt;
- beslissen gemakkelijk achter de rug van de cliënt om;
- laten zich beperken door de grenzen van het zorgaanbod.

Aangeleerde hulpeloosheid en het hulpverleningssyndroom grijpen op elkaar in en versterken elkaar. Het gedrag dat bij het hulpverleningssyndroom hoort is vaak herkenbaar voor begeleiders, zij zijn vaak in het werk gestapt met het idee om mensen te helpen. Gelukkig mag dit idee blijven bestaan maar dan in een andere vorm. Active Support betekent mensen helpen om het zelf te doen. Doen wat je zelf kan en zelf regie voeren met ondersteuning van begeleiders, dat is Active Support.

< 'Mark mag mij helpen met het koken', zegt de begeleidster terwijl zij in de keuken staat.

'Ik help Mark bij het koken', zegt haar collega en pakt de aardappels aan. >

Nawoord

In dit boek heb ik een poging gedaan om de lezer mee te nemen in de wereld van Active Support. Het positieve effect van Active Support is vele malen aangetoond en daarom verdient het grote navolging. Active Support is één van de vele methodieken is die gebruikt worden in de ondersteuning aan mensen met een beperking. Het kan eenvoudig gecombineerd worden met één of meerdere andere methodieken, zoals beschreven in hoofdstuk 4. Active Support is te beschouwen als een basismethodiek waar andere methodieken goed bij aansluiten. Voorts is dit nawoord de plek voor een noodzakelijke relativering: een methodiek is slechts een methodiek en methodiek is slechts een hulpmiddel. Het draait in de zorg niet om methodieken; alles draait om de persoon met de beperking, zijn sociaal netwerk en zijn begeleiders. De mens en zijn relaties zijn leidend, nooit een methodiek, dit geldt ook voor Active Support.

Tot slot enkele aanbevelingen voor begeleiders die met Active Support gaan werken:

- Houd de visie voor ogen.
- Gooi niet alles overhoop maar sluit aan bij wat goed gaat.
- Betrek de cliënt en zijn familie vanaf de start bij het veranderingsproces.
- Schuif oordelen en vooroordelen aan de kant, onderschat de cliënt niet.
- Kijk goed naar jouw eigen handelen, elke verandering begint bij jezelf.
- Empowerment en sociale inclusie gelden ook voor begeleiders!

Veel succes!

Meer informatie: www.activesupportnederland.nl

Bijlagen

Bijlage 1	Talentenposter
Bijlage 2	Positieve beeldvorming
Bijlage 3	Activiteitenplan
Bijlage 4	Gelegenheidsplan
Bijlage 5	Instructieplan
Bijlage 6	Behoeftenlijst

Bijlage 1

Talentenposter

Naam cliënt:

Naam begeleider:

Is meestal
...

Geniet als
...

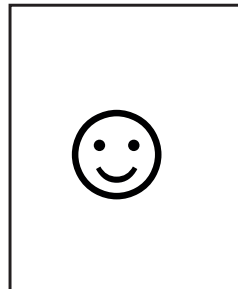
Voelt goed aan
...

Kan best zelf
...

Weet precies
...

Houdt van
...

Is dol op
...



Was vroeger
...

Vaart wel bij
...

Is lief voor
...

Durft best
...

Droomt van
...

Is een
liefhebber van
...

Komt vaak
...

Kiest zelf om
...

Trekt zich niks aan
van
...

Bijlage 3

Activiteitenplan

Naam cliënt:

Naam begeleider:

Opstaan
Ontbijt
Koffie
Lunch
Thee
Diner
Koffie
Drankje
Naar bed

Bijlage 4

Gelegenheidsplan

Naam cliënt:

Naam begeleider:

Langetermijndoel	
Kortetermijndoel	
Gericht op	<ul style="list-style-type: none"> • Emotioneel welzijn • Materieel welzijn • Fysiek welzijn • Interpersoonlijke relaties • Sociale inclusie • Persoonlijke ontwikkeling • Zelfbepaling • Rechten
Voorkeur cliënt	
Hoe vaak aanbieden?	
Tijdstip	
Plaats	
Startdatum Evaluatiedatum	
Materialen/ Vorbereiding	
Ondersteunende communicatie	
Niveau van ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> a. vragen b. opdracht geven c. aanwijzing geven d. voordoen e. fysieke ondersteuning
Aangeboden activiteit	
Uitvoering	
Verwacht concreet gedrag	
Evaluatiepunten	

Bijlage 5

Instructieplan

Naam cliënt:

Naam begeleider:

Langetermijndoel		
Kortetermijndoel		
Gericht op	<ul style="list-style-type: none"> • Emotioneel welzijn • Materieel welzijn • Fysiek welzijn • Interpersoonlijke relaties • Sociale inclusie • Persoonlijke ontwikkeling • Zelfbepaling • Rechten 	
Hoe vaak aanbieden?		
Tijdstip		
Plaats		
Startdatum Evaluatiedatum		
Materialen/ voorbereiding		
Ondersteunende communicatie		
Leerstijl		
Bekrachtiging		
Niveau van ondersteuning	<ul style="list-style-type: none"> a. vragen b. opdracht geven c. aanwijzing geven d. voordoen e. fysieke ondersteuning 	
Taakanalyse	Stappen 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.	Niveau van ondersteuning 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.
Verwacht concreet gedrag		
Evaluatiepunten		

Bijlage 6

Behoeftenlijst

Naam cliënt:

Naam begeleider:

1. Aanwezigheid in de samenleving
<ul style="list-style-type: none"> • Welke plaatsen in de samenleving bezoekt de persoon regelmatig? • Gaat hij daar alleen naar toe, alleen met ondersteuning of als lid van een groep? • Welke mogelijkheden zijn er om dit meer zelfstandig te doen? • Welke perspectieven zijn er om dit vaker te doen?
2. Relaties
<ul style="list-style-type: none"> • Wat zijn de belangrijkste leden van het sociaal netwerk van de persoon? • In welke relatie staan zij tot de persoon? • Hoe frequent zijn de contacten? • Welke relaties heeft de persoon buiten zijn familie, begeleiders en andere mensen met een beperking? • Welke mogelijkheden zijn er voor meer relaties en meer frequentere contacten?
3. Continuïteit
<ul style="list-style-type: none"> • Met wie en waarmee heeft de persoon momenteel de belangrijkste banden (met personen, plaatsen, activiteiten)? • Wat is er nodig om deze banden te behouden? • Welke mogelijkheden zijn er om de banden te versterken? • Wat zijn de opties om banden die verloren zijn gegaan te herstellen?
4. Competentie
<ul style="list-style-type: none"> • Welke vaardigheden (zelfverzorging, huishoudelijk, in de samenleving, sociaal, vrijetijd) kan de persoon zelfstandig? • Welke vaardigheden worden van de persoon overgenomen? • Wat doet hij nooit? • Welke competenties bevorderen sociale inclusie? • Welke mogelijkheden zijn er om dit (vaker) te doen?
5. Keuzes
<ul style="list-style-type: none"> • Welke beslissingen neemt de persoon zelf? • Waarover wordt beslist door anderen? • Bij welke levensbepalende besluiten wordt de persoon niet betrokken? • Welke besluiten uit het verleden moeten worden herzien? • Waar liggen kansen voor meer eigen keuzes en regie?
6. Respect
<ul style="list-style-type: none"> • Welke positieve eigenschappen geven de persoon een goed zelfgevoel of leveren de waardering van anderen op? • Wat doet de persoon wat hem een goed zelfgevoel geeft of de waardering van anderen oplevert? • Welke kenmerken van de woning, dagbesteding of vrijetijdsbesteding bevorderen een goed zelfbeeld of leveren de waardering van anderen op. • Wat geeft mogelijkheden om sociale rollen te versterken of uit te breiden? • Wat bevordert dit alles?
7. Individualiteit
<ul style="list-style-type: none"> • Wat is eigen aan de persoon qua interesses, voorkeuren, activiteiten en persoonlijke stijl? • Hoe kan de eigenheid versterkt worden? • Wat is de inbreng van de persoon bij de inrichting van het huis en persoonlijke bezittingen? • Welke mogelijkheden zijn er voor een grotere persoonlijke tevredenheid met zijn leefstijl? • Hoe kan een eigen leefstijl bevorderd worden?

Literatuur/websites

- Active Support en Triple C, zoveel mogelijk gewoon leven*, in: CCE magazine januari 2011
- Brent, B., Kahn, L., Wieringa, E. (1994), *Nieuwe kijk op Zorg; werkboek behorend bij de training*, Rotterdam: Facet
- Boere-Wiersema, G., Molenaar W. (1998), *Coachen van medewerkers op het gebied van respectvolle bejegening*, Utrecht: VGN
- Cuijpers, M., Zomerplaaig J. (2003), *Het werkt! Voorbeelden van mensen met ernstige beperkingen die ondersteund werken*, Utrecht: Vilans
- Egberts, C. (2011), *Ouders op hun plek*, Agiel
- Elven, Heijlskov B. (2012), *Geen gevecht, geen gebijt, geen gegil*, Amsterdam: Pearson
- Felce, D. (1996), *Quality of support for ordinary living*. In Mansel J., Ericson K., *Deinstitutionalization and Community Living*, London
- Felce, D. (2000), *Quality of living for people with learning disabilities in supported housing in the community*. A review of research, Exeter
- Felce, D., Erneron, E (2001), *Community living, in: Mental retardation and developmental disabilities reviews*, 7, 2, 73-150
- Felce, D. Jones, E., Lowe K., (2002), *Active Support: planning daily activities and Support for people with severe mental retardation*, in: Holbum S., Vietze P.M., *Person-Centered Planning: Research, Practice and Future Directions*, Baltimore
- Felce D, Jones E, Lowe K, Perry J. (2003) Rational resourcing and productivity: Relationship among staff input, resident characteristics and group home quality. *American Journal on Mental Retardation*, 108, 161-172
- Gennep, A. Van, Habekothe, R. (2003), *Verschil moet er zijn. Ondersteuning van mensen met een ernstige meervoudige handicap*, Utrecht: Vilans
- Gennep, A. Van (1994), *De zorg om het bestaan, over verstandelijke handicap, kwaliteit en ondersteuning*, Amsterdam: Boom
- Gennep A. Van, Ruigrok H. (2002), *Tussen deinstitutionalisatie en integratie: de weg naar inclusie? In: NTZ, juni 2002 pag. 104-109*
- Geus, R., Gennep A. Van (2001), *Wonen in de samenleving. Ervaringen met kleinschalige woonvormen voor mensen met een verstandelijke handicap en ernstige gedragsproblemen*, Utrecht: Vilans
- Geus, R. (2006), *Persoonsgerichte planning en Active Support, een begeleidingsmethodiek voor mensen met een ernstige verstandelijke beperking, een eerste praktijkverkenning*, Utrecht: Vilans
- Goffman, E. (1995), *Stigma, aantekeningen over het omgaan met een geschonden identiteit*, Utrecht; Bijleveld
- Hardendood, D., Slooven, A., Vor, M. de, Goede H. de, Wijroks, L., *Effecten van Active Support in een kleinschalige woonvoor-*

- ziening voor mensen met een verstandelijke beperking, NTZ 4-2009
- Heijkoop, J. (1991), *Vastgelopen, nieuwe mogelijkheden in de begeleiding van geestelijk gehandicapten met ernstige gedragsproblemen*, Baarn: Nelissen
- Horst, W. ter (1999), *Het herstel van het gewone leven*, Groningen: Bohn, Stafleu van Loghum
- Jacobs G. (2005), *Participatie en empowerment in de gezondheidsbevordering*, Universiteit van Amsterdam
- Jones E, Felce D, Lowe K, Bowley C (2001) Evaluation of the dissemination of active support training and training trainers, *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 14, pp. 79-99. ISBN – 1360 2322
- Jones, E. and K. Lowe (2005) *Empowering Service Users Through Active Support* in Patricia O'Brien & Martin Sullivan Eds *Allies In Emancipation: Shifting From "Giving Service To Providing Support"* Melbourne; Thompson Dunmore Press
- Jones, E., Allen, D., Moore, K., Phillips, B., & Lowe, K. (2007) Restraint and self-injury in people with intellectual disabilities: A review. *Journal of Intellectual Disabilities*. 11, pp. 105-118
- Krober, H.R.Th., Dongen, H.I. van (1997), *Mensen met een handicap en hun omgeving; Bouwstenen voor anders denken*, Baarn: Nelissen
- Loon, J. Van (2001), *Arduin, ontmantelen van de instituutzorg. Emancipatie en zelfbepaling van mensen met een verstandelijke handicap*, Leuven: Garant
- Mount, B. (1995), *Capacity Works, finding windows for change using personal futures planning*, Manchester USA
- O'Brien, L.C., O'Brien, J. (2002). The origins of person-centered planning: A community of practice perspective. In S. Holburn & P. Vietze (Eds.), *Research and practice in person-centered planning*. Baltimore: Paul H. Brookes Publishing Co
- Perspectief.org
- Prakken J., Zomerplaaig J. (2002), *Zonder beperkingen, deelname van mensen met een verstandelijke handicap aan de samenleving*, Utrecht: Vilans
- Roeden, J & Bannink, F. (2009), *Handboek oplossingsgericht werken met licht verstandelijk beperkte cliënten*. Amsterdam: Pearson
- Schalock, R.L., Braddock D., Verdugo, M.A. (2002), *Handbook on quality of life for human service practitioners*, ISBN-13: 978-0940898776
- Seligman, M. (1975) *Helplessness*, San Francisco
- Smit, B., Kok, R. (1999), *Een ander spoor, emancipatorisch werken met mensen met een verstandelijke handicap*, Utrecht: Vilans
- SONESTRA.nl
- Steenman I., Veer T. van der (2014), *asswijzer.nl*
- Steman, C., Gennep, A. Van (1996), *Supported living: een handreiking voor begeleiders*, Utrecht: Vilans
- Steman, C., Gennep, A. Van (1995), *Beperkte Burgers*, Utrecht: Vilans
- Smit, B., Gennep, A. Van (1999), *Netwerken van mensen met een verstandelijke handicap*. Utrecht: Vilans
- Terstegen, L.G. (2009), *Active Support: Lange termijn-effecten op de geobserveerde begeleidingsstijl en het geobserveerde cliëntgedrag*, Masterthesis Universiteit Utrecht
- Twint, B., Bruin J. De (2014), *Handboek verstandelijke beperking; 20 succesvolle methoden*, Boom Cure en Care
- Verdoorn, P. & Vulpen A. van (2011), *Werken aan kwaliteit van bestaan, bouwstenen voor inclusief ondersteunen*, Amsterdam: Book/ Nelissen
- Vulpen, A. van, Besten, C., den (2006), *Competent begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking*, Amsterdam: Boom/ Nelissen
- Wibaut, A., Calis, W., Gennep A. van (2006), *De spin in het web, onderzoek naar het effect van*

- projecten sociale netwerken voor mensen met verstandelijke beperkingen*, Utrecht: LKNG
- Wieringa, E. (2011), *Ondertussen, mensen in de marge en hun voorvechters*, Rotterdam: Pameijer
- Wolfensberger, W. & Thomas, S. (2007). *PASSING: A tool for analyzing service quality according to Social Role Valorization criteria. Ratings manual (3rd rev. ed.)*. Syracuse, NY: Syracuse University Training Institute for Human Service Planning, Leadership & Change Agency
- Wouwe, H. van, Weerd, Dick van de (2011), *Triple C, Gewoon is anders*, Apeldoorn: ASVZ

ACTIVE SUPPORT

‘Hoe kan ik samenwerken met een persoon met een beperking, zodat hij zijn eigen regie kan houden?’ Dit is één van de vele vragen die met Active Support beantwoord kan worden. Active Support biedt handvatten voor de begeleider om de persoon met een beperking zo te ondersteunen dat hij een eigen leven kan leiden. Een leven waar niet de beperkingen het uitgangspunt zijn maar juist de talenten, de voorkeuren, interesses en de vaardigheden centraal staan.

Active Support, een handreiking voor de ondersteuning aan mensen met een beperking bevat tools, voorbeelden en vele casuïstiekbeschrijvingen. Deze handreiking is een hulpmiddel voor de praktijk, ten einde de kwaliteit van bestaan van mensen met een beperking te verrijken. Onderwerpen die aan bod komen zijn visie en methodiek, gedrag en communicatie, implementatie, wetenschappelijke inbedding en aanvullende methodieken. Active Support mag zich als één van de weinige methoden in de gehandicaptenzorg ‘evidence based’ noemen. Het werkmateriaal van de methodiek kan rechtstreeks gedownload worden via www.activesupportnederland.nl

De handreiking is geschreven voor begeleiders in de breedste zijn van het woord. Begeleiders in de ondersteuning voor mensen met een beperking, werkzaam in de sectoren wonen, dagbesteding en vrijetijdsbesteding. Deze begeleiders volgen of hebben een HBO opleiding ‘Social Work’ in de richting Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH) of Pedagogiek gevolgd. De uitgave is daarnaast bestemd voor andere beroepsgroepen in de ondersteuning voor mensen met een beperking zoals orthopedagogen/psychologen, logopedisten, leraren en coaches.

Martin de Vor (m.devor@hi.nl) is orthopedagoog en gezondheidszorg-psycholoog. Hij is werkzaam in de ondersteuning aan mensen met een beperking als trainer, consulent, supervisor en interim-gedragskundige. De auteur stelt een deel van de opbrengsten van zijn boek beschikbaar aan Sjakitarius, een Balinese stichting voor de opvang van kinderen en volwassenen met een beperking.