

Aansluiten als basis van begeleiden

Jan-Willem (26 jaar) kan goed aangeven hoe hij zich voelt. Inzicht in zijn eigen emotionele ontwikkelingsniveau hielp hem daarbij. “Nu kan ik zeggen dat ik boos ben, vroeger gedroeg ik me boos.”

Het bespreken van zijn gevoelens was iets waar Jan-Willem* moeite mee had. Ook kon hij niet zo goed aangeven wat hij wilde. Hij heeft deze vaardigheden niet van huis uit meegekregen. En bij de voorzieningen waar hij woonde, ervaarde hij dat hij niet altijd door iedereen even goed werd begrepen en ondersteund. Het heeft ertoe geleid dat hij een sterk negatief zelfbeeld heeft ontwikkeld. Als het even niet lekker ging, dacht hij: *Zie je wel: ik ben niets waard*. Ook was hij sterk gespitst op signalen die dit gevoel bevestigden. Als dat gebeurde, liepen zijn spanningen snel op.

2021 herzien en heeft nu de titel: ‘Emotionele ontwikkeling: over basisbehoefte en draagkracht, kwetsbaarheid en plezier’. Er zijn door Jolanda belangrijke onderdelen aan toegevoegd. Onder meer is er een nieuwe vragenlijst voor emotionele ontwikkeling (VEO) in opgenomen, die met hulp door mensen zélf kan worden ingevuld. Met deze en andere schalen (naast de VEO ook de SEO-V en SEO-R²) kan worden vastgesteld in welke fase van de emotionele ontwikkeling iemand zit (zie kader ‘Fasen van emotionele ontwikkeling’ en ‘Welke begeleiding bij welke fase?’).

langrijk om goed te kijken waar iemand in zijn emotionele ontwikkeling zit. Door aan te sluiten bij de innerlijke belevingswereld en de draagkracht van een persoon kan hij zich verder emotioneel ontwikkelen.”

Ook voor Jan-Willem, die toen op een locatie van zorgorganisatie ORO in Helmond woonde, heeft Jolanda de SEO-V gebruikt. Nieuw in haar aanpak was dat ze niet alleen met begeleiders van Jan-Willem aan de hand van de uitslag van de SEO in gesprek ging, maar ook dat ze samen met hem de vragen doornam. Zijn antwoorden verwerkte ze in een verslag in jip-en-janneketaal dat ze met hem besprak. Jan-Willem herkende zich er helemaal in: “Ik was het overal mee eens. Het was precies wat begeleiders van mij moeten weten.”

Door aan te sluiten bij zijn innerlijke belevingswereld en zijn draagkracht kan hij zich verder emotioneel ontwikkelen

Om Jan-Willem te helpen, werd gedragskundige Jolanda Vonk ingeschakeld. Jolanda schreef in 2009 samen met Amieke Hosmar het boek ‘Emotionele ontwikkeling bij mensen met een beperking’. Dit boek is in

Jolanda: “Bij mensen met een verstandelijke beperking is er vaak sprake van een emotionele ontwikkeling die niet past bij de cognitieve en andere vaardigheden die ze hebben ontwikkeld. Het is daarom heel be-

Eerlijk en duidelijk

Met hulp van de uitkomsten en tips van de SEO leerde Jan-Willem beter met zijn gevoelens om te gaan. Jan-Willem heeft daarin nog het meeste geleerd van bewegingstherapeute Anke* met wie hij acht jaar lang heeft gesport. Hij kwam bij haar terecht toen hij niet goed in z'n vel zat

en een uitlaatklep nodig had. Net als naar muziek luisteren is sporten voor hem een manier om zijn spanningen kwijt te raken. Tijdens het sporten bouwden de twee een sterke band op. Anke mocht op den duur heel dicht bij Jan-Willem komen. Ze deden zelfs samen aan een hardloophwedstrijd mee. Jan Willem: “Het was gaaf om met z’n tweeën over de finish te gaan.”

Tussen het boksen en het hardlopen door sprak Anke met Jan-Willem over voeding, gewicht en een gezonde levensstijl. Daarnaast ging het gesprek over wat er de afgelopen week goed ging en wat niet, en wat je kunt doen om er beter mee om te gaan.

Anke: “We hadden met elkaar afgesproken dat we eerlijk en duidelijk tegen elkaar zouden zijn. En we zouden met respect naar elkaar luisteren. Dat leverde goede gesprekken op, maar ook gesprekken waarbij we op elkaar mopperden. Jan-Willem liep soms wel eens boos weg.”

Een voorbeeld van een onderwerp dat ze bespraken, was Jan-Willems drang om veel te willen presteren.

Jan-Willem legt het heel goed uit: “Ik legde de lat voor mijzelf altijd erg hoog. Vervolgens kon ik het doel dat ik mezelf had gesteld niet halen. Dan raakte ik teleurgesteld en boos. Maar de volgende keer legde ik de lat weer te hoog.” Omdat Jan-Willem Anke vertrouwde, konden ze het onderwerp bespreken. Jan-Willem zag uiteindelijk in dat hij zichzelf alleen maar frustreerde met zijn prestatiedrang. Hij vraagt nu minder van zich-

zelf, want ‘goed is goed’. En als het toch soms te veel is wat hij wil, dan bespreekt hij dit met een begeleider.

Een ander onderwerp dat ze samen bespraken, was Jan-Willems neiging tot piekeren. “Ik ben iemand die onzeker kan zijn. Dan ga ik piekeren en negatief denken over mezelf en anderen om me heen. Dankzij de gesprekken met Anke leerde ik daar anders mee om te gaan. Als ik me niet goed voel, ga ik andere dingen doen: muziek luisteren, sporten of in bad gaan. Ook leerde ik om met mensen in gesprek te gaan. Hierdoor verminderen de negatieve gedachten.”

Wanneer word je boos

Jan-Willem, die al veel begeleiders voorbij heeft zien komen, ervaart wel eens dat begeleiders hem niet begrijpen en onvoldoende bij hem aansluiten. “Het is soms net of ik een andere taal spreek. Arabisch of zo.”

Hij vindt het belangrijk dat begeleiders niet voor hem invullen hoe hij zich voelt, maar dat er doorgevraagd wordt: *Waarom voel jij je zo?* in plaats van: *Hij voelt zich vast zo omdat...* En hij wil vooral zeggenschap over zijn eigen leven hebben en niet dat anderen beslissingen voor hem nemen, zoals in het verleden veelal gebeurde.

Volgens Jolanda kan dat gebeuren, ►



Jolanda (links op de foto) vertaalde voor Jan-Willem (in het midden) de uitslag van de SEO. Bewegingstherapeut Anke hielp hem ook om beter met zijn gevoelens om te gaan

Fasen van emotionele ontwikkeling

- Fase 1: adaptatie (in de normale ontwikkeling vindt dit plaats van 0 - 6 mnd);
- Fase 2: eerste socialisatie (6 - 18 mnd);
- Fase 3: eerste individuatie (18 - 36 mnd);
- Fase 4: identificatie (3 - 7 jaar);
- Fase 5: realiteitsbewustwording (7 - 12 jaar);
- Fase 6: tweede socialisatie (12 - 17 jaar);
- Fase 7: tweede individuatie (17 - 25 jaar).

Welke begeleiding bij welke fase?

- Fase 1: overnemen, nabij zijn;
- Fase 2: een gehechtheidsrelatie opbouwen door sensitief en responsief zijn;
- Fase 3: erkennen van eigen ik en ruimte geven, maar binnen de kaders die de begeleider bepaalt;
- Fase 4: voorleven en voorzeggen;
- Fase 5: begeleiden van competenties en competitie;
- Fase 6: ruimte geven voor eigen leefwereld, begripvol en vasthoudend zijn;
- Fase 7: veilige haven en terugvalbasis zijn.

- ▶ omdat veel begeleiders last hebben van het ‘hulpverlenerssyndroom’. “Ze denken dat ze bewoners helpen door te doen wat ‘het beste’ voor ze is. Maar vul niet voor bewoners in wat ze nodig hebben, vraag ernaar.”
Ze geeft een voorbeeld: “Laatst sprak ik een vrouw die vaak boos is.

beperking bepalen wat ze moeten doen. Laat hen zelf van binnenuit een volgende stap zetten. Als het nodig is kun je daarbij ondersteuning bieden.”
Iedere begeleider zou volgens Jolanda moeten weten in welke emotionele fase de mensen die ze ondersteunen, zich kunnen bevinden. Ook

Hij vindt het belangrijk dat begeleiders niet voor hem invullen hoe hij zich voelt, maar dat er doorgevraagd wordt

Ze gaat dan onder meer met stoelen gooien. Op een rustiger moment nam ik met haar de VEO-vragenlijst door. Eén van de vragen luidt: Ben je wel eens boos? Zij antwoordde daarop: ‘Wanneer niet.’ Ik vroeg door: ‘Wanneer word je boos?’ Dat kon ze heel goed vertellen. Niemand had daar ooit naar gevraagd! Terwijl je veel beter kan aansluiten bij haar behoeften als je dat weet.”

Naast invullen voor mensen gebeurt het ook regelmatig dat begeleiders de mensen die ze ondersteunen, overvragen. Jolanda: “Je kunt niet voor mensen met een verstandelijke

helpt het om te weten met welke woorden je de ander kunt bereiken. Helaas zit dit volgens Jolanda onvoldoende in de opleidingen, “terwijl het de basis van begeleiden is.”

Gelukkig valt het te leren. Jolanda geeft er onder andere cursussen over. “Sommige mensen hebben geen cursus nodig. Ze kunnen het van nature. Anderen kunnen leren om goed te kijken en aan te sluiten bij wat iemand nodig heeft.”

Soms zat ik ernaast

De SEO-schalen helpen om de fase van emotionele ontwikkeling in beeld te brengen en daar in de ondersteuning bij aan te sluiten. Maar dat beeld is niet statisch, het kan van dag tot dag verschillen. Dat moeten begeleiders zich ook realiseren, vindt Jolanda. “Vraag je bij elke ontmoeting af hoe het met iemand gaat en wat hij of zij op dat moment nodig heeft.”

Ook Anke probeert dat te doen in haar werk als bewegingstherapeut. “Bij Jan-Willem stemde ik me elke keer weer op hem af. Maar desondanks zat ik er dan toch soms naast. Dan dacht ik dat hij iets aankon, om-



Gedragkundige Jolanda Vonk, Jan-Willem en bewegingstherapeut Anke

dat hij het zo goed kon verwoorden. Maar ik keek niet goed naar zijn houding die iets anders uitstraalde.”

Ook Jan-Willem geeft aan dat hij nog steeds momenten heeft dat hij minder goed in zijn vel zit en daarvoor in een andere emotionele fase verkeert. “Het is geen rechte lijn omhoog. Het gaat met hobbels. Het ene moment lukt het me beter om te gaan met wat ik voel dan het andere moment. Maar het helpt wel dat ik er nu beter over kan praten.”

Jolanda: “Jan-Willem is emotioneel gegroeid: hij kan beter verwoorden wat hij voelt en denkt. Toch blijft hij emotioneel kwetsbaar, de basis blijft broos. Hij heeft goede begeleiders nodig die zien wat zijn behoeften zijn en er met hem over praten.” |

*Jan-Willem en Anke zijn gefingeerde namen.

Studiedag

Orthopedagoog Jolanda Vonk geeft samen met collega Angelique van Lier een Klik studiedag op donderdag 13 april 2023 over emotionele ontwikkeling bij mensen met een verstandelijke beperking. Een praktische dag met uitleg over het herkennen van de emoties en fasen van emotionele ontwikkeling en het vertalen van de behoeften bij de verschillende fasen naar de ondersteuning. Meer informatie op www.klik.org/studiedagen.