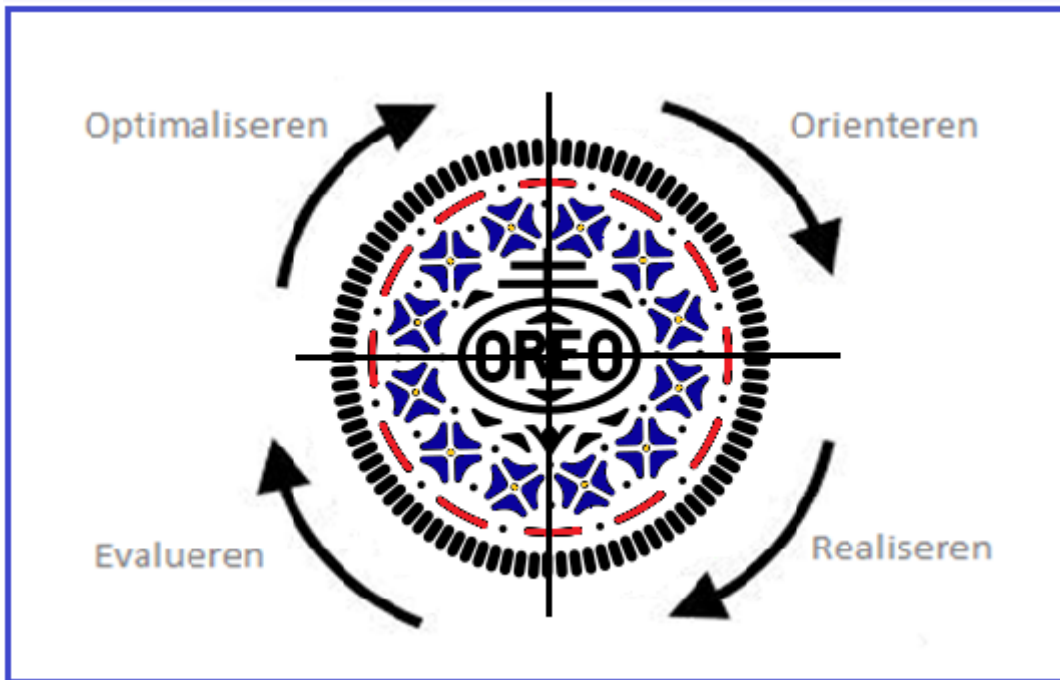


Het O.R.E.O stappenplan

Een product ter ondersteuning van de hulpverlening bij de begeleiding van de ambulante cliënt met meervoudige problematiek naar vrijetijdsbesteding



Productboek

Inhoud

Inleiding op het O.R.E.O stappenplan	3
Het O.R.E.O stappenplan	4
Fase 1: Oriëntatie	4
Onderdelen oriëntatiefase	4
Fase 2: Realisatie	5
Onderdelen realisatiefase	5
Fase 3 Evaluatie	6
Onderdelen Evaluatiefase	6
Fase 4 Optimalisatie	7
Onderdelen Optimalisatiefase	7
Bijlage 1: Het belang van vrijetijdsbesteding	9
Bijlage 2: De hobbylijst	10
Bijlage 3: Het 'Kaarten op tafel' spel	12
Bijlage 4: Het kwaliteitenspel	13
Bijlage 5: Vragen naar succeservaringen: voorbeeldvragen	14
Bijlage 6: Schema 'succesvol veranderen'	15
Bijlage 7: De TA-DA lijst	16
Bijlage 8: Lijst met websites	18
Bijlage 9: De netwerkscan	20
Bijlage 10: Het koppelen van cliënten	21
Bijlage 11: Het voordoen en oefenen van vaardigheden	22
Bijlage 12: Evaluatiemodel	23
Bijlage 13: De tevredenheidlijst	24
Bijlage 14: Het netwerk betrekken bij de evaluatie	25
Bijlage 15: De kernkwadranten	26
Bijlage 16: Het beloningssysteem	28

Inleiding op het O.R.E.O stappenplan

In opdracht van afdeling ZorgThuis van het Leger des Heils Gelderland hebben wij een afstudeeronderzoek gedaan naar hoe de begeleiding van ambulante cliënten met meervoudige problematiek naar vrijetijdsbesteding verbeterd kan worden. Er was vraag naar een product met praktische handvatten, onderbouwt vanuit de literatuur en die aansluit bij de behoeften van de hulpverleners van ZorgThuis. Het product kunt u in dit document vinden.

Het product is onderbouwt vanuit de literatuur die in ons afstudeeronderzoek 'Werken aan vrije tijd' kunt vinden. Daarnaast is het onderbouwt vanuit de interviews die wij hebben gehouden met de hulpverleners van ZorgThuis en vanuit de methoden die de instellingen ARTA, IrisZorg en Het Vrijetijdslab gebruiken. De plezierige activiteiten procedure van Roozen (CRA; 2012), de theorie van Csikszentmihalyi (2003) over de Flow-ervaring en de theorie van Maslow (1974) over groei zijn het meest gebruikt.

Uit de literatuur en de interviews blijkt dat cliënten met meervoudige problematiek meerdere problemen kunnen hebben die invloed hebben op verschillende leefgebieden. Dit maakt dan ook dat elke casus weer anders is (Honhoff et al., 2010; Bos, 2010, p.37; Interview 1.9, 2014). Wij zijn van mening dat er pas met dit stappenplan gestart kan worden als de hulpverlener alle problemen van de cliënt in kaart heeft gebracht en een vertrouwensrelatie met de cliënt heeft opgebouwd (van de Geijn, z.d.; Ofman, 2007).

Het stappenplan bestaat uit vier fasen: oriënteren, realiseren, evalueren en optimaliseren. Door van elk woord de eerste letter te nemen is de naam O.R.E.O ontstaan, het O.R.E.O. stappenplan. Elke fase bestaat uit meerdere onderdelen. Deze onderdelen bevatten praktische handvatten die de hulpverlener kan toepassen in de begeleiding van cliënten naar vrijetijdsbesteding. De fasen moeten doorlopen worden maar de hulpverlener kan zelf kiezen of en welk onderdeel hij per fase gebruikt. Bij de ene cliënt zullen onderdelen namelijk wel toepasbaar zijn en bij de andere cliënt niet.

De hulpverlener kan er voor kiezen om de fasen een aantal keer te doorlopen met de cliënt. Bij de eerste keer van het doorlopen van de fasen kan de hulpverlener er voor kiezen om weinig van de cliënt te vragen. Als de fasen voor de tweede keer doorlopen worden kan er wat meer gevraagd worden van de cliënt. Zo kan de hulpverlener elke keer iets meer van de cliënt vragen. Deze werkwijze creëert ruimte voor groei van de cliënt. Het risico om de cliënt te overvragen wordt daarmee kleiner. De kansen en capaciteiten van de cliënt met betrekking tot vrijetijdsbesteding blijven in balans. Als de activiteit namelijk te makkelijk is dan verveelt de cliënt zich snel. Is deze te moeilijk dan reageert de cliënt door zich angstig te voelen (Csikszentmihalyi, 2003).

Voor de volledige onderbouwing van dit stappenplan vanuit de literatuur, interviews en methodieken van andere instellingen willen wij u graag verwijzen naar het afstudeeronderzoek 'Werken aan vrijetijdsbesteding'.

Het O.R.E.O stappenplan

Fase 1: Oriëntatie

De eerste fase is de oriëntatie fase. Deze fase heeft als doel dat de hulpverlener en de cliënt zich gaan oriënteren op de interesses van de cliënt met betrekking tot vrijetijdsbesteding. Daarnaast is het in deze fase belangrijk dat er gewerkt wordt aan de motivatie en het enthousiasme van de cliënt om vrijetijdsbesteding te gaan doen en kan er gewerkt worden aan het zelfvertrouwen van de cliënt. De hulpverlener kan in deze fase gebruikmaken van meerdere onderdelen.

Onderdelen oriëntatiefase

Maak het belang van vrijetijdsbesteding duidelijk aan de cliënt



In dit onderdeel is het belangrijk om de cliënt te motiveren tot vrijetijdsbesteding. Een optie is om het belang van vrijetijdsbesteding uit te leggen aan de cliënt en de voordelen ervan te benoemen. In Bijlage 1 staat het belang van vrijetijdsbesteding beschreven vanuit de literatuur.

Ga op zoek naar de hobby's van de cliënt



In dit onderdeel wordt er gezocht naar de hobby's van de cliënt. Om de hobby's van de cliënt in kaart te brengen kan er gebruik gemaakt worden van een hobbylijst (Bijlage 2). Deze lijst kan samen met cliënt ingevuld worden om een goed overzicht te krijgen van de hobby's en interesses van de cliënt. Naast de hobbylijst is het ook een optie om samen met de cliënt het 'kaarten op tafel' spel te spelen. De uitleg van dit spel is te vinden in bijlage 3.

Ga samen met de cliënt op zoek naar zijn/haar kwaliteiten



In dit onderdeel wordt er gezocht naar de kwaliteiten van de cliënt. Om deze kwaliteiten in kaart te brengen is er de optie om samen met de cliënt het kwaliteitspel te spelen. De uitleg van dit spel is te vinden in bijlage 4. Daarnaast kan ook hier het 'Kaarten op tafel' spel uit bijlage 3 weer gebruikt worden.

Ga samen met de cliënt op zoek naar succeservaringen



In dit onderdeel wordt er gezocht naar succeservaringen van de cliënt om op deze manier de cliënt positief te bekrachtigen en de cliënt meer zelfvertrouwen te geven. Onderdelen die hier gebruikt kunnen worden zijn de voorbeeldvragenlijst uit Bijlage 5, een schema wat 'succesvol veranderen' heet uit bijlage 6 en het maken van een TA-DA lijst samen met de cliënt (Bijlage 7).

Fase 2: Realisatie

De tweede fase is de realisatie fase. Deze fase heeft als doel dat de wensen die de cliënt heeft met betrekking tot vrijetijdsbesteding worden gerealiseerd. Er wordt uitgegaan van de mogelijkheden van de cliënt. Er wordt op zoek gegaan naar waar de cliënt terecht kan bij het doen van de vrijetijdsbesteding en wat er nodig is om tot het doen van vrijetijdsbesteding te komen. Het netwerk van de cliënt kan in deze fase ingezet of vergroot worden.

Onderdelen realisatiefase

Ga samen met de cliënt op zoek naar de mogelijkheden tot vrijetijdsbesteding



In dit onderdeel wordt er gezocht naar mogelijke plekken voor vrijetijdsbesteding. Naar aanleiding van de informatie verkregen uit de stap 'Oriëntatie' wordt er een vrijetijdsbesteding gezocht die aansluit bij de wensen en behoeften van de cliënt. Een lijst met websites waar activiteiten te vinden zijn staan in bijlage 8. Er is in deze lijst onderscheid gemaakt tussen activiteiten en plekken waar een indicatie voor nodig is en activiteiten en plekken waar geen indicatie voor nodig is.

Ga samen met de cliënt op zoek naar personen die de cliënt kunnen ondersteunen bij het doen van vrijetijdsbesteding.



In dit onderdeel wordt in kaart gebracht welke personen uit het netwerk van de cliënt eventueel ingezet zouden kunnen worden om de cliënt te ondersteunen. Om dit netwerk in kaart te brengen kan er gebruik gemaakt worden van een netwerkscan. Dit is een schema die samen met de cliënt ingevuld kan worden om op deze manier te zien welke personen dichtbij de cliënt staan en welke niet. De netwerkscan is te vinden in bijlage 9.

Betrek een andere cliënt of ex-client die een vrijetijdsbesteding heeft bij je eigen cliënt om hem/haar te helpen bij het vinden en behouden van vrijetijdsbesteding.



In dit onderdeel wordt er gekeken of de cliënt eventueel gekoppeld kan worden aan een andere cliënt of ex-client. Deze cliënt moet al een vrijetijdsbesteding hebben en kan dan ondersteuning en hulp bieden aan de ander om een vrijetijdsbesteding te vinden of te behouden. Verdere uitleg over dit onderdeel staat beschreven in bijlage 10.

Het voordoen en oefenen van vaardigheden.



In dit onderdeel wordt er geoefend met de cliënt om bepaalde vaardigheden aan te leren. Dit kan gedaan worden door rollenspellen of door samen naar een instelling te bellen. Verdere uitleg over deze stap staan beschreven in bijlage 11.

Fase 3 Evaluatie

De derde fase is de evaluatie fase. Deze fase heeft als doel om in kaart te brengen of de cliënt overvraagd wordt of dat de cliënt zich nog verder kan ontwikkelen. Er wordt gekeken naar wat de cliënt heeft ondernomen in zijn vrije tijd. Daarnaast wordt er gekeken naar hoe de cliënt dit heeft ervaren, wat ging er goed, wat ging er minder goed en wat kan er beter.

Onderdelen Evaluatiefase

Vraag naar wat het verloop van de activiteit die de cliënt uitgevoerd heeft.



In dit onderdeel wordt er geëvalueerd op het verloop van de activiteit. Er kan zelf besloten worden of dit onderdeel al na een eenmalige uitvoering wordt ingezet of wanneer de cliënt de activiteit al meerdere malen heeft uitgevoerd. Een onderdeel die gebruikt kan worden is het evaluatieschema. Dit is een schema met voorbeeldvragen en stappen op welke manier er geëvalueerd kan worden. Deze is te vinden in bijlage 12. Daarnaast kan er ook gebruik gemaakt worden van een tevredenheidslijst. Deze lijst bevat vragen die de cliënt kan invullen over de activiteit en geeft inzicht in de ervaringen van de cliënt. Deze lijst is te vinden in bijlage 13. Het is belangrijk om te blijven motiveren.

Bespreek de activiteit en ga op zoek naar succeservaringen.



In dit onderdeel wordt de activiteit besproken en wordt er gezocht naar succeservaringen. Voor dit onderdeel kunnen de voorbeeldvragen van bijlage 5 gebruikt worden. Het is hierbij vooral belangrijk de cliënt te blijven motiveren.

Betrek het sociale netwerk van de cliënt bij de evaluatie.



In dit onderdeel wordt er geëvalueerd samen met het netwerk van de cliënt. Het netwerk van de cliënt wordt betrokken bij de evaluatie en wordt gevraagd hoe de activiteit volgens hen verlopen is. Verdere uitleg over dit onderdeel staat beschreven in bijlage 14.

Fase 4 Optimalisatie

De vierde fase is de fase van de optimalisatie. Het doel van deze fase is om het traject rondom vrijetijdsbesteding te optimaliseren. Er wordt een oplossing gezocht voor de dingen die nog niet goed gingen. Daarnaast wordt er gekeken naar wat er nodig is om de dingen die goed gingen zo te houden. Ook wordt er in deze fase gekeken of de cliënten de capaciteiten heeft om zich nog verder te ontwikkelen door bijvoorbeeld nieuwe of vaker activiteiten te gaan doen.

Onderdelen Optimalisatiefase

Zoeken naar oplossingen voor eventuele obstakels



In dit onderdeel wordt er gezocht naar oplossingen voor eventuele obstakels die de cliënt nog heeft om vrijetijdsbesteding te behouden. Deze oplossingen kunnen gevonden worden door de kernkwadranten uit bijlage 15 te gebruiken.

De cliënt motiveren om iets te gaan ondernemen



In dit onderdeel wordt de cliënt, indien nodig, gemotiveerd om iets te gaan ondernemen. Bij dit onderdeel kan het beloningssysteem uit bijlage 16 gebruikt worden. Het beloningssysteem zou eventueel ook in een eerdere fase ingevoegd kunnen worden als motivatiesysteem.

Vraag advies aan collega's



In dit onderdeel wordt er advies gevraagd aan collega's wanneer de begeleiding stagneert. Collega's kunnen namelijk tips geven over het motiveren van een cliënt. Daarnaast weten collega's misschien wel oplossingen voor de dingen die nog niet zo goed gaan omtrent vrijetijdsbesteding (Leijenhorst, 2011).

Bijlage 1: Het belang van vrijetijdsbesteding

Liberman beschrijft in de trainingsmodule 'Omgaan met vrije tijd' dat het deelnemen aan recreatieve activiteiten de gezondheid en het welzijn van een persoon bevordert. Daarnaast is het een gelegenheid waar men de sociale vaardigheden kan ontwikkelen en/of kan verbeteren. Het allerbelangrijkste van het deelnemen aan recreatieve activiteiten, en daarmee invulling geven aan vrije tijd, is dat het symptomen van psychiatrische stoornissen naar de achtergrond kan dringen. Bij deze symptomen kan er gedacht worden depressie, angsten en spanningen. Zelfs wanen, hallucinaties en bizar gedrag kan doormiddel van recreatieve activiteiten vermindert worden (Liberman, 1999).

Uit onderzoek blijkt dat deelname aan recreatieve activiteiten een positief effect heeft op het humeur en het welzijn van een persoon. Dit komt omdat de activiteiten afleiding bieden zodat een persoon even niet meer aan zijn/haar problemen denkt. Het kan daarmee bijdragen aan ontspanning (Sonnentag, 2001).

Ook meneer Konijnenburg (2005) beschrijft dat herstel en welzijn bevordert kan worden doormiddel van het ondernemen van activiteiten in de vrije tijd. Regelmatig deelnemen aan activiteiten heeft niet alleen effect op korte termijn maar kan ook een positief effect hebben voor de gezondheid op langer termijn (Konijnenburg, 2005).

In de vrije tijd activiteiten ondernemen op sociaal gebiedt kan meerdere voordelen hebben. Dit kan namelijk steun van andere mensen met zich meebrengen. Doormiddel van deze steun kan er meer ruimte ontstaan voor herstel. Sociale steun heeft daarom een positief effect op het welzijn mensen (Sonnentag, 2001). Uit onderzoek blijkt dat het werken als vrijwilliger een makkelijke manier is om nieuwe mensen te leren kennen. Ander positief effect van vrijwilligerswerk is dat men nieuwe(sociale) vaardigheden aanleert (Mojza, Lorenz, Sonnentag & Binnewies, 2010).

Bijlage 2: De hobbylijst

Wanneer de cliënt het lastig vindt om te benoemen wat zijn/haar interesses en hobby's zijn, kan er gebruik worden gemaakt van een hobbylijst (Bijlage 11). Deze lijst kan samen met de cliënt ingevuld worden of kan als hulpmiddel gebruikt worden om het gesprek aan te gaan met de cliënt. Een hobbylijst is een lijst waar verschillende hobby's staan beschreven met daarbij voorbeelden van activiteiten. De cliënt kan achter elke activiteit een kruisje zetten als hij/zij de activiteit leuk lijkt om te doen. Uiteindelijk zal aan het einde van de lijst een overzicht zijn waar de interesses liggen van de cliënt.

Hobby	Activiteiten	Aankruisen wat de Cliënt leuk vindt
Bewegen	Yoga	
	Wandelen	
	Tennis/ Badminton	
	Zwemmen	
	Gymnastiek	
	Dansen	
	Hardlopen	
	Voetbal	
	Volleybal/ Basketbal	
	Fietsen	
Creatief	Schilderen	
	Tekenen	
	Houtbewerking	
	Naaien	
	Bloemschikken	
	Handenarbeid	
	Modelbouw	
Eten en Drinken	Samen eten/drinken	
	borrelen	
	Koken/bakken	
	Kookcursus	
Spel en Ontspanning	Bordspellen spelen	
	Biljarten	
	Poolen	
	Schaken/dammen	
	Kaartspellen	
	Darten	
	Lezen	
	Internetten	
	Meditatie	
	Puzzelen	

Religie	Geloofsgroep	
	Kerkdiensten	
	Bijbel gespreksgroepen	
Ontmoeten		
	Inloopactiviteiten	
	Koffie/thee momenten	
	Soos	
	Ontmoetingsavonden	
	Praatgroep	
	Discotheek	
	Borrelavonden	
	Ouders/familie/vrienden bezoeken	
	Vrijwilligerswerk	
Muziek		
	Muziekles	
	Zingen	
	Dansen	
	Muziek luisteren	
	Bespelen van een muziekinstrument	
Dieren	Naar een muziekitvoering gaan	
	Huisdier verzorgen	
	Aquarium houden	
	Hond uitlaten	
	Paardrijden	
	Huisdier trainen	
Cultuur	Vissen	
	Musea bezoeken	
	Bestuurs- of Commissiewerk doen	
	Naar de film gaan	
	Naar de bibliotheek gaan	
	Naar het theater/opera	
	Excursies/uitjes	
Overige Hobby's	Een vreemde taal leren spreken	
	Fotografie	
	Filmen	
	Tuinieren	
	Verzamelen van iets (Postzegels, knopen, munten etc.)	
		
		
		
		

Bijlage 3: Het 'Kaarten op tafel' spel

Dit is een spel wat gebruikt kan worden om in gesprek te gaan met de cliënt over de cliënt zelf, over de ander en over God. Het spel bevat 25 vraagkaarten over ontspanning, 25 kaarten over relaties, 25 kaarten over persoonlijkheid en 25 vragen over ontmoeting. Daarnaast zijn er nog honderd beeldkaarten. Op deze kaarten zijn verschillende beelden te zien. Deze kaarten kunnen de cliënt helpen bij het antwoord geven op de vragen. Dit spel biedt de mogelijkheid om op een leuke, ontspannen en prikkelende manier met elkaar in gesprek te gaan over waar de interesses van de cliënt liggen en welke waarden en normen de cliënt heeft (De evangelische omroep, 2006).

De hulpverlener kan, voor dat het spel gespeeld gaat worden, de vraagkaarten uit zoeken en de minder relevante vragen er uit halen. Echter is het misschien ook leuk om alle kaarten in het spel te laten en de cliënt de keuze te geven of hij de vraag wil beantwoorden. Er kan ook alleen gebruik gemaakt worden van de beeldkaarten. De hulpverlener kan dan vragen welke kaart bij de cliënt past of welke kaart de cliënt het meest aanspreekt. Vervolgens kan de hulpverlener daar dieper op in gaan. Het doel van dit spel is dat de cliënt zich meer bewust wordt van zijn eigen kwaliteiten en van zijn eigen normen en waarden (De evangelische omroep, 2006).

Bijlage 4: Het kwaliteitspel

Een spel die gebruikt kan worden om samen met de cliënt zijn kwaliteiten te verkennen is het Kwaliteitspel van Peter Gerrickens. Er zijn meerdere spelvormen te kiezen, de spelvorm hangt af in welke mate de spelers elkaar kennen en vertrouwen (kwaliteitspel, z.d.). Het kwaliteitspel werkt met in totaal 140 kaartjes waar zowel kwaliteiten als vervormingen van kwaliteiten opstaan. Er zijn meerdere spelvormen waar de vervormingen van kwaliteiten, oftewel valkuilen, niet aan bod komen, maar die volledig gericht zijn op de kwaliteiten van de spelers (Gerrickens, 2010). Ook bestaat het kwaliteiten PLUS spel, dit is een vereenvoudigde versie die het ook voor cliënten met een licht verstandelijke beperking mogelijk maakt om het spel te kunnen spelen.

Bijlage 5: Vragen naar succeservaringen: voorbeeldvragen

De hulpverlener bevraagt de cliënt op eerdere ervaringen met vrijetijdsbesteding en hoe dit toentertijd is verlopen. De nadruk ligt in dit gesprek op de ervaringen die succesvol zijn geweest (Eskes & van de Vegte, 2008). Eventuele voorbeeldvragen staan hieronder beschreven.

Nadat er een aantal succeservaringen van de cliënt naar voren zijn gekomen is het een mogelijkheid om deze ervaringen voor de cliënt op te schrijven en op een centrale plek op te hangen.

Dit opschrijven heeft als doel dat de cliënt ervan bewust wordt dat hij/zij kwaliteiten heeft, deze bewustwording vergroot ook het oplossend vermogen van de cliënt (Scheffers, 2010). Dit onderdeel kan ook ingezet worden bij de derde fase: evalueren.

Voorbeeldvragen
Wat heb jij gedaan om dit tot een succes te maken?
Waar ben je het meest tevreden over?
Wat met name maakt dit voor jou tot een succes?
Hoe wist je dat het zo moest aanpakken?
Heb je het al vaker zo aangepakt?

Bijlage 6: Schema 'succesvol veranderen'

Dit schema wordt vaak binnen organisaties gebruikt die een verandering willen. Echter kan het ook gebruikt worden binnen de hulpverlening (Masselink, 2008; Talenten-toolbox, 2013).

Bij de stap 'ontdekken' vraagt de hulpverlener naar de succeservaringen van de cliënt. Bij de volgende stap (droom) vraagt de hulpverlener wat de dromen van de cliënt zijn. Hoe zou het kunnen zijn? Vervolgens vraagt de hulpverlener in de stap 'ontwerpen' naar het ideaal plaatje voor de cliënt op dit moment. In de stap 'doen' wordt er gekeken naar hoe het ideaalplaatje bereikt zou kunnen worden. Er wordt naar de droom van de cliënt toegewerkt (Masselink, 2008; Talenten-toolbox, 2013).

De afbeelding hebben wij vanuit het Engels vertaald naar het Nederlands.



Bijlage 7: De TA-DA lijst

Een TA-DA lijst is het tegenovergestelde van een TO-DO lijst. Het gaat er bij deze lijst niet om wat de cliënt allemaal moet gaan doen maar wat de cliënt in het verleden heeft bereikt. Het gaat om het vastleggen van de ervaringen en momenten die kostbaar zijn voor de cliënt. Het doel is dat de cliënt meer bewust wordt van zijn eigen mogelijkheden. In de bijlage is een format voor de TA-DA lijst te vinden (Cate, 2012; Talent College, z.d.). Vragen die in de TA-DA lijst staan zijn:

- Wat is het mooiste complimentje dat je hebt ontvangen?
- Waar ben je trots op?
- Wat is het liefste wat je ooit hebt gedaan voor een ander?
- Wat is het liefste wat je ooit hebt gedaan voor jezelf?
- Wat heb je overwonnen?
- Welke kwaliteiten hebben jou geholpen bij die overwinning?
- Wat heeft jezelf verbaasd (Talenten-toolbox, 2013)?

my
TA-DA!
LIST

Mijn mooiste complimentje:.....
.....
.....

Waar ik trots op ben:.....
.....
.....

Het liefste wat ik heb gedaan voor een ander:.....
.....
.....

Het liefste dat ik heb gedaan voor mezelf:.....
.....
.....

Wat ik heb overwonnen:.....
.....
.....

De kwaliteiten die mij helpen:.....
.....
.....

Wat mezelf verbaast:.....
.....
.....

Bijlage 8: Lijst met websites

Aanbod voor cliënten zonder een indicatie

Website	Instellingsinformatie	Mogelijkheden
http://www.gelukenco.nl/	Bij Geluk en Co worden er meerdere activiteiten en trainingen aangeboden. Een aantal trainingen zijn met een indicatie mogelijk.	Vrijwilligerswerk Opleiding volgen Uitoefenen van hobby's Andere mensen ontmoeten
http://www.ontmoetelkaarinapeldoorn.nl/	Hier kunt u terecht voor activiteiten, ontmoeting, informatie en ondersteuning. Als u behoefte heeft aan een praatje of een kopje koffie bijvoorbeeld. Of om samen met mensen uit uw buurt sportief, creatief of leerzaam bezig te zijn. Elke ontmoetingsplek organiseert eigen activiteiten.	Uitoefenen van hobby's Andere mensen ontmoeten
http://lokaaltotaal.nl/apeldoorn/organisaties-en-verenigingen/cultuur-en-vrije-tijd.html	Een verzamelwebsite van de gemeente Apeldoorn waar alle evenementen, activiteiten en locaties op een rij gezet zijn	Verschillende (hobby)verenigingen en organisaties Ook veel mogelijkheden voor dagjes uit
http://www.dekap.nl/	Bij stichting de Kap zijn verschillende maatjesprojecten te vinden. Een maatje biedt een luisterend oor of deelt zijn hobby met iemand die eenzaam is en gezelschap wil. Door samen leuke dingen te doen omdat zij daar beiden plezier aan beleeft ondersteunen zij mensen die het even wat moeilijker hebben. Fietsen, muziek luisteren, zwemmen of een kopje koffie drinken in de stad zijn slechts enkele voorbeelden. Soms is een praatje voldoende en soms is er iets meer voor nodig om een isolement te voorkomen of om weer mee te kunnen doen in de maatschappij.	Verschillende maatjesprojecten

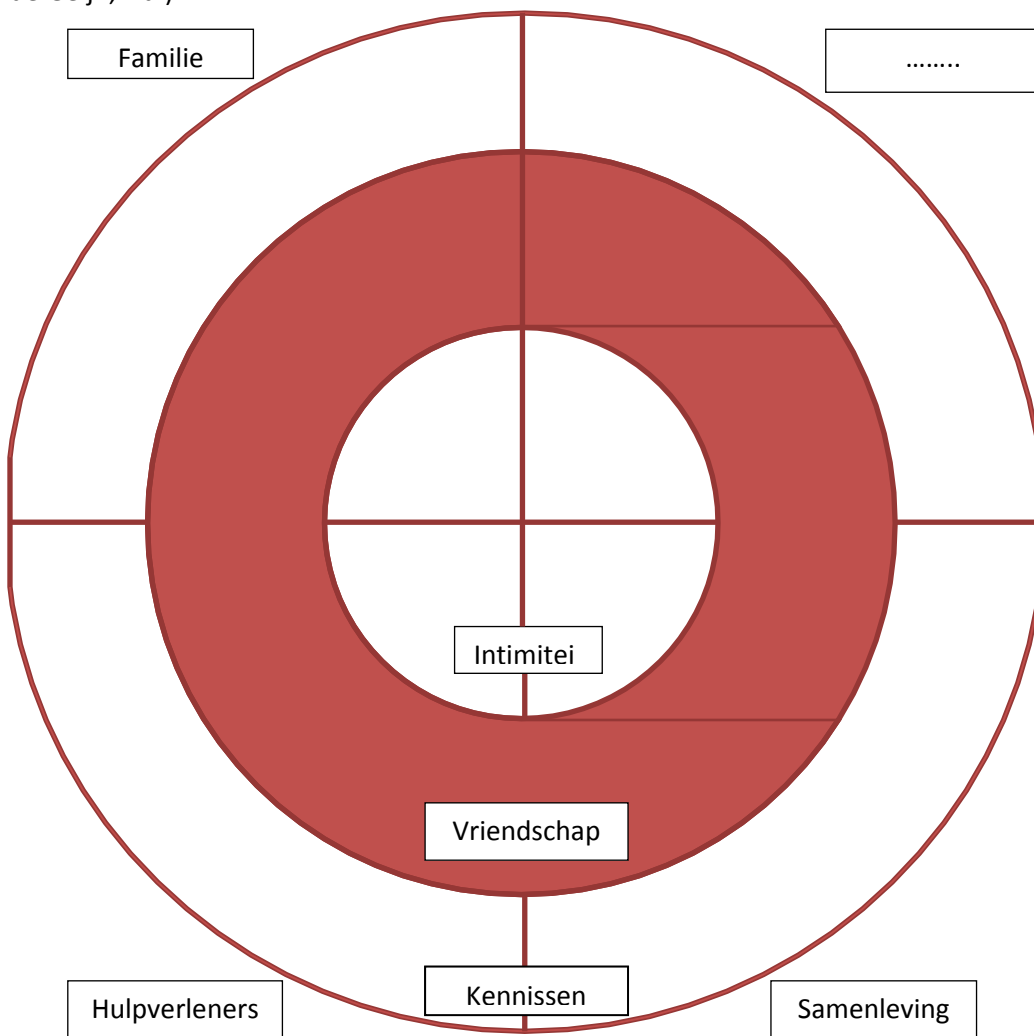
Aanbod voor cliënten met een indicatie

Website	Instellingsinformatie	Mogelijkheden
http://www.gelukenco.nl/	Bij Geluk en Co worden er meerdere activiteiten en trainingen aangeboden. Een aantal trainingen en de verschillende werkplekken zijn met een indicatie mogelijk.	Vrijwilligerswerk Opleiding volgen Uitoefenen van hobby's Andere mensen ontmoeten
https://apeldoorn-nl.ssl.eatserver.nl/	De participatieplekken op de website zijn speciaal beschikbaar voor mensen met een bijstandsuitkering zonder sollicitatieplicht en/of voor mensen met een indicatie begeleiding individueel of groep van AWBZ, regionaal Kompas of WMO.	(Begeleid) Vrijwilligerswerk
http://www.daar.nu/	DaAr verzorgt trajecten Behandelondersteuning, Sociale Activering en betaalde Arbeidsparticipatie van mensen met psychiatrische problematiek tijdens en na behandeling. Zij doen dat in opdracht van behandelaren van GGNet, werkgevers in het kader van een eerste of tweede spoor traject en uitkerende instanties als gemeenten en UWV.	Vrijwilligerswerk, Sociale activering
http://5050-workcenter.nl/workcenter.html	Onder de overkoepelende naam 50 50 Workcenter biedt het Leger des Heils een breed scala aan werkervaringsplaatsen aan in haar 50 50 werkbedrijven.	Vrijwilligerswerk op een werkplek naar keuze

Bijlage 9: De netwerkscan

Doordat er een nieuwe invulling wordt gegeven aan de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) moet de zelfredzaamheid en de participatie van de cliënt vergroot worden. Dit houdt in dat er meer gericht moet worden op het sociale netwerk van de cliënt (Invoeringwmo, 2007). Het Netwerkscan is een model die gebruikt kan worden om het bestaande sociale netwerk van de cliënt overzichtelijk in beeld te krijgen (van de Geijn, z.d.).

Door het sociale netwerk in beeld te krijgen, kunnen mensen die dichtbij de cliënt staan worden ingeschakeld om de cliënt eventueel te helpen bij het uitvoeren van de activiteit. Het Netwerkscan Cliëntsysteem bestaat uit vier vakken, namelijk: Familie, Hulpverleners, Samenleving en een blanco vak wat ingevuld kan worden door de cliënt. Het volledige schema is ingedeeld in drie verschillende ringen. De kleinste ring wordt intimiteit genoemd, de tweede ring wordt vriendschappen genoemd en de laatste ring wordt kennissen genoemd. Hoe dichter de personen bij de cliënt staan, hoe meer de personen in de binnenste ring (intimiteit) horen. De mogelijkheid is er ook om iemand buiten het schema te schrijven, dit zijn personen die volgens de cliënt ook niet bij de ring kennissen horen (van de Geijn, z.d.).



Bijlage 10: Het koppelen van cliënten

Het inzetten van een cliënt die al een vrijetijdsbesteding heeft kan helpend zijn in de begeleiding. Het is een nieuw sociaal contact die de cliënt kan ondersteunen bij het vinden en behouden van vrijetijdsbesteding (Voster, et al., 2013). Een cliënt voelt zich meestal beter begrepen door een andere (ex) cliënt (Bovenberg, 2011). Bovenberg beschrijft dat het inzetten van ervaringsdeskundigen het mentale welbevinden van mensen met een psychische stoornis verhoogt, dat het de kwaliteit van leven verhoogt en dat ze de maatschappelijke zelfstandigheid verbeteren.

Bijlage 11: Het voordoen en oefenen van vaardigheden

Het voordoen en oefeningen van vaardigheden kan een cliënt zekerder maken (Spanjaard & Vught, 2000). Angst en onzekerheid kan maken dat de cliënt niets gaat ondernemen in zijn vrije tijd (Dam, 2008). Het oefenen van bijvoorbeeld gesprekken, door middel van bijvoorbeeld rollenspellen, kan deze angst en/of onzekerheid minder maken (Roozen et al., 2012; Spanjaard & Vught, 2000).

Daarnaast krijgt de hulpverlener bij het oefenen met de cliënt van de vaardigheden een beeld van de capaciteiten van de cliënt (Spanjaard & Vught, 2000). Een volgende stap zou kunnen zijn om de cliënt, waar de hulpverlener bij is, naar een instelling of vereniging te laten bellen (Roozen et al., 2012).

Bijlage 12: Evaluatiemodel

Stappen	Voorbeeldvragen
1. Vraag naar de uitvoering van de activiteit.	Is het gelukt om de activiteit uit te voeren?
2. Inventariseer de daarbij behorende strategieën die de cliënt heeft toegepast. Bekrachtig iedere poging en inzet die de cliënt heeft gedaan om de activiteit uit te voeren.	- Welke manieren heb je gebruikt om de activiteit uit te kunnen voeren? - Heel goed dat je het zo hebt aangepakt.
3. Evalueer het eindresultaat, bespreek potentiële obstakels die het uitvoeren van de activiteit in de weg staan.	- Waar ben je tegenaan gelopen bij het uitvoeren van de activiteit? - Wat hield je tegen om de activiteit uit te voeren? - Wat ging er goed bij het uitvoeren van de activiteit? - Wat is het eindresultaat? - Wat vind je van het eindresultaat?
4. Pas het plan eventueel aan.	-
5. Vraag wat het uitvoeren van de activiteit de cliënt uiteindelijk heeft opgeleverd.	- Wat heeft het uitvoeren van de activiteit je uiteindelijk opgeleverd? - Waar zou je nog aan willen werken? - Waar ben je tevreden over?

Bijlage 13: De tevredenheidlijst

Door het invullen van de lijst krijgt de hulpverlener een beeld van hoe de activiteit ervaren wordt en wat het de cliënt oplevert. Ook kan de hulpverlener er achter komen wat er nog verbeterd zou kunnen worden. Als de activiteit namelijk niet makkelijk te bereiken is dan zou de hulpverlener daarop in kunnen spelen. Na het invullen van de lijst kan de hulpverlener vragen waarom de cliënt dat antwoord heeft ingevuld om zo een nog duidelijker beeld te krijgen. In de vierde fase kan er een oplossing gezocht worden voor de dingen die beter kunnen.

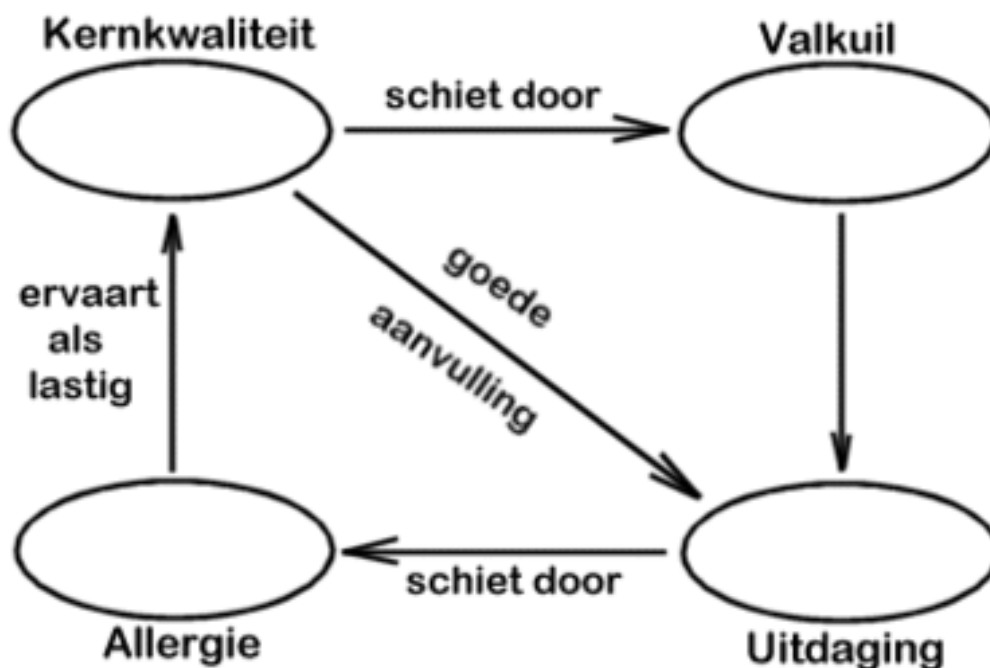
Vragen:	Ja	Nee	Een beetje
Is de activiteit leuk?			
Kun je doen wat je wilt?			
Wil je de activiteit vaker doen?			
Leer je iets van de activiteit?			
Kun je er makkelijk komen?			
Is het betaalbaar?			
Leer je er andere mensen kennen?			

Bijlage 14: Het netwerk betrekken bij de evaluatie

Nadat in de realisatie fase het netwerk betrokken is bij de cliënt, kan er in deze fase wederom gebruik gemaakt worden van het netwerk van de cliënt. Het netwerk wat opgebouwd is en heeft geholpen bij het realiseren van de activiteit kan bevraagd worden op het verloop van de activiteit. Het is belangrijk om contact te blijven houden met de personen uit het sociale netwerk, terwijl de cliënt met het uitvoeren van de activiteit bezig is. Dit is belangrijk omdat de hulpverlener eventueel het netwerk op die manier kan blijven motiveren en van afstand begeleiding kan blijven geven aan de cliënt (Baars, Uffing, Dekkers, 1990). Dit moet van tevoren duidelijk zijn afgesproken met de cliënt dat de hulpverlener en het netwerk soms contact met elkaar hebben. de cliënt moet volledig op de hoogte zijn van het contact tussen beide partijen (Dillen, 2004). Nadat er gesproken is met het netwerk, dan wordt de informatie ook weer teruggekoppeld aan de cliënt. Dit is mogelijk door samen met de cliënt en het netwerk te evalueren of door dit apart te doen maar naderhand de cliënt op de hoogte te brengen en de informatie te bespreken (Baars, Uffing, Dekkers, 1990).

Bijlage 15: De kernkwadranten

Om de cliënt bewust te maken van zijn eigen kwaliteiten en mogelijkheden kan er gebruik gemaakt worden van de kernkwadrant van Daniel Ofman (2007). De kernkwadranten bestaan uit vier onderdelen, namelijk: Kernkwaliteiten, valkuilen, Uitdagingen en Allergieën (Ofman, 2000). In fase 1 (Oriëntatie) is er een mogelijkheid geweest om met het kwaliteitspel te werken om zo de kwaliteiten van de cliënt te leren kennen. Ook binnen de kernkwadranten zijn kwaliteiten van de cliënt belangrijk. Ofman heeft een lijst (Bijlage 11) samengesteld met kernkwaliteiten die een mens kan bezitten en heeft daarbij ook beschreven wat er gebeurt als een persoon doorschiet in zo'n kernkwaliteit: dit wordt de valkuil of vervorming genoemd. Hiernaast heeft elk mens ook een uitdaging, dit is een kwaliteit die een persoon nog kan ontwikkelen om niet in zijn valkuil terecht te komen. Ook heeft elk mens een allergie, dit is een vervorming of valkuil van een ander persoon die irritaties oproept. Een allergie zorgt ervoor dat een persoon sneller in zijn valkuil trapt. Wanneer een cliënt bijvoorbeeld als valkuil heeft dat deze 'drammerig' is en iemand tegenkomt die veel passiviteit vertoont, dan is de kans groot dat de cliënt reageert met nog erger drammen (Ofman, 2007). Nadat de cliënt de activiteit heeft uitgevoerd, of heeft gepoogd deze uit te voeren, kunnen de kernkwadranten helpen om te optimaliseren. In de evaluatie fase is de situatie uitgevraagd. In de vierde fase is het belangrijk om te weten welke kernkwaliteiten de cliënt bezit om op deze manier ook te kunnen zien welke valkuilen, uitdagingen en allergieën hierbij horen. De elementen kunnen los bevraagd of besproken worden maar kunnen ook aan elkaar gekoppeld worden. Wanneer een cliënt bijvoorbeeld afwachtend is als het gaat om het doen of regelen van een activiteit, kan de hulpverlener aangeven dat dit betekent dat de cliënt de kernkwaliteit 'rustig' bezit maar dat de cliënt op dit moment is doorgeschoten naar de valkuil. Een uitdaging voor de cliënt zou dus zijn dat de cliënt meer initiatief gaat nemen. Bij de kernkwadranten is het belangrijk dat de kernkwaliteiten op de voorgrond staan in het gesprek, om de cliënt op deze manier positief te bekrachtigen.



Kernkwaliteiten

KERNKWALITEIT	VALKUIL	ALLERGIE	UITDAGING
service-gericht	Grenzeloos	hard en star	grens stellen
consensus-gericht	Egocentrisch	dwang	gezagsgetrouw
optimistisch	Naïef	pessimisme	alert
beheerst	Onpersoonlijk	onbereikbaar	empathisch
stabiel	Traag	onbezonnen	experimenteel
efficiënt	Statisch	chaotisch	creatief
empathisch	Sentimenteel	afstandelijk	beschouwend
betrokken	Dwepend	onverschillig	beschouwend
realistisch	Cynisch	zweverig	idealistisch
profielerend	Arrogant	onzichtbaar	bescheiden
gedisciplineerd	dwangneurotisch	ongedisciplineerd	los laten
innovatief	Zwevend	statisch en star	efficiënt
kritisch	Rebels	ja-knikken	respectvol
flexibel	Wispelturig	star	ordenend
daadkrachtig	Drammerig	passief	geduldig
geduldig	Passief	drammerig	daadkrachtig
beschouwend	Afstandelijk	sentimenteel	empathisch
zelfverzekerd	Arrogant	middelmatig	bescheiden
bescheiden	Onzichtbaar	arrogant	profielerend
autonoom	Dwars	onderdanig	meegaand
besluitvaardig	Forcerend	besluiteloos	ontvankelijk
ingetogen	Passief	opdringerig	initiatiefrijk
rust(ig)	Afwachtend	opdringerig	initiatiefrijk
gezagsgetrouw	ja-knikken	anarchistisch	consensus
volgzaam	Onderdanig	eigengereid	initiatiefrijk
gehoorzaam	Slaafs	eigenzinnig	autonoom
loyaal gezag	Onderdanig	ongehoorzaam	kritisch
behulpzaam	Bemoeizuchtig	onverschillig	los laten
toegewijd	Fanatiek	laisser-faire	hulpvaardig
relativerend	Onzichtbaar	opgeblazen	overtuigd
overtuigd	Fanatiek	mening loos	relativerend
moed(ig)	Roekeloos	aarzelend	bedachtzaam
bedachtzaam	Beducht	roekeloos	moedig
meegaand	Onzichtbaar	eigengereid	autonoom
wederkerig	Gelijkvormig	eenzijdig	fair
idealistisch	Zweverig	cynisch	realistisch
harmonisch	Toedekken	conflict	direct
gestructureerd	Bureaucratisch	inconsistent	aanpassing
ordenend	Star	wispelturig	flexibel
rationeel	Afstandelijk	willekeur	betrokken
betrouwbaar	Saai	arbitraire	innovatief

Bijlage 16: Het beloningssysteem

Een beloningssysteem kan helpen bij het motiveren van de cliënt. Het kan helpen om de cliënt over een drempel te krijgen. De hulpverlener en de cliënt spreken duidelijk af onder welke voorwaarden de cliënt een beloning krijgt. Hoe vaak moet de cliënt iets ondernemen en wat moet de cliënt dan ondernemen voordat deze een beloning krijgt. Het is belangrijk dat de cliënt de beloning ook als belonend ervaart. Daarnaast is het belangrijk dat er ruimte is voor onderhandeling. Als de cliënt het niet met de afspraken eens is zal hij minder gemotiveerd om de afspraken na te komen (Spanjaard & Vught, 2000). Hieronder is een voorbeeld te zien van een beloningskaart. Deze beloningskaart is afgeleid van de gedragskaart van Spanjaard (2000) Als de cliënt op maandag de afgesproken activiteit heeft uitgevoerd dan zet de cliënt daar een kruisje. Afhankelijk van de afspraak met de hulpverlener krijgt de cliënt een beloning bij een x aantal kruisjes.

Het zetten van de kruisjes is al een kleine beloning. Het geeft de cliënt inzicht in zijn gedrag en het versterkt het gedrag van de cliënt. De cliënt leert namelijk dat het uitvoeren van de afspraak die gemaakt is met de hulpverlener belonend is (Spanjaard & Vught, 2000). De cliënt leert dus dat dit nieuwe gedrag meer belonend is als de oude. De CRA beschrijft dat dit belangrijk is voor het herstel van de cliënt (Roozen et al., 2012).

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
De activiteit							