

Nieuwe site voor specificeren van hulpvragen

mijndoelenstellen.nl

Voor veel mensen is het lastig om een doel te formuleren. Ze weten vaak wel ongeveer wat ze willen bereiken, maar kunnen er de woorden niet voor vinden of hebben moeite met het concretiseren van een doel. De website mijndoelenstellen.nl kan daarbij helpen.

door Kelly de Vries & Wouter Bruijning

Om gedragsverandering te kunnen bewerkstelligen, is motivatie tot gedragsverandering en inzicht in wat men belangrijk vindt noodzakelijk. Hulpverleners hebben echter weleens te maken met mensen die weliswaar beseffen dat er sprake is van een probleem, maar nog niet (voldoende) gemotiveerd zijn tot verandering en/of inzicht hebben in de doelen die ze willen bereiken.

In de jeugdreclassering wordt al langere tijd gewerkt met doelenkaarten. De jeugdreclassering is een gedwongen vorm van hulpverlening aan jongeren in de leeftijd van 12 tot 18 jaar (met uitloop tot 23 jaar) die met politie en justitie in aanraking zijn gekomen. De doelenkaarten, gebaseerd op de kort-ambulant methodiek, helpen jongeren na te denken over dingen die zij zouden willen veranderen op alle levensgebieden, en hier woorden aan te geven.

Ongedwongen karakter

De site mijndoelenstellen.nl heeft deze kaarten online vormgegeven. Op verschillende levensgebieden kan de bezoekers van de site doelen stellen. Bij jongeren zijn dat bijvoorbeeld:

1. Wonen en leven
2. Ouders en gezin
3. Vrije tijd
4. Instanties en autoriteiten
5. Relaties, intimiteit en seksualiteit
6. Gezondheid en uiterlijk
7. School en werk
8. Vriendschap en sociale contacten

Via een vragenformulier vult de bezoeker vervolgens zijn of haar doel in en hoe, wanneer en met behulp van wie dit doel bereikt kan worden. Er zijn tal van doelen voorgedrukt. Ook wordt men gestimuleerd alvast te kijken naar eigen competenties en valkuilen. Bezoekers kunnen het e-mailadres van hun hulpverlener of van iemand anders invullen, zodat ook zij de prioriteitenlijst krijgen. Vervolgens kan er gezamenlijk

een plan van aanpak gemaakt worden.

De kracht van het hulpmiddel zit mede in het ongedwongen karakter: er zijn nauwelijks verplichte vragen. Als een hulpverlener de doelen van de gebruiker gemaild krijgt, kan dit een aanknopingspunt zijn voor een gesprek. De keuze voor het mailen van de doelen ligt bij de gebruiker. Iedereen kan gratis gebruik maken van de website. Er zijn verschillende doelenkaarten voor verschillende doelgroepen. Sommige doelenkaarten zijn voor een specifieke training ontwikkeld, zoals die voor de online faalangstraining van het schoolmaatschappelijk werk van Kwadraad en voor de cursus 'vrienden' van de jeugdreclassering in Noord-Limburg.

Client bepaalt

Voor hulpverleners is het van belang zich te realiseren dat gedragsverandering een circulair proces is. Men kan tijdens iedere fase terugvallen in een vorige fase of in oud gedrag. De hulpverlener moet aanhaken bij de fase waar de hulpvrager zich bevindt, en ervoor waken dat hij of zij de hulpvrager niet forceert. Prochaska en DiClemente hebben de stadia van gedragsverandering in kaart gebracht, toepasbaar voor alle vormen van gedragsverandering. Zij onderscheiden:

1. Voorbeschouwing
2. Overpeinzing
3. Voorbereiding
4. Actieve verandering
5. Stabilisatie

De doelenkaarten van mijndoelenstellen.nl helpen de cliënt om in dit proces zelf tot actieve verandering te komen. In plaats van dat cliënten de doelenkaarten op kantoor in een face-to-face-gesprek invullen, kunnen zij in hun eigen tijd, op hun eigen plek en op een moment dat het hen uitkomt de doelenkaarten invullen. Dat is een stuk laagdrempeliger. Tevens krijgen zij op deze manier de regie van hun eigen proces in handen. ➤

nummer 2, april 2012

13

In de overgang naar Welzijn Nieuwe Stijl zijn nog weinig hulpmiddelen waarmee cliënten de regie over hun hulpverleningsproces zelf kunnen voeren. mijndoelenstellen.nl probeert aan deze behoefte tegemoet te komen. De vrije toegankelijkheid maakt dat het voor iedereen mogelijk is de regie van zijn of haar (hulpverlenings)plan in eigen handen te nemen.

De regie nemen begint bij het stellen van doelen. Vervolgens kan cliënt ervoor kiezen om de doelen te delen met een hulpverlener of met iemand anders. De cliënt bepaalt. Daarmee is er sprake van empowerment: er wordt uitgegaan van intrinsieke motivatie. Het middel van doelen stellen heeft hierbij een activerende en stimulerende rol.

Proces

mijndoelenstellen.nl is volledig via internet ontstaan. Via Twitter raakten wij met elkaar in gesprek naar aanleiding van een probleem met een website. Nadat dit was opgelost, bleken we beiden geïnteresseerd in het gebruik van online-middelen in de hulpverlening. Online brainstormen maakten het idee van mijndoelenstellen.nl al snel concreet. We bleken tevens de 'passie' te delen van het vermijden van lange bureau-cratistische wegen, waardoor we 'gewoon' samen de website opzetten. Via Twitter en LinkedIn hebben we feedback en input gevraagd. De reacties waren overwegend en positief. Daarnaast dachten diverse mensen vervolgens met ons mee. Dit leidde ertoe dat de oorspronkelijke set doelenkaarten voor jongeren aangevuld kon worden met een set voor volwassenen, ouders, studenten en scholieren.

Ook verbeterden we onze oorspronkelijke doelenlijsten. In samenwerking met Jo Van Hecke (Tonuso, bijzondere jeugdzorg en België) en Maryn Schut-Hopman (HVO-Querido, dak-

en thuislozenopvang in Amsterdam) zetten we een nieuw format op met ruimte voor onder andere competenties, valkuilen en netwerk. Dit is in basis goed bruikbaar voor de ontwikkeling van nieuwe doelenkaarten.

Toekomstplannen

Het bijgestelde format maakt het mogelijk om allerlei gebieden en voor allerlei doelgroepen doelenkaarten te maken. Via sociale media blijven we oproepen tot meedenken. Daarnaast wordt bij bijvoorbeeld Bureau Jeugdzorg Limburg bekeken hoe de doelenkaarten geïntegreerd kunnen worden in het Plan van Aanpak dat daar voor elke cliënt gemaakt wordt. Bij Kwadraad is het opgenomen in het Online Dossier dat steeds meer cliënten gebruiken. Alle mensen die zich online aanmelden zien het terug in hun Online Dossier, en steeds meer cliënten worden erop gewezen dat het een praktisch middel is om te gebruiken in hun proces.

Een aandachtspunt voor de doelenkaarten is het SMART formuleren. We gaan in de toekomst kijken hoe we hier vorm aan kunnen geven.

Kelly de Vries is jeugdreclasserend bij Bureau Jeugdzorg Limburg en initiatiefnemer jeugdzorg 2.0 Limburg. Wouter Bruijning is maatschappelijk werker en projectmanager Kwadraad Hulp Online.

Dit artikel is met behulp van anderen via Google Docs tot stand gekomen.