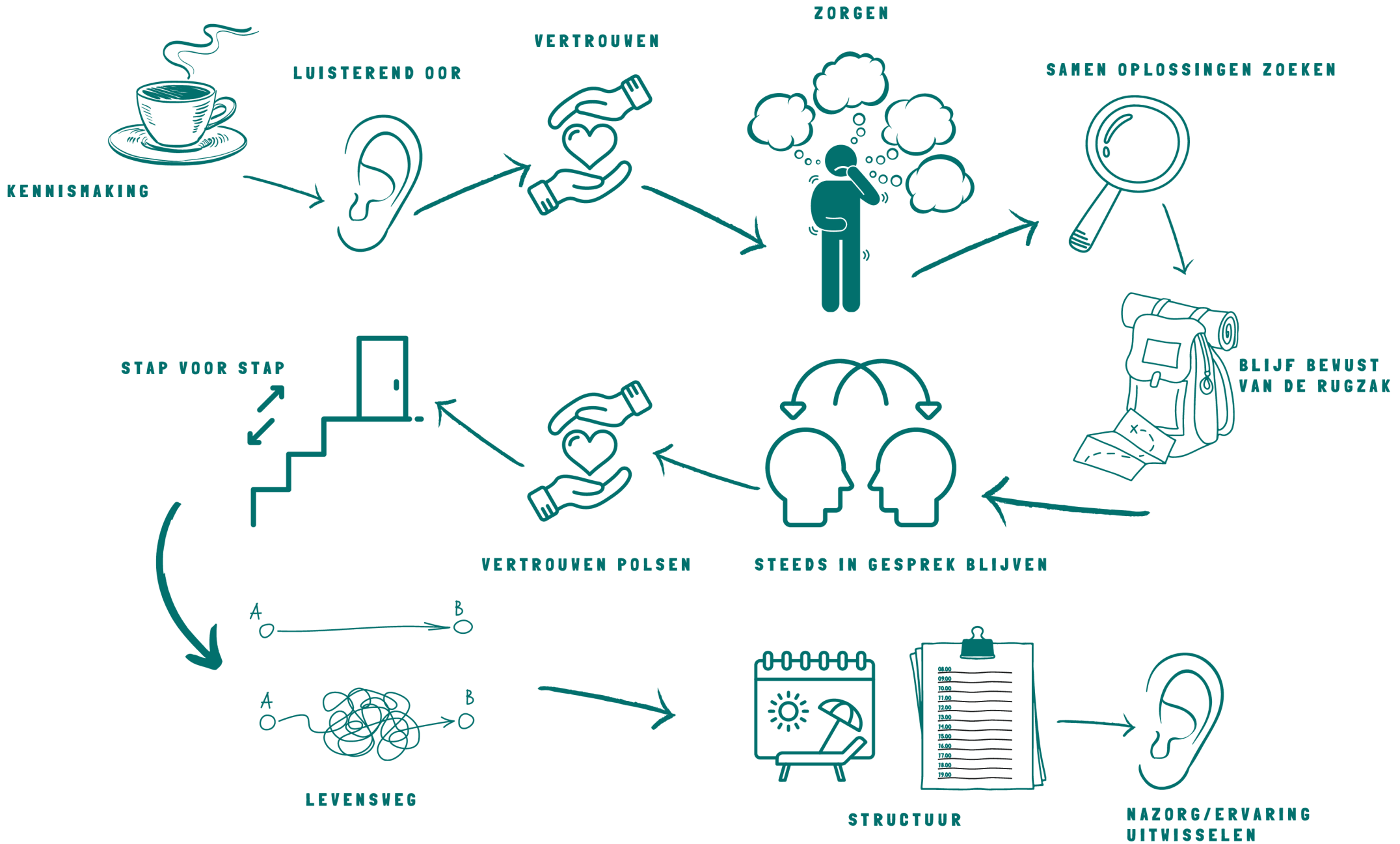


# STAPPENPLAN VAN START TOT UITSTAP



# STAPPENPLAN VAN START TOT UITSTAP



## KENNISMAKING

- Plan voldoende tijd in.
- Verwelkom met de glimlach, maak oogcontact, ga op dezelfde hoogte zitten.
- Biedt een tasje koffie of thee aan.
- Verbindend praten, praat ook rustig.
- Een positief eerste contact blijft hangen en vergemakkelijkt verdere contacten.



## LUISTEREND OOR

- Biedt een luisterend oor.
- Luister aandachtig naar de persoon: er is niet enkel de vraag of het probleem, ook hoe de persoon alles beleeft, is belangrijk.
- Toon respect, beluister zonder oordeel.
- Eerst luisteren, dan pas samen oplossingen zoeken.



## VERTROUWEN

- Zorg voor veiligheid, mensen hebben vaak al een hele weg afgelegd om hier te komen: uitgesteld, beschaamd, niet durven komen.
- Zorg voor voldoende vertrouwen: ga op een rustige, veilige plek zitten.
- Horen, zien en zwijgen.
- Vertrouwen opbouwen vraagt tijd: geef voldoende tijd.



## ZORGEN

- Leef je in in de situatie van de ander.
- Hou rekening met het onzichtbare: welke andere zorgen zitten nog verborgen?
- Respecteer als de persoon er niet over wil praten.
- Blijf steeds respect tonen, want enkel de persoon zelf beleeft het op zijn eigen manier.

# STAPPENPLAN VAN START TOT UITSTAP



## SAMEN OPLOSSINGEN ZOEKEN

- Belangrijk is te weten welke kennis, talenten en vaardigheden de persoon bezit.
- Sommige informatie is ingewikkeld en de persoon moet het ook begrijpen.
- Geef gepaste en eenvoudig te begrijpen informatie.
- Stel de persoon gerust en zeg dat je samen naar een oplossing zal zoeken.



## BEWUST BLIJVEN VAN DE RUGZAK

- Blijf steeds bewust van de rugzak die de persoon al heel lang meedraagt in zijn leven.
- Als je aandachtig luistert naar iemand, nieuwe kansen kan bieden of momenten van rust/ontspanning meehelpt in te plannen krijgt de persoon extra draagkracht om de rugzak te dragen.
- Iedereen kan helpen om de draagkracht te versterken, elke beetje helpen.



## STEEDS BLIJVEN IN GESPREK GAAN

- Blijf steeds in gesprek gaan.
- Zij beleven het steeds elke dag opnieuw om in een web verstrikt te zitten.
- Luister aandachtig naar hun ervaringen.
- Probeer samen met hun ervaringen aan de slag te gaan.
- Soms ervaren zij drempels die wij niet kennen en die drempels ombuigen naar positieve zaken heeft zo een grote waarde.



## VERTROUWEN OPNIEUW POLSEN

- Is er nog genoeg vertrouwen van de persoon?
- Regelmatig polsen of het vertrouwen nog altijd aanwezig is.
- Vertrouwen is altijd nodig om verder te kunnen gaan.
- Als het vertrouwen geschonden is, begin dan weer opnieuw om de vertrouwensband op te bouwen.
- Mensen zijn al heel vaak teleurgesteld in hun leven en hebben het vaak moeilijk om opnieuw te vertrouwen, zeker als er iets misloopt.
- Toon waardering dat de persoon tot bij jou gekomen is en blijf hem/haar steeds positief bekrachtigen voor elke inspanning.

# STAPPENPLAN VAN START TOT UITSTAP



## STAP VOOR STAP

- Soms een stap vooruit, soms een stap achteruit.
- Op maat van de persoon werken.
- Het is steeds een circulair proces en geen lineair proces van punt A naar punt B.
- Blijf steeds de inspanningen positief bekrachtigen en geef voldoende moed om door te gaan.



## LEVENSWEG

- De levenswegen van mensen kunnen heel verschillend zijn.
- Vaak zitten ze verstrikt in een web, waardoor ze geen eindpunt of doel meer voor ogen hebben.
- Rust en ontspanning kan op zo een momenten deugd doen.



## STRUCTUUR OP VAKANTIE

- Vakantie start bij een goede planning.
- Niet alleen op vakantie maar ook thuis: bv. Is er een huisdier waar opvang voor nodig is? Zijn er terugkerende afspraken die geannuleerd moeten worden (vb. bezoek bij de kiné)?
- Wie komt de planten water geven en de brievenbus leegmaken?
- Maar ook waar kan ik mijn kledij in opbergen, heb ik een koffer?
- Heb ik extra kledij, een jas of laarzen nodig?
- Welke spullen neem ik extra mee voor de kinderen speelgoed, boeken, spelletjes...?
- Luister naar de noden.
- Probeer samen een planning op maat te maken (creatieve/ontspannende zaken).
- Verveling op vakantie kan negatieve gevolgen hebben.
- Hou steeds rekening met het ritme van de persoon en eventueel zijn gezin.



## ERVARINGEN UITWISSELEN

- Na de vakantie, luister aandachtig naar de verhalen.
- Probeer zowel de positieve zaken als eventuele drempels te achterhalen.
- Positief bekrachtigen van het zelfstandig ondernemen van de vakantie.
- Help om samen de herinneringen vast te leggen, zoek samen naar ideeën.
- Blijf steeds contact onderhouden, want nazorg is even belangrijk.