

Wat plezier geeft wil je vaker doen

Gedrag is communicatie, altijd. Maar wat doe je met schadelijk of extreem hinderlijk gedrag? Onderdrukken lukt alleen als het alternatief leuker is.

Door Erwin Wieringa
orthopedagoog/trainer
www.erwinwieringa.nl

Mijn kleine pleziertje: met 80 kilometer per uur het hellinkje van de Piet Heintunnel nemen. Ik rijd vaak door de op één na langste tunnel van Nederland. Na de straatjes in mijn Amsterdamse woonbuurt wacht me een racebaan waar 70 de maximum snelheid is. Alles op die weg daagt me uit om er een schepje bovenop te gooien. Direct na de tunnel gelden de stadsregels weer, en moet ik 50 rijden vanwege de stoplichten. Honderd meter verderop begint de provinciale weg: 80 kilometer per uur. Vrijwel niemand remt op dat kleine stukje. Hard rijden en het groene licht halen maakt je blijer, dan afremmen en het licht op oranje zien springen. Alles wat plezier geeft, wil je vaker doen. De politie kent zijn pappenheimers en zet aan het eind van de tunnel vaak een mobiele camera. Die flitst achter elkaar door. Ik vind dat een rotstreek; de politie zegt: regel is regel.

Regels zijn nodig, en bij overtreding maatregelen. Maar je moet altijd naar drie dingen kijken:

- Hoe gedraagt iemand anders zich? Als dat mij niet bevalt, wat doe ik daaraan?
- In welke omgeving gebeurt het? Het stukje weg na de Piet Heintunnel vraagt om hard rijden; wie bedenkt een 50 kilometerzone van 100 meter lang?
- Wil iemand de regel wel toepassen? De verkeersveiligheid wordt niet groter als iedereen na de tunnel op zijn rem trapt. Ik vind het niet nodig, daarom rem ik niet uit mezelf.

Alternatief

Wie andermans gedrag wil veranderen, moet zorgen dat het alternatief (wat jij van hem wilt) aantrekkelijker is dan het vertoonde gedrag. Zorg ook dat je de voordelen van het ongewenste gedrag metéén wegneemt. Als ik weken later een snelheidsbekeuring in de bus krijg, heeft dat nauwelijks invloed op mijn rijgedrag. Dat ik moet betalen is irritant, ik zal me misschien af en toe inhouden,

Samengevat

Ongewenst gedrag is beter te voorkomen door iemand een interessant leven te bieden, dan door straf of beloning. Met een oefening in elkaar kennen, en tips voor als 'pedagogisch ingrijpen' onvermijdelijk lijkt.

maar ik blijf door de tunnel racen. Om dat te voorkomen moeten ze me aan de kant zetten en een uurtje vervelen met papieren en standjes, zodat ik veel tijd verlies en mij de lol van het hardrijden vergaat. Een ander alternatief is de omgeving veranderen. Bijvoorbeeld de tunnel sluiten en de oude route over de brug (vaak open) en door de stad, in ere herstellen. Daar kan ik niet eens scheuren. De omgeving veranderen is een doeltreffende manier om gedrag van mensen om te buigen in de gewenste richting.

Bijstellen

Wat heeft dat allemaal met jou te maken? Jij begeleidt mensen met een verstandelijke handicap. Jij moet zorgen dat het goed met hen gaat. Jij vindt ook wel eens dat iemand voor wie je verantwoordelijk bent, dingen doet die slecht voor hem zijn. Om je verantwoordelijkheid waar te maken probeer je misschien zijn gedrag 'bij te stellen.' Zonder onszelf als politieagenten af te schilderen: er zijn overeenkomsten. Ook in de gehandicaptenzorg bestaan regels, wordt goed gedrag beloond en verkeerd gedrag genegeerd of zelfs bestraft.

Sommige regels zijn nodig, andere zijn bizar: eerst een boterham met hartig, dan een met hagelslag, wie heeft dat bedacht? Ook in de gehandicaptenzorg wordt gedrag soms uitgelokt door de omgeving. In oude paviljoens met linoleumvloeren, grote glazen wanden en open wc's konden mensen elkaar nauwelijks



Zorg dat de mensen voor wie jij verantwoordelijk bent, een leven hebben

verstaan; daar zagen we dan ook veel 'onverstaanbaar gedrag.'

Wij *hulpverleners* verlenen graag hulp, en dat brengt ons er helaas wel eens toe om op deze manier naar mensen te kijken:

- Wat is er mis met jou?
- Wat kan ik eraan doen?
- Wat moet ik met je beginnen als ik je niet verder kan helpen?

Ooit heb die vragen zelf ook gesteld, maar ik ben er in de loop van de jaren achter gekomen dat het niet de beste vragen zijn. Ze helpen mij niet om de ander te begrijpen. Als ik ècht iets voor iemand wil betekenen, moet ik hem kennen.

Ik heb in mijn carrière forse uitgliders gemaakt. Ik was net 20, in m'n

eerste baan en ik moest me waarmaken als groepsleider. Eén van de eerste adviezen die Anja, het hoofd, mij gaf: "Pas op: in de beginperiode zullen ze je uitproberen. Stel duidelijke regels en houd je eraan, anders krijg je problemen."

Problemen met mijn autoriteit! Daar zat ik niet op te wachten, zo vlak na mijn puberteit. Met mij viel niet te sollen, ik zou wel laten zien wie de baas was.

Dat viel die eerste week nog niet mee. De meeste bewoners mochten *zwakzinnig* zijn, *dom* waren ze allerm minst. Ze wisten alles beter dan ik: hoe het rooster werkte, wie ik moest bellen als ik er zelf niet uitkwam, waar de medicijnen waren opgeborgen, wie van de staf er wel en niet deugde. Anja vroeg: "Erwin,

je staat toch wel boven de groep?" En ik maar braaf knikken. Tot die ene vrijdagavond dat de hele groep in de huiskamer naar het populaire muziekprogramma TopPop zat te kijken. Ik zag mijn kans schoon om

mijn autoriteit te laten gelden en zette de tv op een andere zender. Dezelfde manier waarop mijn vader ons,

kinderen, vroeger duidelijk maakte dat inspraak leuk is, maar dat hij *de baas in huis* was. De verbijsterde en woedende blikken van de bewoners zal ik nooit vergeten. Hoe haalde ik het in m'n hoofd? Ze waren verdorie geen kleine kinderen!

Aan dit incident moet ik altijd denken als het gaat over *straffen en belonen*. Wij zijn de *opvoeders*, wij staan *boven* de mensen die wij begeleiden,

en wij rekenen het tot onze taak om ongewenst gedrag uit te bannen.

Schrikbeeld

In opvoedkundige televisieprogramma's van tegenwoordig wordt nogal eens het schrikbeeld vertoond van een 5-jarig kind dat een gezin terroriseert. De slappe moeder en laffe vader kunnen er niet tegenop. SuperNanny grijpt in en laat zien dat het probleem met duidelijkheid en consequent handelen in een mum van tijd is opgelost.

Ging het in ons werk ook maar zo makkelijk. Het verschil is dat wij meestal te maken hebben met volwassenen. Het zijn meerderjarige mensen, hoewel zij niet altijd de gevolgen overzien van alles waarvoor ze kiezen. Ze maken inderdaad wel eens 'interessante keuzes,' om het zachtjes uit te drukken. Iedere keer als ik mezelf betrap op *opvoedkun-*

*Je staat toch wel
boven de groep?*

Tips

- Gedrag is altijd communicatie; vraag je af wat iemand ermee probeert te zeggen.
- Zorg allereerst dat de mensen voor wie jij verantwoordelijk bent, een **leven** hebben, in plaats van hen als makke schapen te dwingen in het patroon van alledag.
- Kruip in de huid van de ander; leer hem kennen en vraag je dan pas af: *wat is er aan de hand?*
- Als je zijn gedrag wil corrigeren, zorg dan dat je een alternatief aanbiedt dat hem beter bevalt.
- Realiseer je dat straf alleen maar werkt als de betrokkene daardoor het doel van zijn gedrag misloopt.
- Belonen van gewenst gedrag werkt altijd beter dan corrigeren van ongewenst gedrag.
- Pas op voor de verleiding van over-correctie. Sommige mensen zijn de hele dag bezig met het 'corrigeren' van hun ongewenste gedrag, in plaats van hun leven te leiden.

dige neigingen houd ik mezelf voor dat ook ik in mijn leven veel 'interessante keuzes' heb mogen maken. Keer op keer had ik de mazzel dat vrienden en familieleden wilden helpen om de scherven te lijmen, en me weer een zetje op de goede weg te geven. Zo leerde ik met vallen en opstaan dat echte begeleiding ondersteunend is: *support*.

Oefening

Oefening: maak samen met een goede vriend of vriendin een simpel lijstje: schrijf allebei alles op wat je kunt bedenken om de ander de slechtst mogelijke dag te bezorgen. Verplaats je in elkaar en schrijf het op in de ikvorm:

Een **rottag** (sloopt me):

- me verslapen voor een afspraak
- smerige koffie
- internet ligt eruit
- ruzie met jou
- regen en tegenwind op de fiets
- je geeft me het gevoel dat ik er niks van kan
- je behandelt me als een klein kind.

Nu wordt het leuker: doe het omgekeerde. Schrijf alles op waardoor je denkt dat de ander een perfecte dag krijgt.

De **perfecte dag** (geeft energie):

- koffie ristretto van Nespresso
- je hebt mijn lievelingsboek teruggevonden
- verrek, het is me gelukt!

- Anton komt langs
- met Joanne naar Ajax
- de soundtrack van The Soprano's op de radio, keihard meezingen
- ik ben helemaal niet zwaar; wat een heerlijke tompoes

Sommige regels zijn nodig, andere zijn bizar



FOTO JAN ANNINGA

- de hele zaterdagavond lekker ouwehoeren met Hans en Bob
- Ajax wint.

Maak een flinke lijst, gedetailleerd en specifiek: merken, plaatsen en tijden. Geef elkaar je lijstje en laat het rustig liggen. Na een dag of wat kijk je er nog eens naar, en vul je dingen aan die je zelf bedacht hebt. Klaar: een perfecte *gebruiksaanwijzing* voor je huidige of toekomstige partner. En wie weet voor als je ooit in een verpleegtehuis wordt opgenomen en de verpleegkundige heeft geen idee hoe ze je moet troosten. Het recept

is simpel: probeer zoveel mogelijk dingen in je dag te krijgen die jou energie geven, en blijf uit de buurt van alles wat

energie zuigt.

Werkt het voor jou? Gebruik het dan ook in je werk; jouw bewoner of deelnemer heeft er net zoveel plezier aan als jij. •

Deze oefening geeft een perfecte gebruiksaanwijzing voor je partner



Wat kan iemand, wat wil hij leren?

Op eigen benen

Dankzij meetinstrument Invra werd duidelijk wat Richard Looy's al kan, en wat hij wil leren. Een jaar later is hij veel zelfstandiger en heeft hij werk dat hem bevalt. Ook zijn begeleidsters zijn enthousiast over de methodiek Op eigen benen.

Door Marja Kroef

Richard Looy's is 21, een leuke vent met kuiltjes in zijn wangen als hij lacht. Hij woont in een buitenwijk van Emmen. In dezelfde straat zijn nog vier woningen gehuurd door stichting de Trans. Wat voor werk hij doet? "Met verstandelijk gehandicapten." Waar hij heel erg goed in is? "Roken." Hoe hij hier gekomen is? "Via Invra." Invra is het meetinstrument dat hoort bij de methodiek Op eigen benen. Bedenkster Gitty Scholten

ontwierp de methodiek, en het meetinstrument, waarmee de vaardigheden van een cliënt in beeld komen. Wat kan iemand, wat wil hij leren? Deze 'Inventarisatie van redzaamheidsaspecten' kijkt naar:

- Zelfzorg en gezondheid
- Huishoudelijke vaardigheden
- Cognitieve vaardigheden
- Maatschappelijke vaardigheden
- Omgang met anderen
- Psychische aspecten.

Het invullen van de scorelijsten is een taak van begeleiders. Er zijn 114 vragen, de score van de cliënt wordt afgemeten aan 'de gemiddelde Nederlander.' Dat maakt de uitkomst een beetje subjectief, want het ene personeelslid denkt anders over de gemiddelde Nederlander, dan een ander. Lastig is wel, vindt zorgcoördinator Marina Kruit van de Trans, dat een vaardigheid alleen gescoord mag worden "als wij het gezien hebben. Wij begeleiden op afstand, wij zien lang niet alles. Een jongere zegt dat hij elke dag zijn tanden poetst, maar wij zijn daar nooit bij." Op elke vraag zijn vier antwoorden mogelijk:

- doorgaans
- op acceptabele manier

- zelfstandig
- uit zichzelf.

De score wordt in kleur weergegeven, zodat de cliënt goed kan zien hoe hij ervoor staat.

Van Richard Looy's krijg ik aanvankelijk zo kort mogelijke antwoorden. Maar hij het kan ook uitgebreider. En anders doet zijn 'zoco' Marina Kruit dat wel. Zij loopt als zorgcoördinator tegen veel nieuwe dingen aan, sinds de Trans een nieuwe doelgroep bedient en (anderhalf jaar geleden) de vijf woningen in Emmen in gebruik nam. "Alle teamleden hebben een cursus **Op eigen benen** gedaan: twee dagen training in de methodiek, en twee dagen in Invra." In het project in Parc Sandur - een combinatie van recreatiepark en nieuwbouwwijk - wonen jongvolwas-

senen met een lichte verstandelijke handicap en bijkomende problemen. Voor hen is Op eigen benen heel

geschikt, vinden Marina en haar collega Liesette Roosken. Of deze wijk dat ook is, valt te betwijfelen want er zijn nogal eens problemen met de burens. Dat is heel begrijpelijk als ik het volume van een geluidsinstallatie hoor.

Als de Invra-score bekend is, kan de cliënt beslissen of hij aan een bepaalde vaardigheid wil werken. Op

Samengevat

Beschrijving van de methode Op eigen benen, die wordt gebruikt om verstandelijk gehandicapte jongeren te helpen zelfstandiger te worden.

Je bent bijna op tijd

eigen benen hecht aan zelfstandigheid. Marina en Liesette begeleiden 13 cliënten. Hun leidraad: keuzevrijheid, mogelijkheden van de cliënt, positieve benadering. Liesette: "Negatieve dingen proberen we te vermijden. Tijdens de cursus kregen we opdrachtjes om iets negatiefs om te buigen naar iets positiefs. Bijvoorbeeld: *je bent een uur te laat kun je ook meedelen als: je bent bijna op tijd*. Aanvankelijk zeiden wij: *kom op zeg, wat een halfzacht gedoe*. Toch gaat op een gegeven moment bij iedereen de knop om. Ik heb zelf een gruwelijke hekel aan te laat komen. Maar als ik merk dat het werkt, wil ik best anders reageren. Nu zeg ik tegen een cliënt: *Je bent bijna op tijd. Hoe laat hadden we afgesproken? Hoe komt het dat je er nú bent?* Wij zeggen niet: *hallo, je bent op tijd*. We gaan erover in gesprek. Je laat de cliënt het antwoord geven en een oplossing vinden."

Geen wekker

Richard komt moeilijk uit zijn bed, zo bleek uit de Invra. "Daaraan heb ik nog niet gewerkt. Dat moet nog gebeuren. Ik ben wel op tijd op m'n werk, maar ik moet me haasten. Ik heb geen wekker, de leiding is mijn wekker. Ik word niet wakker van een wekker of van de telefoon. Ze hebben nu een nieuwe manier: ze vragen *zal ik koffie voor je zetten*, en dan ben ik al wakker." Richard wil ook nog werken aan tandenpoetsen, douchen en met geld omgaan.

Marina Kruit: "Soms denk je: potverdomme, dit kan ècht niet. Je probeert de cliënten zich bewust

Mee met de cliënt

Marina Kruit: "We willen ernaartoe dat de cliënt leeft zoals hij zelf wil. Maar ook dat hij zich bewust wordt van zijn mogelijkheden. Een jongen wil een eigen huis, een auto, geen medicatie meer. Kan hij een huis betalen? Zo nee, hoe komt hij dan zo dicht mogelijk in de buurt van zijn ideaal? Hij kan bijvoorbeeld wél zelfstandig wonen met externe ondersteuning. Hij kan misschien zijn rijbewijs halen. Wij gaan méé met de cliënt, wij nemen het niet meer over. Vroeger was het: je werkt in de zorg, dus je zorgt. We vergeten vaak dat cliënten deels voor zichzelf kunnen zorgen."

te laten worden van hun eigen rol tegenover personeel, de buurt, op het werk."

Zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde gaan omhoog. Liesette vertelt van een vrouw die altijd diepvries-eten at, en nu met begeleiding kookt. "Ze vertelde laatst super trots dat ze nasi had gemaakt."

Ze vragen om grenzen

De begeleidsters richten zich op de zorgvraag van de cliënt. Maar, zegt Marina, "je werkt in een organisatie. Je moet keuzes maken omdat je maar één paar handen hebt. De huizen liggen verspreid, je moet overal tegelijk zijn. Leren koken willen ze allemaal tussen 5 en 6 uur. Dus zoeken wij naar vrijwilligers en kookcursussen." Dat is een principe van Op eigen benen: niet de cliënt afhankelijk laten zijn



de zorgorganisatie, maar het ook daarbuiten zoeken. Zo wil een buurvrouw in Emmen wel helpen met koken, en binnenkort start een kookcursus op een mbo-school.

Haalbaarheid

Of iets wordt aangepakt hangt af van de haalbaarheid. Liesette: "De jongens weten best wat ze willen: een mooie auto, een groot huis, een schoonmaakster. Dat is niet haalbaar, en daarvan moeten ze zich bewust worden. Ze willen graag een vriendin, maar dat lukt niet: wéér teleurstelling en frustraties." De cliënten zijn mondig, ze kunnen zelf beslissen. "Maar wij zijn verantwoordelijk. Ze moeten leren omgaan met burens, met drank, met allerlei gevaren. Ze vragen om grenzen. Het zijn pubers met gedragsproblemen, soms doordat ze hun beperking niet accepteren. Dat leidt tot frustraties: waarom kan ik mijn rijbewijs niet

Zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde gaan omhoog. Marina Kruit en Richard Loops



halen, waarom kan ik geen baan vinden? Naar aanleiding van de Invra gaan wij met hen in gesprek. Als iemand per se een rijbewijs wil, doet hij een proefles. Zo komen ze er vaak achter dat het toch moeilijk is. Ze overschatten zichzelf, hun angst is ook vaak groot. Toch verbazen zij ons geregeld over wat ze voor elkaar krijgen, en soms kunnen wij hen niet tegenhouden: *ik ben 18 en ik kan alles en ik mag alles*. Als we hen dingen laten ervaren, komen ze al snel tot de conclusie dat het niks wordt. Dat accepteren ze dan. Als wij iets direct afkappen, willen ze het juist.”

Volgens de Emmense begeleidsters is Op eigen benen ook geschikt voor ernstig meervoudig gehandicapten. Liesette: “Bij hen blijft vaak alles

zoals het al jaren gebeurt, ze krijgen geen alternatief voorgelegd. Deze methodiek is een aanrader. Je team moet wel openstaan voor nieuwe ideeën.” En, zegt Marina, “het is belangrijk dat de organisatie mee beweegt. Als die er niet volledig achter staat, lukt het niet.” Lastig punt is volgens haar “om niet door te schieten, een balans te vinden tussen de mogelijkheden van de cliënt en overvragen. Je blijft zoeken.” Op den duur hebben cliënten met deze methodiek minder begeleidingsuren nodig. “Het is een investering die vruchten afwerpt.”

Op eigen benen is geen wondermiddel, zeggen de begeleidsters. “De methodiek geeft geen handvatten voor probleemsituaties. Als twee cliënten ruzie hebben, sturen we ze

Het is belangrijk dat de organisatie meebeweegt

uit elkaar, dan vergeten we Op eigen benen even.”

Wij leren ook heel veel

De twee vrouwen werken graag met Op eigen benen. “Wij leren zelf ook heel veel.” Marina: “En anderen. Richard wilde graag werk met mensen, en dat kreeg hij niet. Het werk dat hij moest doen, liep continu mis. Toen heb ik zijn Invra-lijst meegenomen naar zijn werkbegeleider, en nu helpt hij mensen op het dagactiviteitencentrum.. Richard doet het nu goed op zijn werk. Hij is heel goed in de sociale omgang.”

Richard vindt zijn werk “dankbaar. De mensen kunnen niet praten, ze lachen.” Hij helpt op het activiteitencentrum ook met eten klaarmaken. En hij hoopt op een bijbaantje in de manege. “Ik wil wat extra geld hebben. Op het activiteitencentrum word ik niet betaald. In de toekomst wil ik op mezelf wonen. Ik wil wel met twee mensen in een huis, maar met minder begeleiding. Later, ik heb nu nog veel hulp nodig. Ik wil later ook betaald werk hebben, met gehandicapten of met kinderen.” Marina en Liesette: “Richard heeft zich als een speer ontwikkeld. Daar zijn wij allemaal trots op. Vorig jaar wilde hij liefst 24 uur begeleiding hebben. Hij kan nu zijn zorgvraag uitstellen. Hij is een stuk zelfstandiger geworden.” ●

Meer informatie

Informatie over de Invra op www.invra.nl, of telefoon 038-3759939. Via de site is het boek ‘Op eigen benen’ te koop, dat de begeleidingsmethodiek beschrijft. Daarin is veel overgenomen van verschillende andere methodieken:

- Structurele cognitieve modificatie, de methode Feuerstein
- Eigen initiatief model
- Competentiemodel.

Op eigen benen gaat uit van vijf principes:

- Zelfbeschikking en onafhankelijkheid
- Gelijkwaardigheid
- Mogelijkheden en krachten van de persoon zelf
- Diversiteit en eigenheid
- Een leven lang leren.