

## 1 - Algemene informatie

- 1.1: Brochure Krachtige basiszorg
- 1.2: Visual Krachtige basiszorg
- 1.3: Factsheet "Waarom is Krachtige basiszorg nodig"
- 1.4: Factsheet "Wat doet Krachtige basiszorg"
- 1.5: Factsheet scholing [concept]

## 2 - Het 4D model

- 2.1: Handleiding
- 2.2: Vertaling 4D-model in het: Nederlands, Spaans en Somalisch

## 3 - Leermaterialen

- 3.1: Van klacht naar veerkracht
- 3.2: Van klacht naar veerkracht
- 3.3: Voorbeeld begeleiden met metaforen
- 3.4: Voorbeeld 'framing' ROMA-ijskeuze
- 3.5: Hand-out creatieve hopeloosheid
- 3.6: Vistrap metafoor (begeleidingsproces)
- 3.7: Professionaliseringsroute

## 4 - Materialen voor begeleiden patiënten

- 4.1: 4D digitaal invulformulier
- 4.2: Van klacht naar veerkracht
- 4.3: Oefenzinnetjes om 'de draai te maken naar 'breed kijken'
- 4.4: Plaatje begeleidingstraject - metafoor bus

## Krachtige basiszorg - van klacht → naar veerkracht!

### OEFENZINNETJES .....

*Inspiratie om te experimenteren met 'de draai' maken naar andere domeinen...*

1. HA: U bent al vaker met deze klacht geweest en het schiet niet op, vind u ook niet? Ik heb medisch gekeken en we hebben een aantal behandelopties geprobeerd, maar klaarblijkelijk is dat niet het goede spoor. Daarom zou ik graag wat breder met U gaan kijken en de volgende stap nemen, bent u het daarmee eens?
2. HA: Deze vraag van u vind ik moeilijk om op te reageren. Het is een complexe klacht en ik zou U niet zo 1-2-3 een behandeling of advies kunnen geven, daarvoor heb ik nodig dat ik samen met u de klacht wat uitgebreider probeer te begrijpen. We weten dat sommige mensen soms een gevoeligheid in hun pijnsysteem hebben of klachten kunnen ontwikkelen die met andere factoren als puur het fysieke lichaam te maken hebben. Ons lichaam is een ingewikkeld systeem, en we kunnen samen proberen te begrijpen wat deze klachten bij u betekenen. Kunt u daarin mee...?
3. HA: Mijn ervaring is dat de klacht waar u mee komt, niet zomaar op te lossen is. Bovendien heeft u zelf al van alles geprobeerd om van deze (rug)pijn af te komen, dus als er iets eenvoudig als massage of medicatie mogelijk was, dan had u dat al wel gevonden. Wat ik wil voorstellen, is om samen een diepgaander en langer durend traject van gedragsverandering in te gaan met elkaar. We gaan dan samen op een rijtje zetten wat u al heeft gedaan, wat het effect was, wat er op andere gebieden in uw leven speelt...en zo goed mogelijk proberen te begrijpen of verbanden zijn tussen bv uw werk en deze klacht... of uw gezinssituatie en deze klacht. (-> huiswerk: hand-out 'creatieve hopeloosheid 'meegeven)
4. BT/POH (woonruimte probleem) Ik ga eerlijk met u zijn: Tot nu toe bent u, en zijn wij, bezig geweest met een oplossing zoeken voor uw woonsituatie ...maar het is ingewikkelder als we misschien hoopten, en we moeten, denk ik constateren dat dat ons tot nu toe niet lukt. Hoe is dat voor u? ... Tot nu toe hadden we de focus/aandacht op de scheiding/woonruimte. Maar als ik het zo hoor zijn de afgelopen jaren andere levensgebieden wat verwaarloosd. Wat we wel kunnen doen, (handen voorgrond-achtergrond) is in deze situatie – in de tussentijd - al wel weer aandacht gaan geven en vooral gaan doen, wat belangrijk voor u is. Zodat de kwaliteit van leven hopelijk gaat toenemen...Voelt u daarvoor?
5. BT/POH: Mag ik confronterend zijn? ...Ik denk dat U uzelf ook wat voor de gek houdt door zo fanatiek te blijven zoeken naar oplossingen voor uw klacht in het medisch circuit. Ik denk en hoor ook van de huisarts dat er medisch gezien geen oplossing is. .... Ons lichaam en geest zijn op een ingenieuze manier met elkaar verbonden zijn en het feit dat u zo vermoeid bent, betekent iets. We zullen echt 'breder' moeten gaan onderzoeken hoe dat bij u werkt, wat uw klacht betekent, en dan zijn er zeker andere mogelijkheden om invloed uit te oefenen op uw kwaliteit van leven.

## Krachtige Basiszorg – Begeleidingstool 3: 'steentje in de schoen.....'

Doel oefening: Cliënt laten ervaren dat er verschillende manieren zijn om met pijn om te gaan (vechten met pijn/ervan af willen of verdragen/accepteren van pijn) en dat je door je aandacht te richten (of op de pijn...of juist op activiteiten die je wellicht leuk/waardevol vindt) invloed kunt hebben op je kwaliteit van leven. (voorground-achtergrond)

### Instructie:

Cliënt vragen een steentje in je schoen te doen, op zo'n manier dat hij vervelend zit, dat je er last van hebt. Dan de cliënt vragen door de ruimte te lopen.



1. Vragen aandacht te richten op de plek waar de pen in de schoen zit en ondertussen wel gewoon door te lopen

- Wat merk je als je primaire reactie ? (vechten, vermijden)
- Wat voel je ?
- Wat denk je ?
- Geef de pijn een cijfer van 1-10...
- Wat is effect van 'vechten met de pijn' ...hem 'weg willen hebben'...?

2. Wat gebeurt er als je stopt met vechten met de pijn? ...bereid bent die pijn te ervaren ...en intussen doorademt ...en doorloopt? .....

- Wat voel je nu?
- Wat denk je nu?
- Geef je pijn een cijfer van 1 -10 ....

Vervolgens ga je de cliënt allerlei extra taken geven, die kondig je ook aan en je vraagt de cliënt om tijdens die taakjes te monitoren hoe het met die pijn gaat...

a. Ik ga je nu een cognitieve taak geven, terwijl je door blijft lopen. De letters uit het alfabet corresponderen met cijfers uit het alfabet. Tel de cijfers van de letters van je naam bij elkaar op. En blijf maar doorlopen....

b. Een sociale taak: ik wil je vragen je mobiel erbij te pakken en een leuke foto van iets leuks wat je de afgelopen maand gedaan hebt op te zoeken. Zoek naar iets wat je hier wel zou willen delen. Zoek een maatje met wie je wel wat uit wil wisselen over je leuke ervaring...en doe dat ook... allebei even aan de beurt...niet te lang...een paar minuten.

c. Ik ga je ook nog een fysieke taak geven...probeer tijdens het lopen je armen horizontaal te houden en kleine rondjes te draaien...die rondjes maak je iets groter ...en groter .....en vervolgens weer kleiner ...en kleiner ...en stop maar weer.

d. Ik ga je ook nog een emotionele taak geven.....loop maar even gewoon door, en denk aan de afgelopen 24 uur.....wat was het meest emotionele wat je hebt meegemaakt.....als je wilt kun je dit delen met groepsgenoot.

Dan stilstaan, steentje verwijderen en met de client napraten:

- Wat heb je ervaren...?
- Pijn/ongemak/leed kunnen we niet veranderen...hoe je ermee omgaat daar kun je wel invloed op uitoefenen...
- Kun je bedenken wat je deed om pijn te accepteren? Hoe ontspande je..?
- Maakte het verschil wat voor soort taakje je deed ...of je meer of minder last had van die pen in je schoen...? ...zou het uitmaken waar je je aandacht en gedrag op richt? ...waar je tijd aan besteedt...?
- Is het taakje waarbij je minder last had van de pijn – voor jou te koppelen aan een belangrijk waardegebied in je leven?
- Etc. etc.

Samengevat: De cliënt ervaart dat hij iets kan doen om pijn/steentje meer of minder op de voorgrond in zijn aandacht te hebben...ervaart dat hij invloed uit kan oefenen op kwaliteit van leven.

## Krachtige basiszorg - Voorbeeld begeleiden met metaforen

### Metafoor: leven = groentetuin

#### Uitleg

Er zijn allerlei gebieden in ons leven (vrienden, werk, hobby's, ontspanning, zelfzorg/gezondheid, vrijwilligerswerk, zelfontplooiing) die we moeten onderhouden voor een fijn en waardevol leven....

Soms hebben we tuintjes die wel heel belangrijk zijn voor onze kwaliteit van leven, te lang wat verwaarloosd. En dan kan het helpen die weer meer aandacht te geven, omdat dit ook effect heeft op andere gebieden....



1. Wat is een levensgebieden ....waar je meer aandacht aan zou willen besteden ? (Patiënt noemt bv. gezondheid of mantelzorg of....)
2. Noem als hulpverlener waar jij aan denkt bij dat gebied (zelfonthulling) (...voor mij zou werken aan gezondheid zijn - meer bewegen....)
3. Concretiseer met je cliënt waar het bij hem/haar precies over gaat (vuurtje opstoken) ...waar gaat het hem/haar precies om...wie is daarbij, wat doe je dan.....(nee...niet meer bewegen...maar tijd nemen voor koken en gezond eten, ik wil eigenlijk vegetarisch eten ivm het milieu)
4. Verwoord deze waarde (ok...dus gaat ook over duurzaamheid ...?)
5. Wat zijn 'choice – punten' ....wanneer kun je komende week meer tijd/aandacht besteden aan koken..? deze waarde (afspraken om dinsdagen donderdag eerder te stoppen met werken – boodschappen te halen – en gezond te koken..)

### Gedragsverandering = moeilijk

Omgeving is erg bepalend voor gedrag en alles in onze omgeving roept dat 'oude gedrag' die 'oude groef' (of programmering in de hersenen) op....

Het is dus belangrijk om na te denken over wat ons kan helpen om nieuw-ander gedrag te ontwikkelen...? Wat is een steunende context voor nieuw gedrag ...?



- Wat zijn eerst kiezels / lichaamssignalen dat je weer op je 'oude pad' loopt...?
- Hoe kun je voorsorteren om van het pad af te gaan.....eerder te stoppen met werken en wel boodschappen te halen en te koken..?
- Wat zou steunend kunnen zijn om dit voornemen uit te voeren...?
- Hoeveel vertrouwen heb je dat je met deze ondersteunende afspraken deze voornemens ook daadwerkelijk gaat uitvoeren?

'walking scales' (0...-..10) als werkvorm uit motiverende gespreksvoering kun je ook heel goed hierbij gebruiken....

- Wat heb je nodig om je gezondheid van een 5 naar een 6 te brengen? ...wat heeft je in het verleden geholpen? Hoe kun je dat organiseren voor jezelf?

## Krachtige basiszorg - Voorbeeld 'framing' ROMA ijskeuze

### De IJssalon Roma (voor zuilen-ondiep)

Kent U de ijssalon ROMA op de hoek van de Burg. Van Tuylkade en de St. Bernulfstraat?.....

Ik was daar laatst en kon bijna niet kiezen uit de bijzonder lekkere smaken die allemaal in de etalage uitgesteld waren. Uiteindelijk koos ik voor citroen en witte Twix.



Niet zo bijzonder, zou je zeggen – ware het niet dat de ijscoman me leerde dat de plaats in de vitrine bepaalde hoeveel er van die ijssmaak verkocht werd die week. De witte Twix, lag in de eerste etalage, op de helft en dat is de ideale plaats voor verkoop vertelde hij. Het was dus niet toevallig dat ik gekozen had een witte Twix ijsbol (!) Terwijl ik het gevoel van vrije keuze zeker had. Zou hij de witte Twix op het einde geplaatst hebben, dan verkocht hij die smaak lang niet zo goed!

Voor citroenijs gaat dat bij mij niet op – want dat is mijn lievelingsijs waar je me 's nachts voor wakker kunt maken – maar de les die ook hier naar voren komt is dat CONTEXT/OMGEVING zeer belangrijk is voor de bepaling van gedrag.

### Samengevat:

- Reclamemakers 'framen' producten ('als je Andreon shampoo koopt, ga je je fantastisch vrij voelen') waardoor je heel onbewust beïnvloed wordt en je vervolgens zelf het idee hebt dat je dat product echt nodig hebt! De keuzes van de producenten zijn dus heel vaak niet ons belang!
- Mensen maken 'foute' keuzes met betrekking tot hun gezondheid, niet omdat ze dom zijn, maar omdat 'framing', omgeving (volop patatzaken in zuilen) stress en armoede dit gedrag 'uitlokken'.
- Gezonde keuzes maken, die op de lange termijn goed zijn voor onze gezondheid, is dus moeilijk en vraagt veel commitment (en compassie)!
- Dit verklaart ook dat je er 'met goede voornemens' vaak niet komt... Gun jezelf een steunende omgeving en ga op zoek naar die wandelgroep – kookclub – Utrechtse stadstuin o.i.d., die jou gaat helpen bij gezondere keuzes.



<sup>1</sup> Als je geïnteresseerd bent in de kracht van 'framing' of subliminale perceptie die gebruikt wordt door reclamemakers, kijk dan eens naar: <https://www.youtube.com/watch?v=OW9ou1kB1cU> (In het Engels maar ook zonder tekst wel te begrijpen...)

Wat heb je geprobeerd om .... <i>Van de vermoeidheid af te komen</i>			
Medicatie	Helpt wel...	.....steeds hogere ...afhankelijk van dosering, zwaardere medicatie -> medicatie nodig ... spanning-stress....	
Regelmatig wandelen	Helpt zeker	Kan ik niet dagelijks volhouden, geen tijd discipline heeft	Voel me een slappeling die geen discipline heeft
Doorverwijzingen naar specialist	Voel perspectief 'er kan iets aan gedaan worden'	...kost veel tijd ...ze vinden niks	Hopeloosheid wordt groter, ik probeer van alles en niks helpt

Na eerst uitgebreid werkrelatie op te bouwen en patiënt te **erkennen** en **valideren** op alle acties die hij/zij heeft gedaan om 'van de klacht af te komen'.....kun je vervolgens onderzoeken wat wel/niet gewerkt heeft en aanbieden om 'iets anders' te proberen. En dat is verdragen dat de klacht (het steentje) er is, daar compassievol mee omgaan en vooral aandacht besteden aan wat belangrijk is in je leven -> zodat kwaliteit van leven toe neemt. (voorgrond – achtergrond verhaal) . In de laatste kolom staan al 'aanhaakpunten' daarvoor....

Voorbeeld: Ok, ik begrijp dat het voor u belangrijk is om niet van medicatie afhankelijk te zijn ..en het op eigen kracht te doen....dat wandelen werkte wel/alleen het volhouden was lastig -> misschien kunt u een steunende omgeving opzoeken of organiseren die het makkelijker voor u maakt. -> in de praktijk hebben we een 'loopgroep' etc. etc. ....

In de ACT wordt deze 'voorfase'.... 'creatieve hopeloosheid' genoemd. Veel POH-GGZ zijn in ACT getraind en zullen dit herkennen. Je werkt daarbij aan erkenning/validering en helpt de patiënt de energie die hij/zij erin heeft gestopt – anders richten (ander gereedschap).

## Krachtige basiszorg - Vistrap metafoor (begeleidingsproces)

### DE VISTRAP METAFOOR

Gedragsveranderingen (meer praten over moeilijke onderwerpen, meer bewegen, minder tv kijken/ drinken) zijn moeilijk en je hebt als cliënt vaak het gevoel tegen de stroom in te moeten zwemmen....

Wat ons daarbij kan helpen is bij vissen 'afkijken' hoe zij tegen de stroom in zwemmen. Vissen vertoeven tijdens hun leven op verschillende gebieden. Soms moeten ze, tegen de stroom op, terug naar een gebied om daar bijvoorbeeld te kunnen paren. Door ingrepen van de mens (dammen – kanalen – omleidingen) lukt dat nu soms moeilijker.

Een vistrap is een constructie die de vissen helpt om een hindernis (bv dam) of gebied waar sterke stroming is ontstaan te overbruggen door:

- Het hoogteverschil op te splitsen in kleinere stappen
- Soms links en soms rechts een opening in het badje te maken, zodat de stroming wordt afgeremd.
- Doordat vissen na het nemen van een 'badje' – gemakkelijk kunnen rusten en energie kunnen sparen - alvorens het volgende 'badje' te nemen.

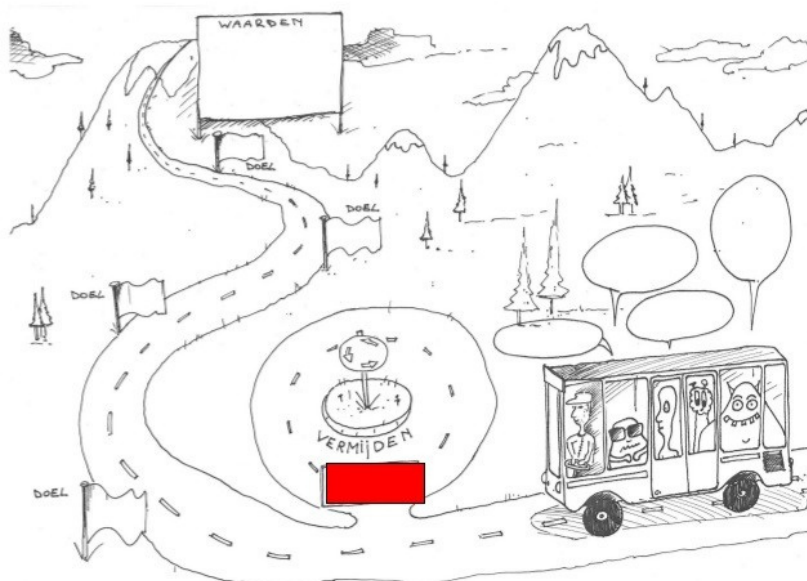
**Resterende vraag** is dan hoe we deze wijsheid voor onszelf, of samen met de cliënt kunnen gebruiken bij het fabriceren van een 'vistrap-constructie' die gaat helpen bij onze tocht tegen de stroom in...?!





# Krachtige basiszorg - Professionaliseringsroute

Professionalisering – zelfzorg – doorontwikkelen na dit inwerkprogramma .....



1. Zijn er ‘belemmerende gedachten/gevoelens’ in jouw bus... bij werken - leren – ontwikkelen in het werken met de tools van ‘krachtige basiszorg’ ?

.....

.....

.....

2. Hoe vermijd jij misschien moeilijke situaties op manieren die niet goed zijn voor jezelf, waarmee je je ontwikkeling vastzet..? ...(= rotonde)

.....

.....

3. Als je ‘met gedoe en al’ op weg gaat om door te ontwikkelen.

- Wat vind je dan belangrijk in je werk? (= waarden = hoe je je werk uitvoert) ...en wat zie je als ‘doelen’ op je professionaliseringsroute...?

.....

.....

- Wat helpt je dan om lerend en in beweging te blijven...? Kun je dat organiseren?

.....

.....

- Wat zie je als hindernissen op dat pad...? Wat kunnen anderen doen om je daarbij te helpen?

.....

.....