

DOELEN DEELKAARTEN

INSTRUCTIES VOOR HULPVERLENERS

De Doelen Deelkaarten helpen jongvolwassenen om hun persoonlijke doelen zichtbaar te maken, voortbouwend op de Netwerkintake. Door wekelijks een doel te formuleren, achteraf te reflecteren en successen te verzamelen, versterken zij hun motivatie, eigenaarschap en zelfvertrouwen.

WAAROM DEZE KAARTEN?

Veel jongvolwassenen vinden het lastig om doelen concreet te maken of gemotiveerd te blijven.

Deze kaarten helpen hen om:

- hun eigen doelen te kiezen, op basis van de Netwerkintake en wat voor hun zelf belangrijk is,
- kleine stappen te zetten en successen te zien,
- proces te delen met naaste
- te leren van ervaringen, zowel positief als uitdagend.

JOUW ROL ALS HULPVERLENER

Jouw rol als hulpverlener binnen dit hulpmiddel is dat je ruimte biedt en ondersteunt. De Netwerkintake vormt het vertrekpunt: je helpt de jongvolwassene om persoonlijke doelen te formuleren die aansluiten bij de besproken thema's.

1 Introduceren

Leg tijdens een intake of vroege behandel fase uit dat de Doelen Deelkaarten een manier zijn om in kleine stappen te werken aan zelfgekozen doelen. Je kan verbinding leggen met de Netwerkintake: "Wat we samen zichtbaar hebben gemaakt, kun je vertalen naar kleine acties via deze kaarten."

2 Doelen helpen formuleren

Je kan de jongvolwassene helpen om een doel te kiezen dat klein, haalbaar en tastbaar is.

3 Helpen delen

De doelenkaarten zijn ontwikkeld om samen met een buddy te doen. Zo wordt de jongvolwassene gestimuleerd om zijn of haar herstelproces te delen met naasten. Dit kunnen vrienden of familie zijn, of een ervaringsdeskundige. Als hulpverlener kun je de jongvolwassene helpen iemand uit hun netwerk te kiezen om de kaarten mee te doen. Dit mag ook elke keer iemand anders zijn. De buddy krijgt een eigen doelenkaart en instructies en werkt in dezelfde periode aan een eigen gekozen doel. Hij of zij wordt ook aangemoedigd om de jongvolwassene in behandeling aan te moedigen door successen te vieren.

4 Tussentijds stimuleren

Vraag af en toe naar de doelenkaarten tijdens een sessie: Hoe ging het?, Wat heb je geleerd?, Wat wil je volgende keer proberen?

5 Reflectie en afronding

Na (steeds) vier weken gebruik vult de jongvolwassene de reflectiekaart en krachtgever in. Als hulpverlener kan je helpen bij het terugkijken, inzichten ophalen en bemoedigen wat er al is bereikt.

FLEXIBEL IN GEBRUIK

- De jongvolwassene kiest het doel; jij ondersteunt als dat nodig is.
- De kaarten zijn geen verplichting, maar een hulpmiddel.
- Als hulpverlener begeleid je het proces, maar ben je niet verantwoordelijk
- Samenwerking met een buddy kan extra steun bieden.
- Klein beginnen is krachtig!

BEDANKT VOOR JOUW INZET!