Nederlands Jeugdinstituut

Keuzehulp jeugd en gezin

Samen met ouders en kinderen beslissen over passende hulp | **Deel I**

Auteurs: Marjan de Lange, Gonnie Albrecht, Daniëlle de Veld, Inge Bastiaanssen en Bram Orobio de Castro

De keuzehulp jeugd en gezin is mede mogelijk gemaakt door ZonMw

Versie december 2025

Deel I

7 Kernelementen van basishulp

Inleiding

In dit deel van de keuzehulp staan we stil bij de kernelementen die voor jeugdprofessionals in de basishulp van belang zijn in de ondersteuning en zorg aan kinderen en gezinnen. Wat zijn deze kernelementen? En hoe kun je ze gebruiken? De kernelementen bieden een goede basis om daarna in delen 2 en 3 van de keuzehulp concreet met een gezin in gesprek te gaan en samen keuzes te maken. De inhoud van de keuzehulp sluit aan op de richtlijnen Jeugdhulp en Jeugdbescherming.

Wat verstaan we onder basishulp?

In deze handleiding bedoelen we met basishulp laagdrempelige en vrijwillige jeugdhulp. Zoals de hulp door medewerkers in een wijk- of buurtteam, een centrum voor jeugd- en gezin (CJG) of praktijkondersteuners bij de huisarts (POH).

Als jeugdprofessional wil je kwalitatief en methodisch werken. Daarbij vormen de richtlijnen voor Jeugdhulp en Jeugdbescherming je vakinhoudelijk kader. De keuzehulp sluit aan op de inhoud van (een aantal) van deze richtlijnen en geeft je houvast in het samen beslissen en inzetten van effectieve hulp. Deze hulp is gebaseerd op kennis over 'wat werkt' en interventies uit de Databank Effectieve Jeugdinterventies.

Bij de uitvoering van hun werk hebben deze jeugdprofessionals verschillende takenpakketten. Sommigen hebben vooral een indicerende en verwijzende rol, anderen bieden ook ondersteuning en behandeling. Sommige jeugdprofessionals werken in jeugdteams, anderen in 0-100 teams. Ook de onderliggende visie kan verschillen. Dit hangt af van de visie en het beleid van de gemeente waarin de jeugdprofessional werkt.

7 kernelementen en 6 aandachtspunten

Het werk van jeugdprofessionals in de basishulp en steun is dus per gemeente verschillend georganiseerd. Tegelijkertijd zijn voor alle jeugdprofessionals in de basishulp een aantal kernelementen van belang in de ondersteuning en zorg aan kinderen en gezinnen:

1. **Gezamenlijk inschatten van aard en ernst**
2. **Verhaal maken en ervaringen met eerdere hulp in kaart brengen**
3. **Psycho-educatie**
4. **Opvoedingsvaardigheden versterken**
5. **Versterken sociale steun en verbinding met het netwerk**
6. **Praktische steun faciliteren**
7. **Versterken en monitoren van 1 samenhangend plan**

De kernelementen bevatten de kern van het werk van jeugdprofessionals. Ze dragen er toe bij dat ouders weer vertrouwen krijgen in hun opvoeding en dat kinderen zich kunnen ontwikkelen. In dit deel van de Keuzehulp komen deze kernelementen daarom vrij uitgebreid aan bod, omdat ze voor jou als jeugdprofessional van belang zijn in het contact met ieder gezin.

Je leest ook hoe je deze kernelementen in je werk kunt vormgeven. Dit doe je aan de hand van 6 aandachtspunten:

1. **Alliantie opbouwen**
2. **Regie laten bij ouders en jongere**
3. **Oefenen van concreet gedrag**
4. **Doelen stellen**
5. **Monitoren**
6. **Hanteer vuistregels per specifiek probleem**

De kernelementen en de aandachtspunten bieden je een goede basis om vervolgens concreet met een gezin in gesprek te gaan en samen keuzes te maken. Hoe je dat doet, lees je in deel 2 en deel 3 van de keuzehulp.

Voor meer informatie over de taken en functies van jeugdprofessionals zie: www.nji.nl/wijkteams/taken

7 Kernelementen

Kernelement 1. Gezamenlijk inschatten van aard en ernst >
Kernelement 2. Het levensverhaal en eerdere hulpervaringen in kaart brengen >
Kernelement 3. Psycho-educatie >
Kernelement 4. Opvoedingsvaardigheden versterken >
Kernelement 5. Versterken sociale steun vanuit het netwerk >
Kernelement 6. Praktische steun faciliteren >
Kernelement 7. Versterken van 1 samenhangend plan >

Kernelement 1.
Gezamenlijk inschatten van aard en ernst

Een van de kernelementen in het werk van de jeugdprofessional is het inschatten van de aard en ernst van de zorgen over het kind en in het gezin. Voor deze inschatting kun je gebruikmaken van de keuze-hulp in deel II. De keuzehulp helpt je eerst bij het in kaart brengen van wat er aan de hand is, en leidt daarna toe naar passende hulp (zie deel III).

Kernelement 2.
Het levensverhaal en eerdere hulpervaringen in kaart brengen

Als ouders om hulp vragen, lopen zij vaak al langere tijd rond met vragen of zorgen. Ook hebben ze soms al eerder hulp gehad. Als hun problemen ernstig of meervoudig zijn, is het belangrijk om oog te hebben voor het levensverhaal van het gezin en voor eerdere ervaringen met hulp. Door hiernaar te vragen, krijg je zicht op de ontstaansgeschiedenis van de problemen, en op mogelijke patronen in het ontstaan en voortbestaan van problemen. Bovendien geeft het ouders en kinderen erkenning voor hun levensverhaal, voor de problemen en voor ervaringen met eerdere hulp. Dat maakt de kans groter dat de hulp die je inzet beter passend is bij het gezin.

Doel van het verhaal uitvragen is om een goed beeld te krijgen van de ervaringen en beleving van ouders en kind. Het gaat dus om hún verhaal, niet om het beoordelen in hoeverre dit verhaal logisch is, en ook niet om het geven van een eigen indruk als jeugdprofessional.

Hulpvragen ter ondersteuning
Uit de praktijk blijkt dat jeugdprofessionals in een gesprek van 45-60 minuten het levensverhaal van een kind of ouders kunnen uitvragen. Uiteraard ben je als jeugdprofessional dan niet van alle details op de hoogte, maar zijn wel de belangrijke ervaringen in kaart gebracht. De hulpvragen in onderstaand kader kunnen je bij dit gesprek helpen.

Het is niet de bedoeling dat je deze vragen op de ouders 'afvuurt'. De vragen zijn bedoeld als ondersteuning. Het is de bedoeling dat je ouders en kind het verhaal zelf zoveel mogelijk laat vertellen en al luisterend aansluit met een of meerdere van onderstaande vragen.

Hulpvragen om het verhaal uit te vragen[1]	
Startvragen • Wanneer is xxxx (naam kind) geboren? • Hoe waren de eerste jaren met xxxx? • Hoe was xxxx als baby en later als peuter? **Wonen** • Waar woonden jullie in deze periode? • Hoe lang? • Wie woonde er nog meer in huis? • Waar woonden jullie verder in de afgelopen jaren?	**Meegemaakte gebeurtenissen** • Aan welke momenten hebben jullie goede herinneringen? • Waar denk je dan bijvoorbeeld aan? • Wat zijn nog meer momenten waar jullie positief op terugkijken? • Wat zijn momenten die minder prettig waren? • Zijn er gebeurtenissen die jullie leven of dat van xxxx negatief hebben beïnvloed? • Die misschien ook hebben bijgedragen aan hoe het nu gaat?
School/dagbesteding • Vanaf wanneer ging xxxx naar school? Hoe heette die? • Hoe ging het met xxxx op de kleuterschool? • En later in groep 3, 4 en 5? Hoe was het contact met klasgenoten en de leerkracht? • Wat zijn leuke en minder leuke herinneringen in groep 6/7/8? • Is xxxx wel eens blijven zitten of van school gewisseld? • Als speciaal onderwijs: weten jullie waarom xxxx daar naar toe is gegaan?	**Inzet van hulp** • Hebben jullie eerder hulp gehad? • Wat was die hulp precies en voor wie? • Waarom is er toen hulp geweest? • Hebben jullie iets aan deze hulp gehad? • Wat werkte goed? Hoe hielp je dat? • Wat werkte niet goed? • Wat had de hulpverlener toen anders kunnen doen? • Hoe ging het nadat je die hulp hebt ontvangen?
Op zoek naar eigen kracht en positieve ervaringen • Op welk momenten in jullie leven vind je dat het goed met jullie ging? • Wat ging er toen goed? • Hoe denk je dat dat toen kwam? Wat deed jij, waardoor het goed ging? • Indien eerder hulp: • Wat is een moment waarvan jullie, als je terugkijkt denken: 'Daar heb ik goede hulp gehad!'	**Op zoek naar aanknopingspunten voor verbetering** • Wat is een moment waarvan je nu denkt: 'Als ze toen goede hulp hadden gegeven, dan was het nu misschien beter met mij/ons gegaan.' • Waarom is dat zo'n belangrijk moment? • Wat hadden ze toen moeten doen? • Hoe zou jullie dat geholpen hebben? **Afsluitend** • Wat kunnen we leren van jullie verhaal? • Welke tips heb je voor ons? • Wat moeten we vooral wel en niet doen?

1. In deze handleiding staan op verschillende plekken groene kaders met hulpvragen. Het is niet de bedoeling deze vragen allemaal letterlijk zo te stellen. Ze zijn bedoeld als hulpmiddel om de jeugdprofessional te ondersteunen.

Voordelen van het in kaart brengen van het levensverhaal en eerdere hulpervaringen

- het draagt bij aan het oprecht aansluiten bij kinderen en ouders. Zij voelen zich hierdoor beter gehoord;
- het draagt bij aan begrip voor de situatie waarin het gezin en het kind zich bevinden;
- het draagt bij aan het ontschuldigen van ouders en kinderen door een gesprek te voeren vanuit de onderliggende vraag 'wat is jou/jullie overkomen' in plaats van de vraag 'wat is er mis met jou/jullie?';
- het draagt bij aan verbinding, omdat het verhaal van ouders en kind altijd elementen bevat die je als professional kunt verbinden aan je eigen levenservaringen;
- het voorkomt opnieuw het verkeerde doen waardoor ouders en kinderen gedemotiveerd raken;
- het biedt waardevolle informatie over de vraag hoe de problemen zijn ontstaan en voortbestaan. Daarmee geeft het input voor een verklarende analyse, die een analyse bevat van de belangrijkste veroorzakende en instandhoudende verklarende factoren.

Uitwerken met levenslijntool

Voor het uitwerken van het verhaal kun je de levenslijntool gebruiken. Daarna check je bij ouders en kind of het verhaal voor hen klopt. Het verhaal blijft van het gezin. Zij kunnen dit delen met andere zorgverleners, als ze dat willen. Dit verhaal kan ook gebruikt worden als input bij het maken van een verklarende analyse (zie deel III, pagina 9) in samenwerking met een GZ-psycholoog of Orthopedagoog Generalist.

Kernelement 3.
Psycho-educatie

Psycho-educatie omvat alle boodschappen waarmee je als jeugdprofessional kennis deelt die ouders en kinderen richting geeft in hun gedrag. Het gaat dan om kennis over uitdagingen bij opvoeden en opgroeien en over psychische problemen, hoe deze samenhangen, ontstaan en in stand worden gehouden, en hoe je er het beste mee kunt omgaan. Ook kennis over het proces van (gedrags)verandering hoort bij psycho-educatie. Zoals succesvolle gedragsverandering creëren door het werken aan opeenvolgende stappen, het volhouden van nieuwe routines en het voorbereiden op terugval.

Door pyscho-educatie krijgen ouders en kinderen een duidelijker verhaal over wat er aan de hand is. Op basis daarvan kunnen ze gefundeerde keuzes maken in waar ze wel of niet aandacht aan willen besteden of wat ze willen doen of veranderen. Soms zet de informatie dus aan tot actie en nieuw gedrag en soms juist niet. Als ouders en kinderen beter kunnen plaatsen wat er gebeurt en waarom dat gebeurt, kan dat al voldoende zijn om verder te kunnen.

Er is een grote verscheidenheid in wat ouders weten over de ontwikkeling van kinderen. Ook 'vergeten' ouders soms wat ze weten, omdat ze last hebben van het gedrag van hun kind of omdat ze zich zorgen maken over een verandering die ze zien. Voorbeelden hiervan zijn boos en opstandig gedrag en de ontwikkeling van angsten bij peuters, dat de overgang naar de middelbare school een spannende periode is voor veel kinderen, of dat met kinderen tussen de 12 en 15 jaar er vaker conflicten zijn tussen ouders en kinderen. Als jeugdprofessional ben je er alert op dat je dit soort informatie niet als bekend veronderstelt. Als iets relevant is, stip je het even aan.[2]

2. Zie ook de handleiding van het NJi over normale uitdagingen bij opgroeien en opvoeden: Opgroeien en opvoeden | Nederlands Jeugdinstituut (nji.nl)

Psycho-educatie heeft de vorm van een gesprek, waarbij over en weer informatie wordt gedeeld. De jeugdprofessional sluit aan bij wat ouders en kind weten, bekrachtigt de meest relevante kennis en sluit hierop aan met aanvullende informatie. Hierdoor ontstaat een 'dans' waarin gezamenlijk wordt gebouwd aan een passend verhaal over de situatie en de best passende ideeën over hoe met de situatie omgegaan kan worden. Door samen het verhaal stapsgewijs in kaart te brengen, ontstaat een uitwisseling, die precies aansluit bij wat ouders en kinderen al doen en bij wat zij nu nodig hebben om de volgende stap te zetten.

Voorbeeld van psycho-educatie

Jeugdprofessional: 'Je somber voelen is iets wat echt van binnen zit. Alleen de persoon zelf kan een goede inschatting maken van hoe erg het is. Daardoor wordt het ook makkelijk niet gezien door anderen. Of weten mensen het wel, omdat je het wel hebt verteld, maar houden ze er toch te weinig rekening mee. Is dit herkenbaar voor jou? Heb jij daarmee te maken?'

Sem: 'Ja, zeker wel. Zelfs m'n mentor lijkt het steeds te vergeten. Als ik dan zeg dat ik te weinig energie had om naar school te reizen, dan zie je haar denken 'oh ja, dat heb je me inderdaad verteld, er was wat met jou'.'

Jeugdprofessional: 'Dat is een heel goed voorbeeld; je ziet het bij die ander letterlijk gebeuren: dat ze het zich weer herinnert doordat jij er weer iets over zegt. En dit zeggen veel kinderen die met somberheid te maken hebben: ik moet het steeds blijven zeggen. En doe jij dat? Hoe zorg je ervoor dat je niet ontmoedigd raakt en dat je toch informatie hierover blijft delen?'

Sem: 'Eigenlijk niet. Ik heb er nog niet zo over gedacht. Ik zou denken dat mensen het gewoon onthouden.'

Jeugdprofessional: 'Ja, je zou denken dat het zo werkt, hè, dat is ook logisch. En toch zien we bij somberheid, omdat het zo van binnen zit, dat je er zelf dingen over moeten blijven zeggen. Met wie kun je er goed over praten, goed updates geven? Komt er dan iemand bij je op?'

Psycho-educatie kan op ieder moment in het traject worden ingeweven. Juist met het herhalen van specifieke, relevante informatie kun je als jeugdprofessional ouders en kinderen gericht ondersteunen in het geven van betekenis aan specifieke gebeurtenissen en het houden van overzicht en regie.

Soms betekent dit dat psycho-educatie ook bijdraagt aan 'reframen'. Je helpt ouders en kinderen dan om concreet gedrag van een andere lading te voorzien. Dit doe je door negatieve betekenisgeving om te buigen naar neutralere betekenisgeving.

Voorbeeld

Jeugdprofessional: 'Ik vraag me wel af of je zoon er echt 'schijt aan heeft' als je boos op hem wordt. Het zou kunnen natuurlijk. Tegelijkertijd zien we ook vaak dat het niet reageren van een kind te maken heeft met overspoeld raken en het niet meer weten. Dus een kind wordt aangesproken en het schrikt of wordt boos of allebei. Dan gaan de emoties omhoog en de denkruimte gaat naar beneden. Zou dat hier kunnen spelen? Dat er zo veel emotie en zo weinig denkruimte is dat je zoon tot niets meer komt?'

Als onderdeel van psycho-educatie geven jeugdprofessionals vaak normaliserende boodschappen aan ouders en kinderen. Deze boodschappen hebben als onderliggende kernboodschap *'meer mensen hebben dit; je bent hierin niet alleen'* of *'het is te begrijpen dat het een leidt tot het ander; het is niet zo gek dat dit gebeurt'*. Normaliserende boodschappen geven erkenning aan ouders en kinderen, stellen gerust en dragen bij aan het verminderen van onzekerheid en schaamte.

Normaliseren is nadrukkelijk niet gericht op het bagatelliseren van de zorgen waarmee ouders en kinderen komen. Het feit dat er (veel) meer ouders en kinderen zijn die met bepaalde zorgen kampen, doet niets af aan de ernst ervan. Met een normaliserende boodschap geef je aan dat:

- de zorgen herkend worden en dat je er als jeugdprofessional eerder mee te maken hebt gehad;
- de zorgen begrijpelijk zijn gezien het geheel aan omstandigheden;
- Je ideeën hebt hoe aan vermindering of oplossing van bepaald gedrag gewerkt kan worden.

Vaak heeft normaliseren een geruststellend effect op ouders en kinderen. Het draagt bij aan een gevoel van hoop: *'dit gebeurt vaker en dit is al vaker opgelost; ook wij kunnen dit oplossen'*. Als jeugdprofessional benut je dit moment door dieper in te gaan op het (meest vervelende aan) de zorgen en te kijken naar stappen richting de oplossing daarvan.

Kernelement 4.
Opvoedingsvaardigheden versterken[3]

In het contact met gezinnen heb je als jeugdprofessional de mogelijkheid om ouders te bekrachtigen en versterken in hun opvoedingsvaardigheden. De insteek is hierbij niet dat al het gedrag dat ouders als lastig ervaren zal verdwijnen op het moment dat ze meer effectieve opvoedstrategieën inzetten. Ook is het niet zo dat ouders het eerder verkeerd hebben gedaan. Het gaat er meer om dat ouders hun kracht als opvoeder voelen en de invloed die zij hebben heel gericht gaan benutten. Als jeugdprofessional ondersteun je ouders gericht, zodat zij het deel waarop zij invloed hebben met meer vertrouwen en met effectievere strategieën kunnen aanpakken. Voor het versterken van opvoedingsvaardigheden gebruik je als jeugdprofessional bij voorkeur een effectief gebleken interventie, zoals Triple P niveau 3 (zie ook www.nji.nl/interventies/interventies-bij-veelvoorkomende-vragen-en-problemen). De opvoedvaardigheden die hier besproken worden maken onderdeel uit van dit soort interventies[4].

Effectief in samenhang

Als een jeugdprofessional met ouders kijkt naar versterking van opvoedingsvaardigheden, gaat het altijd om een combinatie van effectieve opvoedingsstrategieën en ondersteunende strategieën. Omdat deze strategieën vooral in combinatie met elkaar leiden tot een effectieve aanpak[3, 4], stimuleer je ouders om meerdere opvoedvaardigheden te benutten bij het werken aan hun doelen.

3. Deze beschrijving is een bewerking van twee hoofdstukken uit de methodiekhandleidingen van de interventie Ouderkracht (Albrecht, 2014a; 2014b). Deze interventie staat in de databank effectieve jeugdinterventies.
4. In de beschrijving is een selectie gemaakt, waardoor de beschreven informatie ook los van een interventie passend is om te benutten en hout snijdt. Dit heeft ertoe geleid dat met name informatie over effectief grenzen stellen achterwege is gelaten. Deze opvoedstrategie wordt niet los van andere strategieën aan ouders aangereikt, omdat dat niet alleen ineffectief is, maar zelfs contraproductief kan werken en tot verergering van interactieproblemen kan leiden. Ook meer intensieve procedures als een beloningskaart om gewenst gedrag te stimuleren zijn hier niet beschreven.

Voorbeeld:
Miranda wil dat haar kinderen Maïta en Maikel haar beter op de hoogte houden van wat ze doen na schooltijd en in het weekend. Samen met de jeugdprofessional maakt ze hiervoor een concreet plan. Daarin combineert ze verschillende strategieën: positief betrokken zijn bij het 'wel en wee' van de kinderen, overleggen en afspraken maken, duidelijke verwachtingen uitspreken en bewust waardering uiten voor het voldoen aan deze verwachtingen (aanmoediging).

De positieve betrokkenheid van de ouder bij het kind vormt een basis, een bedje, waar al het andere handelen van de ouder mee verbonden is. Wanneer de ouder sterk positief betrokken is op het kind, wordt het inzetten van alle andere strategieën effectiever. Positief betrokken zijn bij je kind betekent: je positief verbonden voelen met je kind, geïnteresseerd zijn in wat het kind doet, laten merken dat je van het kind houdt en leuke dingen doen met het kind. Hoe steviger deze positieve basis, des te makkelijker het is om een kind te sturen en stimuleren. Het kind wil graag doen waar de ouder blij van wordt; de ouder is bereid meer energie en geduld op te brengen voor het opvoeden van het kind.

Met dit positieve contact als brede basis heeft de ouder vervolgens een duidelijk opvoedingskader nodig als basis om het kind makkelijk te kunnen sturen en stimuleren. Dit kader wordt gevormd door de regels en (gedrags)verwachtingen die de ouder heeft van het kind: dit is wel de bedoeling, dat niet. Hoe helderder ouders voor zichzelf hebben wat zij van hun kind verwachten, hoe duidelijker ze hierover kunnen communiceren en er consequent naar handelen.

Vervolgens heeft een ouder een krachtige manier nodig om aan het kind duidelijk te maken wat er verwacht wordt. Dit doet de ouder door duidelijke instructies te geven. Door consequent een goede instructie te geven, maakt de ouder het voor een kind makkelijk om goed te luisteren. Hierdoor lokt de ouder met instructies gewenst gedrag uit bij het kind.

Voorbeeld
Ouder: 'Max, kom nu aan tafel, alsjeblieft.'

Dit gewenste gedrag kan de ouder vervolgens bekrachtigen door het kind aan te moedigen. Meestal zal een ouder dat doen met complimenten. Soms is er extra aanmoediging nodig en zal een ouder het kind iets extra's geven als het kind het gewenste gedrag laat zien. Bij nieuw en moeilijker gedrag wordt voor het extraatje een beloningskaart gemaakt. Dit helpt om het stimuleren systematisch te doen. Dit geeft de grootste effecten op het gedrag.

Veel ongewenst gedrag is bij te sturen door als ouder te bedenken wat je wel wilt en dat gedrag uit te lokken met duidelijke instructies. Ook het afleiden van het kind door de aandacht te verleggen naar iets anders, bijvoorbeeld iets wat het kind wel goed doet en het daarvoor complimenteren, is een beproefde strategie. Zeker bij jonge kinderen zijn dit de meest gebruikte manieren om met ongewenst gedrag om te gaan. Dit zijn beproefde en milde vormen van effectief grenzen stellen.
Bij het creëren van duidelijkheid, het uitlokken van gewenst gedrag en in het bijzonder het stellen van grenzen is het van groot belang dat het een ouder lukt om de eigen emoties te reguleren en rustig te blijven. Dit zal bij iedere strategie een punt van aandacht zijn, omdat hier bij veel ouders winst

te behalen valt. Het is daarom altijd expliciet onderwerp van gesprek wat een ouder gaat doen om zichzelf te kalmeren, zodat de ouder vanuit een kalm brein kan blijven kijken naar de situatie en hoe de ouder de situatie kan beïnvloeden.

Kiezen uit 3 categorieën

De verschillende opvoedingsstrategieën hebben dus een verschillende functie en het gebruik ervan volgt elkaar ook op. Door strategieën te combineren bij het aanpakken van een gedrag dat als lastig ervaren wordt, kunnen ouders in korte tijd veel verandering creëren. De jeugdprofessional stimuleert deze gecombineerde aanpak door de effectieve strategieën in 3 categorieën in te delen en ouders uit iedere categorie iets te laten kiezen waarvan zij inschatten dat ze er nog meer van kunnen doen.

De 3 categorieën zijn:

Band versterken	Aanmoedigen	Duidelijk zijn
• Interesse tonen • Tijd nemen voor je kind • Samen leuke dingen doen	• Complimenten geven • Voordoen en vertellen	• Regels stellen • Verwachtingen bespreken • Instructies geven • Afleiden • Aandacht verleggen

Hieronder wordt per categorie beschreven wat onder iedere term verstaan wordt.

De band met je kind versterken

Ouders versterken de band met hun kinderen door aandacht aan hun kinderen te geven en interesse in hen te tonen. Dit vraagt van ouders tijd en moeite. Tijd om te luisteren zonder een mening te geven. Tijd om samen iets leuks te doen. En tijd om je te verdiepen in wat voor je kind interessant is, zodat je beter bij je kind kunt aansluiten. En dat kost moeite, omdat er ook zoveel andere dingen ‘moeten’, die nu blijven liggen. Moeite, omdat wat voor een kind leuk is vaak minder leuk is voor een volwassene. Denk aan het eindeloos ‘theedrinken’ met een 3-jarige. En soms kost het moeite, omdat het pijnlijk is om je kind verdriet te zien hebben en het dan moeilijk is om niets anders te doen dan te troosten en steunen.

Soms is het nodig dat kinderen eerst meer gewenst gedrag gaan vertonen, voordat ouders investeren in de band met hun kind. Bij de gezinnen waarmee de jeugdprofessional aan de slag gaat, zal dit eerder uitzondering zijn dan regel. Ouders willen graag goed contact met hun kind en willen daar tijd en moeite in steken. Dit bewust doen, is vaak al wat het verschil maakt.

Concreet betekent dit:

- *Ouders tonen interesse door ‘op onderzoek uit te gaan’*
  Hoe kijkt een kind naar de wereld om zich heen? Wat vindt het kind leuk en belangrijk? Wat houdt het kind bezig? Zo’n onderzoek kost focus, tijd en geduld.
- *Door veel met hun kind te communiceren kunnen ouders veel winst boeken*
  Dit vraagt van hen vaardigheden rondom actief luisteren: ruimte geven om te vertellen, vragen stellen zonder te oordelen, samenvatten om duidelijk te maken wat je hebt gehoord, checken of wat jij hebt begrepen klopt.

- *Maak het concreet*
  Wat vinden ouders leuk aan hun kind? Hoe laten ze hun kind merken dat ze het leuk en lief vinden? Wat kan een ouder zeggen en doen? Weet een ouder wat het kind leuk vindt om te horen? Hoe toont een ouder liefde voor het kind?
- *Verdeel als ouders de taken*
  De ene ouder doet graag dit met de kinderen en de ander liever dat. De ene ouder zegt het met woorden, de andere ouder zegt het met daden. Door deze verschillen te waarderen en te benutten, krijgen kinderen op verschillende manieren de aandacht en interesse waarnaar zij verlangen. Het wordt dan voor ouders makkelijker om deze taken op te brengen.

Je kind stimuleren door aanmoediging

Als gedrag bekrachtigd wordt, gaan kinderen het gedrag vaker laten zien. Kinderen worden bekrachtigd door aanmoediging: complimenten, iets leuks krijgen, iets extra's mogen of iets vervelends niet hoeven te doen.

Deze concrete aandachtspunten vergroten de effectiviteit:

- *Geef veel complimenten*
  Ouders creëren een omgeving waarin hun kinderen optimaal kunnen groeien door veel meer aan te moedigen dan te corrigeren. Het uitgangspunt in de verhouding aanmoedigen en corrigeren is 5:1 als het kind zich in een moeilijke situatie bevindt en 3:1 als een kind goed functioneert.
- *Bij het geven van complimenten is de onvoorwaardelijkheid van groot belang*
  Hoe oprechter het compliment, hoe krachtiger. Liever een 'heel goed gedaan' uit de grond van je hart, dan een krampachtige 'wat heb je netjes je bord en je bestek in de vaatwasser gezet en de deur van de vaatwasser weer dichtgedaan'. Het eerste wordt als bekrachtigender ervaren en leidt tot meer positief gedrag. Onvoorwaardelijkheid zit vaak in kleine woordjes en in de toon van de boodschap: 'mooi op tijd' in plaats van 'zie je dat je je wel aan je afspraak kunt houden, nu lukt het je wel'.
- *Voordoen en vertellen*
  Ouders stimuleren hun kind ook door bij nieuw gedrag de tijd te nemen om hun kind te laten zien hoe het gedrag eruit ziet, en hen uit te leggen wat de voordelen voor het kind zijn van dit gedrag. Dit 'voordoen en vertellen' gebeurt bij voorkeur op de plaats waar het gedrag ook plaatsvindt. De ouder houdt het kort, duidelijk en positief. Als de ouder uitlegt waarom het voor het kind handig is om dit gedrag te laten zien, benoemt de ouder dingen die in het belang van het kind zijn. Zoals sneller klaar zijn, minder gemopper, meer kans om te krijgen wat je wilt. Met het voordoen en vertellen creëren ouders actief succes voor hun kind: ze maken de kans groter dat het kind het gedrag laat zien.

Duidelijk zijn

Ouders zijn op twee manieren duidelijk naar hun kinderen. Enerzijds zijn zij duidelijk door regels te formuleren, door met hun kinderen vooraf over situaties te bespreken wat zij van hen verwachten en door duidelijke instructies te geven op het moment zelf. Anderzijds zijn ze duidelijk door grenzen te stellen op het moment dat het kind (toch) ongewenst gedrag laat zien.

Concrete aandachtspunten hierbij zijn:

- Bij het stellen van regels:
  Kies voor een beperkt aantal regels die positief geformuleerd zijn: wat wil de ouder wel zien.
- Bij het voorbespreken van wat de ouder van het kind verwacht in een specifieke situatie:
  houd het bij maximaal 3 positief geformuleerde verwachtingen (wat de ouder wel wil zien), lok het gedrag in het moment zelf uit met duidelijke instructies en moedig gewenst gedrag vervolgens direct aan.

Versie dec. 2025

- Bij het geven van duidelijke instructies:
  1. ga naar het kind toe als je een instructie geeft en zorg dat je contact maakt;
  2. geef 1 opdracht tegelijkertijd: 'Mischa, kom nu aan tafel zitten, alsjeblieft';
  3. wees vriendelijk en vastberaden: straal uit dat je het vanzelfsprekend vindt dat je kind gaat doen wat je zegt;
  4. na het geven van de instructie blijft de ouder staan en wacht 10 seconden (het kost kinderen gemiddeld 7 seconden om te reageren);
  5. voorkom discussie tijdens het wachten, sta in stilte;
  6. na 10 seconden: herhaal de instructie eventueel één keer en ga dan door naar het stellen van een grens.
- Als een kind boos is, bijvoorbeeld tijdens een escalatie, dan is dat geen goed moment om het kind iets te leren. Het kind kan niet goed luisteren en zal tegen de ouder ingaan. Ook de ouder is vaak boos. In plaats van het risico te lopen op verdere escalatie, kiest de ouder ervoor het kind het gewenste gedrag op een ander moment aan te leren, als het kind rustig is. Dan benut de ouder het 'voordoen en vertellen' om duidelijk te maken wat een betere oplossing is dan wat het kind nu doet.
- Juist omdat ouders streven naar een effectieve manier tussen aanmoedigen en corrigeren, zal een ouder er vaak voor kiezen om de aandacht voor ongewenst gedrag te minimaliseren. In plaats van het kind te corrigeren, leidt de ouder het kind af en verlegt de aandacht van het kind naar iets anders. Ook kan de ouder de eigen aandacht verleggen, naar iets positiefs dat het kind net daarvoor deed en daar het kind (alsnog) over aanmoedigen. Deze insteek maakt vaak dat het ongewenste gedrag stopt en een positieve interactie tussen ouder en kind start.

Opvoedingsvaardigheden voor ouders van tieners

Als kinderen tieners worden, verandert gaandeweg de opvoedingstaak waarvoor ouders staan. Ook veranderen de vaardigheden die daarbij effectief zijn. Net als bij jongere kinderen gaat het nog steeds om het combineren van vaardigheden uit verschillende categorieën:

- De band met je kind versterken
- Overleggen en afspraken maken
- Zicht en toezicht houden

Per categorie worden verschillende vaardigheden onderscheiden:

Band versterken	Overleggen en afspraken maken	Zicht en toezicht houden
• Interesse tonen • Er zijn voor je kind • Samen plezier hebben	• Je duidelijk uitspreken • Je verplaatsen in ander standpunt • Tot compromis komen • Pauze inlassen	• Informatie verzamelen • Regels stellen • Verwachtingen bespreken • Gedrag aanleren en versterken

De band met je kind versterken

Ouders versterken de band met hun kinderen door aandacht aan hen te besteden en interesse in hen te tonen. Dit vraagt van ouders tijd en moeite, zeker in de puberteit. Daar waar kinderen blij zijn met elke vorm van aandacht, zijn pubers kritischer. Ze groeien, letterlijk en figuurlijk, worden autonomer en willen dat er rekening met hen wordt gehouden. Soms of met periodes zijn ze ook onzeker en houden ze het liefst wat afstand. De ouder moet wel beschikbaar zijn, maar het kind wil graag de regie hebben in wanneer en hoe het een beroep doet op steun van de ouder. Het wordt vaak nog het meest gewaardeerd als ouders dingen voor hun kinderen doen en regelen. Denk aan halen en brengen, aan het terugbrengen van de verlopen bibliotheekboeken en dan op de terugweg meteen even die laarzen meenemen bij de schoenmaker.

De band met je puber versterken kost tijd, moeite en geduld. Tijd om te luisteren, ook als het kind ook niet zo goed weet wat het moet zeggen, en vervolgens als het kind gaat vertellen, tijd om te luisteren zonder een mening te geven. En tijd om je te verdiepen in wat voor je kind interessant is, zodat je beter bij je kind kunt aansluiten. Dit kost moeite, omdat dat vaak niet de dingen zijn die de ouder interessant vindt. Moeite en geduld, omdat het kind niet meteen enthousiast is over alle aandacht voor diens leven. En soms kost het moeite, omdat het pijnlijk is om je kind (liefdes)verdriet te zien hebben en het dan moeilijk is om niets anders te doen dan er te zijn.

Concreet betekent dit:

- *Ouders tonen interesse door 'op onderzoek uit te gaan'*
  Hoe kijkt het kind naar de wereld om zich heen? Wat vindt het kind leuk en belangrijk? Wat houdt het kind bezig? Zo'n onderzoek kost focus, tijd en geduld.
- *Door veel met hun kind te communiceren kunnen ouders veel winst boeken*
  Dit vraagt van hen vaardigheden rondom actief luisteren: ruimte geven om te vertellen, vragen stellen zonder te oordelen, samenvatten om duidelijk te maken wat je hebt gehoord, checken of wat jij hebt begrepen klopt.
- *Maak het concreet*
  Wat vinden ouders leuk aan hun kind? Hoe laten ze hun kind merken dat ze het leuk en lief vinden? Wat kan een ouder zeggen en doen? Weet een ouder wat het kind leuk vindt om te horen, hoe het kind zich gesteund voelt? Hoe toont een ouder liefde voor het kind?
- *Verdeel als ouders de taken*
  De ene ouder doet graag dit met de kinderen en de ander liever dat. De ene ouder zegt het met woorden en de andere ouder zegt het met daden. Door deze verschillen te waarderen en te benutten, krijgen kinderen op verschillende manieren de aandacht en interesse die zij waarderen en wordt het voor ouders makkelijker om het op te brengen.

Overleggen en afspraken maken

In de kindertijd is er in de meeste gezinnen sprake van een duidelijke gezagsrelatie tussen ouders en kinderen: de ouder is kort gezegd de baas over het kind en bepaalt wat er gebeurt in het belang van de ontwikkeling van het kind. Tijdens de adolescentie groeit de behoefte aan autonomie bij kinderen. Ze willen zelf hun eigen gedrag bepalen en eigen keuzes maken. Veel pubers zijn oprecht van mening dat het hoog tijd wordt dat er dingen veranderen en zijn ervan overtuigd dat zij thuis strengere regels hebben dan bij leeftijdgenoten het geval is. Het gevolg is dat veel kinderen zich gaan afzetten tegen regels en afspraken of deze ter discussie stellen. Ouders vertalen dat vervolgens in termen van dat hun kind minder gehoorzaamt. Ruzies en conflicten, met name tussen moeders en kinderen, gaan dan ook vaak ook over vrijheden en verantwoordelijkheden, zowel in huis als buitenshuis. Belangrijk is dat ouders zich in de puberteit realiseren dat veel conflicten niet over de inhoud gaan, maar over een strijd om hiërarchie: wie heeft het voor het zeggen? Met name in de vroege adolescentie, dus tussen 12 en 15 jaar, neemt de intensiteit van de conflicten tussen ouders en kinderen toe, om vervolgens weer af te nemen wanneer er weer meer een evenwicht is bereikt in onderlinge verhoudingen en de hormonen wat meer uitgeraasd zijn.

Hoewel meer conflict er dus bij hoort, kunnen ouders veel doen om de communicatie thuis constructief te houden en hierin ook een voorbeeld te zijn voor hun kind. Het kind actief bij besluitvorming betrekken, ruimte en voorbeeld geven in het ontwikkelen van een eigen mening. Naarmate kinderen thuis meer oefenen in het geven en onderbouwen van hun mening, en uitgenodigd worden zich te verplaat-

sen in een tegenovergesteld standpunt en daarop te reageren, des te beter ze hierin worden. Succesvol overleg leidt tot meer overleg en eerder overleg, ook een belangrijk punt voor veel kinderen. Succesvol overleg levert gezamenlijke afspraken op en versterkt de band tussen ouder en jongere.

Concreet gelden voor succesvol overleggen een aantal vuistregels :

- *Kies een goed moment om te praten*
  Dit is een rustig moment, meestal zonder aanwezigheid van anderen, waarin je genoeg tijd hebt om tot een afspraak te komen. Een moment waarop beiden kalm zijn en genoeg energie hebben om tot oplossingen te komen en zich te verplaatsen in de standpunten van de ander.
- *Maak kort en krachtig duidelijk waarom het belangrijk is om over bepaald gedrag tot afspraken te komen*
  Hoe duidelijker het voor kinderen is dat er (ook) voor henzelf winst te behalen is door het aan te pakken, des te meer ze hiertoe bereid zijn. Benut bij uitstek ook kansen om het kind ergens bij te helpen. Juist wanneer ze merken dat de ouder iets wil oplossen om het kind te helpen in plaats van zichzelf zullen ze sneller bereid zijn tot constructief overleg.
- *Zet in op en wees een voorbeeld in het zoeken naar compromissen*
  Het vinden van compromissen is een moeilijke vaardigheid, die vraagt om complexe vaardigheden op het gebied van redeneren vanuit verschillende perspectieven en belangen. Naarmate kinderen hier meer goede voorbeelden van zien, worden zij zelf ook actiever en vaardiger in het 'water bij de wijn doen'. Mooi is dat kinderen over het algemeen beter 'buiten het kader' ('out of the box') kunnen denken dan volwassenen, waardoor het verzinnen van compromissen op termijn een voor alle betrokkenen verrassend waardevolle activiteit kan worden.
- *Geef bij het geven en onderbouwen van je mening korte, duidelijke boodschappen*
  Leg de nadruk op je zorg voor en betrokkenheid bij het kind ('Ik maak me zorgen over je veiligheid als je daar alleen fietst') en zeg wat je wel wilt ('Ik wil graag dat je altijd samen met anderen reist'). Uitgebreide toelichtingen, veel herhaling en goedbedoelde voorbeelden uit de eigen jeugd, maken dat het kind stopt met luisteren, geïrriteerd raakt en afhaakt of in discussie gaat. Doorgaans zijn kinderen eerder klaar met overleggen dan ouders.
- *Benut zoveel mogelijk de kansen tot inspraak*
  Hiermee toon je respect voor de autonomie van je puber en laat je merken dat je het belangrijk vindt dat het kind meebeslist en benieuwd bent wat het kind dan concreet vindt. Overleggen waar kan, maakt ook helder (en voor het kind meer acceptabel) dat er een grens is aan inspraak en waar deze grens ligt.
- *Las een pauze in als je voelt dat de emoties beginnen op te lopen*
  Doe dit als voorstel en wacht op reactie van het kind, zodat het een gezamenlijk besluit kan zijn. Wil of kan het kind niet meer stoppen met discussiëren, geef dan zelf het goede voorbeeld en onderbreek het gesprek ('ik weet dat het van jou niet hoeft, maar ik neem toch even een pauze'). Spreek af of geef aan wanneer het gesprek vervolgd wordt.

Zicht en toezicht houden

Naarmate kinderen ouder worden, speelt het leven van kinderen zich steeds meer buiten het gezichtsveld en de controle van hun ouders af. Om goed zicht te houden op de ontwikkeling en het gedrag van hun kind en hierop invloed te kunnen uitoefenen, is het van belang dat ouders weten waar en met wie hun kind is en wat het doet. Als ze hier zicht op hebben, zijn ze beter in staat hun kind te stimuleren, adviseren, ondersteunen, beschermen en begrenzen. Dit biedt het kind een gevoel van veiligheid én autonomie. Het kind ervaart vrijheid en ruimte, maar weet ook dat de ouders betrokken zijn. Hierdoor zal het kind minder snel iets doen waarvan het weet dat de ouders het niet verstandig vinden.

Aan zicht en toezicht houden zitten verschillende kanten, die ouders combineren om dit tot een goed eind te brengen. Vanzelfsprekend gaat het om informatie verzamelen over waar je kind is en met wie, wat je kind doet en welke risico's het daarbij loopt en neemt. Tegelijkertijd gaat het ook om duidelijk zijn over wat ouders van het kind verwachten. Aan concreet gedrag, maar ook in de grote lijn: waar mag een jongere zelf keuzes in maken, waarover dient overlegd te worden en welke beslissingen liggen bij de ouder. Passend bij de toenemende verantwoordelijkheden van een jongere, zullen ouders specifiek gedrag bij het kind willen stimuleren en versterken. En hoewel dit steeds minder aan de orde zal zijn, zullen ouders grenzen stellen daar waar het kind afspraken schendt of regels overtreedt. Voor kinderen komt dit doorgaans neer op het wegnemen van privileges*.

Concrete aandachtspunten bij de verschillende elementen van zicht en toezicht houden, zijn:

- *Consequent uitvragen van:*
  - Waar ga je heen?
  - Wie is er bij?
  - Wat ga je er doen?
  - Wanneer ben je weer thuis?
  - Hoe ga je er heen?
  - Hoe kom je weer terug?

  leidt ertoe dat kinderen het normaal gaan vinden dat ouders hier zicht op hebben. Hoe jonger ouders hiermee beginnen, hoe makkelijker hun kinderen deze informatie (ook uit zichzelf) delen. Ook gaan kinderen anticiperen op de reactie van ouders en komen zij met voorstellen die passen binnen het kader dat ouders hebben gesteld.
- *Bij het stellen van regels:*
  kies voor een beperkt aantal regels die positief geformuleerd zijn (wat willen ouders wel zien).
- *Bij het voorbespreken van wat ouders van het kind verwachten in een specifieke situatie:*
  houd het bij maximaal 3 positief geformuleerde verwachtingen (wat de ouder wel wil zien), lok het gedrag in het moment zelf uit met duidelijke instructies en moedig gewenst gedrag vervolgens direct aan.
- *Bij het stimuleren van (nieuw) gedrag:*
  help het kind bijvoorbeeld door voordoen en vertellen, moedig het kind aan om het gedrag in de praktijk te brengen en beloon pogingen met complimenten en iets extra's mogen (privileges).

* Een privilege is iets dat het kind leuk vindt, maar waar het niet automatisch recht op heeft. Denk aan schermtijd, later naar bed, of meer vrijheden. Een privilege kan worden verdiend door gewenst gedrag te laten zien, of worden afgenomen bij ongewenst gedrag. Basisbehoeften als eten, drinken, onderdak en liefde zijn geen privileges, omdat het kind daar wél automatisch recht op heeft.

Kernelement 5.
Versterken sociale steun vanuit het netwerk

Ouders en hun kinderen leven te midden van anderen: familie, vrienden, docenten, collega's, buren, ouders van vriendjes, et cetera. Deze anderen hebben een directe invloed op hun functioneren. Soms zullen ouders of kinderen mensen uit hun omgeving noemen die van de situatie op de hoogte zijn en mogelijk al iets doen ter ondersteuning van ouders of kinderen. Maar vaak gebeurt dit niet. Het is aan jou als jeugdprofessional om deze mensen letterlijk of figuurlijk 'de kamer in te halen' en met ouders en kinderen na te denken op welke manier mensen uit hun omgeving een bijdrage kunnen leveren.

De bijdrage die mensen uit de omgeving kunnen leveren, varieert:
- Afleiding en plezier, ontspanning
- Advies en tips, uitwisselen van informatie, meedenken over de hulp
- Een luisterend oor, ruimte om 'stoom af te blazen' en zo jezelf te reguleren
- Taakverlichting, bijvoorbeeld: oppas, hulp bij huiswerk, halen en brengen bij activiteiten, vaste speelafspraak
- Het gevoel van ergens bij te horen, iets voor jezelf hebben buiten het gezin

Als jeugdprofessional bevraag je hier ouders en kinderen veelvuldig op. De vuistregel hierbij is dat in iedere bijeenkomst minimaal een keer naar de mening van of ervaringen met belangrijke anderen wordt gevraagd.

Voorbeelden
- Met wie heb je dit besproken? Met wie heb je je zorgen hierover gedeeld? Wie weten er al van?
- Wie bel je als dit de komende week gebeurt? Wat ga je dan zeggen?
- Ken je mensen die eenzelfde ervaring hebben? Wat hebben jullie hierover gedeeld?
- Wie gaat hier een mening over hebben? Wie gaat hier wat van vinden en iets tegen je over zeggen?
- Als … hier zou zitten en we zouden haar vragen wat zij zou doen op het moment dat …, wat zou zij dan zeggen?
- Als dit lukt komende week, met wie ga je dit succes dan delen?
- Wie vindt het belangrijk dat het goed gaat met jou?

Door dit structureel te doen, maak je ouders en kinderen bewust van de bijdrage van anderen en hoe zij die bijdrage mogelijk nog meer kunnen benutten.

Hulpmiddelen voor overzicht van contacten
Jeugdprofessionals kunnen ervoor kiezen om met een hulpmiddel een visueel overzicht te maken van de contacten van een gezin of jongere. Bijvoorbeeld met een genogram of netwerkschema. Dit helpt om de informatie over het netwerk van een gezin beter te onthouden en meer te benutten. Ook noemen mensen bij het werken met een hulpmiddel vaak meer mensen dan bij het vragen naar netwerk zonder hulpmiddel.

Zie voor diverse hulpmiddelen hiervoor: www.wijkteamswerkenmetjeugd.nl.
Zie voor meer informatie ook www.nji.nl/sociale-steun.

Concreet gedrag oefenen

Als ouders of kinderen twijfelen over hoe ze iets kunnen aanpakken in het contact met anderen, kun je dit met hen voorbereiden. Dit doe je door het concrete gedrag te oefenen (zie aandachtspunt 3), waarbij de professional zelf eerst model staat.

Iemand uitnodigen aan tafel

Soms vraag je als jeugdprofessional aan ouders of kinderen om een belangrijke ander uit te nodigen om ook deel te nemen aan een gesprek. Zeker als deze belangrijke ander invloed heeft op het dagelijkse gezinsleven, draagt dit bij aan snellere of meer blijvende verandering. In gesprekken met meer mensen om tafel zorg je ervoor dat je de leiding neemt en houdt (zie kernelement 7).

De JIM-aanpak is één van de manieren om een belangrijke ander te betrekken. JIM staat voor Jouw Ingebrachte Mentor. De JIM is een steunfiguur die de jongere zelf kiest uit de eigen omgeving. De JIM denkt mee over hoe de jongere het weer beter kan krijgen. Zie voor meer informatie ook www.jimwerkt.nl

Kernelement 6.
Praktische steun faciliteren

In gezinnen met meervoudige en complexe problemen spelen vaak verschillende problemen in de omstandigheden van het gezin. Zo kan een gezin te maken hebben met flinke schulden, kunnen één of beide ouders werkloos zijn en kan het huishouden ernstig verwaarloosd zijn. Door de opeenstapeling van problemen zijn gezinnen de grip op de situatie kwijtgeraakt. Het ondernemen van actie komt daardoor niet van de grond. Als jeugdprofessional kun je de gezinsleden helpen de grip op de situatie weer terug te krijgen.

Indien nodig zelf praktische steun bieden

De jeugdprofessional is erop gericht om de gezinsleden zodanig te helpen dat ze zoveel mogelijk zelf hun problemen weer kunnen gaan oplossen, hun eigen mogelijkheden daartoe leren gebruiken of dat met hulp van hun netwerk te doen. Wanneer de problemen ouders dusdanig boven het hoofd zijn gegroeid dat ze hiertoe niet in staat zijn, pakken jeugdprofessionals soms enkele dingen zelf op in het bieden van praktische steun of schakelen ze in overleg met ouders vrijwilligers of hulpinstanties in. De professional sluit hierbij aan op de behoeften en wensen van het gezin.

Redenen hiervoor kunnen zijn:

- Het aanpakken van praktische problemen creëert ruimte en rust om te werken aan andere doelen. Als er bijvoorbeeld regelmatig een deurwaarder voor de deur staat die alle gezinsleden stress bezorgt, is het voor hen lastiger werken aan hun emotieregulatie.
- Het aanpakken van praktische problemen kan het gezin het gevoel geven dat ze weer grip op de situatie krijgen. Samen een aantal uur opruimen in huis, kan ouders het gevoel geven dat ze het wel kunnen en ook weer makkelijker kunnen bijhouden.
- Het kan een goed hulpmiddel zijn om een werkrelatie op te bouwen. Het aanpakken van praktische zaken die aansluiten op de wens van het gezin leidt vaak tot een direct zichtbaar resultaat. Zoals het samen openen van ongeopende enveloppen, het opstellen van een goede sollicitatiebrief, of het snoeien van de heg naar de tuin met de buren, waarover veel conflicten zijn. De gezinsleden ervaren meteen het effect van de hulp. Hierdoor zijn ze mogelijk ook meer gemotiveerd om aan de (andere) doelen te werken.

Wat wordt aangepakt en waarom?

Een jeugdprofessional is altijd tijdelijk betrokken bij een gezin en is daarmee een passant. Het is dus niet de bedoeling dat de professional dingen overneemt van het gezin. Want het gezin zal het na een aantal maanden weer zelf moeten oppakken. Daarom moet je als jeugdprofessional goed bedenken wat je doet en waarom je het doet.

Twee tips om te bepalen wat je als jeugdprofessional doet in het aanpakken van praktische problemen:

1. *Geef het gezin voorlichting over hulpbronnen*
   Je kunt gezinsleden wijzen op het bestaan van instanties in de buurt waar het gezin een beroep op kan doen, zoals vrijwilligersinstanties, MEE, thuiszorg, schuldhulpverlening of de kleding- of voedselbank. Ook kun je het gezin wijzen op informatiebronnen, zoals websites van oudervereniging, of websites over het aanvragen van een PGB of tips over het schrijven van een sollicitatiebrief. De rol van de jeugdprofessional is met name het wijzen op het bestaan van deze mogelijkheden, het stimuleren van ouders om zelf achter meer informatie aan te gaan of dat samen te doen. Om dit goed te kunnen doen, is het belangrijk dat de jeugdprofessional goed op de hoogte is van de lokale sociale kaart.

2. *Beperk het tot eenmalige activiteiten*
   Als een activiteit eenmalig is en je kunt als jeugdprofessional onderbouwen waarom je deze activiteit uitvoert, dan kun je dit samen met de gezinsleden prima zelf oppakken. Voorbeelden zijn: het invullen van een formulier om zorg aan te vragen, meegaan naar een eerste gesprek bij de schuldhulpverlening, eenmalig een schoonmaakactie op touw zetten en het aanvragen van een Eigen Kracht Conferentie. Als activiteiten regelmatig terugkeren, dan pakt de jeugdprofessional de activiteit niet zelf op, maar bespreekt met de gezinsleden wat ze nodig hebben om het zelf of met behulp van iemand uit hun netwerk te doen.

In onderstaande situaties is het vooral belangrijk om te ondersteunen bij praktische problemen of om samen hulp van ondersteunende instanties in te schakelen:

- *De activiteit komt de veiligheid van gezinsleden ten goede*
  Sommige activiteiten kunnen de veiligheid van de kinderen direct ten goede komen, zoals het plaatsen van een traphekje.
- *De activiteit sluit aan bij de doelen die het gezin wil bereiken*
  Jeugdprofessionals richten zich zoveel mogelijk op activiteiten die direct in verband staan met de gestelde doelen. Heeft een gezin als doel om vaker prettiger contact te hebben met elkaar en zij willen hiervoor vaker samen aan tafel eten? Dan ligt het eerder voor de hand om het gezin en het netwerk te ondersteunen bij het hebben van voldoende eetstoelen bij de eettafel, het opruimen van de keuken of het samen aanvragen van een regeling voor de voedselbank.

Kernelement 7.
Versterken van 1 samenhangend plan

Als jeugdprofessional in de basishulp werk je regelmatig samen met het netwerk van het gezin en met professionals vanuit onder meer Veilig Thuis, gecertificeerde instellingen, thuiszorg, schuldhulpverlening of zorgaanbieders. Afhankelijk van de lokale onderlinge samenwerkingsafspraken kun je hierin een coördinerende of een deelnemende rol vervullen. In ieder geval ben je samen met ouders en gezin en hun netwerk (mede-)verantwoordelijk voor het leveren van een bijdrage aan een samenhangend plan voor een kind of gezin.

Afhankelijk van de specifieke invulling van werkzaamheden voer je als jeugdprofessional de volgende taken uit:

- *afstemmen met het gezin, netwerk en andere betrokken hulpverleners en organisaties*
  over een gezamenlijke analyse, doelen, werkwijze en afspraken over regie en monitorverantwoordelijkheid om de hulp voor het gezin of gezinslid te optimaliseren;
- *eindverantwoordelijk zijn voor de samenwerking met het gezin, netwerk en andere betrokken instanties en hulpverleners*
  Het organiseren van de samenwerking tussen alle betrokkenen, zorgen dat iedereen is geïnformeerd over de gemaakte afspraken en dat duidelijk is door wie, hoe en wanneer het nakomen van afspraken gecontroleerd wordt;
- *verwijzen naar diensten en hulpverlenende instanties*
  Het doorverwijzen naar diensten of hulpverlenende instanties met een passend aanbod voor een specifieke hulpvraag van het gezin of gezinslid;
- *bij een crisis organiseren van crisiszorg*
  met als doel om het gezin tijdelijk te ontlasten.

Eerste samenwerkingsoverleg

Voor samenwerking aan een samenhangend plan is het nodig om met ouders, kind, netwerk en betrokken professionals te overleggen over een gezamenlijke analyse, doelen en aanpak. Een agenda voor een eerste samenwerkingsoverleg kan er als volgt uit zien:

Agenda eerste samenwerkingsoverleg

1. Welkom, doel overleg en vaststellen agenda
2. Kennismaking
3. Verwachtingen over samenwerking uitvragen en samenwerkingsafspraken maken
4. Inventariseren hulpvraag en zorgpunten en sterke punten kind, gezin
5. Doelen voor kind en gezin vaststellen
6. Acties om doelen te bereiken vaststellen
7. Afspraken over taakverdeling verschillende professionals
8. Afspraak vervolgoverleg (doel, deelnemers, frequentie) en nieuwe datum overleg

In vervolgoverleggen ligt het samenhangende plan op tafel. Deelnemers bespreken aan welke doelen gewerkt is, hoe dit is gedaan en in hoeverre doelen bereikt zijn. Ook wordt de samenwerking besproken tussen gezin en professionals en professionals onderling. Deze vervolgoverleggen kunnen leiden tot voortzetting of tot aanpassing van het gezamenlijke plan.

Agenda samenwerkingsoverleg (vervolg)

1. Welkom, doel overleg en vaststellen van agenda
2. Hoe gaat het? (eerst rondje ervaringen van het kind en ouders)
3. Samenwerking tussen ouders en professionals en professionals onderling (samenwerkingsafspraken zo nodig bijstellen)
4. Voortgang op de doelen en ingezette acties om doelen te bereiken
5. Zo nodig bijstellen doelen en acties (specifieke afspraken inzet individuele en/of gezinsbehandeling en pleegouderbegeleiding)
6. Afspraken vervolgoverleg en datum nieuw overleg

De afspraken kunnen gedeeld worden in een online omgeving van een van de betrokken organisaties of bijvoorbeeld in de online tool 'Samen1plan'. Samen1Plan is een online hulpverleningsplan voor zorgtrajecten waarbij meerdere hulpverleners betrokken zijn. Samen1Plan is op de werkvloer ontwikkeld door cliënten en hulpverleners.

Het voorzitten van een samenwerkingsoverleg

Tijdens het samenwerkingsoverleg is het belangrijk dat alle deelnemers zich welkom en begrepen voelen. Voor het voorzitten van dit overleg gelden de volgende aandachtspunten:

- Ga uit van de gelijkwaardigheid van alle deelnemers
- Bewaak een veilige sfeer
- Neem een uitnodigende houding aan
- Stem de snelheid van het overleg af op het tempo van alle deelnemers

8 gesprekstechnieken

Een valkuil bij het voorzitten van een samenwerkingsoverleg is het rechtlijnig toewerken naar afspraken, zonder aandacht te besteden aan het proces van het overleg. Voor het bereiken van afspraken waar daadwerkelijk overeenstemming over is, kan de jeugdprofessional gebruik maken van de volgende gesprekstechnieken:

Gesprekstechnieken bij het voorzitten van een samenwerkingsoverleg

1. Positieve feedback geven
2. Successen uitvergroten
3. Aandachtige betrokkenheid tonen
4. Beurt verdelen
5. Parkeren van onderwerpen
6. Begeleiden van discussies
7. Teruggaan naar het doel/resultaat van het overleg
8. Duidelijk zijn over wat niet-onderhandelbaar is

1. **Positieve feedback geven**
   De betrokkenheid van deelnemers bij het overleg en hun bereidheid om tot overeenstemming te komen, nemen toe wanneer hun inbreng in de vergadering bekrachtigd wordt. Opmerkingen als 'goed idee' of 'belangrijke opmerking' dragen bij aan de betrokkenheid bij het overleg. Bovendien biedt het geven van positieve feedback de jeugdprofessional ook de ruimte om de regie weer terug te pakken.

2. **Successen uitvergroten**
   In het samenwerkingsoverleg zal het geregeld voorkomen dat doelen niet bereikt worden, of dat een ingezette aanpak toch niet succesvol blijkt te zijn. Het risico is dat deelnemers dan vooral inzoomen op alles wat (nog) niet lukt en gedemotiveerd raken. Het uitvergroten van successen bevordert niet alleen dat mensen gemotiveerd aan de slag gaan met het vervolg, maar draagt ook bij aan kennis over wat werkt bij een bepaald gezin. Als jeugdprofessional ben je dan ook gespitst op zelfs de kleinste successen en stel je in het overleg vragen om meer zicht te krijgen op de vraag waardoor iets succesvol is verlopen: 'Wat is het succes? Wat maakt dat het zo goed verlopen is? Wat is het aandeel van ouders, kind of netwerk in dit succes? Wat is het aandeel van de professionals? Wat is het aandeel van de aanpak? Wat leren we hiervan voor de aanpak in dit gezin?'

3. **Aandachtige betrokkenheid tonen**
   Als een van de deelnemers zich ernstig zorgen maakt om een of meerdere gezinsleden, is het van belang om in te gaan op het verhaal van de ander. Pas als de ander zich gehoord voelt en er erkenning is gegeven voor diens standpunt, ontstaat ruimte voor andere invalshoeken en het maken van afspraken. Dit is een voorwaarde voor het toewerken naar een bepaald resultaat.

4. **Beurt verdelen**
   In een overleg zijn er altijd deelnemers die meer aan het woord zijn en deelnemers die meer op de achtergrond blijven. Door vooraf met betrokkenen te bellen kan je als jeugdprofessional al wat 'druk van de ketel halen'. In de vergadering zelf kun je daarnaast regelmatig een procesingreep doen, door expliciet te benoemen nu graag de mening van andere aanwezigen te horen en daarbij beurten te verdelen.

5. **Parkeren van onderwerpen**
   Tijdens een samenwerkingsoverleg zullen verschillende deelnemers regelmatig informatie inbrengen, die 'te vroeg' in het overleg komt. Een deelnemer komt bijvoorbeeld al met een stevig voorstel voor een afspraak, terwijl de analyse van onderliggende verklarende factoren nog niet gemaakt is. In dit soort gevallen parkeer je het voorstel naar het geëigende agendapunt: 'Goed voorstel, zou je het even willen vasthouden, dan komen we er bij agendapunt 4 op terug.'

6. **Begeleiden van discussies**
   In de eerste helft van het overleg waarin de stand van zaken wordt besproken, geef je ruimte voor discussie. Je verdeelt daarbij de beurten en zorgt dat iedereen aan het woord komt. Vervolgens vat je de discussie samen en ga je terug naar het doel of resultaat van de bijeenkomst. Bij grote meningsverschillen benoem je de verschillende meningen en zet ze naast elkaar. Als overeenstemming bereikt moet worden, vraag je deelnemers na te denken over de voordelen van het standpunt van de ander. Ook vraag je welke mogelijkheden ze zien om naar elkaar toe te komen. Ten slotte vraag je de deelnemers waarover zij gezamenlijk overeenstemming hebben: 'waar zijn jullie het in ieder geval wel over eens?' Daarbij stel je het belang van het kind en het gezin centraal.

Als er zeer tegengestelde standpunten blijven bestaan en je de druk voelt om nú direct een beslissing te nemen, werkt het goed om juist te vertragen. Je kunt dan voorstellen om hier later op terug te komen: 'We komen er nu niet uit en ik wil hier nog even rustig over na denken en het voorleggen aan een collega. Ik mail jullie morgen een voorstel, waarop jullie een dag kunnen reageren. Daarna volgt er op basis van jullie reacties per mail een besluit, dat zal worden meegenomen in het verslag van het samenwerkingsoverleg.' Bovendien kan het nodig zijn eerst nadere informatie te verzamelen voordat een besluit kan worden genomen.

7. Teruggaan naar het doel van de bijeenkomst

Tijdens een samenwerkingsoverleg bestaat het risico dat nieuwe informatie tot verwarring leidt bij deelnemers. Zoals een nieuwe partner, of een plotseling oplaaiend conflict met een vriend van een kind. Er gaat dan veel tijd zitten in het achterhalen van de juiste informatie of het doorspreken ervan. Als jeugdprofessional breng je de nieuwe informatie steeds in relatie tot de gemaakte afspraken uit het zorgplan en tot het doel van de bijeenkomst. Dit helpt deelnemers om te focussen op de hoofdlijnen van het plan van aanpak voor dit gezin.

8. Wees duidelijk over wat niet-onderhandelbaar is

Als in het belang van de veiligheid van gezinsleden bepaalde besluiten nodig zijn, is het van belang hierover duidelijk en helder te communiceren. Je geeft helder weer wat noodzakelijk is in het belang van de veiligheid van de gezinsleden en wat daarmee ook niet ter discussie kan worden gesteld. Daarnaast geef je aan over welke onderdelen in het plan van aanpak overleg mogelijk is als het gaat om de exacte invulling.

6 Aandachtspunten bij het uitvoeren van de kernelementen

Voor de uitvoering van de 7 kernelementen zijn 6 aandachtspunten geformuleerd. Hierin wordt vooral uitgelegd hóe je als jeugdprofessional de ondersteuning vormgeeft. Deze aandachtspunten zijn dus van toepassing bij de uitvoering van ieder van de voorgaande kernelementen.

1. Bouw een alliantie op: verbinding maken, gelijkwaardig samenwerken en hoop bieden >
2. Laat de regie bij ouders en kind >
3. Oefen concreet gedrag >
4. Stel doel(-en) (focus op 1 doel) >
5. Monitor op:
   - Gewenste uitkomsten >
   - Veiligheid >
   - Kwaliteit en inzet kernelementen uitgevoerde zorg (door derden) >
6. Hanteer de vuistregels per specifiek probleem >

Aandachtspunt 1
Bouw een alliantie op: verbinding maken, gelijkwaardig samenwerken en hoop bieden

Beslissingen over inzet van passende hulp komen tot stand in gesprek met ouders en kinderen. De richtlijn Samen beslissen over hulp vormt hierbij een vakinhoudelijk kader. In het gesprek is sprake van verbinding maken, gelijkwaardig samenwerken en hoop bieden. In twee brainstormsessies met ouders en drie feedbacksessies met andere ouders gaven zij de volgende adviezen aan hulpverleners over het leggen van contact en de samenwerking in deze gesprekken.

Adviezen van ouders

- Luister naar ouders! Vraag wat ze zelf vinden, neem ze serieus. Erken dat ouders hun kind beter kennen dan de jeugdprofessional en deskundig zijn met betrekking tot hun kind: zij maken hun kind '24 uur per dag, 7 dagen per week' mee. Zij zijn dus doorgaans de belangrijkste bron van informatie, naast het kind zelf. Vraag door bij ouders: 'Hoe zie jij dat? Wat denken jullie zelf dat er aan de hand is? Heb je zelf al een idee welke hulp nodig zou kunnen zijn?'
- Praat op basis van gelijkwaardigheid en van mens tot mens. Ongeacht of mensen de Nederlandse taal minder vloeiend spreken, minder theoretisch opgeleid zijn of psychische problemen hebben.

Houd rekening met normen en waarden, culturele verschillen en geloofsovertuiging van de ouders. Let erop dat je naast de ouders blijft staan.
- In gesprekken die leiden tot besluitvorming over de inzet van hulp is het belangrijk niet alleen stil te staan bij de zorgen en vragen, maar ook aandacht te besteden aan wat wel goed gaat en de sterke kanten van ouders en kinderen.
- Bekrachtig ouders voor wat zij goed doen in de omgang met hun kind. Geef ouders erkenning dat zij de belangrijkste personen zijn voor hun kind en dat het niet hun schuld is dat het gezin of hun kind deze problemen heeft.
- Ontschuldig ouders: geef hen voorlichting (psycho-educatie) over het ontstaan en voortbestaan van het gedrag en van interacties in het gezin of bij het kind op een ontschuldigende manier. Wees nieuwsgierig naar hoe het is om ouder te zijn van dit kind en geef erkenning als het pittig is.
- Benadruk dat 'beslissen over hulp' bedoeld is om de situatie van het gezin te versterken. Vraag of ouders bij ernstige problemen bang zijn dat hun kind uit huis wordt geplaatst (helaas dreigen hulpverleners of onderwijsprofessionals hier soms mee). Leg uit dat de hulp bedoeld is voor het versterken van ouders en kind in de eigen gezinssituatie.
- Stel ouders gerust dat een diagnose voor hun kind niet per se hoeft te leiden tot problemen in de toekomst op het gebied van werk, het halen van een rijbewijs of anderszins.
- Vraag aan ouders naar eerdere ervaring met hulp en hulpverleners. Dit kan van invloed zijn op hun houding naar jou als jeugdprofessional.
- Vraag ouders wie er uit hun netwerk betrokken moet worden bij de zorg en wie zij eventueel willen meenemen naar gesprekken.
- Sluit aan bij de wensen van ouders en ga er daadwerkelijk mee aan de slag door deze wensen op te nemen in het gezamenlijke (behandel-)plan en afspraken.
- Hanteer een agenda voor elk gesprek. Bepaal samen wat er op de agenda staat en loop die punten na. Ouders hechten veel belang aan voorspelbare en gerichte gesprekken.
- Erken dat de dagelijkse omgang met de problemen van een kind of binnen een gezin soms een puzzel is en durf te zeggen dat je met een collega gaat overleggen. Kom erop terug als je gezegd hebt iets te willen uitzoeken.
- Als een ouder heftige emoties heeft getoond tijdens een gesprek of als er een zwaarbeladen onderwerp aan bod is geweest, bel dan later nog even na om te vragen hoe het gaat.
- Bel terug als je gezegd hebt dat te doen. Kom afspraken na.

12 helpende vragen

Uit gesprekken met meer dan 250 ouders kwamen de volgende 12 vragen naar voren die helpen bij het ervaren van gelijkwaardige samenwerking:

1. Wil je me laten merken dat ik belangrijk ben?
2. Wil je zorgen dat ik me veilig voel om te leren?
3. Wil je jouw kennis met me delen als ik het zelf niet meer weet?
4. Wil je zonder oordeel naar mij luisteren?
5. Wil je me de tijd geven om je goed te verstaan?
6. Wil je mij serieus nemen?
7. Wil je mijn deskundigheid serieus nemen?
8. Ga je ook, wanneer dat passend is, iets van jezelf laten zien?
9. Wil jij het initiatief nemen?
10. Wil je ook oog hebben voor wat ik goed doe?
11. Zorg je ervoor dat ik weet wat er te gebeuren staat?
12. Help je mij herinneren wanneer we een afspraak hebben?

Adviezen van jongeren

Uit drie werksessies met een delegatie jongeren van ExpEx kwamen de volgende adviezen over de omgang met jongeren:

- Ga gelijkwaardig om met jongeren en behandel de jongere zoals je zelf behandeld wil worden. Als je wilt dat de jongere op tijd komt, begin dan zelf ook op tijd met de afspraak. De tijd van de jongere is net zo belangrijk als de tijd van de professional. Als de jongere zijn mobiel moet uitzetten, zet die dan zelf ook uit. Geef een jongere concreet antwoord als die een vraag stelt. Als je belooft ergens op terug te komen, doe dat dan ook.
- Bespreek bij de start van het contact wat je van de jongere verwacht en vraag de jongere wat die van jou verwacht en waar die behoefte aan heeft. Maak samen samenwerkingsafspraken. Zie bijvoorbeeld 'Afspraken voor omgaan met elkaar'. Geef bij de start aan dat een hulpvraag kan veranderen en dat dat ok is.
- Realiseer je dat jongeren op hun kwetsbaarst zijn als ze hulp zoeken. Neem ze heel serieus en neem ook de ernst van de problemen die ze noemen serieus. Bagatelliseer niet door te zeggen dat het wel goed komt.
- Check of de jongere zich gezien en gehoord voelt. Je laat zien dat je de jongere ziet en hoort door je aan afspraken te houden, op tijd terug te bellen of vooraf in te seinen, oprecht geïnteresseerd te zijn in de jongere en ook non-verbale signalen te benoemen en hierop te reageren.
- Stel conclusies en diagnoses uit en leer de jongere eerst goed kennen. Kom samen tot een beeld op basis van concrete observaties en gedragingen en bespreek die.
- Leg steeds uit waarom je iets doet, zegt, vraagt of denkt. Leg ook uit welke informatie je van anderen over de jongere hebt ontvangen. Doe daarbij wat je zegt en zeg wat je doet.
- Neem de inbreng van de jongere serieus en behandel diens mening gelijkwaardig aan je eigen mening. Doe iets met de inbreng van de jongere. Als een jongere zegt dat een bepaalde oplossing niet werkt, neem dat dan serieus en ga samen op zoek naar een andere oplossing.
- Als er meerdere problemen spelen, noem deze problemen dan niet complex. Vraag waarmee de jongere als eerste aan de slag wil of van welk probleem de jongere het meest last heeft. Pak dat als eerste aan.
- Wissel open en gesloten vragen af. Open vragen geven regie aan de jongere. Als een jongere het beantwoorden van een open vraag te moeilijk vindt, stel dan een meerkeuzevraag. Check voortdurend of het klopt wat je denkt. Check steeds of je goed begrijpt wat de jongere bedoelt en blijf doorvragen, als het kind hiervoor open staat. Check bij het kind of die het nog ok vindt om het er over te hebben: 'hebben we hier genoeg over gepraat of wil je hier nog iets over zeggen?'
- Wees op de hoogte van de rechten van de jongere en informeer jongeren erover. Bijvoorbeeld over inzage, besluitvorming, vertrouwelijkheid. Benoem 'wat we bespreken blijft onder ons', maar ook welke uitzonderingen daarbij gelden. Bijvoorbeeld bij suïcidegevaar of dreiging met ernstig delict. Bespreek met de jongere als je informatie deelt en vraag de jongere of die daar bij wil zijn.
- Bespreek met de jongere waar die wil afspreken. Soms praat een jongere makkelijker als je afspreekt op een plek die veilig voelt.
- Laat de jongere meebeslissen over de eigen situatie. Informeer de jongere over de verschillende hulpopties en bespreek welke voor- en nadelen daaraan verbonden zijn.
- Zeg een jongere dat die altijd mag terugkomen op een bepaald onderwerp dat besproken is.
- Werk samen met ervaringsdeskundige jongeren en vraag een jongere of die hen wil betrekken bij de hulp (bijvoorbeeld via ExpEx, Team ED).

Aandachtspunt 2
Laat de regie bij ouders en kind

Familiegroepsplan

Als gezinnen ondersteuning of hulp vragen, moet volgens de Jeugdwet eerst aan ouders de mogelijkheid geboden worden om zelf een zogeheten familiegroepsplan op te stellen. Het familiegroepsplan is een plan dat ouders samen met hun omgeving maken. In het plan geven de ouders aan hoe ze zelf de opvoed- en opgroeisituatie voor hun kind(eren) willen verbeteren. Zo krijgen ouders, gezinnen en hun omgeving zelf de kans om de regie te voeren over hun eigen leven, inclusief de benodigde hulp. In sommige gevallen zullen ouders behoefte hebben aan hulp bij het opstellen van een familiegroepsplan, bijvoorbeeld door het inzetten van de Eigen Kracht Centrale.

Inventarisatie met ouders en kind

Ook als een gezin niet kiest voor een familiegroepsplan is het belangrijk dat de jeugdprofessional altijd de regie bij ouders en kind laat. Dat betekent dat de inventarisatie van zorgen en vragen en de aard en ernst van bepaald gedrag, de analyse van onderliggende oorzaken en het kiezen voor een oplossing altijd samen met ouders en kind plaatsvindt, eventueel samen met hun netwerk. En dat zij waar mogelijk aanwezig zijn bij samenwerkingsoverleggen.

De belangrijkste redenen hiervoor zijn:

- Ouders en kinderen hebben het beste zicht op wat er aan de hand is en wat er volgens hen nodig is om hierin verandering aan te brengen.
- Aansluiten bij de oplossingsrichtingen van ouders en kind vergroot de kans dat de doelen worden behaald.
- Werken aan doelen en aanpakken waarvoor ouders en kind niet kiezen of niet achter kunnen staan, leidt geregeld tot demotivatie bij het gezin en professionals en tot verergering van problemen.

Transparant over beperkingen en overwegingen

De eerdergenoemde bejegening draagt bij aan versterking van de regie van ouders en kinderen. De regie bij ouders en kinderen laten is niet hetzelfde als ‘u vraagt, wij draaien’. Als jeugdprofessional ben je transparant over de mogelijkheden om ondersteuning of hulp in te zetten, maar ook over de beperkingen. Je bent daarbij ook transparant over onderliggende overwegingen waardoor bepaalde zaken wel of juist niet inzetbaar zijn. Deze transparantie helpt ouders en kinderen bij het gezamenlijk maken van afwegingen en het nemen van gedeelde beslissingen.

Aandachtspunt 3
Oefen concreet gedrag

Bij het geven van psycho-educatie, het versterken van opvoedingsvaardigheden of wanneer je met ouders of kinderen bekijkt hoe een belangrijke ander ergens voor gevraagd kan worden, maak je het gedrag dat je voor ogen hebt zo concreet mogelijk. Dit verkleint de kans op miscommunicatie en vergroot de kans op succes voor ouder of kind.
Concreet gedrag laten zien en laten oefenen, is de meest duidelijke en effectiefste vorm. Houd hierbij altijd vast aan een aantal richtlijnen. Deze zorgen ervoor dat het oefenen vlot verloopt en ouders en kind een succeservaring opdoen.

5 stappen bij het oefenen van gedrag
1. Je introduceert het oefenen als 'even kijken hoe het eruit ziet' en start vlot en vanzelfsprekend.
2. Je staat eerst zelf model en laat dus als eerste zien wat het gewenste gedrag is. Je vraagt aan ouders of kind om te kijken wat je doet en om te ervaren hoe dit op hen overkomt. De situatie is gedepersonaliseerd (je neemt bijvoorbeeld de rol van 'een ouder', de ouder neemt dan de rol van 'een kind').
3. Na het model staan vraag je de concrete stappen uit aan de ouder of het kind. Je schrijft deze stappen op, zodat de ouder of het kind deze zien tijdens het oefenen.
4. Pas daarna probeert de ouder of jongere het gedrag uit, in precies dezelfde situatie.
5. Je bevraagt de ouder of het kind op hun ervaring: waar zijn ze tevreden over, wat voelde het sterkst? Je geeft positieve feedback op het gedrag. Indien relevant geef je nog een tip en oefen je nog een keer.

Voorbeeld

De jeugdprofessional werkt met een moeder van een zoon van 16. De zoon is niet aanwezig bij deze bijeenkomst. Er is recent een start gemaakt met het doel 'duidelijk aangeven dat je een gesprek wilt stoppen en dat ook doen'. Dit hoort bij het einddoel dat deze moeder en zoon hebben omschreven als: 'Als de emoties tijdens een gesprek hoog oplopen, waardoor we elkaar niet kunnen volgen of begrijpen, kunnen we tijdig het gesprek stoppen en op een ander moment rustiger voortzetten en goed afronden'.

1. **De jeugdprofessional introduceert het oefenen als 'even kijken hoe het eruit ziet' en start vlot en vanzelfsprekend.**
   'Ok, dus als ik het zo hoor, is de grootste uitdaging op dit moment nog steeds om een discussie niet te laten escaleren, om een gesprek een gesprek te houden. Dus duidelijk aangeven dat je het gesprek wilt stoppen en dat ook doen, is nog een steeds een goed doel om aan te werken. Klopt dat? (..) Want je zou willen dat als je zegt 'we komen niet verder, ik wil geen ruzie, we stoppen de discussie', dat dat dan ook lukt. En dat het gesprek stopt, toch? (Moeder bevestigt dit).
   Laten we eens even kijken hoe dit eruit kan zien. Je hebt natuurlijk nooit de garantie dat het altijd lukt, maar er zijn vast dingen te bedenken die de kans op succes groter maken. (..)
   We doen het gewoon even. Als ik nou even een moeder ben, en jij bent mijn puberdochter van 14. Dan noem ik je Janice, ok? Goed Janice, jij bent mijn dochter en ik ben jouw moeder en wij zijn in gesprek over een thuiskomtijd na een feestje. Het feestje is bij iemand van school, die verder weg woont en die ik verder niet ken. Jij als mijn dochter hebt er nog niet echt over nagedacht en

het lijkt in het gesprek alsof jouw enige doel is om een vrijbrief te krijgen om in het moment wel even te kijken hoe laat en hoe je naar huis gaat. Als moeder vind ik dit geen goed plan en ik merk dat ik me zorgen begin te maken over hoe dat eruit zou kunnen gaan zien. Onze emoties lopen op en we worden allebei steeds feller. Zie je het voor je? (..) Zullen we dan beginnen bij dat ik steeds feller word om een afspraak en jij steeds feller op dat ik niet zo moeilijk moet doen en jou moet laten beslissen in het moment? (..) Ok, en dan ga ik als jouw moeder aangeven dat ik het gesprek wil stoppen (jeugdprofessional schrijft dit op het whiteboard). Let vooral op hoe ik dat doe. Dus wat zeg ik, wat doe ik. (..) Ok, daar gaan we.' (Jeugdprofessional maakt start/stopteken om aan te geven dat de oefening is begonnen.)

2. **De jeugdprofessional staat eerst model en laat dus als eerste zien wat het gewenste gedrag is.**
   Jeugdprofessional en moeder praten een paar keer heen en weer. De jeugdprofessional gaat harder praten en moeder ook.
   Jeugdprofessional als moeder: 'Wacht even, Janice. (handgebaar) Ik merk dat we steeds harder gaan praten en ik merk dat ik niet meer goed naar je luister. Laten we dit gesprek nu stoppen en even wat anders gaan doen. Laten we op een moment dat we allebei rustig zijn, bijvoorbeeld vanavond, even verder praten en kijken of er beter uit kunnen komen. Ok?' (Jeugdprofessional in rol van moeder staat op en loopt weg. Daarna komt ze terug en geeft een start/stopteken.)

3. **Na het model vraagt de jeugdprofessional de concrete stappen uit bij de ouder of het kind.**
   Deze stappen worden opgeschreven, zodat de ouder of het kind deze ziet tijdens het oefenen.
   Jeugdprofessional: 'Ok. Ik liep als moeder bij mijn dochter weg. En nu kom ik weer terug als mezelf. En wil ik je vragen naar wat je me net zag doen. Als we nou eens kijken naar wat ik deed om aan te geven dat ik het gesprek wilde stoppen. We kwamen in een discussie, het escaleerde en wat zag je me toen doen?' (De moeder noemt verschillende stappen en de jeugdprofessional schrijft deze op de flap en vraagt ondertussen door op de beleving van moeder in de rol van dochter.) 'Ik gaf dus een ik-boodschap, over wat ik bij mezelf merkte. En vond jij daarvan als dochter? Wat merkte jij bij jezelf?' (..) 'Een ik-boodschap helpt dus om niet verder te escaleren. Je zegt: ik was niet blij dat je wilde stoppen met praten, maar je hield het tenminste bij jezelf, en daardoor kon ik er niet echt op doorgaan.' (..)

4. **Pas daarna probeert de ouder of het kind het gedrag uit, in precies dezelfde situatie.**
   Jeugdprofessional: 'Dan hebben we nu een mooi overzicht van de stappen, een goede spiekbrief. Laten we dan nu de rollen even omdraaien. Dan ben jij de moeder en ik ben jouw dochter Janice en we doen precies hetzelfde als net.'

5. **De jeugdprofessional bevraagt de ouder of het kind op diens ervaring: waar tevreden over? Wat voelde het sterkst? De professional geeft positieve feedback op het gedrag. Indien relevant geeft de jeugdprofessional nog een tip en/of oefent nog een keer.**
   Jeugdprofessional: 'En kom maar weer terug. Zo, wat werkt dat weglopen goed, zeg. Ik weet dat het klaar is en ik voel me meteen rustiger worden. Laten we even teruggaan naar het begin. Als je nu terugkijkt, waar ben je tevreden over?' (..) 'Wat deed jij waardoor het niet uit de hand liep?' (..) 'En weet je wat ik ook mooi vond, dat je heel rustig overkwam. Als kind voelde het alsof je precies wist wat de volgende stap zou zijn. Dat werkt ook kalmerend.' (..) Laten we het nog een keer doen, dan ben je extra goed voorbereid als je 'm thuis doet.'

Aandachtspunt 4
Stel doelen en focus op 1 doel

Om tot doelen te komen, maakt je als jeugdprofessional de vertaalslag van de zorgen van het kind of het kind en diens ouders en de uitdagingen waarvoor zij staan, naar wat zij zouden willen bereiken. Als er overeenstemming en daarmee gezamenlijkheid is tussen ouders en kind over de wensen, kan de overstap gemaakt worden naar een uitwerking in doelen.

Vaak wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen einddoelen, werkdoelen en werkpunten of werkafspraken[5]. Bij einddoelen gaat het om dat wat aan het einde van het traject bereikt is, dus over een aantal weken. Je kunt deze einddoelen bij ouders en kind ontlokken door het stellen van vragen gericht op het maken van een toekomstprojectie.

Voorbeeld

Jeugdprofessional: 'Ik wil jullie even meenemen in een gedachte-experiment. Ik neem jullie mee naar een moment in de toekomst. We zitten bij elkaar en het is het laatste gesprek. We evalueren. En tijdens die evaluatie vertellen jullie dat jullie heel tevreden zijn. Dat jullie een situatie bereikt hebben met elkaar waarvan iedereen zegt: het gaat goed, het loopt lekker. Stel dat dat de situatie is bij het eindgesprek en jullie vertellen daarover. Wat vertellen jullie me dan? Hoe ziet het er dan uit, wat is er dan anders?'

De einddoelen worden geformuleerd in interactionele termen. Dit betekent dat benoemd wordt wat ieder gezinslid (en in ieder geval ouders en kind) gaat doen om het einddoel te bereiken.

Voorbeeld

Jason luistert beter: hij doet vaker en sneller wat er tegen hem wordt gezegd. Mike en Marianne hanteren dezelfde regels en geven duidelijke instructies. Ze tonen hun waardering voor het opvolgen van instructies door Jason.

Vervolgens worden einddoelen geconcretiseerd in meer specifieke werkdoelen. Hierbij houd je in de formulering de richtlijn van SMART aan:

S = specifiek: Het doel is gekoppeld aan een of meer specifieke situaties en interacties.
M = meetbaar: Het gaat om observeerbaar gedrag, iets wat bijgehouden kan worden.
A = aantrekkelijk: Het sluit aan bij de krachten, vaardigheden en woorden van kinderen en ouders. De formulering is positief.
R = realiseerbaar: Succes groeit in kleine stapjes. Liever meerdere doelen die snel behaald kunnen worden dan grote doelen die veel tijd en moeite kosten.
T = tijdgebonden: Zorg ervoor dat een doel binnen 1 à 2 weken bereikt kan worden. Stel na die tijd een volgend werkdoel op, dat voortbouwt op het voorgaande doel.

5. Zie bijvoorbeeld Bolt, A. (2017). Het gezin centraal. Handboek voor ambulante hulpverleners. Amsterdam: SWP.

Voorbeelden

- Als Marianne en Mike willen dat Jason iets doet, geven ze hem een duidelijke instructie, in termen van: 'Jason, zet nu je schoenen in de gang, alsjeblieft'. Ze geven Jason kans om hieraan te wennen door allebei minimaal 3 instructies per dag te geven.
- Marianne en Mike passen het 'blijven staan en wachten' toe en geven Jason schakeltijd.
- Marianne en Mike passen strategieën toe om rustig te blijven bij het geven van instructies en het blijven staan en wachten. Ze ontdekken welke strategieën voor hen het beste werken.
- Jason gaat de duidelijke instructies binnen 10 seconden opvolgen (hij doet wat hem wordt gezegd).

Snel succes in kleine stappen

Als jeugdprofessional zorg je ervoor dat de doelen die worden gesteld een set-up for success zijn voor ouders en kinderen. Snel resultaat boeken vergroot de hoop bij ouders en kinderen over wat er mogelijk is. Het helpt hen om ook moeilijkere stappen te zetten. De eerste klap is een daalder waard. Zeker bij gezinnen die zwaar belast zijn en meerdere en complexe problemen hebben, is dit van groot belang. Ook bij hen groeit succes in kleine stappen. Hierbij houd je voor ogen dat ook 10 doelen alleen kunnen worden opgelost door ze één voor één aan te pakken. Werk je aan alles tegelijk, dan is de kans op succes klein en het risico op moedeloosheid groot.

Aandachtspunt 5
Monitor

Een belangrijk aandachtspunt in het werk van de jeugdprofessional is het monitoren op:
a. gewenste uitkomsten
b. veiligheid
c. kwaliteit en inzet kernelementen uitgevoerde zorg (door derden)

a. monitoren van gewenste uitkomsten (doelen)

Als jeugdprofessional check je regelmatig met ouders en kind in hoeverre de beoogde resultaten bereikt worden. Daarbij wordt de link gelegd met wat er is ingezet om deze resultaten te boeken.

Hulpvragen

'Hoe vinden jullie dat het gaat met doel XXX? In hoeverre lukt het al om dit doel te bereiken?'
'Hoe gaat het met jullie zorgen over .....? Toen jullie de hulp starten gaven jullie aan meerdere keren per week te piekeren over jullie kind. Hoe gaat dat nu? Wat hebben jullie anders gedaan dan eerder waardoor dit is gelukt?'
'Hoe gaat het met ..... (bepaalde zorgen)? Bij de start noemden jullie dit ernstig? Hoe is het nu? Wat is er door jullie of door anderen gedaan om ... te verminderen? Kun je iets noemen dat nu anders loopt bij jullie thuis dan vier weken geleden?'
'Jullie kwamen binnen met de volgende hulpvraag .....? Hebben jullie het idee dat we stappen zetten om deze vraag te beantwoorden?'

Bij verbetering:
'Wat draagt vooral bij aan verbetering?'
'Wat hebben jullie gedaan waardoor het nu beter gaat?'

Bij weinig vooruitgang of verslechtering:
'Wanneer ging het al heel even iets beter? Wat was er toen anders? Wat deden jullie anders? Wat deed je kind anders? Wat zouden we daar van kunnen leren?'
'Hebben jullie een idee wat zou kunnen helpen om wel vooruitgang te kunnen boeken?'
'Wat hebben jullie nodig om het vol te houden?'

Je staat minimaal 4-wekelijks stil bij deze vragen. Wanneer het gedrag van het kind of de situatie van het gezin verslechtert, vraag je om consultatie. Dit doe je ook als er gedurende 4-8 weken geen verbetering optreedt, ondanks inzet van hulp. Na maximaal 12 weken wordt een verklarende analyse (zie deel III, pagina 9) gemaakt of bijgesteld (zie specifieke keuzehulponderdelen).

b. monitoren van de veiligheid

Veiligheid is een regelmatig terugkerend onderwerp in het gesprek tussen de jeugdprofessional en het gezin. Wanneer gezinsleden de jeugdprofessional beter leren kennen vertellen zij soms meer dan bij de start van de hulp. De jeugdprofessional let daarbij niet alleen op signalen vanuit het kind die mogelijk wijzen op het onder druk staan van de veiligheid van het kind. De jeugdprofessional monitort ook of de inzet van hulp leidt tot afname van risicofactoren die de gezinsbelasting onder druk zetten (zie keuzehulpdeel veiligheid en gezinsbelasting).

c. monitoren van de kwaliteit en inzet kernelementen uitgevoerde zorg

In deel 3 is uitgewerkt wat effectieve elementen zijn ter verbetering van specifieke problemen. Zo is het effectief om bij angstige kinderen te werken met exposure: oefenen met situaties waarbij het kind wordt blootgesteld aan situaties waarvoor het bang is. Bij kinderen met gedragsproblemen is het belangrijk de opvoedvaardigheden van ouders te versterken. Wanneer de jeugdprofessional de hulp niet zelf uitvoert, maar dit door derden wordt gedaan, monitort de jeugdprofessional in hoeverre deze effectieve elementen, zoals uitgewerkt in deel 3, worden ingezet in de geboden hulp. Zo nodig overlegt de jeugdprofessional met andere professionals om te achterhalen wat afwegingen zijn om af te wijken van bestaande zorgstandaarden en richtlijnen.

Aandachtspunt 6
Hanteer vuistregels per specifiek probleem

In deel 3 zijn per uitgewerkt probleem specifieke vuistregels opgesteld die altijd van belang zijn in de bejegening en ondersteuning van en hulpverlening aan gezinnen, wanneer de problemen uit het specifieke keuzehulpdeel aan de orde zijn. Deze vuistregels zijn gebaseerd op cliëntervaringen, professionele expertise en wetenschappelijk onderzoek. De jeugdprofessional heeft oog voor deze vuistregels en benut ze in het contact met gezinnen.