



Zelfreflectieformulier bij herstel van een golfbeweging

STAP 1 — OBSERVATIE

Als eerste observeer je de golf van jezelf, dan de golf van de ander en vervolgens de golf van de omgeving. Dit betekent dat je kritisch en zo objectief mogelijk waarneemt. Dus zonder oordeel naar jezelf of anderen.

Hoe is jouw golf op het moment van de situatie?

Welke gedachten heb ik? Wat roept het gedrag van de ander bij me op? Wat voel ik en waar voel ik dit in mijn lichaam? Wat zijn je impulsen en behoeften (denk aan situatie aangaan of vermijden, geduldig of ongeduldig, rust, duidelijkheid of fysieke activiteit)?

Hoe is de golf van de ander op het moment van de situatie?

Heb ik voldoende informatie over de ander (rapportage, kennis etc.)? Welke emoties (let op lichaamstaal) neem ik bij de ander waar? Welke gedragingen laat de ander zien en welke initiatieven vertoont hij? Past het gedrag bij de ontwikkelingsleeftijd, bij wie hij is, zijn signaleringsplan?

Hoe is de golf van de groep?

Wat weet je aan informatie over de groep (rapportage, kennis etc.)? Hoe is de groepsdynamiek? Welke emoties (let op lichaamstaal) neem ik binnen de groep waar? Welke gedragingen laat de groep zien en welke initiatieven vertoont de groep of aanwezige andere mensen? Wat zijn de waarneembare prikkels uit de omgeving (geluid, licht, temperatuur, etc.)?

STAP 2 — INSCHATTEN

De eerste vraag die je in deze stap stelt is: Is het een piekgolf of een bliksemschicht? Omschrijf waarom je dit zo inschat?

Na het beantwoorden van deze vraag, maak je een inschatting wat er nodig is om meedeinend met de drie golven een zo'n ideaal en haalbaar mogelijke situatie te creëren.

Wat heb je zelf nodig?

Wat is jouw energie? Maak een inschatting van je lichamelijke en emotionele gesteldheid waarover je kunt beschikken om het contact met de ander en de situatie aan te gaan? Wat kun je aan?

Wat heeft de ander nodig?

Schat in wat het contact en de situatie met de ander zal doen. Wat is de energie van de ander? Hoe is zijn lichamelijke en emotionele gesteldheid? Wat kan hij aan?

Wat heeft de groep nodig?

Maak een inschatting of de omgeving voldoende veilig is voor de ander. Wat doet de energie van de groep met de ander en wat doet de energie van de ander met de groep?

STAP 3

In deze stap kijk je welke stappen je gaat nemen. Als er sprake is van een bliksemschicht volg je de stappen onder Bliksemschicht (3A). Bij een piekgolf volg je de stappen vanaf Piekgolf (3B).

BLIKSEMSCHICHT — STAP 3A: INTERVENTIE

Omschrijf hoe je hebt gehandeld volgens fase 3 signaleringsplan: Denk aan bieden van veiligheid en grip laten krijgen op de eigen emoties/ dwang. Welke nabijheid vraagt de ander? Heb je de activiteit (tijdelijk) gestopt?

STAP 4 — CHECKEN

Beschrijf wat de gewenste effecten zijn van de interventie? Heeft dit op alle drie de golven het gewenste effect? Welk plan heb je voor jezelf, de bewoner en de omgeving. Welke afstemming heb je met je collega's gemaakt?

STAP 5 — HERSTELLEN EN OPBOUWEN VAN HET CONTACT

Hoe heb je afgestemd en de golfbeweging weer opgepakt? Wat heb je ingezet aan reflectief luisteren, empathie en onvoorwaardelijke acceptatie? Voelt de bewoner zich gehoord en gezien. Kijk hierbij ook goed naar de behoeften vanuit de drie golven.

PIEGGOLF — STAP 3B: CONTACT MAKEN EN AFSTEMMEN

Wat heb je gedaan om de piekgolf lager te krijgen? Denk aan benoemen emoties, geruststellen, begrip tonen, ruimte bieden, oorzaak benoemen.

STAP 4 — BIJSTUREN

Beschrijf hoe je bij jezelf hebt ingecheckt. Denk aan lichaamstaal, ademhaling, irritatie, angst etc. Wat heb ik nodig om mijn golf aan te passen aan de behoefte van de ander? En is er sprake van wederkerigheid in het contact?

STAP 5 — AANPASSEN INDIEN NODIG

Hoe heb je afgestemd en de (drie) golfbeweging weer opgepakt? Denk aan wat je hebt ingezet; dit kan ook ondersteuning van een collega zijn. En heb je de activiteit verlengd of verkort?

Vanaf hier komen de stappen van herstel van een golfbeweging weer samen.

STAP 6 — MOMENT AFSLUITEN

De piekgolf of de bliksemschicht is gezakt of aan het zakken. Wat is er gebeurd bij de bewoner en hoe heb je dit begeleid? Hoe heb je de situatie samengevat en de emoties benoemd?

STAP 7 — GOLFBEWEGING HERSTELD

Wanneer de golf nog niet hersteld is, ga je terug naar een van de eerste vier stappen. Let hierbij op de drie golven vanuit de energie en emoties. Zijn alle golven gezakt? Wanneer dit niet zo beschrijf je naar welke stap je terug bent gegaan om dit te herstellen.

WAT NEEM JE MEE UIT DEZE REFLECTIE?

Waar ben je trots op in het rekening houden met de golf van jezelf , de ander en de omgeving?

Wat kan er terugkijkend op de situatie beter? Beschrijf dit per golf.

Hoe kun je deze twee punten meenemen in een vergelijkbare situatie in de toekomst?

Waar ben je je bewust van geworden?
