

Weekkaart

De Weekkaart is een hulpmiddel om in korte tijd informatie te verzamelen over de activiteiten van de burger, over contacten met anderen, over de dingen waar de burger plezier aan beleeft of als stressvol ervaart en over de mate van tevredenheid. Daarnaast geeft de Weekkaart zicht op de verhouding van voor de burger inspannende en ontspannende momenten en de verhouding tussen draagkracht en draaglast. De Weekkaart bestaat uit de volgende stappen:

- 1) Introduceer de Weekkaart
- 2) Begin bij de dag van gisteren
- 3) Werk zo de dagen van de voorgaande week af, inclusief een dag uit het weekend
- 4) Sluit af door de burger te bedanken en het vervolg te benoemen

Toelichting

1) Introduceer het onderwerp

Bij het introduceren van de Weekkaart benadruk je dat je de burger graag wilt leren kennen om zo goed aan te kunnen sluiten bij zijn wensen en zijn mogelijkheden.

Ria graag zou ik samen met jou eens willen kijken naar hoe jouw week verloopt. Zo leer ik je beter kennen en kan ik makkelijker aansluiten bij jouw wensen en jouw mogelijkheden. Het liefst zou ik een film van jouw week willen maken, maar dat is helaas niet mogelijk. Vind je het goed dat we op papier je week doornemen? Ik heb hier een vel papier een aantal kolommen.

2) Begin bij de dag van gisteren

Je begint altijd bij de dag van gisteren omdat deze dag nog het verst in het geheugen ligt van de burger. Je schrijft op een papier (flap) in steekwoorden hoe deze dag van de burger eruit zag. Je vraagt naar tijden, activiteiten en de aanwezigheid van anderen. Tevens vraag je naar de mening van de burger over bepaalde activiteiten en contacten. Beleeft hij er plezier aan of juist niet? Je bent belangstellend en vraagt geïnteresseerd door. Je geeft geen waardeoordeel aan de antwoorden die de burger geeft, hierdoor voorkom je dat de burger suggestieve antwoorden geeft.

Ria vandaag is het maandag. Zullen we eens kijken naar de dag van gisteren. Zondag. Hoe zag die dag eruit? Laten we beginnen bij het begin. Hoe begon gisterochtend jouw dag?

Zondag				
<p>0600 uur: Jongste is wakker. Opstaan, fles maken en in haar eigen bed geven.</p> <p>06.30 uur Jongste blijft jengelen. Bij ons in bed genomen.</p>				

3) Werk zo een aantal dagen af, inclusief een dag uit het weekend

Wanneer de dag van gisteren af is, ga je door naar de dag daarvoor. Mocht de daginvulling van deze dag hetzelfde zijn, zoek je naar een dag die afwijkend was. Je denkt actief mee als je ziet dat dingen mogelijk hetzelfde zijn zodat je teveel herhaling voorkomt. Hoeveel dagen je in geheel in kaart brengt, hangt af van de tijd die het kost. Je bespreekt in ieder geval de avond van iedere doordeweekse dag en minimaal één dag van het weekend. Tijdens het bespreken van de Weekkaart ben je tevens alert op risicovolle momenten gedurende de week van de burger, bijvoorbeeld wanneer de burger moeite heeft zijn vrije tijd in te delen of tijdens stressvolle momenten, bijvoorbeeld thuiskomen, moe van werk met twee jengelende kinderen en dan nog moeten koken en kinderen naar bed moeten brengen alleen (partner gaat na het werk naar het café en komt laat thuis).

Zondag	Maandag	Dinsdag		
<p>0600 uur: Jongste is wakker. Opstaan, fles maken en in haar eigen bed geven.</p> <p>06.30 uur Jongste blijft jengelen bij ons in bed genomen.</p> <p>08.00 opstaan</p> <p>...</p>	<p>⋮</p> <p>zelfde</p> <p>⋮</p> <p>07.00 uur opstaan. Zelf douchen</p> <p>...</p>			

4) Sluit af door de burger te bedanken en het vervolg te benoemen

Ria bedankt voor een kijkje in jouw leven. Een volgende keer kunnen we samen kijken naar de voor jou lastige momenten en bedenken hoe je samen met je eigen netwerk wellicht dingen anders kan doen zodat je leven wat meer in evenwicht komt en je minder stress ervaart.

Voorbeeld van twee dagen uit de weekkaart van een jongere

(bij een volledige weekkaart worden meer dagen in kaart gebracht)

Zondag	Maandag
<p>12.00 uur: Opstaan, douchen.</p> <p>12.30 uur Ontbijten/lunchen samen met moeder.</p> <p>13.00 uur: Muziek luisteren op eigen kamer, stripboekje inkijken</p> <p>13.15 uur: Racespelletje op de computer</p> <p>15.00 uur: Uit verveling naar beneden ledereen is weg. TV aan en weer uitzetten. (Normaal ga ik zondag naar mijn vriendin, maar die is dit weekend weg).</p> <p>15.05 uur: Kevin bellen om de stad in te gaan</p> <p>15.15 uur Met Kevin naar de coffeeshop, daar een cola gedronken.</p> <p>16.30 uur: Even naar het winkelcentrum met Kevin en Youri (die kwamen we tegen) en daarna naar het park.</p> <p>17.30 uur: Moeder belt of ik naar huis kom.</p> <p>17.45 uur: Thuis, helpen eten klaarzetten.</p> <p>18.00 uur: Eten met moeder, vader en zus Petra. Vaat opruimen.</p> <p>18.30 uur: Studio Sport.</p> <p>20.00 uur: Racespelletje op de computer</p> <p>22.00 uur: Voetbal kijken.</p> <p>23.30 uur: Naar bed, na ongeveer een kwartier in slaap gevallen.</p>	<p>7.00 uur: Wekker gaat, opstaan, douchen, aankleden.</p> <p>7.30 uur: Alleen ontbijten; (m'n vader, moeder en Petra zijn bezig om ook weg te gaan)</p> <p>8.00 uur: Naar werk (meubelbedrijf) fietsen met Dennis; praten over voetbal.</p> <p>8.20 uur: Kop koffie en sigaretje roken met Dennis en andere collega's; praten over sport.</p> <p>8.30 uur: Werk, vooral schaven. Vrienden op het werk: Jaap en Leo. Andere collega's Frits (± 40 jaar), dhr. Hamelberg (± 50). administratie: Loes en Elly (gedag zeggen, soms kort (± 2 min.) mee praten).</p> <p>10.00 - 10.15 uur: Koffiepauze, vooral met Jaap en Leo (praten over weekend, uitgaan, meiden versieren).</p> <p>12.00 - 12.30 uur: Lunchpauze: boterhammen/kroket; praten met Jaap en Leo (ook over auto's).</p> <p>14.30 - 14.45 uur: Pauze.</p> <p>17.00 uur: Naar huis fietsen met Dennis.</p> <p>17.15 uur: Op de bank hangen. M'n vader komt thuis. Naar kamer, strip lezen.</p> <p>18.00 uur: Eten (m'n moeder heeft gekookt)</p> <p>18.30 uur: Afwassen</p> <p>18.45 uur: Muziek luisteren op kamer, racespelletje de op computer</p> <p>19.00 uur: TV kijken. M'n vader en moeder zijn er ook. Petra is sporten.</p> <p>21.00 uur: Hond uitlaten met mijn vader (praten over voetbal en verjaardag moeder).</p> <p>23.00 uur: Tandpoetsen en naar bed. Val na een half uur in slaap.</p>