

## Echt thuis aan de slag gaan? Opdrachten voor thuis!

Opdrachten voor thuis is een ander woord voor huiswerkopdracht. Een opdracht voor thuis zet je in zodat een ouder, jongere of kind wordt gestimuleerd om dat wat hij heeft geoefend of bedacht toe te passen in zijn dagelijks leven. Thuis met je goede voornemens aan de slag gaan, gaat niet vanzelf. Lukt het wel, dan kan dit de begeleiding veel effectiever en vaak ook korter maken. Hulpverleners kunnen veel doen om ouders, jongeren en kinderen te helpen thuis aan de slag te gaan. Deze tool bevat tips over hoe je op een effectieve manier opdrachten voor thuis kunt inzetten en kunt nabespreken.

- 1) Wanneer een ouder, jongere of kind thuis ergens mee aan de slag gaat, is het van belang dat hij een succeservaring opdoet. De hulpverlener kan eraan bijdragen dat de kans hierop zo groot mogelijk wordt door: In de bijeenkomst goed te oefenen – zodat daar de eerste succeservaring wordt opgedaan
- 2) Voor thuis een concreet, haalbaar oefenmoment af te spreken, waarin een ouder of kind exact weet wat hij gaat doen.

Door gericht tijd te besteden aan dit tweede punt helpt de hulpverlener de ouder of het kind op weg en maakt hij de verbeterplannen van de ouder of het kind belangrijk: zij gaan zelf thuis het verschil maken door deze specifieke acties. Hoe duidelijker en preciezer ouders en kinderen hierover zijn, hoe kleiner het risico van vergeten dan wel vermijden.

### Opdracht voor thuis uitzetten

Om de kans op een succeservaring zo groot mogelijk te maken, is het belangrijk dat een opdracht voor thuis voldoet aan de volgende vijf punten:

#### 1) De opdracht is concreet

Het is voor de ouder of het kind duidelijk wat er van hem wordt verwacht.

*Houd deze week iedere dag bij of je in een conflict bent gekomen met je zoon. Schrijf op waar het conflict over ging en hoe jij hebt gereageerd. Schrijf op wat de manier is die je gekozen hebt en wat het resultaat was.*

#### 2) De opdracht heeft een doel en is maatwerk

Het is voor de ouder of het kind helder wat hij precies moet doen en wanneer de opdracht voltooid is.

*Door dit bij te houden, zien we welke van de manieren die je hun hebt gekozen in de praktijk het meest logisch zijn om te doen en hoe vaak het al lukt om deze in te zetten. Het doel is dus om te zien: hoe goed lukt het in de praktijk en waar kies je dan voor?*

### 3) De opdracht staat op papier

De kans van slagen is groter wanneer de opdracht op papier staat. De ouder of het kind kan dan altijd nog even nalezen wat precies de bedoeling is. Naast de stappen van de vaardigheid wordt ook de concrete afspraak genoteerd die is gemaakt. Indien nodig kan al tijdens de bijeenkomst een deel van het formulier worden ingevuld, om de ouder of het kind op weg te helpen.

<b>Conflict</b>	<b>Gekozen oplossingen</b>	<b>Effect van oplossing</b>	<b>Tevreden?</b>
Waar ging het conflict over?	Vragen stellen en luisteren Vragen naar jou te luisteren Duidelijke boodschappen geven Rustig blijven (reguleren) Compromis voorstellen Gesprek afbreken (teveel escalatie)	Hoe reageerde je zoon?	Hoe tevreden was je over verloop conflict? (cijfer 1-10)

Door op papier ervaringen bij te houden, ontstaat vanzelf een overzicht van de ervaringen waar ouders en kinderen, al dan niet met hulp van anderen, conclusies uit kunnen trekken. Daarom is het belangrijk dat de ouder of het kind zijn aantekeningen (de ingevulde opdracht) weer mee neemt naar de volgende bijeenkomst. Dit lijkt voor de hand liggend, maar de kans dat ouders of kinderen die daadwerkelijk doen, wordt aanzienlijk vergroot wanneer de hulpverlener hier expliciet om vraagt.

### 4) De opdracht is haalbaar

Je geeft alleen een opdracht mee wanneer de ouder of het kind ook echt er thuis mee aan de slag kan binnen de afgesproken tijd.

### 5) Er worden 'reminders' bedacht voor het uitvoeren

Denken aan het toepassen van wat je je hebt voorgenomen en hier ook nog iets over te registreren, vraagt om reminders. Denk aan: een signaal in je agenda, een vast tijdstip op de dag. De hulpverlener onderzoekt welke reminders ouders en kinderen vaker toepassen en stimuleert hen om deze nu ook te gebruiken.

## Opdracht voor thuis nabespreken

Wanneer je de opdracht voor thuis gaat nabespreken, is een aantal stappen van belang:

- 1) Bespreek het doel van de thuisopdracht
- 2) Vraag aan de ouder of het kind wat er goed is gegaan
- 3) Vraag vervolgens wat de ouder of het kind anders of beter had kunnen doen
- 4) Oefen eventueel een vaardigheid met de Gedragsoefening (zie Toolbox)

### 1) Bespreek het doel van de thuisopdracht

Ga met de ouder of het kind na wat het doel van de opdracht was.

### 2) Vraag aan de ouder of het kind wat er goed is gegaan

Check bij de ouder of het kind wat er goed is gegaan bij het uitvoeren van de opdracht voor thuis. Doordat je hier als eerste aandacht op richt, voelt de ouder of het kind zich aangemoedigd en versterkt, zeker als het niet helemaal is gelukt om de opdracht voor thuis te maken. Tevens biedt het je de gelegenheid welke vaardigheden de ouder of het kind zich eigen heeft gemaakt en welke vaardigheden nog meer aandacht vragen.

*José, laten we beginnen bij een moment waarop het helemaal liep zoals je wilde. Was er zo'n moment? Ik zie (kijk op het formulier) veelbelovende informatie op woensdag en vrijdag, wat is een goede dag om mee te starten? (..) Wat gebeurde er woensdag? Hoe lukte het je om bij je plan te blijven en het conflict met je zoon goed op te lossen? (...).*

### 3) Vraag vervolgens wat de ouder of het kind anders of beter had kunnen doen

Nadat je met de ouder of het kind hebt gekeken wat er goed is gegaan, ga je na of er dingen zijn die nog meer of anders hadden gekund. Doordat je leidende vragen stelt en de antwoorden van de ouder of het kind opsomt help je hem om inzicht te krijgen in wat hij nog meer of anders kan doen in een volgende situatie.

*Heel mooi José, hoe het je gelukt is om bij je plan te blijven. Wat zou je de volgende keer nog extra doen, of misschien anders aanpakken? Waren er momenten waarop het lastig was om vol te houden?*

### 4) Oefen eventueel een vaardigheid met de Gedragsoefening (zie Toolbox)

Je kunt eventueel de Gedragsoefening (zie Toolbox) inzetten. Hierdoor wordt de nabespreking actief en geef je de ouder of het kind direct de kans om te oefenen met het toepassen van nieuwe inzichten. Tevens geeft het je de kans om na te gaan in hoeverre de ouder of het kind een bepaalde vaardigheid inmiddels eigen heeft gemaakt.

*Je hebt net een aantal belangrijke aandachtspunten genoemd die jou kunnen helpen om een conflict met je zoon goed op te lossen. Laten we één van deze aandachtspunten eens oefenen en kijken hoe dit er uit ziet.*