

ONTDEKKINGSTOCHT DOOR TRIPLE C

Nadat ze jaren vast had gezeten in haar stoel vanwege agressie en zelfverwonding, begon Sonja in 2006 de wereld opnieuw te ontdekken. Dit komt door de invoering van de begeleidingsmethodiek Triple C bij vier woningen van Frion in Zwolle. Triple C gaat uit van 'herstel van het gewone leven' en legt de nadruk op de mogelijkheden van mensen. Coördinator Janneke Brinks en de moeder van Sonja vertellen over de ervaringen met het invoeren van deze methodiek en de transformatie die Sonja daardoor onderging.

"Sonja Emmink is een jonge meid in de bloei van haar leven," vertelt Janneke. "Tot 2006 had ze permanent armkokers, beenkokers en zat ze in een fixatiestoel. Een mensonwaardige situatie. Door het project KEUS konden we hierin verandering brengen. KEUS staat voor de woningen Koekkoek, Ekster, Uil en Specht op de locatie IJsselbolder in Zwolle. In 2006 begon de verbouw van de woningen en de herindelings van de groepen: twee woningen met laag niveau en twee woningen met hoog niveau. Voorheen was dit gemengd. Als begeleidingsmethodiek werd Triple C ingevoerd. Alleen al bij de begeleiding van Sonja was een projectteam van acht mensen betrokken."

Pienter en nieuwsgierig

In 2006 verhuisde Sonja naar de Uil en dit was tevens het startsein voor het werken volgens Triple C. Janneke: "Ik mocht haar na de eerste nacht wakker maken. Ze werd vanaf die dag niet meer gefixeerd. Van meet af aan begon ik een beroep op haar te doen en haar in te schakelen bij de dagelijkse gang van zaken. Ze liep zelf naar de badkamer, met haar handen voelend langs de muren. Ze stapte zelf onder de douche en liet het water op haar handen kletteren. Dat was een heel bijzonder moment na al die jaren dat ze weinig bewegingsvrijheid had." Sonja is heel pienter en nieuwsgierig, zo bleek al snel. "Na twee maanden ging ze al zelf op ontdekkingsstocht uit," vervolgt Janneke, "ze onderzoekt haar omgeving en gaat zelf naar de wc, we doen boodschappen en gaan met haar naar een gewone kapper; gefriemel aan haar haren vindt ze heerlijk. Toen we begonnen met Triple C was het warm zomerweer en bezochten we een strandje

hier vlakbij. In het begin vond ze het eng: met haar blote voeten in het zand en water. Toen ze eenmaal gewend was heeft ze uren zitten spelen aan de waterkant."

Piramide

Bij Triple C draait het om een piramide met drie c's in elk vlak: cliënt, coach, en competenties. "Als je middelen en maatregelen gebruikt, zoals fixatie, leg je de nadruk op de actie-reactiepatronen bij probleemgedrag", legt Janneke uit. "Bij Triple C gaat het om de lijntjes tussen cliënt en competenties en tussen cliënt en coach. De nadruk ligt op het samen succesvol voltooien van activiteiten waardoor zelfvertrouwen ontstaat. Als een cliënt voor zeventig procent in staat is zijn bed op te maken, dan neemt de begeleider de overige dertig procent voor zijn rekening. Wordt een cliënt boos dan ga je altijd door waarmee je bezig was. Door je te concentreren op de activiteit, blijft je een beroep doen op iemands competenties. Als je middelen en maatregelen gebruikt, ligt het accent op de negatieve interactie tussen cliënt en begeleider. Nu schakelen we Sonja in. Voelend aan de muren naar de badkamer lopen, pyjama uit, aankleden, klusjes doen. Zo gaat het de hele dag door," vertelt Janneke. Triple C pleit kortom voor 'herstel van het gewone leven', met het uitgangspunt dat een menswaardig bestaan leidt tot menswaardig gedrag. Reden genoeg om deze aanpak stap voor stap in te voeren bij alle groepen op de IJsselbolder.

Cultuuromslag

"Voordat we begonnen met Triple C formeerden we in overleg met de orthopedagoog een team dat vierkant achter deze nieuwe aanpak staat," vervolgt Janneke.

"Want het was wel een omschakeling. De beheersmatige cultuur moesten we loslaten. Sommige mensen zijn afgehaakt omdat ze zich niet bij de nieuwe werkwijze thuis voelden. De mensen die zijn overgebleven voelen zich inmiddels veilig en er is nu een goed kernteam. De nieuwkomers kunnen zich daaraan optrekken. Begeleiders hebben nu allemaal dezelfde insteek. Dus de escalaties worden steeds minder. Als Sonja koffie drinkt en ineens haar beker weggooit, dan staat ze nu zelf op om de beker op te rapen. Vervolgens krijgt ze van ons nieuwe koffie aangeboden. Iedereen volgt deze aanpak en dit schept duidelijkheid voor haar."

Domeinen

Triple C heeft vier domeinen: wonen, werken, vrije tijd en zorg voor de omgeving/zelfzorg. Janneke: "Als je die domeinen goed vult, zijn er weinig lege momenten op een dag. Inschakelen, bezig zijn, daar draait het om. Door het maken van een dagprogramma ontstaat ritme en structuur. Dit geeft veiligheid waardoor er ook ruimte ontstaat voor leren en ontwikkelen. In deze fase zit Sonja inmiddels. Haar dagprogramma is helemaal vastgelegd op papier, van de eerste tot de laatste minuut. Dit heeft een begeleider altijd bij zich om het te kunnen raadplegen. Alle activiteiten zijn helemaal uitgeschreven van het goede morgen zeggen tot het naar bed gaan." Janneke laat een dagprogramma zien. Het bestaat uit vier kolommen: tijd, activiteit, cliënt (gewoontes, ritme, etc.) en begeleidingsstijl (uitnodigend, ruimte gevend, sturend of monitoren). "Deze stijl kan per moment verschillen en is afhankelijk van de emoties en stemmingen van de cliënt," zegt Janneke. "Begeleidingsstijl kan ook in de loop van de tijd veranderen van sturend naar ruimte gevend omdat iemand dingen heeft bijgeleerd. Iedere drie maanden worden cliënten besproken en doelen bijgesteld. Deze doelen zijn heel klein: zelf tandpasta op de tandenborstel doen, zeep op je washandje, opvouwen van je pyjama. Door herhaling blijken deze cliënten hierin heel trainbaar. Per domein hebben we drie doelen waaraan we werken in een periode van drie maanden. Dagelijks rapporteren we over de vorderingen en ervaringen."

Rennen

Sonja werkt ook steeds aan een aantal doelen. "Ze heeft nu bijvoorbeeld psychomotorische therapie om haar meer zelfvertrouwen te geven. Vooral met lopen, want door haar blindheid en jarenlange fixatie is ze daarmee onzeker geworden," vervolgt Janneke. "Maar het gaat nu steeds beter: ze neemt grotere stappen en soms rent ze zelfs een klein stukje. Er zijn nog wel momenten dat ze agressief is en zichzelf verwondt, maar veel minder. We proberen haar dan kort te fixeren door middel van 'blokken' met ons lichaam. Bij voorkeur doe je dit maar heel kort, zodat je meteen verder kunt met de activiteit. Want daar gaat het om. In bed is Sonja nog wel gefixeerd, hoewel minder dan vroeger. We zitten nu in de fase dat we proberen haar ook 's nachts los te laten. Voorwaarde daarbij is dat de nachtdienst zich veilig moet voelen. Sonja staat op de wachtlijst voor werk of dagbesteding. Het is belangrijk voor haar een locatie buiten de Uil te hebben waar ze naar toe kan om iets te doen. We schakelen haar nu wel in bij klusjes rond het huis. Ze houdt van fysiek zwaar werk en sjouwen. Dus brengt ze de containers buiten en binnen, oud papier en waskarren."

Angst en zorgen

Els Emmink, de moeder van Sonja, was in het begin huiverig toen ze hoorde over de nieuwe aanpak. "Dat had alles met angst en zorgen te maken," vertelt Els. "Ik was met het personeel mee gehospitaliseerd. De reden waarom Sonja armkokers droeg, was eigenlijk een oogoperatie. Ze mocht daarna absoluut niet aan haar ogen zitten. Maar die kokers bleef ze dragen, ook lang na deze operatie. Op een gegeven moment wist bijna niemand meer waarom dat was. Dat is triest. Een goede overdracht, open cultuur en elkaar kunnen aanspreken is daarom belangrijk. Achteraf vind ik het heel erg dat ze jaren in de kokers heeft gezeten. Soms bekruipt me daarover een schuldgevoel, als ik zie hoe het nu gaat. Hoe is het mogelijk dat ik daarin mee ben gegaan? Voormalige begeleiders van Sonja genieten er ook van als ze haar nu zien. Destijds hadden ze moeite met de ernstige mate van fixatie, maar men durfde het

zonder deze 'zelfbescherming' vaak niet aan.

In de eerste week ging het af en toe nog mis. Els: "Maar ik ben blij dat ik niet in paniek ben geraakt. Dat kwam ook door het vertrouwen, de rust en vastberadenheid van de begeleiders. Het komt goed, zeiden ze steeds. Dat heeft mij enorm geholpen. Dat vertrouwen is ook essentieel voor Sonja. Want zij voelt haarfijn de onzekerheden en angsten van anderen aan. Ik zie nu weer een gelukkig kind dat van alles zelf kan. Laatst was ik op bezoek en Sonja wilde naar de wc. Normaal gesproken was dat een moment dat het mis kon gaan. Maar ik heb er niemand bij geroepen en alles ging goed."

Tekst door Max Paumen, januari 2008