

Herstel middels werken met een levensverhaal

Het opstellen van een levensverhaal (narratief) kan op verschillende manieren helpend zijn. Zo helpt het een jongere om zijn eigen negatieve gedachtes te herstructureren en kan het een brug slaan voor herstel met het netwerk en/ of de samenleving.

Uit onderzoek blijkt dat jongere zich niet altijd herkennen in de documenten die over hen zijn geschreven door instanties. Naar hun mening vertelt het dossier één kant van het verhaal (Van Miert en Adjiembaks, 2019). Met de narratieve benadering wordt er van uitgegaan dat een jongere zelf zijn levensverhaal vertelt. De eigen identiteit van de jongere staat daarin centraal, waarbij het verhaal niet over hen geschreven wordt, maar *met* hen. Om de kans op recidive te verminderen en de ontwikkeling te bevorderen en ook om het herstel van een jongere zo goed mogelijk vorm te geven, is het belangrijk dat de jeugdige en zijn netwerk moet worden betrokken binnen de uitvoering van een maatregel. Dit blijkt ook uit verschillende theoretische onderbouwingen (risk-needs-responsivity beginsel alsmede het good lives model).

Herstructureren van gedachten

Middels een levensverhaal kan gewerkt worden aan cognitieve herstructurering, dat wil zeggen dat er op een nieuwe manier naar een patroon gekeken wordt door de jongere zelf (Cladder, et al. 2009). Het delen van het verhaal met mensen die belangrijk zijn (social sharing), versterkt dit effect.

Voorbeelden van het herstructureren van gedachten zijn:

- VAN Ik ben een slecht mens NAAR ik heb iets gedaan waar ik anderen pijn/verdriet mee heb gedaan. Dat gedrag is slecht, maar dat betekent niet dat ik een slecht mens/kind/broer/zus ben.
- VAN Mijn ouders vertrouwen mij nooit meer en het heeft geen zin om hen ervan te overtuigen dat ik stop met criminaliteit NAAR door mijn gedrag zijn mijn ouders het vertrouwen kwijt' met goed gedrag kan ik dit vertrouwen weer terug verdienen.
- VAN Niemand begrijpt mij NAAR ik vind het moeilijk om uit te leggen wat er in mij omgaat.
- VAN wat ik gedaan heb kan ik nooit meer goedmaken NAAR ik heb iets gedaan wat niet goed is. Maar door mijn gedrag te veranderen en te laten zien dat ik het anders kan doen kan ik het weer goedmaken.

Het herstructureren van gedachten is een belangrijke stap in het zelfherstel en in het proces van desistance van een jongere.

Processtappen

Wanneer er gewerkt wordt met een narratief, is het van belang dat de begeleider een open en geïnteresseerde houding heeft. Daarnaast is belangrijk dat de jongere gemotiveerd is. In bijlage 1 zijn een aantal voorbeeldvragen te vinden over welke vragen gesteld kunnen worden om een jongere te motiveren. Verder is het belangrijk het doel van het levensverhaal, alsmede wat er verder mee gaat gebeuren, goed te bespreken met de jongere.

Na de motivering en de uitleg, kan er gebruik gemaakt worden van hulpmiddelen om verdere verdieping te zoeken. Zo kan er middels een tijdlijn gekeken worden naar welke belangrijke gebeurtenissen er geweest zijn in het leven van een jongere en waar mogelijk op ingezoomd kan worden tijdens het levensverhaal. Daarnaast kan met een sociogram of genogram gekeken worden met wie de jongere zijn verhaal wil delen.

Nadat er is geëxploreerd, kan de jongere aan de slag met het schrijven van zijn/ haar verhaal. De belangrijkste elementen van de tijdlijn en de bijpassende gevoelens kunnen hierin verwerkt worden. Daarna kan er gesproken worden over hoe de jongere naar aanleiding van het verhaal naar zichzelf kijkt. Eventueel kan de begeleider ook input geven op wat hij/ zij voor verandering heeft gezien.

Tot slot wordt het verhaal besproken met het netwerk.

Woord en Beeldverhaal

Niet alle jongeren zijn goed in staat hun levensverhaal onder woorden te brengen. Met name jongeren waarbij er sprake is van een Licht Verstandelijke Beperking, hebben baat bij visuele ondersteuning. Er kan daarom bij een aantal jongeren gedacht worden aan een beeldende manier van een narratief. Hiervoor kan gekeken worden op de site www.woordenbeeldverhaal.nl. Hierin staat een aanpak beschreven om met forensische jongeren met een LVB, beeldend te communiceren. Er staan hulpmiddelen in om tot verdieping te komen met jongeren, voorbeelden van jongeren en een beschrijving van hoe je een woord en beeldverhaal kan maken. In de bijlage2 van de handreiking staan voorbeeldvragen, de vragen zijn in bijlage 1 van dit document integraal overgenomen.



Copyright Comic House / Michiel van de Pol

Brug slaan met herstel netwerk (dichtbij)

Zoals gesteld is het delen van het verhaal met anderen bijzonder effectief voor het herstelproces van de jongere. Deze manier van social sharing, maakt dat het netwerk meer zicht krijgt in het verhaal van de jongere. Er kan zo meer begrip komen voor de jongere en ruimte gecreëerd worden om niet alleen het delict te zien maar ook het kind. Er kan ook

cognitieve herstructurering plaatsvinden bij het netwerk. Zo kan de gedachte veranderen VAN mijn kind/ broer/ zus is crimineel NAAR mijn kind/ broer/ zus heeft een delict gepleegd (en is nog altijd mijn kind/ broer/zus). Dit is dan ook een belangrijke stap in proces van herstel binnen een netwerk.

Van belang is dat vooraf duidelijk gemaakt wordt aan de jongere met wie het levensverhaal opgesteld wordt dat het verhaal gelezen wordt door het gezin (ouders, brussen, opa/oma) en ander netwerk. Bij zowel de jongere als het netwerk dient er veel aandacht te zijn voor het feit dat het het verhaal van de jongere is. Wellicht kijkt het netwerk er anders naar, maar het gaat bij het narratief om het verhaal en de beleving van de jongere.

Tijdens een bijeenkomst kan het verhaal gedeeld worden. Het is van belang dat dit goed begeleid wordt en dat het verhaal van de jongere centraal blijft staan.

Stapsgewijs werken aan het levensverhaal

Stap 1: Informeren van de jongere over het levensverhaal en de weg naar zelfherstel

Stap 2: Uitleg over het proces van schrijven, bespreken met familie en vrienden aan het einde en wat er mee gaat gebeuren (eventueel delen met derden)

Stap 3: Bespreken met de jongere wat hij/zij wil bereiken met het levensverhaal.

- Wat is het doel?
Wat zou een rechter/ je mentor/ je jeugdzorgwerker ook eens van jou zou moeten weten?
- Wie ben jij en hoe ben jij op dit punt gekomen?
Wat zou een rechter/ je mentor/ je jeugdzorgwerker ook eens moeten horen over jou?
- Waar ben je trots op en wil je graag met anderen delen?

Stap 4: Gebruik maken van hulpmiddelen zoals een tijdlijn

- Verkenning van het verhaal van de jongere middels uitdiepen van de tijdlijn
- Vertel eens waar je trots op bent?
- Welke dingen gaan jou makkelijk af die voor anderen misschien moeilijk zijn?
- Waar en wanneer voel jij je op je best?
- Wat was het gelukkigste moment uit je leven?
- Vertel eens over het huis waar je bent opgegroeid
- Vertel eens over dingen/ gebeurtenissen in je leven die moeilijk voor jou waren

Stap 5: Het opstellen van het verhaal

- Wat zou er ook in het dossier moeten staan?
- Wat zou de wereld (de forensische keten, het netwerk) echt moeten weten over jou?

Stap 6: Bespreken van het verhaal met de jeugdige

- Hoe kijk jij naar dit verhaal?
- Kijk jij nu anders naar jezelf?
- Wat heb je geleerd over jezelf?
- Wat hoop je dat anderen uit dit verhaal halen?

Stap 7: Bespreken met het netwerk

- Jongere vertelt het verhaal en het netwerk kan reageren

Vragen die een jongere kan stellen zijn:

OVER DE INHOUD VAN JE VERHAAL

Wat was je eerste reactie op mijn verhaal?

Kan je iets noemen wat je mooi vond aan mijn verhaal?

Waren er dingen uit mijn verhaal die jij nog niet van mij wist?

Zijn er dingen in mijn verhaal waar je meer over zou willen weten?

HOE IS HET OM NAAR HET VERHAAL TE LUISTEREN?

Wat heeft jou geraakt in mijn verhaal?

Waren er dingen herkenbaar in mijn verhaal?

Wat neem je mee?

Is er misschien iets wat ik nog niet over jou weet wat je graag met mij zou willen delen?

Wat zou je elkaar mee willen geven?

(Uit: "Een Hardt verhaal" , Van Miert en Adjiembaks, 2019, bijlage drie)

Stap 8: Bekijken of het verhaal met anderen gedeeld kan worden

→ Is er nog iemand anders met wie je jouw verhaal graag zou willen delen?

Stap 9: Bespreken met de jongere of zijn/ haar doel is bereikt.

→ Kan middels schaalvragen

Bovenstaande vragen zijn ontleend aan het woord- en beeldverhaal. Daarnaast aan de methodiek van YiP (Young in Prison) voor in JJl's (Van Miert en Adjiembaks, 2019).

Bijlage 1 voorbeeldvragen uit de handreiking woord- en beeldverhaal

Voorbeeldvragen bij de motivering van de jongere

- Ik ben heel erg benieuwd naar jouw kant van het verhaal, zullen we dat eens samen op papier zetten?
- Ik denk dat ik jouw verhaal beter snap als we het niet alleen opschrijven, maar ook uitbeelden. Wil je me daarbij helpen?
- Wat zou je ervan vinden als we in je verslag niet alleen mijn woorden gebruiken, maar ook die van jou?
- Stel je kunt je verhaal aan anderen vertellen, zou je dat dan fijn vinden?
- Hoe zou het jou helpen als je mij of anderen iets zou vertellen over je problemen?

Voorbeeldvragen bij de structuur

Positieve start

- Vertel eens waar je trots op bent?
- Welke dingen gaan jou makkelijk af die voor anderen misschien moeilijk zijn?
- Waar en wanneer voel jij je op je best?
- Wat was het gelukkigste moment uit je leven?
- Welke dingen doe jij waardoor anderen trots op jou zijn?
- Wanneer was je leven nog leuk, voordat al deze shit begon?

Wat is er gebeurd?

- Wat gebeurde er in de dagen voor het delict?
- Wat gebeurde er direct nadat je het delict had gepleegd?
- Wat gebeurde er de dagen nadat je het delict had gepleegd?
- Wat deed je in je dagelijks leven voordat je het delict pleegde?
- Wat deed je in je dagelijks leven nadat je het delict pleegde?
- Hoe denk je over alles wat er is gebeurd?
- Hoe denken anderen over wat er is gebeurd?

Wat gaan we eraan doen?

- Bij wie voel jij je meestal fijn?
- Wie kan jou het allerbeste helpen?
- Als je in de problemen zit, wie bel je dan als eerst?
- Wanneer zijn je problemen er niet? Wat is er anders aan die momenten?
- Wat gaat er goed en wat wil je zo houden?
- Wie en wat zou je kunnen helpen om je dichter bij je doel te brengen?

Succesdoel?

- Als je een wens zou mogen doen, welke drie wensen zou je dan doen?
- Wat zou je beste vriend(in) aan je merken als deze wensen zouden uitkomen?
- Wat is het beste dat er zou kunnen gebeuren?
- Wat zou je precies willen in plaats van je problemen?
- Welk doel wil je graag bereiken?
- Wat levert jouw doel je op?
- Welke voordelen heeft je doel voor anderen?

Wondervraag

Straks ga je naar huis en ga je doen wat je normaal ook doet. Vanavond ga je naar bed. Terwijl je slaapt gebeurt er een wonder, al je problemen zijn opeens opgelost. Dit gebeurt 's nachts en je hebt geen idee hoe het is gebeurd. De volgende ochtend word je wakker en je

merkt dat er iets veranderd is, zodat je een paar stapjes verder kunt zetten in je leven.
Waarom merk je morgenochtend als eerste dat het wonder is gebeurd?

- Wat valt je het meeste op, de dag na het wonder?
- Wat doe je dan anders?
- Wat denk je dan anders?
- Hoe voelt het dan anders?
- Wat valt je nog meer op?
- En wat nog meer?
- Hoe ziet de dag na het wonder er uit? Wat doe je vanaf het moment dat je wakker wordt totdat je weer gaat slapen?
- Hoe merken anderen aan jou dat het wonder is gebeurd?
- Wat zien zij aan jou?
- Hoe reageren zij op jou?
- Hoe reageer jij anders op hen?
- Wat valt jou op aan anderen, de dag na het wonder?
- Wat is er nu in jouw leven dat een beetje lijkt op het wonder?
- Waar sta jij nu op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 staat voor het slechtste moment dat je kent en 10 voor de situatie van het wonder?
- Waarom is het een ... en geen 0? Waarom is het een ... en geen 10?

Schaalvragen

- Waar sta je nu op een schaal van 0 tot 10, waarbij 0 = ..., en waarbij 10 =
- Waarom is het een ... en geen 0? Waarom is het een ... en geen 10?
- Hoe is het je gelukt om op dat cijfer te komen?
- Wat doe je op deze plek anders dan op de 0?
- Stel dat je 1 punt hoger staat op de schaal. Waaraan zou je dat dan merken?
- Wat zou je anders doen, denken en voelen?
- Wie of wat zou jou kunnen helpen om een stapje vooruit te komen?
- Bij welk cijfer op de schaal wil je in ieder geval uitkomen?
- Hoe weet je dat het bij dat cijfer goed genoeg zal gaan met jou?

* Veel van deze vragen zijn afgeleid uit *De Bruin, L. (2011). Veranderen in 333 vragen. Oplossingsgericht communiceren voor therapeuten, coaches en managers. Amsterdam, Hogrefe Uitgevers*

Literatuurlijst

Cladder, J.M, Nijhoff-Huyse, M.W.D. & Mulder, G.A.L.A. (2009). Cognitieve gedragstherapie met kinderen en jeugdige. Probleemgericht en oplossingsgericht. Pearson, Amsterdam

Miert, V.S.L., van & Adjiembaks, S.D. (2019). Een hardt verhaal. Leiden, Hogeschool Leiden
Woord en beeldverhaal. www.woordenbeeldverhaal.nl