

Werkblad Krachtwerk 1: Krachteninventarisatie (KI)

bij paragraaf 7.4 en leeractiviteit 7.2

Inleiding

De Krachteninventarisatie (KI) is volgens Wolf (2016, pp. 113-119) bedoeld om overzicht te krijgen van de krachten van de cliënt en zijn omgeving in het verleden, het heden en de toekomst. De volgende tien leefgebieden vormen bij de methode Krachtwerk het uitgangspunt voor een krachteninventarisatie.

Wonen	Geld en inkomen
Werken en leren	Vrije tijd
Familie, vrienden en kennissen	Partner
Kinderen en opvoeding	Zingeving
Gezondheid en zelfzorg	Veiligheid

De KI is te beschouwen als een persoonlijke schatkamer die je kunt inzetten bij de realisering van je persoonlijke doelen. Daarmee vormt de KI de basis voor de persoonlijke doelen van een cliënt (zie ook het werkblad 'Krachtwerk 4: Actieplan'). De KI gebeurt niet eenmalig; het is van belang om de KI geregeld te actualiseren.

De Krachteninventarisatie die je als professional samen met de cliënt maakt, omvat per leefgebied drie onderdelen:

- de krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen in het verleden en de mogelijkheden om deze te (her)gebruiken, contacten met belangrijke anderen te herstellen of te verdiepen en nieuwe contacten aan te gaan;
- de huidige krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen om het leven naar eigen wens in te richten;
- de wensen en ambities voor de nabije toekomst.

Tijdens een begeleidingstraject helpt een begeleider een cliënt op een terloopse manier om zijn vroegere en huidige krachten, talenten en hulpbronnen te ontdekken, bijvoorbeeld tijdens de afwas of op weg naar een instantie. Om de cliënt wat afstand te laten nemen van het dagelijks leven, is het goed om tijdens de verkenningsfase van het begeleidingstraject volgens de methode Krachtwerk te beginnen met de wensen en ambities voor de toekomst; daarna kunnen vroegere en huidige hulpbronnen onderzocht worden.

Krachtgerichte vragen stellen

Als begeleider kun je een KI-gesprek aangaan door globale en open vragen te stellen over het dagelijkse leven van de cliënt, bijvoorbeeld:

- Wat is je favoriete ... (muziek, wandeling, café et cetera)?
- Met wie breng je de meeste tijd door?
- Wat geeft jou ontspanning?

Daarnaast kun je vragen stellen die de cliënt helpen ontdekken wat echt belangrijk voor hem of haar is. Dit worden ook wel zingevende vragen genoemd, bijvoorbeeld:

- Wat geeft zin en kracht in je leven?
- Van wie of wat gaat je hart sneller kloppen?
- Zijn er specifieke momenten in je leven geweest waarna het beter met jou ging? Wat maakte dat je leven daarna meer beantwoordde aan je wensen?

Je kunt ook krachten en aspiraties opsporen door te vragen naar zogenoemde persoonlijke vitamines. Dit zijn activiteiten die maken dat mensen zich goed voelen over zichzelf, bijvoorbeeld lachen, sporten, wandelen, tuinieren of anderen helpen. Het woord vitamines wordt hier gebruikt als metafoor: net als echte vitamines hebben ze een zeker krachtgevend effect. Je kunt het effect van persoonlijke vitamines ontdekken door de vraag: Hoe helpt dit (mij)? Zie het werkblad 'Krachtwerk 2: Persoonlijke vitamines'.

De bedoeling is dat je de antwoorden op de vragen zo veel mogelijk samen met de cliënt op de werkbladen invult. Dit helpt om een goede werkrelatie op te bouwen.

Wolf (2016, pp. 116-119) benadrukt dat het hart van de KI wordt gevormd door de vraag wat de cliënt wil in zijn leven en wat hij voor zichzelf het belangrijkste vindt. Uit de geïnventariseerde wensen en ambities kiest de cliënt maximaal vier punten als prioriteiten, die hij onder de leefgebieden schrijft. Dit lijstje gebruikt hij om zijn wens voor de toekomst en actieplannen te formuleren (zie het werkblad 'Krachtwerk 4: Actieplan').

Tips voor de totstandkoming van een Krachteninventarisatie

- 1 Bespreek de krachten in de volgorde waarin ze in dagelijkse gesprekken worden ontdekt.
Er is geen vaste volgorde voor het bespreken van de krachten per leefgebied.
- 2 Focus niet te veel op het vakje waar de informatie moet komen te staan. De leefgebieden overlappen elkaar. Vraag de cliënt waar de informatie het beste past.
- 3 Heb vooral oog voor de gewone dingen in het leven van vroeger en nu.
- 4 Bevestig de cliënt door regelmatig de ontdekte krachten samen te vatten en complimenten te geven voor zijn inzet voor en de resultaten van de KI.
- 5 Verzamel en noteer zelf krachten van de cliënt, juist als hij er zelf geen belangstelling voor heeft. Je laat daarmee zien dat je oog hebt voor hem als persoon en voor zijn sterke kanten.
- 6 Je kunt met de cliënt ook een ecogram (zie het document *Aan de slag met sociale netwerken* dat je op de website kunt vinden) en een VIP-kaart maken (zie het werkblad 'Krachtwerk 5 – VIP kaart').

Instructies voor het leren werken met de werkbladen van Krachtwerk

- 1 Lees van tevoren goed de methodebeschrijving Krachtwerk door en bekijk het videofilmje waar Judith Wolf de essentie van de methode toelicht. Zie www.movisie.nl/esi/krachtwerk
- 2 Vorm een duo met een medestudent of een collega van je stage of werkplek. Een van jullie speelt de cliënt, de ander de begeleider. Maak gebruik van de aanwijzingen in de

oefenopdracht en de voorbeeldvragen, maar bedenk zelf daarnaast vooral ook eigen vragen en reacties, die aansluiten bij wat degene in de cliëntrol verteld heeft.

- Bespreek de oefeningen/rollenspellen na op sterke en minder sterke interventies en bespreek hoe de werkbladen als hulpmiddel gebruikt kunnen worden bij het empowerend werken met cliënten.



Oefenopdracht **Krachteninventarisatie**

Print dit werkblad en lees de inleidende informatie over 'Krachteninventarisatie' nog eens goed door.

Vorm duo's : een van jullie speelt de cliënt, de ander de begeleider.

Probeer in dialoog met elkaar zo veel mogelijk krachten, mogelijkheden, talenten, hulpbronnen en wensen te ontdekken voor de volgende zes leefgebieden: *wonen, werken en leren, vrije tijd, familie, vrienden en kennissen, zingeving, gezondheid en zelfzorg*. (De leefgebieden kinderen en opvoeding, geld en inkomen, partner en veiligheid bewaar je voor een andere keer, tenzij 'de cliënt' het daar juist nu over wil hebben).

Vul een KI in voor elk van deze leefgebieden en in samenhang daarmee een of meerdere van de andere werkbladen: 'Persoonlijke vitaminen', 'VIP-kaart' en/of 'Actieplan'.

Naam:		
Naam begeleider:		
Datum:		
Verleden Welke krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen heb ik in het verleden gehad?	Heden Welke krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen heb ik nu?	Toekomst Wensen en ambities: wat wens en hoop ik voor de (nabije) toekomst?
Wonen		
Werken en leren		
Vrije tijd		

Verleden Welke krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen heb ik in het verleden gehad?	Heden Welke krachten, mogelijkheden, talenten en hulpbronnen heb ik nu?	Toekomst Wensen en ambities: wat wens en hoop ik voor de (nabije) toekomst?
Familie, vrienden en kennissen		
Zingeving		
Gezondheid		
Ik vind het belangrijkste dat _____, omdat _____ 1 _____, 2 _____, 3 _____, 4 _____, Ik wens voor mijn toekomst: _____ _____ _____		
Opmerkingen cliënt	Opmerkingen begeleider	

Voorbeeldvragen bij de zes leefgebieden

Leefgebied	Wonen
Huidige en persoonlijke hulpbronnen	<p>Waar woon je/woonde je? Hoelang woon/woonde je daar al?</p> <p>Met wie (mens en/of dier) woon(de) je daar?</p> <p>Wat vind je fijn aan waar en hoe je woont? Hoe verplaats je je? Welke plekken of voorzieningen zijn in jouw woonbuurt voor jou belangrijk?</p> <p>Voel/voelde je je veilig op de plek waar je woont/woonde?</p>
Wensen en ambities	<p>Als je één ding zou kunnen veranderen aan je woning of buurt, wat zou dat dan zijn?</p> <p>Hoe zou je ideale woonsituatie eruitzien? Wat vind je het belangrijkste?</p> <p>Zijn er dingen die je zou willen om je dagelijkse leven makkelijker te maken?</p>
Persoonlijke en sociale hulpbronnen in het nabije verleden	<p>Wat waren de dingen die je prettig vond in vorige woonsituaties?</p> <p>Wat was je favoriete situatie en waarom?</p> <p>Zijn er dingen die je in je vorige woonsituatie had, die je nu moet missen en graag zou willen hebben?</p>
Andere geschikte vragen	

Leefgebied	Werken en leren
Huidige en persoonlijke hulpbronnen	<p>Wat zijn je voornaamste bezigheden op een dag? Wat voor soorten activiteiten doe je? Bijvoorbeeld: betaalde baan, school, vrijwilligerswerk, mantelzorg, opleiding, huishouden, ouderschap.</p> <p>Hoe lang en waar doe je deze activiteiten?</p> <p>Welke waarde hebben deze activiteiten voor jou? Bijvoorbeeld: geld, mensen ontmoeten of helpen, leren, in de natuur werken.</p>
Wensen en ambities	<p>Zou je graag bepaald/ander werk willen doen of een opleiding willen volgen? Zo ja, wat zou je dan willen doen? Waarin heb je ervaring?</p> <p>Wat zou je het allerliefst willen doen? Wat maakt dat je dat zo graag wilt?</p>
Persoonlijke en sociale hulpbronnen in het nabije verleden	<p>Wat voor werk en opleiding heb je al eerder gedaan?</p> <p>Hoe lang en wanneer?</p> <p>Wat was er leuk en minder leuk aan?</p>
Andere geschikte vragen	

Leefgebied	Vrije tijd
Huidige en persoonlijke hulpbronnen	Hoe zorg je voor ontspanning? Welke talenten heb je? Wat zijn je hobbies? Ga je wel eens uit in het weekend? Zo ja, wat doe je dan en met wie?
Wensen en ambities	Welke leuke dingen zou je willen doen waar je nu niet aan toekomt? Zijn er dingen die je altijd graag hebt willen proberen, maar niet hebt gedaan?
Persoonlijke en sociale hulpbronnen in het nabije verleden	Wat heb je vroeger gedaan in je vrije tijd? Waar? Met wie? Welke activiteiten vond je vroeger het leukst om te doen? Waarom?
Andere geschikte vragen	

Leefgebied	Familie, vrienden en kennissen
Huidige en persoonlijke hulpbronnen	Met wie breng je veel tijd door? Wie beschouw je als je vrienden? Hoe dichtbij of veraf staat ieder bij je? Wat voor dingen doe je samen? Wat vind je leuk of juist niet leuk aan samen zijn met anderen?
Wensen en ambities	Wat zou je willen veranderen in je sociale leven? Zijn er dingen waar je meer ondersteuning bij zou willen? Zijn er organisaties, groepen of verenigingen waar je lid van zou willen worden?
Persoonlijke en sociale hulpbronnen in het nabije verleden	Zijn er mensen die in het verleden belangrijk voor je waren, waar je veel steun van hebt gehad en met wie je nu geen contact meer mee hebt? Wie zijn dat? Zijn er plekken waar je veel kwam of mensen met wie je veel omging waar of bij wie je nu niet meer komt? Wie, waar en wanneer was dat?
Andere geschikte vragen	

Leefgebied	Zingeving
Huidige en persoonlijke hulpbronnen	Is er iets in het leven dat jou vertrouwen geeft dat het 'goed komt'? Wat geeft jou een doel in het leven? Wat inspireert jou? Wat geeft jou troost? Waarmee kun jij je opladen? Welke rituelen geven jou houvast?
Wensen en ambities	Welke zinvolle activiteiten zou jij willen ondernemen? Bij welke groep zou jij willen behoren?

<p>Persoonlijke en sociale hulpbronnen in het nabije verleden</p>	<p>Binnen welke geloofsovertuiging ben je opgegroeid? Geeft deze geloofsovertuiging jou kracht? Was er naast de genoemde geloofsovertuiging nog een specifieke groep (subcultuur) waar je bij hoorde, die jij nu mist? Welke rituelen en gewoonten gaven jou vroeger houvast? Wat betekende dat voor jou?</p>
<p>Andere geschikte vragen</p>	

<p>Leefgebied</p>	<p>Gezondheid</p>
<p>Huidige en persoonlijke hulpbronnen</p>	<p>Heb je psychische of lichamelijke klachten? Zie je daarvoor een hulpverlener of arts? Hoe is de relatie met je hulpverlener of arts? Wanneer heb je minder klachten?</p>
<p>Wensen en ambities</p>	<p>Wat is voor jou belangrijk op het gebied van lichamelijke en/of geestelijke gezondheid? Zijn er dingen waaraan je werkt of zou willen werken op gezondheidsgebied?</p>
<p>Persoonlijke en sociale hulpbronnen in het nabije verleden</p>	<p>Hoe ben je in het verleden lichamelijke of psychische uitdagingen de baas gebleven? Wat werkte voor jou? Werkt dit nog steeds? Wie of wat heeft jou in het verleden geholpen om de problemen te hantieren? Bijvoorbeeld: arts, begeleider, vriend, familielid, sport, dieet, medicijnen.</p>
<p>Andere geschikte vragen</p>	

Bron

Wolf, J. (2016). *Krachtwerk. Methodisch werken aan participatie en zelfregie*. Bussum: Coutinho.