

# Afronden en loslaten

## Module 10

**De laatste module. Er is een hoop besproken en een hoop gedaan. Zowel in de e-training als in het werkboek. Misschien ben je blij dat het er op zit, misschien zou je nog meer handvatten willen hebben. Laat het ons vooral weten. Wij zijn erg benieuwd wat je er aan de e-training gehad hebt.**

In deze module richten we ons vooral op het afronden bij de hulpvra-ger. Hoe doe je dat en waar kun je op letten?

We sluiten aan bij het werkboek van week 14: Tot slot.

Daarna is er een theoriegedeelte over afronden en loslaten, wat concreet gemaakt wordt door praktische tips. Ook zijn er natuurlijk weer uitdagingen en links naar meer informatie te vinden.



### Uitdagingen bij deze module

- Hoe kijk jij terug op de e-training? Waar heb je wat aan gehad? Wat had je graag anders willen zien?
- Hoe vond/vind je het contact met de hulpbieder?
- Hoe ga jij om met afscheid nemen? Vind je het makkelijk of juist niet?
- Aan welk afscheid denk je positief aan terug? Hoe kwam dat?
- Bedenk hoe jij het liefst afscheid wilt nemen van de hulpbieder

### Verder lezen? Dit is de gebruikte literatuur:

- ✓ <http://jeroenhendriksen.nl/afscheid-nemen-is-zonde-van-de-moeite-2/>
- ✓ <http://jeroenhendriksen.nl/het-afscheidsproces-bij-personal-coaching/>
- ✓ <https://langszijhulpverlening.nl/loslaten-of-vasthouden/>
- ✓ <https://legacy.vgn.nl/artikel/26510>
- ✓ <https://www.detrainingsboerderij.nl/zo-belangrijk-is-afscheid-nemen/>



## Wat zegt het werkboek van week 14

De laatste week staat in het kader van evalueren. Zijn de juiste stappen gezet of kan er beter iets anders gedaan worden? Als hulpbieder kun je dit ook aangrijpen om de bezoeken en de begeleiding die je hebt geboden te evalueren. In de theorie gaan we dieper in op het belang hiervan.

### Week 14: eindopdracht a en b

#### a. Als je jouw gevoel van eenzaamheid een cijfer moet

geven, wel cijfer zou je dan nu geven?

b. Vergelijk dit cijfer eens met het cijfer aan het begin van het werkboek. Als het cijfer hoger is, wie of wat hebben ervoor gezorgd dat dit cijfer omhoog is gegaan?

Weer terug naar het begin. Is het cijfer omhoog gegaan en hoe komt dat dan? Vraag dit ook weer zo nauwkeurig mogelijk uit. Wat gaat er beter? Hoe zorgt iemand ervoor dat het beter gaat. Wat zorgt er in de persoon zelf voor dat het beter gaat?

Het kan nu heel erg fijn zijn om als hulpbieder te horen dat jij ervoor gezorgd hebt dat het beter gaat. Die erkenning doet altijd goed. Tegelijkertijd schuilt daarin het gevaar dat de hulpvrager afhankelijk is geworden van jouw bezoeken. Wees dankbaar als je genoemd wordt, maar vraag ook vooral door naar wie nog meer.

### Week 14: eindopdracht c

Wat heeft jou in het werkboek het meest geholpen en wat adviseer je anderen die met hetzelfde probleem zitten als jij?

Ook hierbij weer: vraag het zo nauwkeurig mogelijk uit. Hoe concreter de hulpvrager nu kan benoemen wat helpt, hoe makkelijker hij er ook op teruggrijpt.

## Tot slot

**Doel:** Na afloop van de afgelezen sessie en denk na over wat is bereikt heb en nog wil bereiken.

**Tijdsluiter:** 1 uur

**Je bent alweer bij de laatste week van het werkboek aangekomen. Tijd om eens te evalueren. Heb je de goede stappen gezet om dichterbij je wensen en behoeften te komen? Houid deze vraag in je achterhoofd bij het maken van de eindopdracht.**

**Eindopdracht**

**a.** Als je jouw gevoel van eenzaamheid een cijfer zou moeten geven op de schaal van 1 tot 10, welk cijfer zou dit dan nu geven?

**b.** Vergelijk dit cijfer eens met het cijfer van je van het begin van het werkboek. Als het cijfer hoger is, wie of wat hebben ervoor gezorgd dat dit cijfer omhoog is gegaan?

**Wat:**

**c.** Wat heeft jou in dit cursus het meest geholpen en wat adviseer je anderen die met hetzelfde probleem zitten als jij?

**d.** Bij welk cijfer vind je dat jouw probleem van eenzaamheid voldoende is opgelost?

**e.** Wat moet er nog concreet veranderen om bij dat cijfer te komen? Of wat heb je in dit werkboek aangeleerd/gelopen wat je nog verder wilt uitwerken?

**f.** Maak een plan van aanpak voor de komende maanden waarin je bovenstaande dingen uitwerkt.

**g.** Wat heb jij in deze cursus het meest geholpen en wat adviseer je anderen die met hetzelfde probleem zitten als jij?

### Week 14: eindopdracht d en e

d. Bij welk cijfer vind je dat jouw probleem van eenzaamheid voldoende is opgelost?

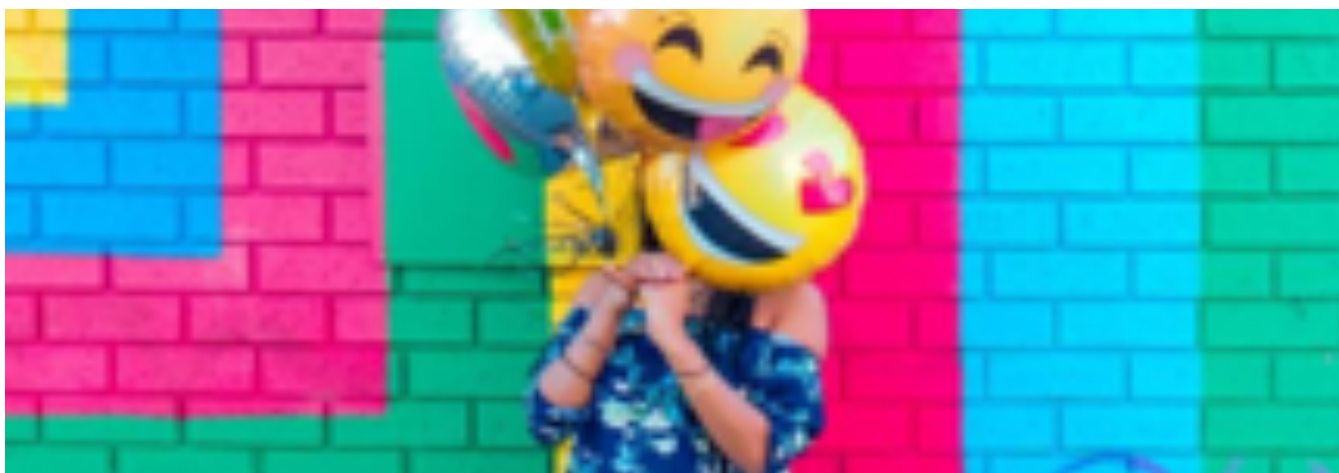
e. Wat moet er nog concreet veranderen om bij dat cijfer te komen? Of wat heb je in dit werkboek aangereikt gekregen wat je nog verder wilt uitwerken?

Ondanks dat er, hopelijk, al goede stappen zijn gemaakt, wil dat niet zeggen dat de hulpvrager al bereikt heeft wat hij of zij zou willen. Kijk samen naar wat de hulpvrager nog zou willen en wat daarin nog mogelijk is.

### Week 14: eindopdracht f

Maak een plan van aanpak voor de komende maanden waarin je bovenstaande dingen uitwerkt.

Jouw taak als begeleider van het werkboek zit er op. Hoe wil de hulpvrager zelf nu verder gaan? Maak ook dit weer zo concreet mogelijk. Wat gaat de hulpbieder wanneer doen? Wat en wie is daarvoor nodig? Hoe gaat de hulpbieder verder zonder jou?



## Achtergrondtheorie

### Einde traject

Aan het begin van de samenwerking met de hulpvrager is afgesproken dat jullie samen het werkboek zouden doornemen. Dat betekent dat je nu bij de 14e afspraak bent gekomen, waarmee er een eind komt aan jullie samenwerking. Dat kan best lastig zijn, zowel voor jou als voor de hulpvrager zelf. Als je niet betrokken en bereid tot helpen was geweest, was je niet gestart als hulpbieder. En juist mensen die heel betrokken en hulpvaardig zijn vinden het lastig om afscheid te nemen en los te laten. Dat geldt ook voor hulpverleners en vrijwilligers, dus ook als je van te voren weet dat het een doelgericht traject is wat je samen aangaat.

### Belang van afscheid nemen

Daarom is het belangrijk om goed afscheid te nemen. Door tijd uit te trekken om bewust af te ronden en afscheid te nemen blijven er geen losse eindjes hangen. Het geeft veel duidelijkheid en zorgt ervoor dat beide partijen verder kunnen gaan. Afscheid nemen is niet voor iedereen even makkelijk. Sommige mensen vermijden het liever en roepen dat ze elkaar nog blijven zien, waarna het contact langzaam verwatert. In vriendschappelijke en gelijkwaardige contacten kan dat prima zijn, maar in hulpverlenings- of vrijwilligerscontacten kan het voor veel onduidelijkheid zorgen, waardoor beide partijen niet goed weten waar ze aan toe zijn en niet goed verder kunnen.

### Inhoud afscheid

Neem daarom de tijd voor afscheid. We zijn er soms niet zo goed in. Er wordt bedankt gezegd en een hand gegeven en dat was het dan. Maar als je samen een proces bent doorgegaan is dat niet voldoende om echt af te ronden. In de humanistische psychologie geven ze als richtlijn dat het afscheid nemen 10% van de totale tijd samen beslaat. Ook in een vrijwilligerstraject kan dat een goede richtlijn zijn. Om een traject goed af te ronden kun je de volgende punten inpassen:

- Evaluatie van het proces: Hoe heeft het werkboek geholpen?
- Vraag om feedback: hoe heb je als hulpbieder de hulpvrager geholpen? Wat was prettig en wat niet?
- Kijken naar de toekomst: hoe gaat de hulpvrager nu verder?
- Persoonlijk afscheid.
- 

Het werkboek onderkent dat dit belangrijk is en laat in de eindopdracht de hulpvrager zowel terugkijken als vooruitkijken. Durf buiten het werkboek ook om feedback te vragen op jouw eigen aandeel in de gesprekken en neem ruimte voor een persoonlijk afscheid. Bijvoorbeeld door samen ergens koffie te drinken, een wandeling te maken, iets lekkers mee te nemen, een kaart te schrijven of een kleine afscheidsrede te houden. Kies wat bij jou past.

### Loslaten

Het kan zijn dat het voor beide partijen goed is om af te ronden. Het werkboek is doorlopen, er zijn door de hulpvrager nieuwe contacten gelegd, het is tijd voor een afronding. Maar het kan ook zijn dat een hulpvrager paniekerig reageert op het afscheid en denkt niet zonder jou als hulpvrager te kunnen. Geef ruimte aan deze gevoelens, maar help ook de hulpvrager te kijken naar wat er allemaal geleerd en veranderd is de afgelopen periode. Door dit samen concreet te benoemen krijgt de hulpvrager (en jij zelf ook) vertrouwen in de geleerde vaardigheden. De hulpvrager kan het verder zelf, jij mag dat loslaten. Mocht je samen echt het idee hebben dat er nog meer nodig is, kijk dan samen naar vervolghulp. Dat kan professionele hulp zijn, bijvoorbeeld bij Agathos ambulante hulpverlening, of een vaste bezoeker-vrijwilliger, bijvoorbeeld via NPV thuishulp of stichting HiP.

### Wat wil jij?

Misschien wil je zelf helemaal geen afscheid nemen. Zou je nog wel langer willen blijven omdat het werkboek niet afgerond was in 14 bezoeken of wil je graag nog betrokken blijven. Dat kan natuurlijk. Maar kijk daarbij heel goed naar wat je zelf wilt en kunt, denk ook even terug aan de vorige module over grenzen. Maak daarna ook heel concreet en duidelijk hoe je wil dat het vervolg er verder uit gaat zien en bespreek dat met de hulpvrager. Bijvoorbeeld:

- We hebben het werkboek nog niet af. Ik kom nog zoveel keer om het werkboek af te maken.
- Het werkboek is bijna afgerond. Zullen we tussen de laatste paar afspraken iets meer tijd laten zitten om ons contact langzaam af te bouwen? Dan kom ik over 4 weken en over 8 weken nog een keer.
- Ik zou wel willen blijven als bezoeker-vrijwilliger als jij dat ook wilt? Dan kom ik nog steeds één keer in de zoveel weken, maar dan om samen iets leuks te doen. Dan geven we dat aan de vrijwilligersorganisatie door.
- Het klikt zo goed tussen ons, ik vind het leuk om contact te houden, dus voortaan kom ik hier niet meer als vrijwilliger, maar als vriend.

Op de dag van het afscheid zei de coach: "Als er wat is, dan kun je me altijd bellen." De eerste keer had Max een kaartje voor een concert, de tweede keer kreeg de coach een uitnodiging voor een receptie, een volgende keer volgde er een langdurig telefoongesprek over een of ander voorvalletje op het werk van Max. (...) Beter had hij kunnen zeggen: "Als je opnieuw een vraag hebt waardoor je vastloopt kunnen we opnieuw een zakelijk gesprek aangaan." Of: "Als er wat is kun je me bellen voor een vervolgspraak."

<http://jeroenhendriksen.nl/het-afscheidsproces-bij-personal-coaching/>

