

Krachtwerk

Methodisch werken aan participatie en zelfregie

Judith Wolf

Werkconferentie *Herstel voor iedereen!*

Phrenos, 16 december 2020



‘Ik heb daar helemaal geen verwachting van, dat doe ik niet meer. Als je er met zoveel verwachtingen heen gaat, zijn er zoveel dingen waarin jij je eigen teleurstelt.’

Wat doet Krachtwerk met mensen?



Krachtwerk brengt mensen in beweging en brengt iets teweeg.....

- Inzicht in eigen krachten en wensen
- Welbevinden, minder spanning en stress
- Zelfvertrouwen & gevoel gehoord en gezien te worden
- Steunnetwerk
- Gevoel van eigenaarschap over eigen proces van herstel
- Hoop op een goede toekomst

'Ik had een negatief zelfbeeld. Op den duur ga je geloven wat ze allemaal over je zeggen. Nu is dat anders ...

Ik heb ontdekt dat ik goed voor mezelf kan opkomen en heel sociaal ben ingesteld. Ik weet nu dat ik zelf keuzes kan maken en dingen kan bereiken.

Ik stel zelf vragen over wat ik met mijn toekomst wil en hoe ik daarvoor kan zorgen.'

Inzet van Krachtwerk

Ondersteuning bij het versterken van iemands vermogen tot zelfregulatie, vooral door te onderzoeken waartoe mensen intrinsiek zijn gemotiveerd en door te werken aan wat voor hen van waarde is voor hun huidige en toekomstige bestaan. (Wolf, 2016)

Zelfregulatie of 'jezelf kunnen aansturen'

Inspanningen van mensen om hun emoties, cognities, motivaties en gedragingen te controleren en aan te passen in het licht van voor hen belangrijke doelen. (De Ridder & De Wit, 2006)

Werkzame, mechanisme voor verandering, voor herstel

Zelfregulatie afhankelijk van functioneren van executieve functies (Wolf, 2016: 150)

Denkfuncties

- Plannen/ prioriteren
- Organiseren
- Tijdmanagement
- Werkgeheugen
- Metacognitie
(reflectief vermogen)

Doefuncties

- Impulscontrole
- Emotieregulatie
- Taakinitiatie
- Cognitieve flexibiliteit
- Doelgerichte vasthoudendheid
- Aandacht kunnen richten
- Stress tolerantie



**Impact
van
stress!**

Opbrengst: inzicht in eigen aansturing & in zone van naaste ontwikkeling (Vygotsky)

Leidt tot: inzicht in herstelpotentieel en in noodzakelijke 'steigers' in context

Wat 'werkt' van Krachtwerk?



‘Ik heb een wil maar ik moet geholpen worden om de wil te laten zien en er uit te komen. Er moet iemand zijn die in je gelooft.’

Krachtwerk: wat werkt?

- Hoop bieden!
- Van mens tot mens; nieuwsgierig naar eigen verhaal
- Focus op krachten en kwaliteiten | Krachtkompas
- Werken aan doelen die voor mensen belangrijk zijn
- Creëren van 'steigers' en benutten van natuurlijke hulpbronnen
- Leren stimuleren, bekrachtigen en successen vieren!

‘Zo zet je koers naar wat voor jou een goed leven is.’

Vier condities:

- Je zelf zijn
- Ertoe doen
- Meedoen
- Erbij horen

Voorbeeldvragen

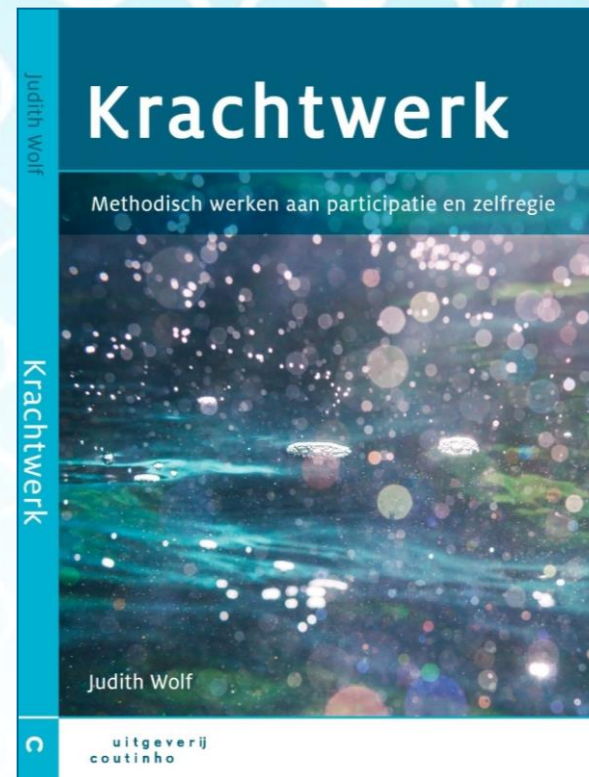
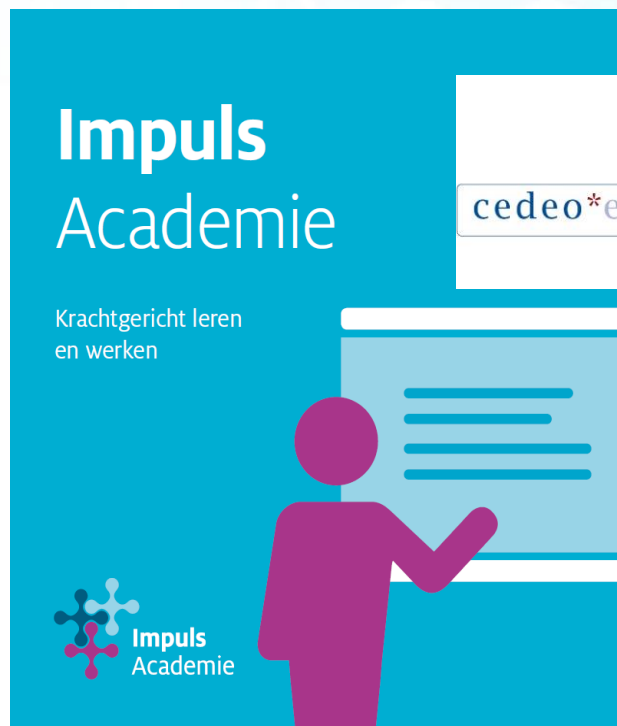
Mijn wensen voor de toekomst.....

Acties en afspraken.....



‘Als je dan zoiets hebt... dat je wél de positieve dingen uit jezelf haalt, dan word je toch weer wat meer gemotiveerd. En dan is alles niet zo zwart-wit. Het helpt mij om te bedenken wat ik wil en waar ik naartoe wil in mijn leven.’

Meer over Krachtwerk weten?



Interventiebeschrijving (Wolf & Jonker, 2020)
Databank Effectieve Sociale Interventies



Impuls, Radboudumc Nijmegen
T 024 – 361 43 65
E judith.wolf@radboudumc.nl
I www.impuls-onderzoekscentrum.nl

Bereik van Krachtwerk (2010-2020)

Sectoren & werksoorten:

- Brede toegang gemeente
- Wijkteams: kwetsbare burgers in de wijk
- GGD
- Maatschappelijke opvang & beschermd wonen
- Vrouwenopvang
- Opvang voor dak en thuisloze jongeren
- Vluchtelingen
- Verslavingszorg
- Opvang voor ex-gedetineerden
- Bedrijfs- en verzekeringsartsen

75 organisaties



Implementatie van Krachtwerk (2009-2020)

- Basistrainingen: 591
- Gecertificeerde professionals: 5600
- Trainingen coaching: 25
- Gecertificeerde coaches: 114

