

MET SKYPE JE UITSTELGEDRAG TE LIJF

Je moet een moeilijk telefoontje doen of een saaie administratieklus en je denkt: het kan ook morgen nog... Uitstelgedrag. Herkenbaar? Ben je snel afgeleid en heb je een brein waarin tientallen ideeën tegelijk om aandacht schreeuwen, dan ben je extra kwetsbaar voor uitstelgedrag. Op zoek naar een effectieve aanpak voor volwassen uitstellers met AD(H)D en ASS ontstond bij Ine Lamers het idee van een Skypegroep waar mensen elkaar stimuleren tot actie. En dat bleek een gouden greep!

TEKST: INE LAMERS

Hoe het werkt
Iedere week belt de coach (dat was ik)* op een vast tijdstip via Skype met de deelnemers

van de Skypegroep. In een korte voorbespreking vertelt iedere deelnemer aan welke uitgestelde klus hij wil gaan werken tijdens de sessie. De coach helpt waar nodig het plan concreter te maken. Dan gaat ieder aan de slag. De lijn blijft open. Na 45 minuten komt de groep weer bij elkaar en vertelt iedere deelnemer wat hij heeft gedaan. Successen en tegenvallers worden gedeeld en er worden over en weer tips gegeven. En zo is dit voor iedereen een effectief uurtje, dat een positieve flow geeft.

Samen aan de slag
Neem bijvoorbeeld Mascha. Na een intensieve periode lagen overal in haar kamer stapels post en tijdschriften. Het kwam er maar niet van om ze uit te zoeken. Nu neemt ze iedere week tijdens de Skypegroep een stapeltje papieren onder handen en langzaam wordt haar kamer opgeruimd. Op dat zelfde moment doet een andere deelnemer moeilijke telefoontjes en weer een ander maakt zijn wekelijkse rondje poetsen. Het werkt stimulerend om samen aan de slag te zijn. Aan het eind van de sessie heeft ieder op zijn eigen plek iets tot stand gebracht.

Duwtje in de rug
'De Skypegroep is mijn startkabel' zegt Ellen. 'Het ontbreekt mij niet aan vaardigheden of motivatie om

een klus te klaren maar beginnen is gewoon zo lastig. Ik heb even dat duwtje in de rug nodig van een



Skype groep voor mensen uit de regio Arnhem met AD(H)D en/of Autisme

Je hebt die renning, bepaalde klussen zoals administratie, studie of stofzuigen steeds uit te stellen. Hoe haardit anders? Wij hebben een oplossing!

Goed nieuws!
We hebben iets bedacht om je te helpen toch aan al die uitstelklussen toe te komen. Dit noemen we met twee Skype Prijsvrij Groepen.

Prijsvrij is een wetenschappelijk term voor 'niemand een duwtje in de rug geven om op gang te komen'.

De Skype groep bestaat uit vijf 'uitstellers' en een coach. We hebben wekelijks op een vast tijdstip 1,5 uur

lang contact via Skype. Tijdens de Skype sessie gaat iedere deelnemer een eigen 'uitstelklus' doen. Er worden een gezamenlijke voorbespreking en na bespreking. Het idee is dat je elkaar kunt stimuleren, bemoeilijken en coördineren. Ook leer je van elkaar. En aan het eind van de sessie heeft ieder iets gedaan.

Zo kan dit zomaar het meest effectieve moment van de week worden!

Meld je aan!

ander.' En er gebeurt meer. Want door 'met publiek' drie kwartier aan een klus te werken, word je geconfronteerd met je valkuilen. Bas verzuchtte na de eerste sessie: 'dit is heel confronterend. Ik zie nu hoe ik afgeleid word door facebook. Wat is het moeilijk om aan de slag te blijven met één klus!'

Resultaat



In de nabespreking helpen de deelnemers elkaar om hier oplossingen voor te vinden. Bas sluit voortaan eerst zijn tabbladen voor hij een intensieve klus gaat doen. Jolanda ontwikkelt haar tijdsbesef: ze kan nu veel beter inschatten hoe lang ze over een klus doet. En Hans vertelt dat hij ook op andere



Ine Lamers

momenten sneller over de drempel komt om iets te gaan doen: 'kom op, het kost maar een half uur!'

WMO-product

De gemeenten in de Regio Centraal Gelderland zijn op zoek naar innovatie in de WMO zorg. Zij steunden dit project met een subsidie. Dit maakte het mogelijk om twee deskundigen mee te laten denken over deze nieuwe interventie: Berrie Arnold van Radboudumc, polikliniek psychiatrie en Theo van den Heuvel van Kenniscentrum AD(H)D en ASS.

Het doel van de Skypegroepen is driedielig:

- 1) De deelnemers besteden iedere week 45 minuten aan een klus die ze anders zouden uitstellen;
- 2) De deelnemers stellen in de rest van de week minder taken uit;
- 3) De Skypegroep functioneert na 10 maanden als een zelfhulpgroep; de professionele begeleiding is afgebouwd.

Positieve resultaten

De pilot is inmiddels afgesloten. De resultaten zijn positief. De eerste doelstelling wordt 98 van de

UDL Nederland



100 keer gehaald. Het tweede doel is moeilijk meetbaar. In evaluatie interviews geven deelnemers signalen die wijzen op verbetering van uitstelgedrag, zoals ook de eerder genoemde voorbeelden. Het lijkt echter niet verstandig de professionele begeleiding helemaal af te bouwen. De deelnemers gaven aan dat zij het belangrijk vinden dat er op de achtergrond een professionaal aanwezig blijft voor supervisie. De resultaten van de pilot zijn gerapporteerd aan de gemeenten. StructuurPraktijk zou graag zien dat de Skypegroep een product wordt, dat binnen de WMO van de betrokken gemeenten aangeboden kan worden. Hierover is nog geen uitsluitsel.

Zelf doen

Je kunt natuurlijk ook zelf een Skypegroep opzetten. Er zijn stu-

denten die met elkaar Skypen om tegelijkertijd aan hun scriptie te werken. En een deelnemer vertelde dat ze met haar vriendin in de VS een uurtje aan de administratie had gewerkt via Skype. Samen doen is leuk en effectief!

Ervaringen van de deelnemers

Ellen: Door het lotgenotencontact merk ik dat ook andere mensen last hebben van uitstelgedrag. We kunnen er nu samen om lachen en dat haalt de zwaarte eraf.

Annet: De Skype sessie is het enige moment in de week dat ik zeker weet dat ik doe wat ik me voorgenomen heb.

Mascha: Als ik niet mee heb kunnen doen met Skype, lukt het me soms mijn eigen opruimmomentje te houden later op die dag. Het zijn blijkbaar al zo in mijn ritme.

De namen van de deelnemers zijn gefingeerd.

** Ine Lamers is ergotherapeut en professional organizer en begeleidt volwassenen met ADHD en ASS bij praktische vragen thuis en op het werk. Voor meer informatie over de Skype Prompting Groepen: info@structuurpraktijk.nl.*

tekst:
ARDINE KOREVAAR

UDL (Universal Design for Learning) kwam in het maartnummer 2016 van I & W Magazine al kort ter sprake. Omdat het voor onze leden een belangwekkend concept is leek het zinvol daar eens dieper op in te gaan. Dan kom je vanzelf uit bij UDL Nederland. In gesprek met oprichters Irma van Slooten en Linda Nieuwenhuijsen. "Diversiteit is de norm, want iedereen is anders"

Zo kan het ook
Irma is van huis uit bestuurskundige en heeft veel onderzoek gedaan naar inclusie van mensen met een beperking. Ze werkte bij Handicap + Studie. Doordat H+S, vanwege wegvallende subsidies, zich

vooral op de onderwijsinstellingen ging

richten en het directe contact met studenten moest afstoten, vond Irma het tijd om voor zichzelf te beginnen. Inmiddels had zij, samen met collega Linda Nieuwenhuijsen op een congres in Denver (V.S.) kennis gemaakt met UDL.

Linda is pedagoog en hield zich aanvankelijk bezig met ICT hulpmiddelen voor mensen met een visushandicap.

Voor Linda was de kennismaking met de principes van UDL een aha-erlebnis: zo kon onderwijs dus óók georganiseerd worden. Samen met Irma richtte zij UDL Nederland op om deze manier van onderwijs te promoten.

UDL: wat betekent dat dan?

Het doel van deze manier van onderwijs organiseren is om het onderwijs voor iedereen

toegankelijk te maken, rekening houdend met de diversiteit in leerstijlen, achtergronden, interesses en uitdagingen. Er is geen sprake van handicaps en stoornissen, want diversiteit is de norm,

iedereen is namelijk anders. UDL lijkt dus een hele stap in de goede richting naar inclusief onderwijs waar uiteindelijk geen

