

Smart Begeleiden en Smart Zorgplannen

Hulp bij ADHD: Talentgericht en Maatwerk in Zorg

Bij Hulp bij ADHD geloven we sterk in de kracht en talenten van ieder individu. Ons uitgangspunt is dat iedereen, ongeacht de uitdagingen die ADHD met zich meebrengt, unieke kwaliteiten heeft die waardevol zijn. In plaats van ons te richten op wat iemand moeilijk vindt, kijken we naar wat iemand goed kan en hoe we deze talenten kunnen inzetten voor persoonlijke groei en zelfredzaamheid. Ons “Smart Begeleiden”-concept en het gebruik van Smart Zorgplannen zijn kernprincipes die helpen om onze klanten op een krachtige, positieve en resultaatgerichte manier te ondersteunen.

Wat is Smart Begeleiden?

Smart Begeleiden is onze methodische en holistische aanpak waarin we de begeleiding afstemmen op specifieke doelen die samen met de klant worden opgesteld. “Smart” staat in dit geval niet alleen voor intelligent of slim, maar voor de SMART-methodiek Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch en Tijdgebonden (let wel we nemen samen met de cliënt de tijd die nodig is om weer autonoom te kunnen functioneren) die we gebruiken om zorgdoelen helder en haalbaar te maken. Door de SMART aanpak te koppelen aan begeleiding vanuit talent, wordt de begeleiding zowel doelgericht als inspirerend.

1. Specifiek

Bij Hulp bij ADHD begint alles met een grondig inzicht in wie onze klant is en wat zijn of haar sterke punten zijn. In plaats van te focussen op beperkingen, helpen we de klant om specifieke talenten en interesses te identificeren. Samen formuleren we concrete doelen die aansluiten bij deze talenten. Bijvoorbeeld, in plaats van enkel te werken aan “minder snel afgeleid raken,” kunnen we het doel omschrijven als “het verbeteren van focus door het creatief inzetten van visuele hulpmiddelen, waarin de klant sterk is.”

2. Meetbaar

Een goed zorgplan maakt vooruitgang zichtbaar en meetbaar. Wij gebruiken objectieve criteria om te zien hoe goed een doel wordt behaald. Dit helpt niet alleen ons als begeleiders, maar geeft de klant ook zicht op de stappen die worden gezet. Een meetbaar doel zou kunnen zijn: “Gedurende drie weken minstens vier dagen per week een visuele planning gebruiken.” Door deze meetbare stappen krijgt de klant positieve bevestiging van zijn of haar vooruitgang.

3. Acceptabel

Doelen zijn pas echt effectief als ze acceptabel zijn voor de klant. Daarom streven we ernaar dat doelen haalbaar zijn en aansluiten bij wat iemand zelf belangrijk vindt. Bij Hulp bij ADHD bespreken we met de klant welke talenten ingezet kunnen worden om doelen te bereiken. Is iemand bijvoorbeeld goed in muziek of beweging? Dan kunnen we deze talenten gebruiken in de aanpak. Dit zorgt ervoor dat de doelen aansluiten bij de persoonlijke interesses en waarden van de klant.

4. Realistisch

Bij Hulp bij ADHD zorgen we ervoor dat doelen niet alleen uitdagend maar ook haalbaar zijn. Dit betekent dat we naast het talentgericht werken ook rekening houden met de omgeving, de

dagelijkse structuur en de draagkracht van de klant. Door realistische doelen te stellen die voortbouwen op talenten, creëren we succeservaringen en verminderen we de kans op frustratie en stress.

5. Tijdgebonden

Tot slot werken we met een heldere tijdslijn, waarbij doelen binnen een bepaalde tijd worden geëvalueerd. Deze evaluaties zijn cruciaal, omdat we hierbij kunnen vaststellen of het zorgplan nog aansluit bij de huidige situatie en wensen van de klant. Dit houdt de begeleiding dynamisch en flexibel. Let wel, het **proces is voor ons even belangrijk als het product**. We nemen de tijd om de klant zo te ondersteunen dat hij/zij weer zelfredzaam en zelfstandig is binnen het eigen ambitie niveau. We willen hierbij geen tijdsdruk voelen.

Smart Zorgplannen: Van Idee naar Actie

Het Smart Zorgplan is het document waarin de specifieke doelen, de stappen naar realisatie en de evaluatiemomenten worden vastgelegd. Een Smart Zorgplan van **Hulp bij ADHD** is altijd een maatwerkdocument dat samen met de klant wordt gemaakt, met ruimte voor persoonlijke inbreng en talenten. Zo zorgen we ervoor dat de klant zich gezien en gewaardeerd voelt om wie hij of zij is, en niet alleen om wat hij of zij nog wil leren.

Hoe Talentgericht Begeleiden in Praktijk Werkt

Bij **Hulp bij ADHD** begint de begeleiding altijd met een gesprek over talenten. Onze ervaring is dat wanneer klanten zich bewust worden van hun sterke punten, ze een positiever zelfbeeld ontwikkelen en meer vertrouwen hebben in hun traject. Hier zijn enkele voorbeelden van hoe talentgericht begeleiden in de praktijk kan werken:

- **Creatieve Kracht Gebruiken:** Stel dat een klant veel affiniteit heeft met tekenen en ontwerpen. Dit talent kunnen we inzetten om een visuele planning te maken. In plaats van standaard checklists kan deze klant een eigen weekoverzicht tekenen, wat niet alleen structuur biedt, maar ook zorgt voor een persoonlijke en prettige ervaring.

- **Bewegingsdrang als Kracht:** Sommige klanten vinden het moeilijk om stil te zitten, maar hebben wel een sterke behoefte aan beweging. In plaats van dit als obstakel te zien, integreren we beweegmomenten in het zorgplan.

Bijvoorbeeld door een korte fysieke activiteit te doen voordat aan een taak begonnen wordt. Zo wordt een persoonlijke eigenschap effectief omgezet in een ondersteunende strategie.

- **Verhalen Vertellen en Presenteren:** Als een klant goed is in communiceren of presenteren, kunnen we werken met doelen zoals het vertellen over dagelijkse successen of het presenteren van weekdoelen. Deze klant kan bijvoorbeeld wekelijks een kort verhaal delen over wat er goed ging en welke technieken daarbij hielpen. Dit zorgt voor reflectie en stimuleert het zelfvertrouwen.

Resultaat: Groeien vanuit Kracht en Positiviteit

Smart Begeleiden en Smart Zorgplannen helpen ons bij **Hulp bij ADHD** om een begeleidingstraject te creëren dat de klant ondersteunt in zijn of haar persoonlijke groei. We werken niet vanuit wat iemand niet kan, maar vanuit wat iemand goed doet en graag doet. Door

talenten centraal te stellen, maken we de zorg niet alleen effectiever, maar ook meer inspirerend en waardevoller.

Deze aanpak geeft klanten bij Hulp bij ADHD de kans om zich echt te ontwikkelen op een manier die hen motiveert en waarin ze hun unieke eigenschappen optimaal benutten. Ons doel is dat iedere klant zich empowered voelt en zicht heeft op zijn of haar eigen mogelijkheden, omdat we geloven dat iedereen het recht heeft om te groeien vanuit kracht.