

Zelf je spanning reguleren met signaLEREN



Links = Brigitte Blijlevens, rechts = Natalie van Hilst - fotograaf = Kees Klerkx

De gezondheidszorg wordt in toenemende mate bijgestaan door verschillende technologische innovaties. Ook binnen de jeugdhulp maakt men gebruik van nieuwe technieken om behandelmethoden te ondersteunen. Een voorbeeld hiervan is signaLEREN, een app ontwikkeld door Natalie van

Hilst, gz-psycholoog K & J en cognitief gedragstherapeut, en Brigitte Blijlevens, sensorisch-informatie-verwerkings-therapeut, van De Hondsborg (onderdeel van Koraal Groep).

Problemen met spanning

Iedereen is weleens gespannen en nerveus, bijvoorbeeld wanneer dingen anders verlopen dan verwacht. Dit hoeft niet altijd negatief te zijn. Echter, wanneer deze spanning te lang aanhoudt of wanneer er op de verkeerde manier mee om wordt gegaan, kan deze omslaan in verdriet of woede. Met name jeugdigen met gedrags- en emotionele problemen hebben hier last van. De spanningsopbouw werkt bij iedereen anders, maar er is altijd een periode tussen goed voelen en escaleren. Door alert te zijn op de voorfase kan dit mogelijk worden voorkomen.

Behandeling van spanningsproblemen

“Het idee voor de app is ontstaan in de praktijk”, vertelt Van Hilst. “Ik werkte met een meisje met forse spanningsproblemen. Bij deze problematiek bestond de werkwijze uit een papieren signaleringsplan, waarin staat wat de jeugdige moet doen bij spanningsopbouw. Echter, het meisje had, wanneer zij merkte dat de spanning toenam, het papieren signaleringsplan niet altijd bij de hand. Daarbij had ze ook geen directe toegang tot regulatiestrategieën.” Daar moest iets mee gedaan worden, vonden Van Hilst en

Blijlevens. Dit leidde tot de ontwikkeling van de signaLEREN-app.

Hoe werkt de app?

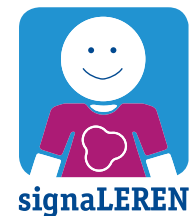
De app heeft twee functies. Allereerst helpt het jeugdigen bij het signaleren van de spanningsopbouw. Daarnaast kunnen ze er spanning mee reguleren. Het eerste gedeelte bestaat uit het invoeren van signalen van gedrag, gevoel en gedachten. Vervolgens krijgt de jeugdige verschillende opties om de spanning te verminderen, zoals het bekijken van een filmpje, het horen van een liedje of het spelen van een spelletje. Na iedere activiteit wordt geëvalueerd hoe het met de spanning gesteld is. Wanneer de spanning niet afgenomen is, kan de jeugdige nogmaals een activiteit kiezen. Naast de mogelijkheid om de spanning zelf te reguleren, kan de jeugdige ook kiezen voor de optie ‘hulp vragen’. Achter deze keuze zitten activiteiten die een ouder of bijvoorbeeld een docent kan uitvoeren; van het geven van een compliment tot het bieden van fysieke ondersteuning.

De app kan altijd en overal geraadpleegd worden en sluit aan op de wensen en mogelijkheden van de jeugdige. In de backoffice wordt het signaleringsplan ingevuld in samenwerking met de jeugdige. De app kan helemaal op de behoeften van de jeugdige worden ingesteld en kan op elk moment worden aangepast. De backoffice biedt de cliënt

en begeleider overzichten over de mate van aangegeven spanning en ingezette regulatiestrategieën. “Het grote voordeel van deze app,” zo benadrukt Blijlevens, “is dat de autonomie en regie bij de jeugdige ligt.”

Continu verbeteren

“Wij zijn van mening dat de app breed inzetbaar is”, vertelt Van Hilst. De app kan een mooi hulpmiddel zijn voor jeugdigen binnen zorg- en onderwijsinstellingen. Koraal Groep brengt de app op de markt, en vanaf 1 mei is de app beschikbaar voor andere organisaties. Blijlevens: “De app is erg dynamisch en met behulp van tips van jeugdigen en professionals werken wij continu aan doorontwikkeling om de app te optimaliseren.”



Meer informatie

Observatiecentrum De Hondsborg is een onderdeel van Koraal Groep.
www.signalerenapp.nl
www.dehondsborg.nl
www.koraalgroep.nl
 013-5232828