



VLUCHTEN, MAAR HOE EN WAT?

#STRESS #VLUCHTEN #ONTSNAPPEN
#ZICHZELF BESCHERMEN #VERHELDEREN

Als de stress te groot wordt in een bepaalde situatie, dan is het hebben van controle belangrijk. Dat kan gaan over stress veroorzaakt door een situatie die sociaal te moeilijk is, inhoudelijk te veeleisend is of die zintuiglijk te veel of te lastige prikkels heeft. Een specifieke vorm van controle is de mogelijkheid om te kunnen ontsnappen aan die situatie.

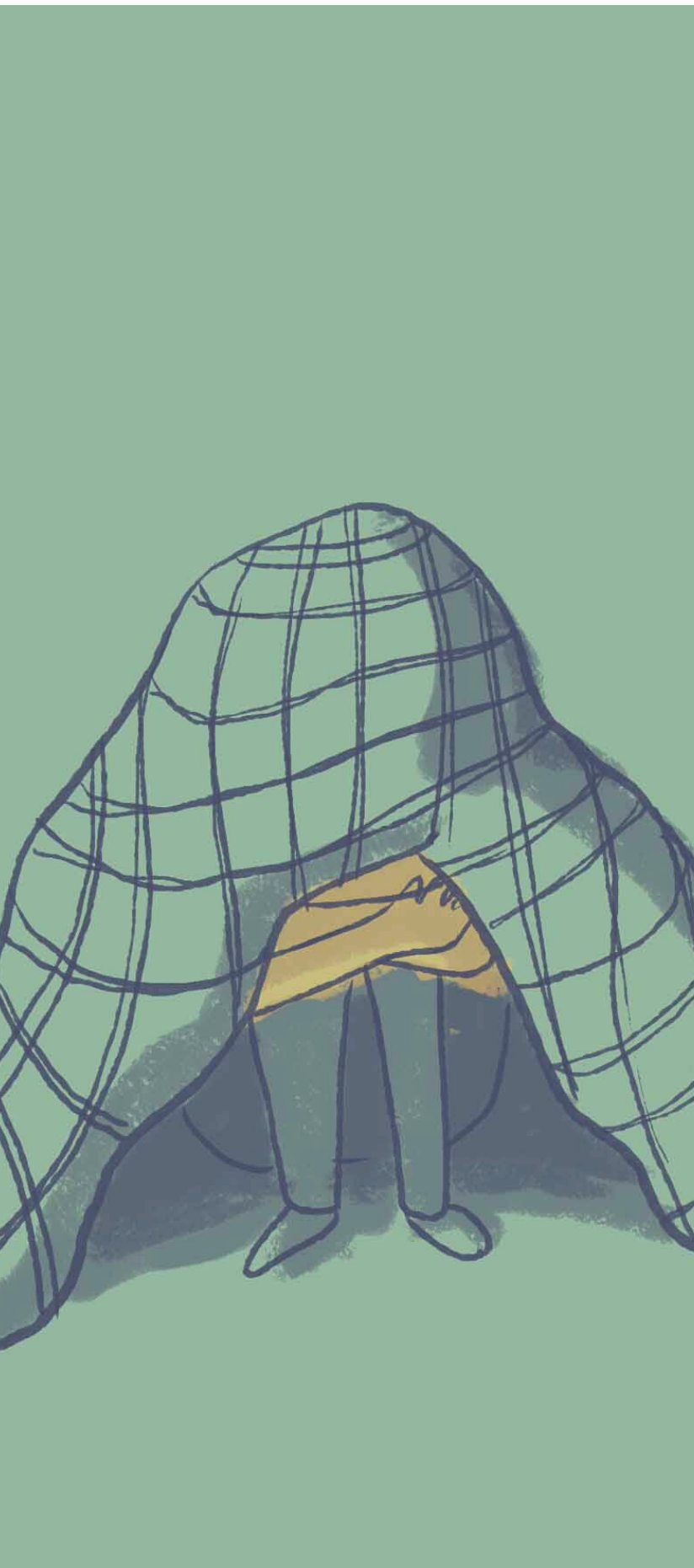
In sommige situaties of contexten is die vorm van controle niet zo vanzelfsprekend. Denk bijvoorbeeld aan een les op school, een activiteit op de dagbesteding, een groepsactiviteit ... Een deelnemer aan dat soort activiteiten heeft niet altijd het recht om zelf te beslissen of hij nog deelneemt of niet. Het kind dat de klas ontvlucht wordt al snel teruggefloten. De bewoner die wegloopt van de dagbesteding wordt er terug bij gehaald. De groep vindt het niet oké dat een deelnemer zich afzondert.

Voor sommige mensen is het niet eenvoudig om op een gepaste manier te vragen om even weg te mogen, zelfs als dat mogelijk zou zijn. Denk hierbij aan mensen met autisme, een verstandelijke beperking of mensen die een communicatiestoornis hebben. Sommigen hebben het misschien ook moeilijk om in te schatten wanneer het wel en wanneer het niet gepast is om uit de situatie te gaan.

Vaak zie je, als de stress echt te hoog wordt, ze zich het recht gewoon toe-eigenen. Door weg te lopen, agressief te worden, te weigeren om terug te komen ... Kortom, ze nemen de broodnodige controle, maar niet op de meest gepaste manier. Als de omgeving niet doorheeft dat het om een laatste redmiddel gaat om die stress onder controle te houden en hier negatief of fel op gaat reageren, dan neemt die stress alleen maar toe. Met het risico dat het tot een soort meltdown leidt waarbij iemand volledig door het lint gaat en alle negatieve gevolgen die daar bij horen. Denken we maar bijvoorbeeld aan een sterke en langdurende negatieve link met die bepaalde context of met de personen die betrokken waren in het conflict. Dit kan leiden tot steeds meer en meer weigeren.

STEVEN DEGRIECK

Superenthousiaste opleider
bij Huis Helder
www.huishelder.be



Laat ons eens te kijken of we die controle over het zichzelf beschermen (wat een fijnere omschrijving is dan weglopen of vluchten) niet op een meer gepaste manier kunnen verhelderen en welke de elementen zijn die hier een rol kunnen spelen en die dus om verheldering vragen.

WANNEER KAN JE VLUCHTEN?

Heeft iemand het recht om op eender welk moment te vluchten (en kan dat ook, praktisch)? Hoe vaak kan dat dan? Als dit altijd kan, is dat dan duidelijk voor de persoon in kwestie? En als het soms wel kan en soms niet, hoe maak je dat dan duidelijk? Is er een vorm van visuele ondersteuning die het verschil verheldert? En als het nu niet kan maar straks wel, is het dan duidelijk wanneer 'straks' is? Het is altijd makkelijker om je stress nog even onder controle te houden wanneer je weet dat er snel een vluchtmoment aankomt.

Sommige mensen hebben schrik om iemand altijd (als het praktisch kan) het recht te geven om te vluchten. Vaak met het argument 'straks gaat hij heel de tijd vluchten en doet hij helemaal niet meer mee'. Mocht dit het geval zijn, is het misschien dringend tijd om de activiteit of het aanbod in vraag te stellen. Want als iemand de hele tijd wil vluchten, is dat aanbod duidelijk niet voldoende afgestemd op de noden en mogelijkheden van iemand. Vergeet ook niet dat als jij het recht op vluchten niet toekent de kans groot is, zoals hierboven beschreven, dat iemand zich dat recht gaat toe-eigenen met probleemgedrag.

WAARHEEN KAN JE VLUCHTEN?

Is het duidelijk waar iemand naartoe kan? Is dat een afzonderlijke ruimte, binnen of buiten? Hoe veilig is die ruimte? Hoe zit het met eventueel toezicht? Weet iemand hoe hij daar moet raken (en kan die het ook als de stress hoog is)? Is de afgrenzing van de plek duidelijk (als het bijvoorbeeld de speelplaats is op school, kan het dan op de hele speelplaats of is het gekoppeld aan een specifieke plek op die speelplaats)? Vergeet niet dat vluchten niet altijd betekent dat iemand naar een andere fysieke plek moet. Een rustiger hoekje binnen dezelfde ruimte, wat meer afstand van de andere deelnemers, even stoppen met de activiteit en niets doen of een rustgevende activiteit doen, het zijn ook mogelijkheden die voldoende effect kunnen hebben.

VLUCHTEN, MAAR WAT EN HOE? DOOR STEVEN DEGRIECK





IEMAND DIE VLUCHT, IS EIGENLIJK OP ZOEK NAAR EEN MANIER OM DE CONTROLE TE KRIJGEN OVER ZICHZELF EN EEN PLEK OM ZICHZELF TE BESCHERMEN

HOE KAN JE HET VRAGEN?

Moet iemand sowieso communiceren of kan je iemand ook het recht geven om zonder communicatie te vluchten? Communicatie is voor velen niet eenvoudig, laat staan in momenten van hoge stress. Laat dit dus zeker een optie zijn voor sommigen. Zijn er niet-verbale vormen van communicatie met visuele ondersteuning (een afbeelding, een voorwerp) mogelijk? Zijn die laagdrempelig en beschikbaar?

WAT KAN JE DOEN OP DE VLUCHTPLEK?

Een eenvoudige, duidelijke activiteit of een sensorisch rustgevende activiteit is vaak een goed idee. Wat helpt iemand om tot rust te komen? Verkiest iemand bijvoorbeeld eerder een rustige activiteit of een fysieke? Is het materieel permanent beschikbaar op de vluchtplak? Is het klaar om er mee aan de slag te gaan of moet het eerst nog door iemand klaargemaakt worden? Is het iets dat de persoon zelfstandig kan doen op een veilige manier?

HOELANG KAN JE WEGBLIJVEN?

Staat er een limiet op de tijdsduur? Ook al weet je niet altijd op voorhand hoeveel tijd iemand precies nodig heeft om tot rust te komen, het is vaak toch een goed idee om een eindmoment te voorzien. Een te 'open' activiteit kan namelijk ook voor stress zorgen. Dat einde kan aangegeven worden door een tijdsindicatie (klok, timer ...) maar eventueel ook door een activiteit. Als die activiteit een duidelijk einde heeft, kan dat gebruikt worden als signaal om terug te keren naar de context.

BEN JE DAAR ALTIJD ALLEEN OF NIET?

Misschien is de vluchtplak een ruimte die gedeeld kan worden door verschillende personen. Is het duidelijk voor iemand die daar naartoe gaat of hij alleen zal zijn of niet (of bestaat de kans dat er iemand anders is)? Wie zijn die anderen? Hoeveel kunnen dat er zijn, heeft elk dan een duidelijk afgebakend plekje of niet? Moet er materieel gedeeld worden of niet?

HOE KAN JE TERUG AANSLUITEN?

We maakten al duidelijk dat het vaak een goed idee is om een duidelijk einde te hebben aan de afzonderingsperiode, maar ook de overgang terug naar de context moet duidelijk zijn. Is er een vorm van visuele ondersteuning die terug verwijst naar de oorspronkelijke context (bijvoorbeeld een overgangskaart)? Hoe kan iemand weer aansluiting vinden bij de lopende activiteit of weer meedoen met de groep? Soms is het een goed idee om ook hier een eenvoudige en duidelijk georganiseerde activiteit te voorzien.

VLUCHTEN, MAAR WAT EN HOE? DOOR STEVEN DEGRIECK

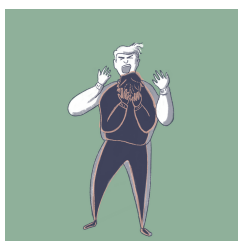


CONCLUSIE

Heel wat zaken om te overwegen en te verhelderen. En natuurlijk, als het vluchten zich vaak voordoet, sta dan zeker eens stil bij de aard van de activiteit of het aanbod dat je doet. Waar zit de stress? Kunnen we iets aanpassen aan de activiteit zelf? Is het wel stress of een gebrek aan motivatie misschien? Ook dan zal het belangrijk zijn om te kijken hoe je die motivatie kan opkrikken. Maar dat is dan weer een heel ander verhaal.

VEEL SUCCES!

GEPRIKKELD OM MEER TE WETEN
OVER DIT ONDERWERP? BEKIJK DAN
ZEKER OOK [ONZE CURSUSPAGINA](#).



Neem een kijkje op onze website voor
onze opleidingen rond '**Moeilijk
gedrag begrijpen en voorkomen**'
www.huishelder.be

VLUCHTEN, MAAR WAT EN HOE? DOOR STEVEN DEGRIECK





DE VLUCHTPEKCHECKLIST

DOOR STEVEN DEGRIECK



CHECKLIST VOOR:

WANNEER KAN HIJ/ZIJ VLUCHTEN?

☒ Kan hij/zij altijd vluchten?

☒ Kan hij/zij enkel in bepaalde situaties vluchten?

o wanneer wel (wees zo specifiek mogelijk):

.....

o is het beperkt tot een specifiek aantal keren (per activiteit/dagdeel)

o neen

o ja, namelijk

.....

o hoe maak je duidelijk wanneer het wel kan in het hier en nu:

.....

o hoe maak je duidelijk dat het later wel kan:

.....

WAARHEEN KAN HIJ/ZIJ VLUCHTEN?

- ✕ Welke zijn de mogelijke vluchtplakken?
-
- ✕ Is elke plek op elk moment mogelijk?
- ☐ ja
- ☐ neen
- ☐ welke plek is wanneer mogelijk?
-
- ☐ we communiceren dit zo:
-
- ✕ Is het op die plek duidelijk waar iemand kan zijn?
-
- ✕ Is er toezicht nodig?
- ☐ neen
- ☐ ja, namelijk:
-
- ✕ Is de weg er naar toe duidelijk?
- ☐ ja
- ☐ neen
- ✕ Is de weg er naar toe haalbaar?
- ☐ alleen
- ☐ met begeleiding:

HOE KAN HIJ/ZIJ HET VRAGEN?

- ✕ Is communicatie nodig?
- ☐ neen
- ☐ ja
- ☐ op deze manier*:

** ben je er zeker van dat deze vorm van communicatie ook onder stress mogelijk is?*



WAT KAN HIJ/ZIJ DOEN OP DE VLUCHTPLEK?

- ✕ Welke zijn rustgevendende activiteiten of materialen?
- ✕ Zijn deze permanent aanwezig?
 - ☐ ja
 - ☐ neen
- ✕ Is er een voorbereiding nodig op het moment zelf?
 - ☐ neen
 - ☐ ja:
- ✕ Is een eerder vrije activiteit voldoende rustgevend?
 - ☐ ja
 - ☐ neen
- ✕ Is het doel van een eventuele activiteit duidelijk?
 - ☐ ja
 - ☐ neen
- ✕ Is het einde van een eventuele activiteit duidelijk?
 - ☐ ja
 - ☐ neen
- ✕ Is er een activiteit mogelijk om alleen te doen?
 - ☐ neen
 - ☐ ja:

HOELANG KAN HIJ/ZIJ WEGBLIJVEN?

- ✕ Kan hij/ zij zelf bepalen wanneer men kan terugkomen?
 - ☐ ja
 - ☐ neen
 - ☐ het einde wordt aangeven door:
 - ☐ een tijdsduur, die we als volgt visualiseren:
 - ☐ de duur van de aangeboden activiteit want het is een duidelijk gesloten taak



WIE IS ER OP DE VLUCHTPLEK?

✕ Hij/ Zij is altijd alleen

o ja

o neen

o de persoon weet dat er andere personen aanwezig kunnen zijn

o ja

o neen

o deze personen kunnen er ook zijn:

o er is een maximaal aantal personen die aanwezig kunnen zijn:

o er is een duidelijke plek voor iedereen:

.....

o men kan op de plek het materiaal delen:

o ja

o neen, er moet een eigen set voorzien worden

o deze combinatie moet zeker vermeden worden:

HOE KAN DE PERSOON TERUG AANSLUITEN?

✕ Hoe maken we de overgang terug duidelijk?

o met een verwijzer, namelijk:

o door een begeleider, namelijk:

✕ Deze activiteit bieden we aan net na de overgang:

.....

