

## **BEGELEIDINGSMODEL – HIKIKOMORI**

Een methodiek voor het activeren van hikikomori jongeren



Uitgewerkt door Compaan met  
de steun van de Stad Gent  
(Arbeidspact 2023 – 2024)

## **Inleiding**

Op basis van onze bevindingen in het werken met de doelgroep en op basis van het 8 fasen model werkten we een begeleidingsmodel uit om met deze doelgroep aan de slag te gaan. Dit model kan gebruikt worden bij verderzetting van het project, maar ook door andere organisaties die aan de slag willen met deze doelgroep. Aangezien de doelgroep complex is en er geen éénduidige aanpak is, is het noodzakelijk om deze methodiek als een leidraad te zien en niet zozeer als een vast afgebakende methode.

## **METHODIEK OM AAN DE SLAG TE GAAN MET HIKIKOMORI**

### **1. AANMELDING**

In fase 1 komen we erachter of een jongere in aanmerking komt voor een intake of doorverwijzing. Aanmelding kan op verschillende manieren (telefonisch, via mail, via Discord, ...) en door de cliënt zelf of door een doorverwijzer.

Als we menen dat de jongere in aanmerking komt voor het project, vragen we enkele gegevens op. We brengen de jongere of de doorverwijzer op de hoogte van wat een traject inhoudt, zodat hij/zij ook kan bepalen of dit effectief iets voor hem/haar is.

Als de jongere voldoet aan de voorwaarden\*, de (hulp)vraag past binnen ons aanbod en hij/zij zelf ook openstaat voor een traject, kan er een positieve aanmeldingsoverweging volgen en wordt de jongere uitgenodigd voor een intakegesprek. Zo niet, wordt er mee nagedacht over gepaste doorverwijzing of opvolging.

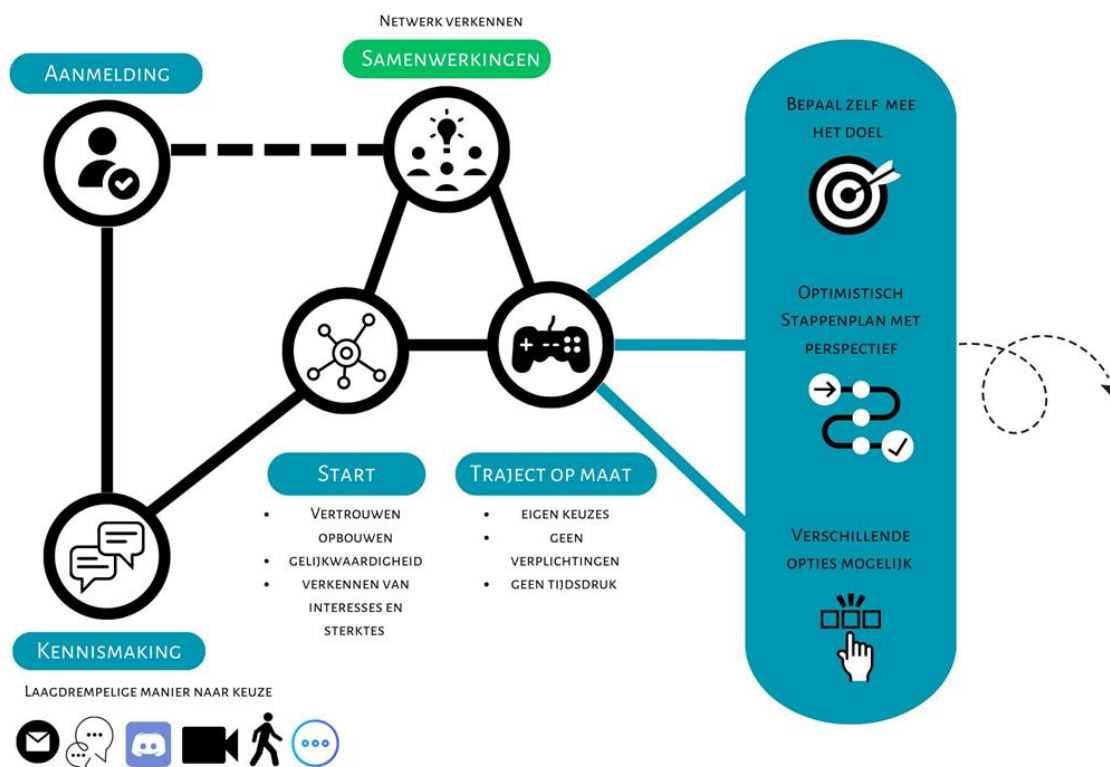
*\*jongeren 18+, regio Gent (voorlopig) en sociaal isolement aanwezig*

### **2. INTAKE**

Het intakegesprek gaat door op een manier naar keuze, op maat van de jongere: via mail, whatsapp, huisbezoek, videobellen, wandelen, telefoneren, Discord, een face-to-face gesprek op kantoor, .... Tijdens dit gesprek luisteren we naar het verhaal van de jongere en vormen we ons een beeld van de specifieke situatie, zorgen en noden. Aan de hand van de verschillende levensdomeinen zoomen we in op het verleden, heden en toekomst en proberen we zo goed mogelijk in kaart te brengen waar de cliënt zich op dit moment bevindt en wat de (mogelijke) hulpvragen zijn.

We gebruiken hiervoor een intakeformulier waar we de huidige situatie op alle levensdomeinen noteren. Deze zijn: hun reeds afgelegde weg, wonen, financiën, lichamelijke gezondheid, psychische gezondheid, werk en/of dagbesteding en zingeving. Dit document gebruiken we verder als leidraad binnen de opvolging en om evoluties in kaart te brengen.

Verder peilen we naar wat de jongere zelf kan, welk netwerk hij/zij heeft en wat hij/zij verwacht van de begeleiding. We geven ook concrete info over de begeleiding en onze organisatie, zodat we na dit gesprek beiden een beslissing kunnen maken om al dan niet verder te gaan. Aan de hand van onderstaande trajectvisualisatie leggen we uit hoe een traject verloopt. Hierbij wordt de nadruk gelegd op het vrijwillige, laagdrempelige en autonome karakter van de begeleiding. Er is geen vooraf opgestelde eindbestemming en een traject is ook niet gebonden aan een bepaalde looptijd.



Verder is het belangrijk om na te gaan of de hulpvraag aansluit bij ons aanbod en of de jongere er al aan toe is om stappen te zetten richting zijn/haar doel. Indien er nog heel veel nood is aan intensieve psychologische begeleiding, moeten we eerst bekijken waar de jongere hiervoor terecht kan. Als de cliënt voldoet aan de voorwaarden, de (hulp)vraag past binnen ons aanbod en hij/zij zelf ook openstaat voor een traject, zal een traject gestart worden. Lijkt het starten van een traject een goede stap voor hen? Dan spreken we af hoe het verdere contact zal verlopen. Zo niet, wordt ook hier mee nagedacht over gepaste doorverwijzing of opvolging.

### 3. OPSTART

In deze fase zorgen we dat alles duidelijk is voor de jongere om van start te gaan. We plannen verdere begeleidingsgesprekken in op het tempo en de manier waarop de jongere zich comfortabel voelt: (chatten, bellen, videobellen, brieven...of a face-to-face contact zoals huisbezoeken, wandelingen...). Frequentie, duur en inhoud verschillen dus per persoon en worden samen afgesproken. Dit kan ook tijdens de begeleiding steeds worden bijgesteld.

Er wordt gewerkt aan het opbouwen van de vertrouwensband door elkaar beter te leren kennen. Dit gebeurt aan de hand van begeleidingsgesprekken: “Hoe ziet je dag er uit ? Wat zijn je interesses? Is er iets waar je naar op zoek bent? Wat zijn je dromen? Waar loop je op vast?”... . Verder kan er ook gepraat worden met de consulent via chat tussen de afspraken door, of kan er in de Discord server met anderen (lotgenoten) gepraat worden.

#### **4. ANALYSE**

Aan de hand van de begeleidingsgesprekken en de opgedane inzichten, proberen we zicht te krijgen op het functioneren van de jongere in de verschillende leefgebieden, zowel qua krachten als qua drempels. Dit vormt de basis voor de verdere begeleiding. We proberen, indien mogelijk, ook het netwerk te betrekken, zodat de jongere op steun kan rekenen in de omgeving en ook na hulpverlening ondersteunt blijft.

#### **5. PLANNING**

Na de eerste analyse en als de jongere zich klaar voelt om een stap verder te zetten, werken we samen een stappenplan op maat uit. Dit plan is afgestemd op de persoonlijke situatie en noden. We maken de stapjes bewust klein, sturen steeds bij naargelang de noden en kijken hoe we verder kunnen bouwen.

Op basis van de informatie uit de vorige fasen bepalen we samen met de jongere aan welke doelen voor verandering of stabilisatie ze gaan werken. We bekijken welk aspect de jongere graag wil veranderen en hoe dit op hun manier kan verlopen. Dit kan zijn: nieuwe ervaringen, vrijetijdsbesteding, hobby's, vrijwilligerswerk, ontmoetingsplaatsen, opleiding, een (deeltijdse) job, ... In deze planningsfase komen we tot doelen en acties voor de begeleiding.

Bij het bepalen van de doelen moeten we rekening houden met wat de jongere wil (wenselijkheid) en wat de jongere kan (haalbaarheid). We formuleren kleine, concrete en haalbare doelen (SMART). Vaak is het te zwaar en niet mogelijk om aan allerlei doelen tegelijk te werken. Daarom worden samen prioriteiten opgesteld.

Als duidelijk is aan welke doelen de jongere de komende periode wil werken, formuleren we de bijbehorende acties. Dit zijn kleine stappen die nodig zijn om het doel te bereiken. We spreken af wie verantwoordelijk is voor de uitvoering van de acties, wie hierin een rol kan opnemen en op welke manier. Familie, vrienden, kennissen, vrijwilligers, andere hulpverleners maar ook de Discord server kunnen hierbij betrokken worden.

De afgesproken doelen, acties en taakverdeling worden vastgelegd in het begeleidingsplan. We blikken samen vooruit naar de toekomst van de jongere en beschrijven de gewenste situatie. Dit hoeft niet over een probleem te gaan, maar kan ook betekenen dat een vaardigheid versterkt wordt. De jongere is eigenaar van het begeleidingsplan. Het plan ondersteunt de begeleiding.

#### **6. UITVOERING**

Op basis van het begeleidingsplan werken we aan de doelen; ondertussen voeren we begeleidingsgesprekken om te kijken hoe alles loopt en hen te ondersteunen waar nodig via motiverende gespreksvoering. Waar mogelijk, proberen we ook de omgeving te betrekken. Naargelang het verloop sturen we bij door bijvoorbeeld doelen te herformuleren, stapjes nog kleiner te maken; en helpen we de jongere zien welke vooruitgang ze reeds geboekt hebben.

#### **7. EVALUATIE**

Het evaluatiegesprek is een belangrijk ijkpunt voor het verdere verloop van de begeleiding van de jongere. Afhankelijk van de nood van de jongere en/of consulent en de intensiteit van de begeleiding wordt het traject periodiek geëvolueerd. Dit gebeurt via een evaluatiegesprek.

Samen met de jongere kijken we in hoeverre de doelen uit het begeleidingsplan behaald zijn. We staan bewust stil bij de vraag of de jongere nog steeds goed op weg is naar zijn doel. We staan stil bij de redenen waarom bepaalde stappen wel of niet zijn gelukt en welke lessen we hieruit kunnen leren. Daarnaast wordt de jongere ook bevroegd over hoe ze de begeleiding ervaren. Er wordt gekeken of de huidige begeleiding nog steeds de juiste match is voor de noden en vragen van de jongere. Het gesprek levert belangrijke informatie op voor het verdere verloop van de begeleiding en kan identificeren waar er eventueel moet worden bijgestuurd.

Indien nodig kan familie, collega's of externen betrokken worden bij de overweging hoe de begeleiding verder gaat. Verschillende criteria spelen hierbij een rol:

- resultaten van de begeleiding tot nu
- actiebereidheid, welke fase van verandering van de cliënt
- samenwerking tussen de cliënt en hulpverleners
- vraag van de cliënt in relatie tot het aanbod

Na de evaluatiefase zijn er twee mogelijkheden voor het vervolg van de begeleiding:

1. De jongere rondt de begeleiding af. De uitstroombfase gaat dan van start.
2. De jongere zet de begeleiding verder. Dan gaat de begeleidingscyclus opnieuw van start.

De informatie uit de uitvoerings- en evaluatiefase wordt gebruikt om de sterke kanten en werkpunten van de jongere zo nodig aan te vullen (analysefase). Vervolgens stellen we samen een nieuw of aangepast begeleidingsplan op voor de komende periode (planningsfase) en gaat er een nieuwe uitvoeringsfase van start.

## **8. UITSTROOM**

De jongere en begeleider kunnen beiden om meerdere redenen de begeleiding afronden. Dit kan bijvoorbeeld indien de nood het aanbod overstijgt, indien de jongere zich sterk genoeg voelt om individueel aan de slag te gaan, enz.

Wanneer de jongere de begeleiding afrondt wordt een exitgesprek gepland. Er wordt samen gereflecteerd over het voorbije traject en er wordt besproken wat de volgende stappen zijn. Afhankelijk van de keuze van de jongere kan een doorverwijzing volgen of nog enkele maanden contact gehouden worden, ... Dit kan opnieuw op verschillende manieren en volgens een frequentie waar de jongere zich comfortabel mee voelt. Zo kan er bijvoorbeeld, in het geval van een doorverwijzing, een driegesprek gepland worden met de nieuwe hulpverlener.

Er wordt steeds aan de jongere meegegeven dat de deuren blijven openstaan en er steeds opnieuw contact kan worden genomen. Verder kan de jongere steeds terecht in de Discord, dat als blijvend opvangnet(werk) kan dienen

Daarnaast wordt opnieuw bevroegd hoe de jongere de begeleiding heeft ervaren en wat hun gevoel is en/of eventuele bedenkingen zijn bij de professional zelf en de organisatie. Deze feedback wordt meegenomen naar het verder vormgeven van het hikikomori project.