

Bijlage 11a bij Aanbesteding BW-202201-Rogplus

Handreiking voor opstellen van een ondersteuningsplan voor Beschermd Wonen (BW)

Domeinen

Je kunt hiervoor de domeinen van de zelfredzaamheidsmatrix (ZRM) gebruiken: Financiën, Werk & Opleiding, Tijdsbesteding, Huisvesting, Huiselijke relaties, Geestelijke gezondheid, Lichamelijke gezondheid, Middelengebruik, Basale-ADL, Instrumentele-ADL, Sociaal netwerk, Maatschappelijke participatie en Justitie.

SMART formuleren van doelen.

Wat zijn SMART doelen?

SMART staat voor specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdgebonden. Als je doelstellingen met deze criteria opstelt, worden ze duidelijk en concreet. Bij een samenwerking is dan voor iedereen helder waar je naartoe werkt. En wanneer je zelfstandig aan de slag gaat, houden SMART doelen je scherp.

SMART formuleren

Specifiek

Maak je doel specifiek door te omschrijven wat je concreet wilt bereiken. Gebruik geen woorden die je op verschillende manieren kunt opvatten. Zo is bijvoorbeeld het woord 'gezond' in onderstaand doel niet concreet.

Niet specifiek: Ik wil dit jaar gezondere producten kopen dan vorig jaar.

Wel specifiek: Ik wil dit jaar verse groente kopen in plaats van groenten uit blik of pot.

Meetbaar

Koppel gegevens aan je doelen die meetbaar zijn. Je kunt afvinken of je het wel of niet hebt gedaan, of je koppelt er een getal aan.

Niet meetbaar: Ik wil mijn sociale contacten onderhouden.

Wel meetbaar: Ik bel elke week twee vrienden. Ik bel mijn ouders elke zondag.

Acceptabel

Iedereen die bij de doelen betrokken is, moet ermee akkoord gaan. Zonder draagvlak komt er weinig van je doelen terecht. Pas als jijzelf en anderen achter de doelen staan, zijn ze acceptabel.

Niet acceptabel: Ik wil binnen een maand gezonder gaan eten.

Wel acceptabel: Ik ga de maand april maximaal één keer per week naar de snackbar. Ik kook in de maand april tenminste 5 dagen in de week voor mezelf.

Realistisch

Maak je doelen haalbaar. De kunst is om ze niet te makkelijk, maar ook niet onbereikbaar te maken. Bij een te makkelijk doel zijn extra inspanningen overbodig. En weten dat je je doel toch niet haalt, kan demotiverend werken. Een realistisch doel is een ambitieuze uitdaging, waar je graag je best voor doet.

Niet realistisch: Ik wil binnen 1 maand een verdubbeling van mijn klanten in wijk A.

Wel realistisch: Ik wil binnen 1 maand 5% meer klanten in wijk A.

Tijdgebonden

Zet op papier wanneer de activiteiten beginnen en eindigen. Een deadline maakt plannen eenvoudiger. Als je SMART doel zijn eindpunt bereikt, is het tijd om te evalueren. Je analyseert dan wat er goed ging en wat beter kon. Op basis hiervan stel je nieuwe SMART doelen op.

Niet tijdgebonden: Ik wil van mijn schulden af.

Wel tijdgebonden: Ik wil voor 1 januari mijn schulden aflossen.