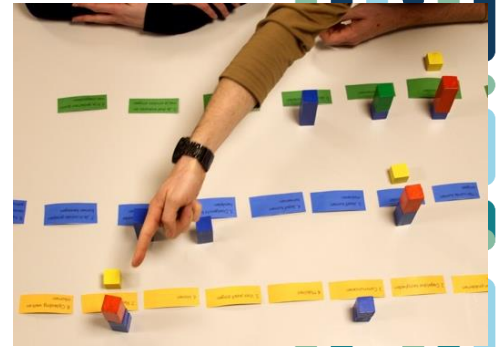


WAT IS DE ZEEF-METHODIEK? Het is een gespreksmethode met een duidelijke opbouw, waarmee de mate van hoe goed je jezelf kan reguleren (zelfregulatie), thuis en/of op het werk of school, in kaart gebracht kan worden.

VOOR WIE IS HET BEDOELD? De ZEEF-methode is voor iedereen bedoeld om meer inzicht te krijgen in hun zelfregulatie. De methode wordt nu toegepast bij mensen met psychische aandoeningen, ervaringsdeskundigen, maar ook bij studenten in het onderwijs. Het gaat om mensen die meer inzicht willen in waarom iets wel of niet goed verloopt in hun dagelijks functioneren, hoe dit komt en hoe ze dit kunnen en willen verbeteren.

HOE ZIET DE ZEEF-METHODIEK ERUIT? Met (open) vragen van de ZEEF-interviewer, krijgt iemand meer inzicht in:

- (1) hoe hij/zij dagelijks functioneert en wat hij/zij daarin wil verbeteren;
- (2) hoe dat samenhangt met wat voor capaciteiten iemand heeft;
- (3) en op welke manier executieve functies daaraan ten grondslag liggen en kunnen verbeteren.



De ZEEF-methode bestaat uit een gesprek tussen cliënt en professional, waarbij de cliënt de regie over de onderwerpen bepaald. Om het gesprek visueel te maken zijn er gekleurde blokjes, draadjes en kaartjes. Met deze hulpmiddelen wordt duidelijk hoe het nu gaat, wat iemand wil verbeteren en hoe dit met elkaar samenhangt. De **uitkomst** van de ZEEF is een op maat gemaakt plan waarmee mensen aan de slag kunnen om hun zelfregulatie verder te ontwikkelen.

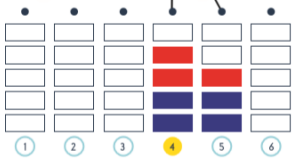
Stap 1: Sociaal functioneren (ICF)



Stap 2: Executieve vaardigheden



Stap 3: Executieve functies



VOORBEELD: iemand wil beter presteren in het dagelijks werk (stap 1), en merkt een samenhang op met dat hij moeite heeft om zichzelf te beheersen en met tijd om te gaan (stap 2: capaciteiten). Dit heeft te maken met een negatief gekleurde zelfspraak en hoe hij met zijn emoties omgaat (stap 3: executieve functies). Hij besluit te gaan oefenen om zich op een positievere manier toe te spreken en merkt dat dit hem goed doet. Op zijn werk gaat het hierdoor beter.

WAAR IS DE ZEEF-METHODE OP GEBASEERD?

Jaap van der Stel en Juul Koene hebben de ZEEF-methode ontwikkeld op basis van bestaande theorieën en uitgangspunten: De theorie van Russell Barkley over hoe executieve functies zich bij mensen ontwikkelen gegeven de context waarin zij zich bevinden, vormt de basis, evenals de Internationale Classificatie van Functioneren (ICF) van de WHO. Daarnaast ligt de focus op (a) wat iemand goed kan, (b) de huidige en de gewenste situatie, (c) degene bepaalt zelf waar de aandacht op wordt gericht en (d) het gesprek wordt visueel inzichtelijk gemaakt met behulp van (gekleurde) blokken en een actieplan.

IS DE ZEEF-METHODE MOEILIK? Nee. De opbouw van de methode is gestructureerd, *maar iedereen doorloopt het op zijn eigen manier*. De ZEEF-interviewer heeft een training gevolgd om goed met de ZEEF-methodiek te werken en stelt vooral open vragen en houdt mogelijke verbanden in de gaten.

WAT ZIJN DE ERVARINGEN? "Fijne methode, goede structuur...fijn dat ik het gesprek kon vorm geven..." "Prettig dat verschillen tussen huidige en gewenste situatie visueel is, hierdoor gaat het meer leven..." "... nu meer inzicht in hoe ik mijn vaardigheden kan verbeteren door naar onderliggende executieve functies te kijken."

CONTACT

Juul Koene, onderzoeker



koene.j@hsleiden.nl OF
j.r.koene@uvt.nl



06 55 42 90 63