

DOELEN FORMULEREN IN HULPVERLENINGSPLANNEN



Als zorgprofessional weet je dat vage doelen leiden tot frustratie en stagnerende vooruitgang. Goed geformuleerde doelen zijn cruciaal voor meetbare resultaten. In deze gids delen we de meest gemaakte fouten en leer je hoe je doelen formuleert die écht werken, met de focus op het vermijden van valkuilen.

De Basis: Hoofddoel vs. Subdoel

Om doelen begrijpelijk en geloofwaardig te maken, hanteren we twee basisregels:

1. Hoofddoelen gaan altijd over 'kunnen':
 - o Formuleer doelen nooit met 'willen' (motivatie). We richten ons op de nieuwe vaardigheid die de cliënt leert.
2. Hoofddoel beschrijft de nieuwe vaardigheid (wat iemand kan).
3. Subdoel beschrijft de kleine, meetbare opstap die daarvoor nodig is (kennis/weet of mini-vaardigheid/kan).

Van Hulpvraag naar Plan: De 3 Lagen

Een hulpvraag (bv. "Ik wil gelukkig worden") is een te groot doel. Vertalen van het onderliggende probleem naar werkbare doelen maakt het plan overzichtelijk en minder overweldigend. Zie het als een bergtocht met duidelijke stappen:

Laag	Beschrijving	Focus
Hoofddoel	De grote, belangrijke vaardigheid (de bergtop).	KAN (Focus op de gewenste uitkomst)
Subdoel	De eerste, kleine stap om te leren (de rustpunten).	WEET/KAN én moet SMART zijn
Actie	De dagelijkse, duidelijke taak (de stappen die je vandaag zet).	Wat ga je DOEN? (Concreet en direct uitvoerbaar)



Wel of niet SMART

Hoofddoelen hoeven niet per se SMART te zijn. Zie ze als een stip aan de horizon waarnaar je in kleine, SMART stappen toewerkt. Subdoelen zijn het liefst wél SMART:

De 5 Regels van SMART (Voor Subdoelen)

S - Specifiek: Maak het doel klein en duidelijk. Wat ga je precies doen?

✗ 'Ik ga beter slapen.'

✓ 'Ik ga een half uur eerder naar bed.'

M - Meetbaar: Je moet het kunnen tellen of zien.

✗ 'Ik ben minder boos.'

✓ 'Ik ga één keer per dag een ademhalingsoefening doen.'

A - Acceptabel: Is het doel belangrijk en logisch voor de cliënt?

R - Realistisch: Kan de cliënt dit echt doen? Is het niet te moeilijk?

✗ 'Binnen een week ga ik stoppen met roken.'

✓ 'Ik rook deze week twee sigaretten minder dan vorige week.'

T - Tijdgebonden: Er moet een eindtijd zijn. Wanneer is het doel af?

✗ 'Ooit.'

✓ 'Binnen 4 weken' of 'Elke dag om 19:00 uur.'



Veelgemaakte fouten

Hieronder een overzicht van 8 veelgemaakte fouten bij het formuleren van doelen in hulpverleningsplannen.

Meerdere doelen in één doel proppen

Gevolg: Te veel om aan te werken, vertraging.

✗ Rayan (14) gaat beter met school omgaan, minder blowen en zijn agressieproblemen worden aangepakt.

✓ Rayan kan rustig blijven als hij boos is.

Subdoel (SMART): Rayan kan binnen 6 weken zijn 3 stoptekens herkennen voordat hij schreeuwt of slaat.

Actie: Rayan turft dagelijks op zijn stopkaart de momenten dat hij de 3 stoptekens opmerkt.

Negatief formuleren

Gevolg: Cliënt wordt telkens geconfronteerd met het ongewenste gedrag. Focus op de gewenste uitkomst.

✗ Noa (11) krijgt geen woedeaanvallen meer als ze haar zin niet krijgt.

✓ Noa kan omgaan met teleurstellingen.

Subdoel (SMART): Noa kan de komende 8 weken bij teleurstelling drie rustige dingen kiezen in plaats van huilen of schreeuwen.

Actie: Noa gebruikt driemaal per week haar 'rust-doos' na een teleurstelling. |

De hulpverlener in het doel

Gevolg: Het is het plan van de cliënt, niet van de hulpverlener.

✗ Ouders voelen zich competentier doordat de hulpverlener opvoedondersteuning biedt.

✓ Hoofddoel: Ouders kunnen zelf rustig blijven als het moeilijk is.

Subdoel (SMART): Ouders weten binnen 4 weken minimaal drie situaties van oplopende ruzie waarbij zij hun eigen spanning voelden.

Actie: Ouders vullen dagelijks de 'Spanningsmeter' in. |

Het middel als doel

Gevolg: Het doel is een activiteit (middel) in plaats van een vaardigheid (doel).

✗ Vader volgt een agressieregulatietraining.

✓ Vader kan op tijd herkennen wanneer hij zich begint te ergeren.

Subdoel (SMART): Vader weet na de tweede training drie 'uit-zinnen' die hij gebruikt om te kalmeren.

Actie: Vader oefent twee keer per week in een lage-stresssituatie met het zeggen van de 'uit-zin'.

Doelen die te groot zijn

Gevolg: Het doel voelt overweldigend en is niet binnen een realistische termijn te behalen.

✗ Het gezin functioneert weer veilig en stabiel.

✓ Ouders kunnen duidelijke regels en verwachtingen geven.

Subdoel (SMART): Ouders kunnen binnen 6 weken vier duidelijke gezinsregels benoemen die ze elke dag op dezelfde manier toepassen.

Actie: Ouders hangen elke avond de dagplanning voor morgen op. |

Verandering bij kind eisen terwijl ouders de sleutel zijn

Gevolg: Focussen op de verkeerde persoon of systeem.

✗ Jayden (9) stopt met liegen en luisteren.

✓ Ouders kunnen duidelijke en gelijke regels geven aan Jayden.

Subdoel (SMART): Ouders weten binnen 4 weken de drie vaste gezinsregels voor Jayden foutloos en precies welke simpele straf volgt.

Actie: Ouders passen dagelijks de simpele straf toe (indien nodig). |

Fout 7: Gedrag eisen zonder onderliggende vaardigheid

Gevolg: Vragen om gedrag dat de cliënt nog niet kan. Koppel doelen aan ontwikkelings- of leeftijdsadequate taken.

✗ Mila (13) organiseert haar schoolwerk autonoom en succesvol.

✓ Mila kan zelf haar schoolwerk plannen en maken.

Subdoel (SMART): Mila kan binnen 1 maand met hulp twee belangrijke taken voor de volgende dag opschrijven.

Actie: Mila besteedt 3 keer per week, 15 minuten aan het maken van de planning. |

Fout 8: Vakjargon in doelen gebruiken

Gevolg: De cliënt begrijpt het plan niet. Gebruik de taal van de cliënt.

-  Ouders vergroten hun mentaliserend vermogen en reageren responsiever.
-  Ouders kunnen rustig reageren op de gevoelens van hun kind.

Subdoel (SMART): Ouders weten binnen 3 maanden in een lastige situatie één gedachte te benoemen die hun kind waarschijnlijk heeft.

Actie: Ouders bespreken twee keer per week met de hulpverlener een ruzie. |

Praktische Checklist: Drie Vragen bij Elk Doel

Gebruik deze checklist om snel te controleren of je driedelige doelstelling duidelijk is:

1. **Is het Hoofddoel (Wat kan je nieuw?) duidelijk en motiverend?**
 - o Gaat het over 'kan'?
 2. **Is het Subdoel (Welke stap zet je eerst?) SMART?**
 - o Heeft het een Tijd en is het iets wat je kunt Tellen, Weten of een Kleine Stap?
 3. **Is de Actie (Wat ga je vandaag doen?) simpel en duidelijk?**
 - o Kan het direct worden uitgevoerd door de cliënt en begint het met de Naam/Rol?
-

In company Training 'Doelen Formuleren'

Herkenbaar? Tijd om de doelen in jouw organisatie te vertalen naar simpele, heldere taal, zodat iedereen weet wat er moet gebeuren. Mentor Max biedt een praktijkgerichte incompany training aan, maatwerk en specifiek voor zorgprofessionals.

Neem vrijblijvend contact op



Wil je de trainingsmogelijkheden bespreken, of direct een offerte ontvangen voor de training 'Doelen Formuleren'? Neem contact op met Max Ohlenschlager via info@mentormax.nl of bezoek de site www.mentormax.nl



Training & Coaching in Persoonlijk Leiderschap