



Luciano Mafficioli del Castelletto (Ervaringswerker) en Marielle van der Aa (POH-ggz) Gouden team; met de schoenen in de klei. Ze draaien samen ggz-spreekuur voor de straatdokter in Eindhoven. Samen ontwikkelen ze **'de J-route'** Hoe ziet jouw Levens- en Herstel weg eruit?

Luciano en Marielle ontmoette elkaar in 2022 op de Dag voor Herstel, de eerste herstel dag georganiseerd voor professionals in Den Bosch. Al snel werd duidelijk dat zij beide dezelfde passie hebben in het werk met mensen. Denken vanuit kracht en mogelijkheden. De relatie tussen kandidaat en hulpverlener staat voorop. Het gaat om verbinding maken, waarbij regels en bureaucratie naar de achtergrond verdwijnen. Via de J-route kun je reflecteren op je verleden en de kracht vinden voor je toekomst.

Laagdrempelig

Het instrument is laagdrempelig te gebruiken. Print het sjabloon op papier en ga aan de slag. Interesse in een inspirerende in compagnie workshop 'J-screening' door Luciano en Marielle? mail: m.vanderaa@gestelmidden.nl

De J-route werd ontwikkeld met steun van:



Springplank

Luciano Mafficioli del Castelletto



Instructie J Route voor begeleiders

Uitleg voor begeleider

De J-route biedt een praktisch eenvoudige manier om met mensen hun levensroute te bespreken. Fijn instrument voor een intake/ kennismaking. Ook kan het helpen om samen te reflecteren. Belangrijk is om goed aan te sluiten bij de kandidaat (presentie benadering), dat de kandidaat zelf schrijft en zijn/ haar eigen woordkeuze gebruikt. Het gaat om een kennismaking (van 30 minuten), de verdieping komt later.

1. Laat naam en geboortedatum invullen
2. De Levensroute (vakjes met leeftijden)
Wat waren ingrijpende gebeurtenissen in je leven?
Vul per vak met kernwoorden in wat er speelde.

0-7 bijv 'was je een gewenst kind?'
7-14
14-21
21-28
28-....
3. Support persoon
Wie was een ondersteunende persoon in je leven. Dit kunnen ook mensen zijn die inmiddels zijn overleden. Denk aan familieleden, mensen van sport of school. Sommige jongeren kiezen voor dieren.
4. BIG 5
In de stok bespreken we de vijf pijlers van zelfstandigheid. Deze zorgen voor een stevige basis bij jongeren in de overgang naar volwassenheid. BIG 5 is ontwikkeld door het Nederlands Jeugdinstituut. Voor meer info zie site: [De vijf pijlers van zelfstandigheid | Nederlands Jeugdinstituut \(nji.nl\)](https://www.ji.nl/de-vijf-pijlers-van-zelfstandigheid).
Omschrijf met kernwoorden de huidige situatie. Steunpilaar kunnen personen zijn, maar ook items zoals muziek, sport, natuur. **steunpilaar hoort bij de Yucelmethode*
Bij gezondheid denk aan somatische en mentale gezondheid. Vraag door over psychische kwetsbaarheid; LVB, verslaving, medicatiegebruik, psychiatrische problematiek, trauma.
5. **Droom** (als wolk)
Voorbeeld vragen:
- Waar wil je over 5 jaar staan, welke zaken wil je dan geregeld hebben?
- Wat wil je dat ze later vertellen over jou op je begrafenis?
- Wondervraag; stel je gaat vanavond slapen, je wordt morgen wakker en het wonder is gebeurd. Hoe ziet je leven eruit?
6. **Maak een foto van de J.** Deze kun je delen met mensen die op je pad komen. Eenvoudige manier om je verhaal te delen.

7. **Verdieping mogelijkheden**; in vervolg gesprekken kun je thema's uitdiepen. Beschrijf je levensverhaal; wat heb je meegemaakt, wat kun je hieruit leren? Welke vervolgstappen wil je zetten?

Technieken die aansluiten bij de J-route;

De **Krachtenmatrix** (SRH, Steunend Relationeel Handelen)

Het spinnenweb vanuit de **Positieve Gezondheid** www.iph.nl

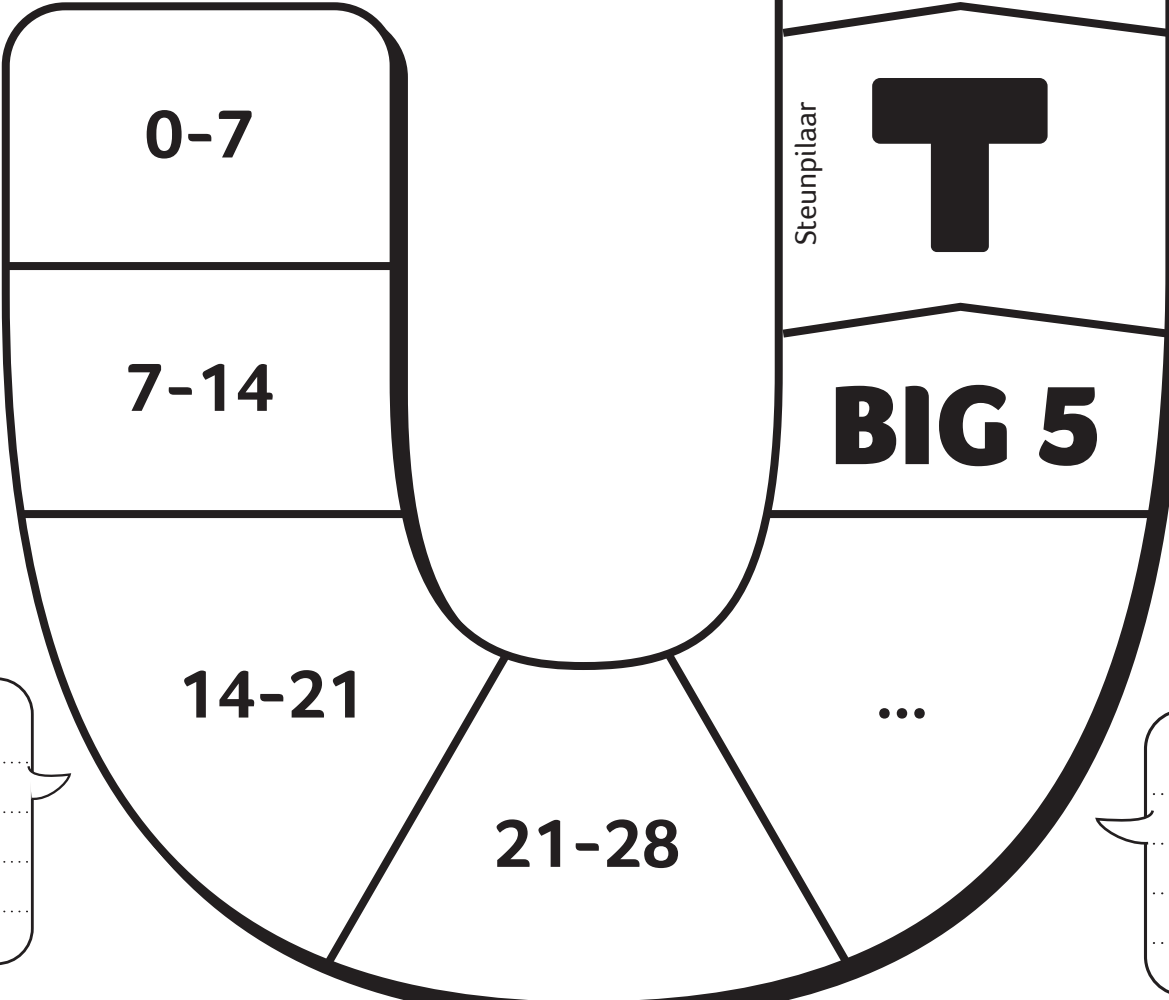
Bespreek thema's via de **Yucelmethode** www.yucelmethode.nl

Sluit aan bij het tempo van de kandidaat en gebruik open vragen. Nieuwsgierigheid en oprechte interesse blijven de sleutelwoorden!

Mijn J-Route

Naam:

Mijn droom:



Support
persoon