



Waarom is de behandeldoelen stellen belangrijk?

Heldere, samen vastgestelde doelen vormen het startpunt én kompas van effectieve behandeling. Ze geven richting, versterken samenwerking en vergroten eigenaarschap van de patiënt. Door doelen concreet en haalbaar te maken, wordt zichtbaar wat werkt en sluit de behandeling beter aan bij herstelbehoeften.

- **Versterkt de regie en motivatie van de patiënt.** Door samen doelen te stellen, weet de patiënt waar naartoe gewerkt wordt en dat geeft grip op het behandelproces, zicht op betekenisvolle vooruitgang. Dit motiveert en maakt duidelijk wanneer het einde van de behandeling of herstel in zicht komt.
- **Versterkt samenwerking en behandelrelatie.** Het samen formuleren van doelen versterkt de werkrelatie, toont dat je luistert en voorkomt misverstanden omdat patiënt en professional een gedeeld verhaal hebben.
- **Verhoogt de effectiviteit en doelgerichtheid van de behandeling.** Heldere doelen helpen om behandelingen af te stemmen op de wensen van de patiënt én op wat bewezen effectief is, waardoor de behandeling op koers blijft.
- **Maakt evaluatie en afsluiting eenvoudiger.** Concrete doelen maken het mogelijk om samen te beoordelen wat bereikt is, wat nog nodig is en wanneer afsluiten verantwoord is.
- **Biedt continuïteit bij overdracht.** Helder geformuleerde doelen zorgen ervoor dat een behandeling naadloos kan worden overgenomen als de professional wegvalt.

Doelen stellen in de ggz

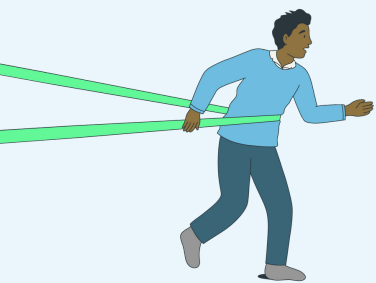
Wat zijn de essentiële elementen van 'doelen stellen'?

- **Samen geformuleerd: vertaal abstracte doelen naar concreet gedrag.** Vraag bijvoorbeeld: 'Waarom merken we dat het beter gaat?' Zo wordt 'ik wil minder somber zijn' concreet: 'Ik ga zaterdag met mijn kinderen zwemmen.' Betrek waar nodig een naaste, zeker als hun steun helpt bij het behalen van doelen.
- **Concreet en gedragsgericht: formuleer observeerbaar en uitvoerbaar gedrag.** Bijvoorbeeld: 'Als iemand mij om een gunst vraagt, zeg ik dat ik er eerst over wil nadenken' of 'als ik mijn grens heb aangegeven en daar met een goed gevoel op terugkijk, weet ik dat ik vooruitga'. Ook doelen rond bewustwording of gevoel zijn bruikbaar, zolang ze worden gekoppeld aan gedrag in het dagelijks leven.
- **Positief en haalbaar: richt op wat iemand wil doen, niet op wat moet verdwijnen.** Bijvoorbeeld: 'Ik geef rustig mijn grens aan wanneer ik me overvraagd voel' in plaats van 'Ik wil niet meer zo snel boos worden.' Werk met haalbare stappen of subdoelen als het grotere doel nog buiten bereik ligt.
- **Verankerd in de behandeling: doelen vormen de basis voor keuzes in interventies, oefeningen en evaluatie.** Ze geven focus aan de sessies en richting aan het zorgplan. Vraag regelmatig tijdens behandelsessies: 'Hoe draagt dit bij aan jouw doel?' Dat versterkt de samenhang en het gevoel van vooruitgang. Controleer daarbij ook bij de patiënt én jezelf of jullie nog werken aan het gekozen doel, om afdwalen te voorkomen.



Check 'Samen wijzer in de GGZ' voor meer inspiratie





Welke uitdagingen kan je als behandelaar tegenkomen?

Doelen stellen kan in de praktijk uitdagend zijn, bijvoorbeeld door:

- **Moeite met het verduidelijken van abstracte hulpvragen:** Lukt het niet om een concrete vertaalslag te maken, blijven doelen vaag en lastig te evalueren. Dat ondermijnt voortgang en gevoel van grip.
- **Beleving van tijdsdruk:** Doelen stellen vraagt aandacht en zorgvuldigheid, maar kan in de praktijk als extra druk voelen met als risico is dat doelen een afvinktaak worden in plaats van een inhoudelijk kompas.
- **Bij comorbiditeit of als klachten wisselen:** Doelen kunnen te star of te simplistisch voelen voor de complexiteit. Géén doelen stellen is geen alternatief: formuleer dan hoofddoelen die flexibel én richtinggevend zijn.
- **Onzekerheid over doorvragen:** Het kan lastig zijn om vage hulpvragen concreet te maken zonder te sturen. Vraag daarom consequent: 'Waaraan is te zien dat dit doel is bereikt?' Zo maak je elk doel concreet, behoud je eigenaarschap bij de patiënt en vergroot je motivatie.

Deze drempels zijn herkenbaar voor veel zorgprofessionals. Neem de tijd, gebruik motiverende gespreksvoering en zoek samen naar wat echt belangrijk is.

Doelen stellen in de ggz

Praktische tips

- **Gebruik verbeelding:** laat de patiënt fantaseren over hoe het leven eruitziet zonder de huidige klachten. "Wat doe je anders als je niet meer somber bent?"
 - Je kunt ook werken met metaforen, met de wondervragen ('Stel, het is over drie maanden...') of visualisaties ('Sluit je ogen en stel je voor...').
- **Werk van abstract naar concreet:** vraag door op gedrag. 'Wat zou je dan zeggen, doen of laten zien?'
 - Roep gedrag uit het verleden op: 'Wanneer lukte dit eerder wél?'
- **Formuleer concreet in tijd, context en gedrag:** Maak doelen zo specifiek mogelijk: wie, wat, waar, wanneer. Bijvoorbeeld: 'Ik wandel elke zondag 30 minuten met mijn zus.'
 - Vermijd vage intenties ('ik hoop dat...') en negatieve doelen ('ik wil niet meer...'). Laat de patiënt het doel bij voorkeur zelf opschrijven in eigen woorden of in een weekplanning.
- **Houd het behapbaar:** Haalbare stappen zijn motiveren meer dan grote ambities.
 - Vraag bijvoorbeeld: 'Wat zou een eerste stap zijn?' of 'Wat kun je deze week proberen?'
- **Gebruik hulpmiddelen: zoals doelkaartjes of een doelenladder.**
 - Laat patiënten ook zelf kaartjes maken of herordenen: 'Wat is belangrijk?' 'Wat eerst?'
- **Toets de betekenis:** 'Wat maakt dit belangrijk voor jou?', zo voorkom je loze intenties.
 - Vervolg vragen zoals 'Wat verandert er als dit lukt?' of 'Wat zegt dit over wat jij belangrijk vindt?' verdiepen het gesprek.
- **Betrek naasten bij het doelen stellen:** Naasten kunnen helpen doelen concreter te maken, het eigenaarschap ligt bij de patiënt.
 - Vraag bijvoorbeeld: 'Wat zouden mensen in je omgeving jou voor verandering wensen?' of 'Waar zie jij winst te behalen?' Controleer altijd of de patiënt hier zelf achter staat.

