

EE-ZELFTEST

Experimenteel instrument voor het inschatten van het niveau van Expressed Emotion (EE) voor begeleiders.

B.M. Twint, A.C. Veenstra en M. Petrovic

Naam:		m / v*	Leeftijd:
Functie: helpende / assistent / woonbegeleider / persoonlijk begeleider / teamleider / staf / overige*			
Aantal jaren werkervaring:	Opleidingsniveau:		
Organisatie:	Afdeling / locatie:		
Datum van invullen:		Contracturen: <i>Zie opmerking in kader ommezijde</i>	

**omcirkel wat van toepassing is*

Over de EE-zelftest:

De EE-zelftest is een experimenteel instrument voor het inschatten van het niveau van Expressed Emotion (EE) voor begeleiders in de zorg. De test geeft een indicatie van de mate van Expressed Emotion (vrij vertaald: emotionele expressie). Er is geen voorkennis nodig om de test te kunnen maken. Wel is het raadzaam dat de invuller zich verder verdiept in de betekenis en rol van EE in de begeleiding. De test is niet bedoeld voor verwanten van cliënten of cliënten zelf.

Wat kun je er mee?

De uitkomst van de test geeft een indicatie van de hoogte van de eigen EE en een daarbij passend advies. Met behulp van de test kun je als begeleider nagaan of afstand en nabijheid met elkaar in balans zijn bij het begeleiden van de cliënt en bij het omgaan met collega's en andere personen. Voor een goede begeleiding is dit belangrijk en daarvoor is het nodig om op een adequate wijze met je gevoelens, het uitdragen van emoties en met jouw betrokkenheid in je werk om te gaan. Door het invullen van de test kun je (beter) inzicht krijgen in je kwaliteiten en valkuilen. Hierbij is het mogelijk om leerdoelen te benoemen.

Wat meet het?

De test geeft een indicatie van de mate van EE die je als begeleider naar andere personen in jouw werkomgeving uit. Dat kunnen cliënten zijn of collega's, maar ook andere personen in de werkomgeving.

Hoe werkt het?

In deze test maken we onderscheid tussen een lage EE, redelijk lage EE, redelijk hoge EE en een hoge EE. De test geeft een uitkomst in één van deze categorieën en een daarbij passend advies. Ook is er een uitkomst in het grensgebied, het 'midden,' mogelijk, waarna bekeken moet worden welke uitkomst het best passend is: redelijk hoog of redelijk laag. Er worden vragen gesteld waarbij er telkens een keuze moet worden gemaakt uit vier mogelijkheden. Hierbij kiest de invuller steeds de uitspraak die het meest van toepassing is.

Affectief Bewuste Benadering

De EE-zelftest maakt onderdeel uit van de Affectief Bewuste Benadering (ABB). Kijk voor meer informatie over ABB of over EE op de website.

Voor invulinstructies, zie ommezijde.

Instructie bij het invullen:

Lees de stellingen zorgvuldig door en beantwoord deze door een cirkel om het getal in het desbetreffende vakje te plaatsen, zoals aangegeven in het voorbeeld hieronder. Jouw relatie met iedere cliënt kan verschillen, maar neem bij deze test in gedachten hoe je in het algemeen zou handelen/reageren bij een cliënt.

	A	B	C	D
	1	2	3	4
	1	2	3	4
	1	2	3	4

Om de test goed in te kunnen vullen, is het van belang dat je zo objectief mogelijk naar jezelf kijkt. Probeer bij de stellingen niet te bedenken of je graag op deze manier zou willen begeleiden/werken, maar of de stelling op dit moment op jou van toepassing is.

Let op: als je deeltijd werkt (1 of 2 dagen per week), vul de vragenlijst dan in hoe de situatie zou zijn als je voltijd zou werken!

Geef per stelling aan welk antwoord het beste past bij jouw situatie.

A nooit (dit gebeurt nooit of maximaal 1 maal per jaar)

B soms (dit komt af en toe / meerdere malen per jaar of maandelijks / maximaal 3 maal per maand voor)

C vaak (dit komt regelmatig / dagelijks of tenminste 1 maal per week voor)

D altijd (dit gebeurt altijd of altijd wanneer deze situatie zich voordoet)

NB Wanneer er staat: 'mijn cliënt', dan worden daarmee alle cliënten bedoeld waar je in het werk mee te maken hebt, dus niet alleen de 'eigen' cliënt of caseload.

Let bij het invullen van de stellingen niet op de cijfers in de kolommen; de hoogte van de scoring is niet van belang bij het invullen, maar is pas van belang wanneer alle 21 stellingen zijn gescoord en je de scores gaat optellen.

Interpretatie van de EE-zelftest



Uitkomst:

Kijk in het overzicht op het rechter blad welke uitslag bij jouw totaalscore past. Bedenk je dat deze test gericht is op jouw werksituatie. Het kan zijn dat je in je privésituatie een hogere of lagere EE hebt. Bespreek je antwoorden ook – stuk voor stuk – met je collega's, totdat je er zeker van bent dat de antwoorden die je gegeven hebt echt bij jou passen.

Het puntenaantal correspondeert met een bepaalde uitslag, maar heeft daarbuiten geen enkele waarde. Er is geen goede of foute uitkomst, alleen de uitkomst die het meest bij jou past en die je inzicht geeft in jouw kwaliteiten en valkuilen. Lees voor meer informatie de boeken 'de Affectief Bewuste Benadering' en 'Begeleiden met inzicht'.

	A nooit	B soms	C vaak	D altijd	A	B	C	D
1. Binnen mijn werk heb ik de neiging voorbij te gaan aan mijn eigen grenzen Bijvoorbeeld: ik doe iets met tegenzin of wat me veel energie kost	1	2	3	4	1	2	3	4
2. Ik controleer of mijn cliënt zich aan de afspraken heeft gehouden Indien er sprake is van intensieve begeleiding: ik controleer de afspraken waar ik zelf niet bij aanwezig ben	1	2	3	4	1	2	3	4
3. Ik vind het belangrijk om op de hoogte te zijn van alles wat mijn cliënt doet	1	2	3	4	1	2	3	4
4. Ik ben een belangrijke schakel in het leven van mijn cliënt	1	2	3	4	1	2	3	4
5. Het gedrag van mijn cliënten irriteert mij	1	2	3	4	1	2	3	4
6. Ik vind het moeilijk om mijn cliënt zelf dingen te laten doen (telefoontjes, verantwoordelijkheid bij de cliënt te laten)	1	2	3	4	1	2	3	4
7. Als ik 's avonds in bed lig, denk ik aan mijn cliënten	1	2	3	4	1	2	3	4
8. Ik kijk met een kritische blik naar mijn collega	1	2	3	4	1	2	3	4
9. Ik uit mijn emoties naar mijn cliënten	1	2	3	4	1	2	3	4
10. Ik trek het mij aan als ik niet tot overeenstemming kom met mijn cliënt of diens verwant	1	2	3	4	1	2	3	4
11. Ik vind het belangrijk om mijn betrokkenheid te tonen naar cliënten	1	2	3	4	1	2	3	4
12. Ik heb het idee dat mijn cliënten niet altijd waarderen wat ik doe	1	2	3	4	1	2	3	4
13. Als een cliënt mij iets niet wilt vertellen, vind ik dat vervelend	1	2	3	4	1	2	3	4
14. Ik maak mij buiten werktijd zorgen om mijn cliënt	1	2	3	4	1	2	3	4
15. Ik merk dat het gedrag van mijn cliënt iets met mij doet Bijvoorbeeld: wanneer mijn cliënt blij is word ik daar ook blij van	1	2	3	4	1	2	3	4
16. Mijn cliënten zijn een belangrijk onderdeel van mijn leven	1	2	3	4	1	2	3	4
17. Ik heb er geen begrip voor als mijn cliënt dingen zou doen om mij expres dwars te zitten	1	2	3	4	1	2	3	4
18. Ik vind het vervelend om dingen over mijn cliënt van een ander te moeten horen Het gaat om zaken die ik in principe ook zelf van de cliënt had kunnen horen	1	2	3	4	1	2	3	4
19. Ook als ik vrij ben doe ik dingen voor mijn cliënten (bijvoorbeeld terugkomen op vrije dag, even bellen)	1	2	3	4	1	2	3	4
20. Ik vind het vervelend als mijn cliënt steeds weer hetzelfde van mij vraagt	1	2	3	4	1	2	3	4
21. Ik geef mijn cliënten ongevraagd advies	1	2	3	4	1	2	3	4
					nooit	soms	vaak	altijd
Tel nu het puntenaantal per kolom. Dus het totaal van kolom A, B, C en D. <i>Let er op dat het aantal punten per kolom verschilt! Kijk na of je alle vragen hebt ingevuld.</i>					A	B	C	D
Tel nu de punten bij elkaar op. Dus het totaal van de kolommen A, B, C en D.					Totaal punten: <input type="text"/>			

Tip: neem de stellingen nog 1 keer door om te bepalen of je deze allemaal juist hebt ingevuld. Je kunt deze ook nabespreken met een collega of trainer/supervisor.

Kijk welke uitslag bij jouw totaalscore hoort: (zet een vinkje in het betreffende vakje)

- (21-31) → lage EE
- (32-41) → redelijk lage EE
- (42-44) grensgebied
- (45-51) → redelijk hoge EE
- (52-84) → hoge EE

Kijk voor informatie op het achterblad

Lage EE

Je hebt zeer waarschijnlijk een rustige houding in de begeleiding. Jouw eigen emoties uit je niet vaak naar je cliënt toe, in ieder geval kun je stellen dat je jouw eigen emoties goed in de hand hebt. In de meeste gevallen is er waarschijnlijk sprake van een goede balans in de communicatie met de cliënt, waardoor onder- of overstimulering voorkomen wordt. Tekortkomingen kun je goed relativeren en je hebt waarschijnlijk oog voor de positieve kenmerken van de cliënt. Je bent waarschijnlijk in staat om duidelijk grenzen te stellen. Een mogelijk aandachtspunt in de begeleiding is dat je niet te veel afstand van de cliënt hebt of krijgt. Je houding kan daardoor 'laconiek' lijken, waardoor de cliënt kan ervaren niet voldoende bevestiging te krijgen. Zorg dat je voldoende betrokken bent. Bekijk en bespreek de antwoorden die je gegeven hebt en die 1 punt opleveren. Kun je hierbij leerdoelen benoemen?

Redelijk lage EE

Je neemt waarschijnlijk een gezonde afstand tot je cliënten en werksituaties. Je hebt over het algemeen een rustige houding in de begeleiding en stelt je waarschijnlijk positief op naar je cliënten. Je weet goed om te gaan met emoties van jezelf en je reageert niet heel heftig naar jouw cliënten toe. Bekijk de antwoorden die je hebt gegeven en die 1 of 4 punten opleveren. Kun je hierbij eventueel leerdoelen benoemen?

Grensgebied

Als je hier uitkomt, kan het zijn dat je een redelijk lage of een redelijk hoge EE hebt. Dit geeft aan dat je waarschijnlijk genuanceerd om kunt gaan met de meeste situaties, waar het gedrag van jouw cliënten betreft. Ook is het mogelijk dat je bijvoorbeeld in je privésituatie een redelijk hoge en in je werksituatie een redelijk lage EE hebt. Bepaal waar je jezelf het meeste in herkent, een redelijk hoge of een redelijk lage EE?

Redelijk hoge EE

Je bent waarschijnlijk een betrokken begeleider. Mogelijk vind je het moeilijk om grenzen te stellen en het lukt je niet altijd om je emoties buiten de deur te houden. Kijk uit dat je voldoende professionele afstand naar de cliënten toe bewaart en probeer situaties objectief te beoordelen. Mogelijk stel je je soms te kritisch tegenover sommige cliënten of collega's op. Zorg ook dat je je bewust bent van de manier waarop jij met gevoelens omgaat en hoe jouw cliënten daar op zouden kunnen reageren. Bekijk en bespreek de antwoorden die je gegeven hebt en die 4 punten opleveren. Kun je hierbij leerdoelen benoemen?

Hoge EE

Je bent waarschijnlijk erg betrokken. Mogelijk ben je dat op sommige gebieden te veel. Waarschijnlijk heb je moeite om afstand van een cliënt of van situaties in het werk te kunnen nemen. Het kan voorkomen dat je emotioneel erg betrokken bent en een meer kritische houding ten opzichte van de cliënt en/of jouw collega's hebt. Je bent waarschijnlijk erg begaan met de cliënt. De grens tussen cliënt en begeleider kan daardoor mogelijk zo vervagen dat er sprake is van rolverwarring. Dit betekent dat je jezelf uit alsof je een goede vriend, ouder of partner van de cliënt bent. Ook kan het zo zijn dat je het gedrag van de cliënt of van een collega sterk op jezelf betreft. Mislukkingen kun je daardoor zien als een persoonlijk falen en weinig vooruitgang in het functioneren van de cliënt leidt dan tot frustratie. Het kan zijn dat je te hoge verwachtingen hebt van de cliënt. Herken je jezelf hierin? Bekijk en bespreek de antwoorden die je gegeven hebt en die 4 punten opleveren. Kun je hierbij leerdoelen benoemen? Bekijk ook de antwoorden die 3 punten opleveren en bepaal of je hierbij ook leerdoelen kunt benoemen.

→ Kijk na het invullen van de test op www.affectiefbewustebenadering.nl/producten/abb-toolkit/ee-zelftest/ voor meer informatie en advies met betrekking tot jouw uitkomst.



Deze test bestellen? Ga naar de webshop van www.verstandelijkbeperkt.nl