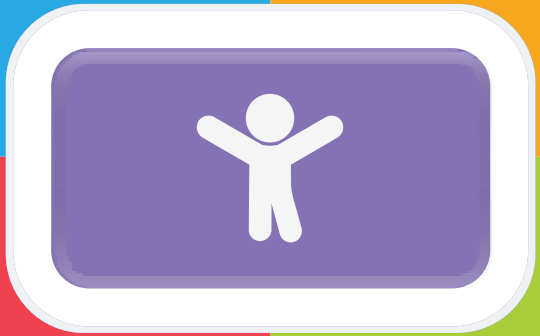
MIJN LICHAAM

MIJN OMGEVING



MIJN GEDACHTEN EN GEVOELENS

DE MENSEN OM MIJ HEEN

**4D-MODEL Jeugd** © Stichting Overvecht Gezond

# 4D-model Jeugd

**Wat is het 4D-model?**
Het 4 Domeinen model (4D-model) is een praktisch instrument in de gespreksvoering waarmee je samen met de patiënt inventariseert en overzicht creëert. Het model geeft gestructureerd en methodisch zicht op wat er speelt in alle levensgebieden, de domeinen, hoe dat elkaar onderling beïnvloedt en wat de invloed is op de gezondheidsbeleving. Daarnaast draagt het model bij aan het hanteren van één gemeenschappelijke ‘taal’ tussen alle betrokken professionals.

**4D model Jeugd**
In het verlengde van het project Samen Begrijpen en Samen Beslissen, hebben professionals in de wijk Overvecht in 2024 het bestaande 4D-model voor volwassenen doorontwikkeld naar een variant die beter bruikbaar is voor kinderen en jongeren. Zo is het 4D-model Jeugd ontstaan. Als instrument past het binnen Samen begrijpen en Samen beslissen; er is snel zicht in welk domein ondersteuning gewenst is en welke hulp daarbij wel of niet nodig is en ingezet kan worden. Daarnaast ondersteunt het professionals in de wijk om 'samen te leren', doordat (jeugd)casuïstiek op een eenduidige wijze wordt ingebracht en dankzij het model vanuit 4 domeinen breed wordt besproken.

Uit de praktijk blijkt dat kinderen en jongeren zelf vaak goed kunnen aangeven waar ze hulp bij nodig hebben (en waar niet bij). Doordat je warm overdraagt aan de hand van een 4D-gesprek hoeft het kind of de jongere niet overal opnieuw zijn verhaal te vertellen. Ook in gesprek met ouders erbij helpt dit 4D-model om samen beter te begrijpen wat er aan de hand is, hoe dat is ontstaan en waarom het blijft bestaan, waarmee het kind/ de jongere zich gehoord en begrepen voelt wat soms op zichzelf al voldoende ondersteuning biedt en vaak zicht op een oplossing.

**Verschil 4D-model jeugd met 4D-model volwassenen**
Het 4D-model Jeugd onderscheid zich van de versie voor volwassenen vooral in:

**1. Woordgebruik**
Er zijn andere woorden gebruikt voor de 4 domeinen (de 4 gekleurde vlakken) te weten: mijn lichaam, mijn omgeving, mijn gedachten en gevoelens, de mensen om mij heen
**2. Uitleg**
In de uitleg per domein zijn andere woorden en termen
**3.Beelden**
Per domein zijn iconen weggelaten en soms ook nieuwe iconen toegevoegd
**4.Voorbeeldvragen**
Er zijn per domein voorbeeldvragen geformuleerd
5.**Formaat**
Het formaat van het 4D model Jeugd is A4 in plaats van A5. Zo is er meer ruimte om bijvoorbeeld te tekenen

**Scan de code voor meer informatie over het 4D model**

## MIJN LICHAAM

slapen
bewegen
eten/drinken
pijn

## MIJN OMGEVING

vrije tijd
geld
school
wonen

# IK

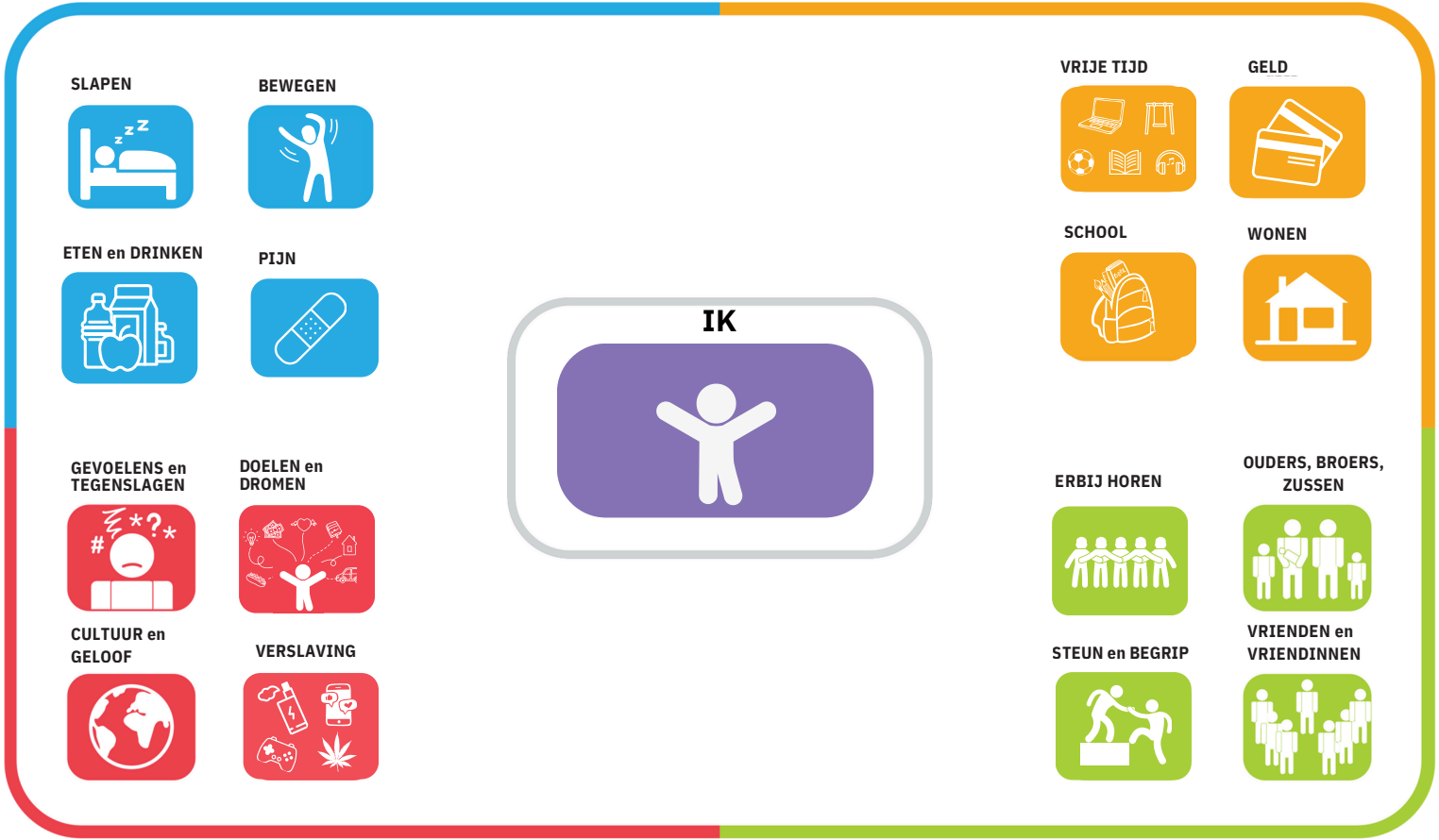
## MIJN GEDACHTEN EN GEVOELENS

gevoelens en tegenslagen
doelen en dromen
cultuur en geloof
verslaving

## DE MENSEN OM MIJ HEEN

erbij horen
ouders, broers, zussen
steun en begrip
vrienden en vriendinnen

**4D-MODEL Jeugd** © Stichting Overvecht Gezond




**4D-MODEL Jeugd** © Stichting Overvecht Gezond

datum

MIJN LICHAAM

MIJN OMGEVING

MIJN GEDACHTEN en GEVOELENS

DE MENSEN OM MIJ HEEN

# Tips bij het gebruik van het 4D-model Jeugd

**Gebruik het 4D-model Jeugd in het gesprek als er geen eenvoudige oplossingen zijn voor de hulpvraag (veelal een lichamelijke klacht) van kind/ jongere en/ of ouder. Geef uitleg over:**

- ☐ **Waarom dit gesprek?**
  Leg in begrijpelijke taal uit wat de reden is dat je in het gesprek het over meer dan alleen de klacht wilt gaan hebben en dat je samen beter wilt begrijpen wat er aan de hand is, hoe dat is ontstaan en waarom het blijft bestaan. Voorbeeldzin: "Er is veel aan de hand, vind je het goed als we eens samen kijken wat er allemaal meespeelt en hoe dat invloed heeft op elkaar?"

- ☐ **Open en gesloten vragen**
  Maak een open vraag concreet (gericht op een leefgebied/domein of situatie). Stel gesloten vragen om een kind/ jongere op weg te helpen of stel een open vraag met antwoord opties. Voorbeeldvragen: "Welke dingen doe je graag op school/ thuis/ met vrienden? Welke dingen moet je toch doen, maar vind jij niet leuk? Wat lukt jou goed? Wat vindt je moeilijk of stom? Van welke dingen die jij doet word je meestal blij? Waar raak je gestresst van?"

- ☐ **Wat de verschillende domeinen met elkaar te maken hebben**
  Vraag het kind/ jongere en/ of de ouder om verbindingslijnen te tekenen tussen wat er is ingevuld in de verschillende domeinen (de vier gekleurde vlakken). Bijvoorbeeld pesten of ruzie thuis heeft invloed op hoofdpijn). Laat hen vertellen waarom ze die lijn getekend hebben. Voeg zelf nog lijnen toe waarvan jij vermoedt of weet dat ze met elkaar te maken hebben en leg dit uit. Dat kan o.a. door voorbeelden te geven uit de praktijk (wat andere kinderen of ouders hebben 'ontdekt'). Let op: hiermee stel je geen oorzakelijke diagnose, maar verhelder je wel hoe het een het ander soms versterkt. Dit kan mogelijk wél richting geven aan een oplossing die verlichting van de klacht kan geven.

- ☐ **Wat het met het kind/ jongere en de ouder te maken heeft**
  Ga naar de IK in het midden van het model. Voorbeeldvragen: “Wat vind je van hoe we dit nu besproken hebben? Mis je nog iets of heb je juist iets ontdekt? Wat is jouw conclusie? Wat kun jij zelf doen om je klacht te helpen verbeteren? Wat kan iemand anders daarbij voor je doen?” Houd rekening met verschillen als leeftijd en culturele achtergrond. Bijvoorbeeld het centraal stellen van het individu is in sommige culturen ongebruikelijk. Je kunt dit meenemen door te vragen wat het kind voelt en denkt: dat is echt van jezelf en dus ik. Let op: niet elke klacht hoeft een oplossing te krijgen. Het gesprek zelf, zich gehoord voelen, begrijpen hoe het ontstaat of tot de conclusie komen dat het je niet zoveel in de weg zit als je dacht, kan op zichzelf al voldoende zijn.

- ☐ **Wat belangrijk is voor kind/ jongere en/ of ouder**
  Benoem de conclusies en de opties voor vervolgstappen die jullie hebben verzameld. Voorbeeldvragen: "Wat is voor jou het meest belangrijkste? Waarvan zou jij willen dat er iets veranderd? Wat zou jou nu het meeste helpen?" Vraag ook na wat voor de ouders prioriteit heeft en leg uit wat voor jou als professional prioriteit zou hebben.

- ☐ **Rond af**
  Beslis samen waar je na dit gesprek mee aan de slag gaat (haalbaar, klein, concreet) en maak een vervolgafspraak. Samen beslissen (nu) niets te doen en geen vervolgactie te bepalen is ook een belangrijke en (soms) vergeten optie.

**Scan de code voor een uitgebreide instructie**

# IK

Er is veel aan de hand; vind je het goed als we samen eens kijken wat er allemaal speelt en hoe dat invloed heeft op elkaar?

Hoe kijk je naar ... (klacht/ probleem) nu we een en ander op een rijtje hebben gezet?

Wat is voor jou het meest belangrijk om te veranderen? Wat zou kunnen helpen? Wat kan daarbij een eerste stap zijn? Welke hulp is daarbij nodig? Of van wie heb je die hulp nodig?

# MIJN LICHAAM

Ben je wel eens ziek? Heb je wel eens pijn? Is dat op sommige momenten erger of juist minder erg?

Vertel eens over de pijn of klachten die je hebt? Hoe vaak heb je dat?  Waar voel je de pijn? Wanneer heb je het meeste last van die klachten of pijn? Wat doe je als je er last van hebt?

Hoe voel je je door de dag heen? Voel je je fit genoeg om overal aan mee te kunnen doen of juist niet?

Hoe gaat het met slapen? Hoe laat ga je naar bed? Ga je dan ook echt gelijk slapen? Lukt het je om in slaap te vallen? Word je weleens wakker ‘s nachts? Hoe word je in de ochtend wakker: moe, juist lekker fit, zin in de dag?

Wat eet en drink je allemaal op een dag? Ontbijt je ’s ochtends voordat je naar school gaat? Heb je nu al wat gegeten? Wat eet en drink je op school, wat eet en drink je thuis? Hoe laat eet en drink je? Wat vind je het lekkerst? En wat echt niet?

Speel je weleens buiten? Hoe ga je naar school? Loop je of fiets je? Word je gebracht of neem je de bus?  Sport je weleens? Heb je pijn bij het bewegen of sporten?

# DE MENSEN OM MIJ HEEN

Hoe is het thuis? Met wie woon je allemaal? Wie zijn je ouders? Heb je broers of zussen? Hoeveel broers of zussen heb je? Wonen zij allemaal thuis? Welke andere familieleden zijn belangrijk voor jou: denk aan een nichtje, een oom, opa of oma? Komt er weleens bezoek?
Vieren jullie verjaardagen thuis? Komt er dan bezoek?

Vind je het leuk/fijn thuis? Heb je thuis een eigen plek? Waar maak je je huiswerk?

Wie zijn belangrijk voor je, wat maakt ze belangrijk voor je? Waarmee helpen ze jou?
Wie geeft je weinig steun? Heb je wel eens ruzie? Hebben je ouders of anderen in het gezin wel eens ruzie of hebben ze problemen waar jij je zorgen over maakt?

Wie is er niet meer? Hoe is dat voor jou?

Werken jouw vader en moeder? Wat doen ze dan? Vinden ze het leuk? Lijkt jou dat werk leuk?

Wie zijn je vrienden/ vriendinnen? Hoe vaak zie je ze? Voel je je echt thuis bij een groepje? In de klas? Bij de sportclub? Buiten op straat? In het jongerencentrum? Op je werk? Wie noem je echt jouw ‘bestie’, jouw bro, jouw maat?

Voel je je ook wel eens buitengesloten? Waar is dat dan? Op school, de sportclub, op straat? Is er een reden dat je je buitengesloten voelt? Voel jij je anders dan anderen? Waarom dan?
Naar wie kun je toe of met wie kun je bellen als je je zorgen maakt of verdrietig bent?

Wat of wie is extra belangrijk voor jou: je familie, je school, je geloof, je vrienden, je hobby?

# MIJN OMGEVING - 1

Op welke school zit je? In welke groep? Op wat voor soort school zit je? Hoe is het op school? Hoe vind je het in de klas? Met wie ga je veel om? Is er een groepje waar je bij hoort? Heb je een favoriete juf of meester of leraar? Welke juf of meester of leraar vind je stom? Waarom?

Ga je wel eens naar een verjaardagsfeest van een klasgenootje?

Verzuim je wel eens van school? Waarom is dat dan? Weten je ouders daarvan?

Waar woon je? In een flat, in een woning op de begane grond? Vind je het fijn daar te wonen? Hebben jullie fijne buren? Wat vind je niet fijn aan het wonen daar?
Wonen je vrienden of vriendinnen in de buurt?

Wat doe je graag als je thuis bent? Komt er wel eens een vriend of vriendin bij jullie thuis? Wat doen jullie dan samen?

Ga je weleens naar buiten, wat ga je dan doen? Zie je je vrienden vooral buiten?

Zit je op een sportclub? Wat voor sport doe je dan? Wat vind je leuker, sport en bewegen of muziek luisteren? Maak je zelf muziek? Wat voor soort muziek? Speel je een instrument?

# MIJN OMGEVING - 2

Kan jij of kunnen jouw ouders/ verzorgers voor jou de spullen kopen die je zou willen of die je nodig hebt? Zoals cadeautjes voor je verjaardag, schoolspullen, kleding, sportkleding?
Gaan jullie wel eens op vakantie? Waar gaan jullie dan naar toe?

Krijg je weleens zakgeld?

Of heb je een bijbaantje? Waar werk je dan? Hoe vind je dat? Hoeveel uur in de week doe je dat?

Bestel je wel eens met achteraf betalen met Klarna bijvoorbeeld? Leen je wel eens wat van je vrienden? Heb je schulden?

Ben je wel eens in aanraking geweest met de politie of met HALT?

# MIJN GEDACHTEN en GEVOELENS - 1

Hoe blij ben je met jezelf? Waar ben je tevreden over, waarover minder?

Hoe zien anderen dat het goed met je gaat? Wat merken ze dan aan je? Vertel eens hoe dat er uit ziet? Hoe voel je je nu of deze week?

En hoe ziet het eruit als je niet goed in je vel zit? Wil je vertellen hoe dat voelt? Kun je vertellen wat er dan is gebeurd of gezegd?

Waar heb je last van? En hoe zou je het graag wel willen?
Hoe is het nu met je?

Maak je je weleens zorgen (over familie, over geld, over school, over...)? Als je ergens over tobt, wat doe je dan? Zijn er mensen die dezelfde zorgen hebben als jij, denk je? Heb je al eens eerder over je zorgen gepraat? Met wie was dat? Werd er naar jouw zorgen geluisterd? Helpt dat?

Voel je je wel eens gespannen? Voel je druk vanuit de omgeving alles heel goed te doen? Hoe ga je daarmee om? Wie of wat helpt jou? Is dat een gezonde manier? Zou je anders om willen gaan met stress?

# MIJN GEDACHTEN en GEVOELENS - 2

Ben je weleens bang, verdrietig, blij, teleurgesteld, vrolijk, angstig, trots, boos? Waar voel je dat?

Wat doe je dan om je beter te voelen?
Wat doe je om het nare gevoel niet meer te voelen?
(Denk aan: automutilatie, drugsgebruik, alcohol, eten, gamen, roken, sociale media)

Heb je steun aan iets wat je doet of waarin je gelooft? Waar je je aan vast kan houden?

Hoe kijk je naar de toekomst, naar *jouw* toekomst? Wat zou je heel graag willen? Als je morgen wakker wordt en je mag alles dromen; hoe ziet die droom er dan uit? Waar woon je dan, met wie woon je, wat wil je worden?

- Noot: aandacht voor angst, dwangmatig gedrag, somberheid/ depressie: hoe ziet dit eruit, hoe gaat het kind of jongere hiermee om? Betrek collega's (huisarts, gezinswerker, JGZ, Spoor), indien gewenst of bij twijfel.
  - *Vermoed je dit bij een kind rond de leeftijd van 11 jaar goed om er extra aandacht voor te hebben. In deze ontwikkelingsfase kan het een voorspeller zijn van psychische problemen later in de adolescentie.*