

'Bedankt, ik red me nu wel'

Oplossingsgerichte Counseling helpt je sneller verder

In een pauze wordt Roel door zijn mentor bij mij gebracht. Hij vertelt me dat andere kinderen hem elke dag wel een keer uitschelden voor 'stomme bril' of 'gabber' of hem zelfs slaan. Het zijn dezelfde kinderen die hem ook in groep 5 en 6 op de basisschool en vorig jaar in de brugklas al pestten. Onder elkaar slaan en schelden ze ook wel, maar dat is voor de gein. Bij Roel is het om te pesten, zeker weten.

In het kader van mijn werk als counselor op een grote middelbare school geef ik o.a. een training sociale vaardigheden voor brugklassers. Vooraf voer ik individuele gesprekken met potentiële deelnemers zoals Roel. Daarbij maak ik met name gebruik van de methodiek van de Oplossingsgerichte Korte Counseling (OKC) waardoor de leerlingen zélf in korte tijd verschillende alternatieve handelwijzen ontdekken en gaan uitvoeren. Zo komen ze snel tot voor hen bevredigende oplossingen. Het effect van de gesprekken is o.a. dat de 'gestuurde' leerlingen (die uit zichzelf misschien liever niet mee willen doen) nu weten waarom ze wel zelf mee willen doen of waarom ze juist niet mee hoeven te doen met de training, dat al diegenen die na de individuele gesprekken gemotiveerd zijn om de training te volgen vooraf ontzettend goed weten wat ze met behulp van de training uiteindelijk bereiken willen en wat ze in de training komen halen en dat een aantal leerlingen de training helemaal niet meer nodig heeft omdat ze prima zonder mij verder kunnen.

Roel vertelt verder: "Sommigen gaan meteen een beetje vechten, terugklappen, maar terugslaan doe ik niet en dat ga ik ook nooit doen! Je hoort anderen niet te slaan." Hetzelfde denkt hij over iets terugzeggen: "...dat doe je niet!"

Zijn mentor denkt dat Roel vooral het idéé heeft dat hij gepest wordt. Een beetje aanstoten is al meteen heel echt pesten en zo reageert Roel er ook op. Daardoor wordt het voor de 'pesters' des te leuker om het nogmaals te doen. De mentor vertelt me verder dat Roel in een hele leuke klas zit. Er is niks mis met die jongens, ze maken grapjes. De 'pesters' snappen ook niet waar het over gaat. Er is al met de klas over gesproken en dat helpt dan wel een poosje. Maar daarna begint het opnieuw.

Laat ze het zelf oplossen

Oppervlakkig gezien lijken deze kinderen soms gemakkelijk te helpen. Een advies is snel geformuleerd: "stap er gewoon op af, ga gezellig meepraten, wees niet zo wantrouwig, sla gewoon eens terug, geef ze van hetzelfde laken een pak", maar dat hebben ze al zo vaak gehoord. Het helpt niet meer om ze dat te vertellen, want hoe moet je nou meepraten als je gewoon niet weet wat je moet zeggen; hoe moet je iets terugdoen of terugzeggen als je geweten je vertelt dat dat 'not done' is; hoe moet je ergens

op af stappen als je alleen al van het idee hartkloppingen en slapeloze nachten krijgt. En wellicht zijn er nog meer redenen om elke keer opnieuw hetzelfde niet-werkende recept te blijven volgen. Hoe krijg je ze als begeleider nu zover dat ze wel hun stappen gaan bedenken en uitvoeren? Hier komt de Oplossingsgerichte Korte Counseling te hulp. Door ze via een handige set vragen hun doelen met de counseling te laten verwoorden en verbeelden worden die doelen positiever, concreter, levendiger en kleurrijker, klinken ze steeds mooier en aantrekkelijker. Doordat ze vervolgens in korte tijd ook een aantal mogelijke oplossingen bedenken raken ze in een positieve stemming en verlaten ze vaak met rode konen van opwinding mijn kamer.

De Oplossingsgerichte Korte Counseling

De OKC komt van oorsprong uit de therapiewereld, maar is ondertussen prima geschikt gebleken voor eenvoudige counselinghulp aan leerlingen op scholen. Deze benadering kan bij veel verschillende problemen worden toegepast, omdat de helper nauwelijks de inhoud van de problemen bespreekt, maar vooral de doelen en de oplossingen van de leerling zoekt en volgt. In bijgaand artikel wordt de OKC vooral beschreven aan de hand van voorbeelden met sociaal incompetent gedrag en pesten, in de praktijk is het veel breder toepasbaar.

De stappen van het eerste gesprek in de OKC zijn:

1. Wat brengt je hier? (heel heel kort het probleem)
 2. Welk doel wil je bereiken.
Wat doe jij dan, wat denk jij dan?
Wanneer zijn we klaar?
 3. Expliciteren van het doel met *de wondervraag*:
Stel...
 4. Hoe reageren Anderen uit jouw omgeving en hoe reageer jijzelf dáár dan weer op?
 5. (Onder)zoek uitzonderingen en successen waarbij het probleem zich niet voordoet.
 6. Op een schaal van 0 tot 100, waar zit jij nu?
 7. Is er nog iets dat kan maken dat je je doel toch niet zou gaan bereiken.
 8. De boodschap (complimenten en opdracht voor de tijd tussen nu en de volgende afspraak)
- Daarna volgen één of meer vervolggesprekken

In het vervolg van dit artikel zal ik de methode van de Oplossingsgerichte Korte Counseling toelichten aan de hand van enkele concrete leerlingverhalen.

Wat brengt je hier?

De eerste vraag die je stelt is niet zo opzienbarend: "Vertel eens, wat is de reden voor je bezoek?" Aangezien de leerling bij je komt omdat hij of zij een probleem heeft, is de kans groot dat je als antwoord op deze vraag een uitweiding over het probleem krijgt. Zo vertelde Roel om te beginnen dat hij vaak gepest wordt. Een natuurlijke neiging van mensen is dan om door te vragen en nog meer te willen weten van dat probleem en ook de leerling is geneigd om zich alleen daarop te richten. Om deze leerling niet meteen bij het begin al te verliezen is het dan ook beslist nodig om enige aandacht aan het probleem te schenken, maar... in de visie van de OKC moet deze fase verder zo kort mogelijk duren. Want wat aandacht krijgt, raakt vergroot en dan zal dat vervelende gevoel dat aan dit probleem vast zit al snel weer in alle hevigheid naar boven komen. Het is dus goed om het probleem zo min mogelijk te bespreken, temeer daar de informatie over het probleem niet noodzakelijk is voor het verdere verloop van de begeleiding. Met het kennen van het probleem heb je nog geen oplossing en zonder het probleem kun je wel prima oplossingen bedenken.

Je doel?

In het eerste gesprek met Roel stel ik hem daarom al snel de eerste oplossingsgerichte vraag: "Wat zou jij er aan kunnen doen om het pesten te laten stoppen?"

Roel komt na het nodige nadenken en met doorvragen mijnerzijds tot de volgende opsomming:

- *Ik moet meer van me afbijten. "Maar ik zeg niet zoveel van die dingen; die wil ik niet gebruiken. Dat is net als met terugslaan: dat doe je niet."*
- *Meteen vechten/klappen uitdelen: "Maar dat doe ik niet en dat ga ik ook nooit doen!!! Het is niet goed om anderen te slaan, dat hoort niet."*
- *Je er niks van aantrekken, want dan "haalt het niks uit" en dan houden ze meteen op. "Maar... zodra ze aan je gaan zitten trekken en slaan, dan lukt het niet meer om je er niks van aan te trekken."*
- *Met ze gaan praten, "Maar dat willen ze niet, daar hebben ze geen zin in. Ik zou ze willen vertellen hoe erg het is én hoop dan dat ze stoppen"*

Roel zet zo een eerste stap in het denken in mogelijke oplossingen, maar, gezien alle 'maren, zit hij nog steeds behoorlijk dicht op het probleem. Verder wordt duidelijk dat Roel een keurig net opgevoede jongen is: schelden hoort niet, dat doe je niet, zelfs al word je gepest. Hetzelfde geldt voor terugslaan of schoppen. Alle dingen die hij kan bedenken werkten in het verleden niet. Geen wonder dat hij de situatie als een probleem ervaart.

De Wondervraag

Er zitten bij Roel duidelijk nog wat belemmerende overtuigingen in de weg en er is een gebrek aan acceptabele gedragsalternatieven. Om daarin verder te

komen biedt de 'wondervraag' bijna onbegrensde mogelijkheden.

"Stel je voor... vannacht, terwijl je slaapt... gebeurt er een wonder... het probleem dat jou hier bracht is volledig opgelost... maar doordat je sliep merkte je er niets van dat het gebeurde... en als je dan de volgende ochtend wakker wordt en je probleem is helemaal opgelost... waaraan merk je dan dat je probleem is opgelost? (Wat doe je dan anders, wat denk je anders?)"

Als ik Roel deze vraag stel en we praten er wat over dan geeft hij uiteindelijk de volgende antwoorden:

- *Ze komen niet meteen op je af.*
- *Als je bij ze gaat staan word je opgevangen als iemand die ze niet meteen zouden pesten*
- *Als ze wel op je af komen:*
- *Dan kan ik luisteren wat ze zeggen*
- *Dan kan ik ze gewoon laten komen, kijken wat ze doen, dan pas reageren*
- *Dan kan ik beter met ze omgaan: met ze praten e.d.*
- *Dan kunnen we aardiger voor elkaar zijn: dat wil zeggen dat ik betere dingen terugzeg, dingen die goed overkomen.*

Het probleem raakt nu aardig op de achtergrond en voor Roel acceptabele oplossingen komen naar de voorgrond. Hij is nu vooral gericht op het succes, op wat hij doen kan. Het wordt een betoverend mooi plaatje van hoe het eruitziet als het goed gaat. De motiverende kracht van het doel wordt op deze manier steeds sterker. Non-verbaal zie je in het proces van de wondervraag de leerlingen meer rechtop gaan zitten, zelfverzekerder worden, glimlachen, zich prettiger voelen. Bovendien valt in dit geval op hoe bij Roel telkens het "lets terugzeggen" terugkomt. Ondanks zijn aanvankelijke weerstand ("Maar ik zeg niet zoveel van die dingen; die wil ik niet gebruiken.") is dat toch kennelijk wat hij graag wil. In de boodschap aan het einde van het gesprek geef ik hem daarom met name hierover een opdracht.

De mensen uit je omgeving

En als jij op de dag na het wonder zo anders bent, hoe reageren anderen daar dan op? (ouders, broers en zussen, klasgenoten, docenten, anderen)

In Roel zijn geval leidt dat tot:

"De rest van de klas ziet het ook en gaat ook aardiger doen."

"En dan zit ik ook weer beter in mijn vel en dan kan ik met een gerust hart naar school. Dan hoef ik niet meer zo op te passen. Dan denk je gewoon dat ze gewoon aardig zijn en zij zullen merken dat je eigenlijk gewoon met elkaar om kunt gaan."

Doordat Roel zich anders gaat gedragen, gaat de klas ook anders doen en daar wordt hij weer door beïnvloed. Het effect van deze vraag is dat het beeld van de toekomst nog rooskleuriger en aantrekkelijker wordt en ook naar de verdere omgeving uitdijt, zoals de rimpels rond een insect dat op het water landt steeds wijder en wijder worden. En Roel beseft steeds meer dat hij degene is die zijn omgeving kan beïnvloeden. Hij is geen willoos slachtoffer meer, maar iemand die doelgericht handelen kan.

Het wonder volgens Ria

Ik gebruik de OKC methode ook wel in mijn functie als digischool-counselor. Dan ontvang ik per email soms uitgebreide prachantwoorden op mijn vragen. Zoals in dit geval van Ria.

Vannacht is er een wonder gebeurd. Eerst had ik het niet echt door, als jij het er nooit over gehad had, had ik het waarschijnlijk nu nog niet doorged. Maar onder het brood smeren vond ik mezelf en alles ineens zo anders. Veel kleuriger. Ik werd niet gelijk chagrijnig toen de hond begon te piepen, en ook niet toen mijn broertje vroeg of ik de hond voor hem uit wilde laten. Ik deed het niet, maar reageerde gewoon op een normale manier, zonder gelijk te mopperen. En hij pikte het toen ook van me. Dat doet hij normaal niet. Dan gaat hij zitten mopperen en is de eerste ruzie van de dag al gauw een feit. Maar nu zei hij gewoon dat hij het dan wel zelf zou doen. Ik vroeg me af of hij het merkte dat er een wonder is gebeurd. Hij deed net of het gewoon was dat ik geen ochtendhumeur had. Misschien is dat wel de kracht van het wonder. Dat bijna niemand het merkt.

Bij had aankleden werd ik niet gelijk wanhopig toen ik niets leuks kon vinden in de kast. Ik nam genoeg met een oude slobbertrui, die o zo lekker zit, maar die ik niet meer aandeed naar school, omdat ik bang was dat anderen hem dom zouden vinden. Ik had ook geen zin om iets aan mijn haar te doen. Ook al was het een beetje vet en stond het alle kanten op. Een borstel er door heen en klaar is kees! Gisteren was ik nog naar boven gerend om gauw te douchen. Maar nu kon het me niets schelen, dan had ik het gisteren maar moeten wassen toen ik toch aan het douchen was.

Op school leken de lessen ineens een stuk minder saai. Misschien wel omdat ik er door het wonder ietsje minder negatief tegenover stond. Zelfs van de duitse naamvallen heb ik vandaag niet hoeven kotsen. Ik merkte dat als ik me positief opstel tegenover de lessen ze dan al een stuk leuker zijn. Dat deed ik eerder nooit, en de economieles was voor het eerst een beetje leuk.

In de pauze was ... haar biologieproefwerk aan het leren. Normaal maak ik dan een domme opmerking dat biologie een rotvak is, maar ik gaf haar nu, vanuit mezelf en ik meende het ook echt, een complimentje, omdat ik het knap vind dat ze dat vak zo goed kan, want ik snap er geen bal van.

's Middags toen ik thuiskwam, had ik geen moeite om aan mijn huiswerk te beginnen. Het lukte me gewoon. Ik had ineens de discipline om het af te maken en dat voelde wel fijn. Toen ik klaar was heb ik zomaar uit mezelf mijn kamer opgeruimd. Mijn moeder wist niet wat ze zag toen ze beneden kwam (ik slaap in het souterrain)! Dat gaf een goed gevoel, dat moet ik vaker doen. De rest van de dag verliep rustig al was ik nog wel een beetje een vreemde voor mezelf. Zo positief was ik al lang niet meer geweest.

Tevreden? Volgens mij kun je hier wel wat mee. Maar wil je me nog wel ff uitleggen waar het goed voor is?

Uitzonderingen op het probleem

Eén van de vooronderstellingen van de OCK is dat er altijd wel momenten of situaties zijn dat het probleem zich niet of niet in alle hevigheid voordoet. Kennelijk weet de leerling op zo'n moment wel een goede strategie voor de situatie.

Door die strategie uit te vragen kun je de tot dan toe onbewuste mogelijkheden bewust maken. Deze fase begint met bijvoorbeeld de vraag:

"Vertel eens, op welke momenten (in welke situaties) had je de afgelopen tijd geen of minder last van het probleem waarvoor je nu bij me bent?"

De uitzonderingen die opborrelen kun je nu nader specificeren en analyseren. "Hoe doe je dat op dat moment, er geen last van hebben?" Onder het basale OKC-motto: "Van dat wat werkt, doe daar meer van" gebruik je de nu boven water komende oplossingen als opdracht voor de komende periode.

Roel gaf als antwoord op deze vragen:

"Vorige week sloegen ze me een keer op mijn schouder en toen dacht ik dat het een geintje was en lachte wat mee. Toen voelde ik me niet echt vervelend."

Wat Roel dus meer kan gaan doen is 'geintjes' als geintjes opvatten in plaats van ze als pesterij te zien. Daardoor kan hij makkelijker een beetje meelachen of een keertje iets vergelijkbaars terugdoen. In de week volgend op dit gesprek bleek hij deze dingen ook daadwerkelijk meer te gaan doen, waardoor hij duidelijk minder het gevoel had gepest te worden, waardoor hij ook de andere goede

voornemens makkelijker kon uitvoeren, waardoor zijn medeleerlingen... Zo ontstaat een positieve vicieuze cirkel, waardoor het tempo van verbetering steeds hoger wordt.

Op een schaal van 0 tot 100...

Mensen met problemen vergeten nog wel eens dat je ook met veel kleine stapjes uiteindelijk van Amsterdam naar Rome kunt reizen. De schaal-vraag helpt om de weg naar het einddoel in haalbare stappen te verdelen en om het bereikt hebben van elke stap met een klein feestje te kunnen vieren. De vraag naar de positie op de schaal luidt:

"Op een schaal van 0 tot 100 waarbij 0 de dag voorstelt dat het met jou het allerslechtst ging en 100 is zoals je denkt en doet op de dag na het wonder als alles is opgelost, waar zit jij nu dan ongeveer?"

Ik heb altijd zo'n schaal in de vorm van een lijn met aan weerszijden de getallen 0 en 100 op mijn witbord staan. Als de leerling te lang wikt en weegt dan helpt het om te zeggen: "Wijs het maar ongeveer aan op de lijn." En nadat ze dat gedaan hebben vraag je welk getal dat aangewezen punt ongeveer voorstelt.

Bij Roel leverde deze vraag op dat hij de eerste keer op 40 zat en bij het tweede gesprek al op 65.

Dan kun je de vraag stellen: "Zo, dat gaat goed, vertel eens wat heb jij allemaal gedaan om op die 40 te komen?" of "Wat heb jij allemaal gedaan om van 40 naar 65 te komen?" Op die manier krijg je de werkende oplossingen te horen en die kun je nog een keer bekrachtigen met uitroepen als:

"Wat goed van je, dat je dat allemaal al gedaan hebt" of "Je kunt eigenlijk al een heleboel van de dingen van het wonder" enz.

Ook kun je vragen: "en... wat is er nodig om 10 punten hoger te komen op deze schaal?" Bij Roel leidde deze laatste vraag tot:

- *Niet meer de woorden zeggen die niet werkten en wél de andere woorden die we bedacht hebben en die wel werken.*
- *De dingen terugzeggen met een andere 'steviger' houding en toon.*
- *Geintjes als geintjes zien en meelachen.*

Het effect van de schaal-vragen is, dat de leerling gaat ervaren dat het doel niet in één klap bereikt hoeft te worden. Verder merkt de leerling dat het wonder zich al een klein beetje aan het voltrekken is en dat geeft een gevoel van succes, van beheersing van de situatie. Er is wel iets aan te doen en je kunt het zelf.

De antwoorden op de schaal-vragen spelen verder een belangrijke rol in de boodschap die je na afloop van het gesprek meegeeft naar huis.

Het mijneveld ruimen

Bij een vermoeden dat er nog andere belemmerende factoren zijn die een verandering in de gewenste richting tegen kunnen houden is het goed om daar expliciet naar te vragen: "Is er nog iets dat jou zou kunnen tegenhouden om je doelen te gaan bereiken?" Bij Roel was het antwoord op deze vraag nadrukkelijk ontkennend, zodat we daar niet verder op door hoefden te gaan.

Bij een leerling met concentratieproblemen kreeg ik als antwoord: "Ja, dat ik toch weer met mijn geluidsinstallatie ga spelen". Uiteraard moet je daar dan op in gaan. In zijn geval hebben we toen een contractje afgesloten waarbij hij beloofde om als hij dat toch deed zijn verbindingssnoertjes bij mij in te leveren. Doordat de leerlingen bezig zijn met een hen sterk motiverend eigen doel, zijn ze ook daadwerkelijk bereid om zich aan dergelijke contracten te houden. Zo zijn ze soms ook bereid om hun ouder(s) in te schakelen om negatieve effecten te vermijden, zelfs die leerlingen die verder absoluut niet kunnen hebben dat hun ouders zich nog met school, hun huiswerk of hun leven bemoeien.

De Boodschap

Een belangrijk aspect van het slot van elk gesprek is dat je een boodschap meegeeft. In die boodschap geef je allereerst de nodige complimenten ter bekrachtiging van wat al bereikt is en daarna geef je een aantal suggesties voor mogelijke activiteiten in de komende periode.

Beste Roel

Geweldig dat je al kans zag om een keer geintjes als geintjes te zien. Verder heb je ook al een goed idee over hoe je kan zorgen dat je minder gepest gaat worden, zoals het terugzeggen van zinnen die jij goed vindt en die toch de ander iets vertellen of zelfs op zijn nummer zetten.

Om je te helpen nog meer van je doel (om je niet meer gepest te voelen) te bereiken stel ik voor dat je de volgende opdrachten uitvoert.

- *Doe die dingen die nodig zijn om 10 punten te stijgen op de schaal.*
- *"Let op de momenten dat het goed gaat en... onthoud die."*

- *Noteer 20 dingen (mag samen met ouders, vrienden of anderen) die je terug kunt zeggen.*

Deze laatste opdracht heb ik opgenomen naar aanleiding van zijn antwoorden bij de wondervraag, waarbij hij telkens terugkwam op het 'dingen terugzeggen', wat hij niet zou mogen doen omdat het onethisch zou zijn. Met deze opdracht suggereer je ten eerste dat voor hem acceptabele en toch werkzame woorden en activiteiten er wel zijn en ten tweede bouwt hij zo op een rustig moment een voorraad zinnestukjes op die hij later als het spannend is direct ter beschikking heeft. Soms zijn er in zo'n geval in een vervolgesprek dingen nodig als het schrijven van die zinnen op gekleurde kaartjes die de leerling dan thuis ophangt om ze des te beter in het geheugen te zetten. De opdrachten in de boodschap zijn expres vaag gehouden om de leerling de gelegenheid te geven zijn eigen oplossingen in te vullen, eventueel zelfs meer en andere dan er tijdens het gesprek besproken zijn. Bovendien impliceert zo'n vage opdracht dat de leerling best in staat is om zelf de oplossingen te genereren en dat is dus de impliciete boodschap die je meegeeft. En de volgende keer complimenteer je de leerling dus ook met de behaalde resultaten en wel op een manier die aangeeft dat ze dat zélf gedaan hebben. Zo leren ze dat zijzelf de sleutel tot succes in de hand hebben en zo kunnen ze genieten van wat ze al bereikt hebben.

Uitzonderingen en Successen

Ook onderstaande tekst van Maria kreeg ik als digischool-counselor per email toegezonden. Maria had als probleem dat ze na een bijzonder nare ervaring met een bepaald groepje jongens erg bang was geworden voor verliefdheid en meer intimiteit met vriendjes.

De vraag die ik stelde (om uitzonderingen op het probleem te lezen te krijgen) was:

Noteer de komende week de gebeurtenissen en momenten dat sommige kleine dingen van het wonder al een heel heel klein beetje al gebeurden.

Waarop Maria mij het volgende antwoord terugstuurde:

oké..... maar dat zijn wel kleine dingen, dat is een ding dat zeker is!!!!

Er is niet zoveel gebeurd..... Ik heb wel geprobeerd eraan te denken en alles, maar er is niet zo heel veel veranderd, behalve dan op school...

Maar oké, kleine dingen van het wonder..... - ik heb met een paar mensen goede gesprekken gehad, en dan ook echt goede gesprekken.... - met jongens gaat het weer wat beter, ik ben nou helemaal niet bang meer - ik zit op zelfverdediging, en leer er heel veel, voel me al veel veiliger op straat, ik heb nu het gevoel dat ik wat kan doen als er eens wat gebeurd.... Dat is wel een heeeeeeeeel fijn gevoel!!!!!! - ik voel me wat beter in de klas - ik ben nu absoluut niet bang de hele klas tegen me te hebben, ik weet wie er achter me staan (2 heel goede vrienden van me), en dat geeft me een heel goed gevoel..... - ik denk weer wat positiever - ik slaap weer stukken beter - ik ben meer mezelf - en ik begin zelfs weer een beetje 'de oude' te worden, en ben weer vaak erg melig en vrolijk

Het vervolg

In het vervolggesprek vraag je om te beginnen naar voorbeelden van de dingen die beter gingen de afgelopen week en daarvoor geef je de nodige complimenten. Vervolgens kun je uit het repertoire van interventiemogelijkheden van het eerste gesprek putten om de succesmomenten te onderzoeken en te bekrachtigen. Op deze manier zijn één of twee gesprekken soms al genoeg om de leerling zich voldoende competent en tevreden te laten voelen. Een nuttige vraag in dit verband is: Op de schaal van 0 tot 100, bij welk getal ben je tevreden, kunnen we stoppen met de gesprekken. Tot nu toe hebben alle leerlingen in de gaten dat 100 niet nodig is om toch tevreden te kunnen zijn. Zo gaan ze hun doelen relativeren en de weg ernaar toe in stappen indelen, waardoor succes mogelijk wordt. Dit in tegenstelling tot de leerling die alleen het ideaal voor ogen heeft en dat uiteraard nooit bereiken kan. Het antwoord op de vraag naar de tevredenheidsscore geeft ook een handvat om te bespreken hoeveel gesprekken er nog nodig zijn en om te bepalen of de gesprekken beëindigd kunnen worden..

De Afsluiting van een gesprekkenserie

Ik vraag de leerlingen regelmatig om als afsluiting van de gesprekken een brief aan mij te schrijven over "hoe het toen was, hoe het nu is en hoe ze zover gekomen zijn" is. Uit de brief van Roel komt goed tot uiting hoe de Oplossingsgerichte Korte Counseling hem geholpen heeft: *In het begin had ik geen goed gevoel als ik de school binnenliep.*

Ik werd vaak al vroeg in de morgen gepest door de kinderen in de klas.

Toen ik voor het eerst naar meneer Van Der Wulp toeging, vertelde ik wat er aan de hand was. Op dat moment bedachten wij wat we er tegen zou kunnen doen.

Ik moest toen een lijstje maken van wat ik kon zeggen tegen de kinderen die mij pesten. Ik voerde die opdracht meteen uit en ging die ook in het echt gebruiken. Het werkte toen ook, want er stopten die week meerdere kinderen met pesten.

Toen ik voor de tweede keer naar meneer Van Der Wulp ging vertelde ik hoe het was gegaan. Daarna vertelde ik wat ik had opgeschreven. We hebben de woorden die minder goed waren toen verbeterd. We zijn die keer toen ook doorgedaan op wat je kon doen als je gepest werd.

Ik moest dan een lijst maken waarop stond wat ik kon doen. Op die lijst stonden de volgende dingen:

- *Je kan diegene aanspreken in de woorden die dat kind gebruikt.*
- *Je kan hetzelfde terugdoen*
- *Luisteren naar wat diegene zegt en dan er niets van zeggen tegen hem*
- *Luisteren naar wat diegene zegt en dan naar je mentor gaan*
- *Niks doen*
- *Weglopen*
- *Geen aandacht geven, gunnen*
- *Zeggen wat je ervan vindt*
- *Je moet het als een geintje zien en je kan er dan aan meedoen of ervan zeggen wat je ervan vindt.*

Die dingen heb ik uitgevoerd en de laatste weken heb ik geen last meer van het pesten, al blijft het lastig als ze voor de grap aan je zitten of dat ze iets zeggen.

*Ik ben blij dat ik hulp heb gekregen en daarom:
Hartelijk bedankt.*

Meer mogelijkheden met de OKC

In de therapiewereld wordt de Oplossingsgerichte Korte Counseling (dan heet het oplossingsgerichte korte therapie) gebruikt voor volwassenen en kinderen en om een veelheid aan soorten hulpvragen te behandelen. Onderzoek wijst uit dat op de meeste soorten vragen de OKC-methode sneller resultaat geeft dan meer klassieke counselingmethoden. Binnen mijn werk heb ik de methode met succes gebruikt voor problemen in de sfeer van sociale vaardigheden, motivatieproblemen, concentratieproblemen, heimwee, niet naar school durven en dergelijke.

Het afscheidsverhaal van Laura geeft een goed beeld van het gebruik bij concentratieproblemen.

Nadien heb ik Laura alleen nog af en toe even op de gang gesproken om te horen dat het goed ging. Dit jaar heeft ze haar Havo-diploma gehaald met hele mooie cijfers.

Sinds ik een drietal jaren geleden kennis nam van de Oplossingsgerichte Korte Counseling heb ik vele gesprekken volgens dit stramen gevoerd. Natuurlijk zijn er ook leerlingen met problemen waarbij deze manier van werken tekort schiet, maar ook dan levert het wel een richting en een weg op die voor die leerling goed is om te begaan. In de meeste gevallen evenwel is het fantastisch om te zien hoe leerlingen die met een hopeloos gevoel binnenkomen 50 minuten later met rode wangen van het harde werken en vol goede moed mijn kamer weer verlaten. Ikzelf raak dan elke keer weer ontroerd door het zien van de motivatie van de leerlingen, de kracht die ze toch uitstralen als ze eenmaal alle mogelijkheden die ze al blijken te bezitten ontdekken. Om dan als intermediair te kunnen optreden om ze verdere toegang tot die hulpbronnen te geven is een van de mooiste kanten van het vak.

De slotbrief van Laura

3 Jaar lang had ik niks aan school gedaan, ondanks dat was ik wel ieder jaar overgegaan maar niet echt op een manier die ik wilde.

Nu zou ik naar 4 mavo gaan en dus eindexamen doen. Na de mavo wou ik graag havo doen maar ik wist dat dat niet zomaar kon. Ik zou hard moeten werken en vooral moeten leren om te leren.

Door middel om me zelf een cijfer te geven, afspraken te maken en natuurlijk de brief met de voor anderen inhoudsloze zinnen zoals "Doe meer van de dingen die je moet doen om een beter cijfer te halen" leerde ik voor mezelf te werken, huiswerk niet als een plicht te zien maar iets waarmee ik een doel kan bereiken.

Nu doe ik mijn huiswerk en nog goed ook.

Vaak behoren mijn cijfers bij de besten van de klas soms wel de beste. Nu noemen mensen mij nog een studie maar daar zit ik niet mee, ik weet wat ik wil en hoe ik 't kan bereiken.

Nu kan ik pas echt zeggen dat alles afgerond is en

Bedankt, ik red me nu echt wel
Laura

Dirk van der Wulp is schoolcounselor en biologiedocent op het Jac. P. Thijssen College in Castricum en daarnaast freelance trainer in NLP en Oplossingsgerichte Counseling. Bij de Digitale School onderhoudt hij de pagina's van de Digicounselor (<http://www.digischool.nl/lbegg/counsel/>). Voor meer informatie: 020 - 6233719 of d.van.der.wulp@hccnet.nl.

In november, december en januari geef ik een driedaagse training met open inschrijving. Ik verzorg ook in-company trainingen Oplossingsgerichte Counseling.

Literatuur

Gerald B. Sklare,
Brief Counseling That Works, A Solution-Focused
Approach for School Counselors
Corwin Press, Inc., 2455 Teller Road, Thousand Oaks,
California.

Myriam Le Fevere de Ten Hove
Korte Therapie, Handleiding bij het 'Brugse model' met een
toepassing op kinderen en jongeren,
Garant, Leuven-Apeldoorn (Koninginnelaan 96, 7315 EB)
ISBN 90-5350-940-2

Hans Cladder,
Oplossingsgerichte Korte Psychotherapie,
Swets & Zeitlinger B.V., Lisse

Peter de Jong & Insoo Kim Berg
De kracht van oplossingen, Handwijzer voor
oplossingsgerichte gesprekstherapie
Swets & Zeitlinger B.V., Lisse

