

Oplossingsgerichte Korte Counseling in de praktijk

opeens gaat het niet meer over een loopbaanadvies maar over hoe die leerling "niet lekker in zijn vel" zit

Sinds enige jaren gebruikt Dirk van der Wulp de gespreksmethodieken uit de Oplossingsgerichte Korte Counseling om in zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk hulp te kunnen bieden.

Kijken we bijvoorbeeld naar wat brugklasser Martin hem vertelt in de eerste minuten van een gesprek: "Nou, ik moet heel snel huilen en dan word ik daar weer mee gepest, 'jankertje' en 'homo' enzo." "Mmmm, ik begreep van je mentrix dat je ook nog wel eens wilt 'ontploffen'". "Nee, dat vind ik niet zo erg, eerst wil ik het over dat huilen hebben."

Het gaat niet over mij

Interessant is om te zien hoe het voor deze leerling onmiddellijk duidelijk is wat hij het ergste vindt: het huilen en pesten. Voor de school daarentegen is het ontploffen uiteraard het grootste probleem. In de oplossingsgerichte benadering gaan we nu vooral verder met wat de leerling aangeeft als belangrijkste. Dit om te voorkomen dat de leerling 'weerstand' gaat vertonen. Als je het anders doet en toch doorgaat op het ontploffen in plaats van op het minder willen huilen, dan is de kans zeer groot dat de leerling "hier moet ik ook al niet zijn, deze man begrijpt me toch niet"-gedachten en -gevoelens gaat krijgen. Een aardige illustratie daarvan is te vinden in de volgende opmerking van een leerling die ik vanuit de digitale school door middel van e-mailen begeleid: "Ik weet dat ik een tijdje niet gemailld heb. Toen ik je laatste mail kreeg, had ik het idee dat het helemaal niet over mij ging. Ik weet niet precies waarom, maar het leek allemaal niets meer te maken te hebben met mij." Gelukkig mailde ze na verloop van tijd dus toch terug en liet het me weten, zodat ik een en ander kon herstellen. De les die ik daarvan opnieuw leerde: volg de leerling, anders houdt het

contact op en ben je geneigd te zeggen dat de ander weerstand vertoont. Dat terwijl jij degene bent die niet voldoende heeft opgelet wat de ander wilde.

Echt huilen

Een handige vraag uit de oplossingsgerichte counseling is: *Wat moet er gebeuren om te maken dat dit gesprek voor jou achteraf nuttig geweest is?* Martin antwoordt dat het voor hem nuttig is als het huilen minder vaak gaat voorkomen. Daarmee hebben we nu het doel van Martin goed afgebakend en kunnen we een volgende stap zetten. Een typische

standaardinterventie is om nu te gaan *vragen naar momenten dat het probleem niet of een beetje minder aanwezig was*. Het idee daarachter is, dat je mét de uitzonderingen op het probleem ook kleine oplossingen vindt, die de leerling zelf soms, maar lang niet altijd, al wel toepast, maar zich nog niet bewust is. In het geval van Martin vraag ik: Zijn er ook

"... en dan word ik gepest: 'jankertje!'"

momenten dat je de aandrang voelt dat je moet huilen en dat je niet in huilen uitbarst? Er volgt een lange denk-pauze en dan het onverwachte antwoord: "nee, nooit, ik moet dan altijd ook echt huilen". Jammer, maar ik laat me niet voor één gat vangen en vraag na zelf even nagedacht te hebben: "en... als je dan moet huilen, is dat dan altijd even erg of zijn er keren dat het minder erg is". Deze keer heb ik beet: "Nee, soms duurt het heel lang, wel een uur of zo en soms is het in 3 minuten weer over." *Zó, wat is dan het verschil tussen de ene en de andere keer?* Hoe gaat dat dan als het in 3 minuten over is vergeleken met dat uur? "Dan ga ik meteen als ik begin met huilen aan leuke dingen denken, ga ik andere dingen doen, ik negeer

het gepest" Tsjakka', denk ik dan van binnen en vraag bij Martin meteen verder: "Stel dat je nou eens hetzelfde gaat doen, maar al op een eerder moment, namelijk al als je de aandrang om te gaan huilen nog maar net voelt. Zou het dan ook kunnen helpen?"

Grappig is om te zien hoe de verbazing bezit neemt van zijn gezicht terwijl hij na enig nadenken antwoordt: "Ik denk het wel, dat is wel een idee om uit te proberen." Hiermee is het een idee van *hém* geworden op basis van iets wat hij al eerder met succes toepaste. Daarmee verkrijgen we een redelijke garantie dat hij dit idee ook echt gaat gebruiken. Bovenstaande illustreert mooi één van de basisregels van de oplossingsgerichte counseling: *A/s iets werkt, doe daar dan meer van!*

Positieve cirkel

Een andere standaardinterventie is om een *imaginair toekomstbeeld op te bouwen, waarin het probleem zich niet voordoet*. Gewoonlijk gebruiken we daar de *wondervraag* voor (zie het artikel 'Bedankt, ik red me nu wel'), maar in dit geval gaat het al vanzelf op een andere manier. Ik vraag hem namelijk hoe het verder zou gaan als hij "vanwege het op tijd denken aan de fijnere dingen en dan verder gaan met je werk" minder zou hoeven huilen. Al pratend ontstaat daarbij het volgende beeld: Als je minder huilt, dan wordt je minder gepest en als je minder gepest wordt dan krijg je weer minder dat gevoel dat je moet huilen en dan hoef je weer minder te huilen en dan ... We zien in gedachten een positieve cirkel richting gewenste situatie. Martin, nu op het goede spoor, realiseert zich nog meer: het is de laatste week van het schooljaar, morgen zijn de laatste lessen, dan is er alleen nog de proefwerkweek en volgend jaar zit hij op de havo in een andere klas met andere leerlingen. "Ja, en die pesters gaan allemaal naar de Mavo!" Ik vat het samen met: "Dus met nieuwe mogelijkheden (vóór je echt moet huilen al gaan denken aan leuke dingen en andere dingen gaan doen) en zonder pesters in die nieuwe klas hoef je misschien al vanzelf helemaal niet meer te huilen en in een nieuwe klas kun je bovendien ook nieuwe vrienden maken. En boven op dat alles: Als je niet meer zo vol verdriet zit en niet meer gepest wordt dan raak je ook niet zo vol met boosheid en zijn de 'ontploffingen' wellicht ook verleden tijd".

Het zou wel eens mis kunnen gaan

Ik complimenteer hem uitgebreid met het vinden van een oplossing, met het feit dat hij die oplossing eigenlijk eerder al zelf had gevonden, met zijn voornemen om dat nu ook al toe te gaan passen nog voordat hij daadwerkelijk in huilen uitbarst, zodat het huilen misschien wel helemaal niet eens begint. We spreken af, dat ik hem volgend schooljaar een keer in de klas kan komen opzoeken om een vervolgspraak te maken. Dan gaan we kijken of er in de nieuwe situatie nog iets is, wat het wonder van hierboven tegen zou kunnen houden. Of alles in het nieuwe jaar inderdaad zó makkelijk zal gaan, dat is nog een vraag voor me. Eerder vertelde de mentrix mij dat zijn ouders al aan het begin van het jaar hadden gemeld dat het hier en daar wel eens mis zou

kunnen gaan met de zelfbeheersing van Martin. Hijzelf vertelde me dat hij eerder op de basisschool nooit last had gehad van pesten of huilbuien. Samen leidt dat tot de conclusie dat de 'ontploffingen' wellicht dus niet alleen maar getriggerd worden door gepest, maar misschien ook door een verkeerde inschatting van sociale situaties door Martin (de gedachte van de mentrix en de ouders) of nog iets anders. Voor het moment echter is hij een stuk rustiger en kan hij lekker met veel goede hoop en uitzicht op eventuele verdere hulp de vakantie in. Daarna zien we wel of dit ene gesprek voldoende is geweest of dat er toch meer nodig is.

De in dit artikel opgenomen vraagmogelijkheden zijn onderdeel van de methodieken uit de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Meer informatie hierover en enkele eerder verschenen artikelen over de Oplossingsgerichte Counseling kunt u vinden op www.vanderwulp.eu. Op het jaarlijkse congres van de NVL op 6 november in Nieuwegein (zie vaknieuws algemeen) kunt u een workshop over dit onderwerp volgen.

Dirk van der Wulp

Dirk van der Wulp is schoolcounselor en biologiedocent op het Jac.P.Thijssen College in Castricum, heeft daarnaast een eigen praktijk voor coaching en counseling en geeft trainingen in de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Bij de Digitale School onderhoudt hij de pagina's van de Digischool-counselor Voor meer informatie: 020 - 6233719 of dirkvanderwulp@chello.nl

Verder lezen:

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

Dirk van der Wulp, 'Bedankt, ik red me nu wel', TvL, jaargang 23, nummer 5, oktober 2000, blz. 10

Dirk van der Wulp, Jouw oplossing is niet heilig, TvL, jaargang 25, nummer 4, september 2002, blz. 31

Dirk van der Wulp, 'Dan word ik helemaal gek!', TvL, jaargang 26, nummer 5, september 2003, blz. 16

Dirk van der Wulp, 'Ik zie het allemaal even niet meer zitten,...', Dekanoloog nummer 7, september 2003, blz. 22