

# Ik zie het allemaal even niet meer zitten, school, thuis, eigenlijk alles

## *Een leerling komt binnen en opeens gaat het niet over een loopbaanadvies en wel over hoe die leerling “niet lekker in zijn vel” zit. Wat kun je doen in de beperkte tijd die je als decaan, trajectbegeleider of loopbaanadviseur voor ze hebt?*

Sinds enige jaren gebruik ik de gespreksmethodieken uit de Oplossingsgerichte Korte Counseling om in zo kort mogelijke tijd zoveel mogelijk hulp te kunnen bieden. Een voorbeeld: Lineke kwam afgelopen jaar voor een gesprek bij me en al snel zei ze dingen als: “Ik zie het allemaal even niet meer zitten, school, thuis, eigenlijk alles”. De afdelingsleider had haar gestuurd en mij erbij verteld dat ze zich niet kon concentreren en dat ze vorig jaar gezakt was en nu de zenuwen had voor het examen.

In de oplossingsgerichte counseling is het de bedoeling om zo weinig mogelijk te blijven hangen in het probleem en zo snel mogelijk over te stappen naar het zoeken van oplossingen. Daarbij is het van het grootste belang dat het met name ook passende oplossingen zijn in de ogen van de leerling, waardoor het ook door de leerling geaccepteerde oplossingen kunnen worden. Dat maakt de kans op toepassing door de leerling maximaal en dus de kans op succes groot.

Na de eerste paar minuten had ik van Lineke al vernomen dat ze zich inderdaad niet kon concentreren, dat ze zich dan regelmatig afvroeg “wat als ik zak”, dan heb ik geen nieuwe kans meer, vorig jaar ben ik ook gezakt?”, dat ze dan haar hart in de keel voelde bonzen, heel emotioneel werd en zich ‘niet happy’ voelde.

Op zo’n moment in het gesprek heb je een keuze tussen minstens 2 richtingen om verder te gaan. Je kunt verder blijven zoeken naar de oorzaken uit het verleden en daar allerlei vragen over stellen of je maakt een overgang naar vragen die de leerling stimuleren om op de toekomst gericht zijn eigen oplossingen te gaan genereren. In de oplossingsgerichte korte counseling is op dat punt een veelgebruikte vraag: “Wat moet er door onze gesprekken gebeuren om te maken dat het gesprek voor jou nuttig is geweest als je er straks op terug kijkt?” Meestal zie je de leerling even diep in gedachten wegzakken, vaak melden ze dat het een moeilijke vraag is, en dan toch – als je ze de tijd gunt - komt er gewoonlijk een antwoord dat automatisch positief toekomstgericht is.

In het geval van Lineke was dat dat ze tips wilde voor het opbouwen van meer zelfvertrouwen en dat ze een planning zou moeten gaan maken “en je eraan houden!!!”. Tot nu toe was ze altijd overgegaan zonder veel te leren, dus een planning had ze nooit gemist, maar vorig jaar was dat dus misgegaan.

Vanuit het principe: “de leerling zelf kent zijn eigen leven het beste, dus kan de leerling zelf het beste beoordelen wat het belangrijkste is” stel je dan als volgende vraag: “Wat van die nuttige dingen is volgens jou het nuttigste om nu eerst te bespreken?” Daarmee motiveer je de leerling voor het gesprek, want het gaat over dat wat hij/zij belangrijk vindt. Doordat de leerling kiest is de kans op succes en een korter begeleidingstraject groter dan wanneer je als begeleider bedenkt wat het belangrijkste is.

Lineke koos voor “Een planning maken (maar dat doe ik thuis zelf wel) en nú spreken over “hoe houd ik me aan mijn planning? “. Doordat we heel concreet spraken over mogelijke oplossingen voor het probleem werd de hoop op succes groter, de stemming allengs positiever, Lineke opgewekter en het ‘rapport’ groter.

Aan Lineke stelde ik vervolgens de vraag: “Hoe ga je dat doen: Je eraan houden?” Wat kan je helpen om te zorgen dat je je er inderdaad aan gaat houden?”

In het gesprek dat op een dergelijke vraag volgt, zorg ik er zorgvuldig voor dat ikzelf hooguit met voorzichtige suggesties kom en absoluut niets opleg of verplicht aan de leerling. Daarmee zorg je dat de gegenereerde oplossingen ook echt van de leerling worden.

Lineke bedacht de volgende activiteiten

- Ik ga beneden zitten, zodat mijn ouders me kunnen helpen aan het werk te blijven;

- Ik ga mijn ouders vragen mijn planning te controleren;
- Het moet een reële planning zijn: vakken afwisselen, korte perioden, regelmatig even thee o.i.d. ertussendoor, niet teveel plannen per dag;
- Ik moet anders gaan leren, bijv pen en papier gebruiken, samenvattingen maken.

Door het gesprek was haar ook duidelijk geworden dat ze wel erg veel werkte, maar dan niet voor school maar voor zakgeld en dat ze dat dus maar eens moest minderen.

Tot slot van het gesprek vatten we de zelfgekozen ‘opdrachten’ voor de komende periode samen:

- Een planning maken;
- Het werk opbellen om het weekend vrij te maken voor school;
- Al die andere eerdergenoemde dingen doen om te zorgen dat je je aan je planning houdt.

Zo kun je zelfs in een gesprek van 50 minuten een leerling met sociaal-emotionele problematiek toch al heel goed op het spoor van bruikbare oplossingen zetten.

Ik heb Lineke nog een keer gesproken over ditzelfde onderwerp. Het tweede gesprek begon met de standaardvraag: “Wat deed je goed de afgelopen tijd?”. Dit vanuit het principe dat je van dat wat werkt vooral meer moet doen. En ‘beloning’ werkt ook hier beter dan straf. En er ging veel goed:

- Tot donderdag alles volgens planning gedaan. Daarna minder planning maar het was wel AF!;
- Ze heeft vrij gekregen van haar werk;
- Ze heeft besloten om op een bepaalde avond niet naar de bioscoop te gaan om de planning af te krijgen!;
- En zo waren er nog een paar dingen die haar hielpen om haar doel te bereiken.

Applaus! Ga zo door!

Op de vraag wat er eventueel nog beter zou kunnen, kwamen we op de ruzies thuis over het huiswerk. Als gevolg van het gesprek besloot Lineke om haar moeder meer inzicht te geven in haar planning, zodat moeder ook zou zien dat er nu echt hard gewerkt werd. Verder moest ook de planning nog reëler gemaakt worden, anders ontmoedigt het alleen maar. Ook ging ze een kaartje maken met daarop de tekst: “Als alles af is ben ik relaxter” zodat ze voortdurend de reden van het harde werken voor ogen had, waardoor de motivatie hoog genoeg blijft.

Tot slot spraken we af dat ze mij elke maandag een email zou sturen met daarin een verslagje van de week m.b.t. het zich wel of niet aan de planning houden. Dit ter ondersteuning van het ‘je houden aan je planning’. Hierna was geen verdere hulp ten aanzien van concentratie of examenangst meer nodig. Wel heb ik haar nog met een enkel gesprek verder begeleid bij het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen in privé-zaken die haar ook erg dwars zaten.

Voor degenen onder u die nu wellicht denken: “Ja, maar met een 6V leerling kan ik het ook, wil ik nog graag benadrukken dat ik deze manier van oplossingsgericht vragen stellen toepas vanaf 12-jarige brugklassers op de school waar ik counselor ben t/m 50-jarige burn-out cliënten uit mijn privé-praktijk. Ook een email van een collega van me die ik enthousiast heb gemaakt voor deze manier van werken bevestigt dat de oplossingsgerichte korte counseling werkt voor veel verschillende typen leerlingen. Ze werkt als trajectbegeleidster met op een ROC en schrijft: “...Ik kan je vertellen dat ik heel veel werk met deze benadering, het heeft me erg geholpen om aanknopingspunten te hebben voor de richting van een gesprek/begeleiding. Ook voor leerlingen werkt het heel vaak geweldig; het is een eye-opener voor ze, ze flouren er van op en er is bij bijna alle leerlingen heel duidelijk vooruitgang te merken.”

Meer informatie is te krijgen bij [dirkvanderwulp@chello.nl](mailto:dirkvanderwulp@chello.nl) of via [www.vanderwulp.eu](http://www.vanderwulp.eu).