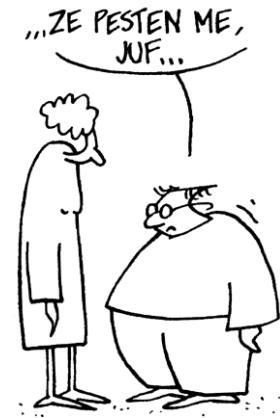


Jouw oplossing is niet Heilig

“ik ben alleen bang dat als ik opeens heel veel moet van die counselor, dat ik me daar niet aan kan houden... dat vind ik best wel vervelend.. als ik elke middag op school moet blijven om huiswerk te maken, dan kan ik nooit meer weg.”



Anneke van hierboven heeft wel hulp nodig, maar is toch heel bang dat de controle haar zal gaan ontglippen. Herkenbaar?

Als je de plaatjes van de juf en de gepeste jongen bekijkt dan kun je zien hoe het werkt: We horen een leerling met een probleem en we willen zo graag helpen. In je hoofd vormt zich automatisch een oplossing (die voor jou wellicht prima zou werken) en vanuit de beste bedoelingen geef je ‘jouw’ oplossing aan de leerling. Tot je

verbazing is de leerling teleurgesteld in je, de hakken gaan in het zand en weerstand is het resultaat.

Een collega verwoordde dat onlangs zo: *We werken inderdaad vaak met een probleemvraag, maar stappen dan vaak en makkelijk in de valkuil van raadgevingen en suggesties, zonder de inzet en competenties van de betrokkene te activeren.*”

Wij zien als buitenstaanders onze ‘oplossingen’ zo gemakkelijk en willen die de leerling zo graag aanreiken. “Waarom ga je dan niet ...” en soortgelijke zinnen komen voor je het weet - en als je niet oppast nog half beschuldigend ook - zomaar uit je mond rollen.

Anneke van het voorbeeld bovenaan zegt het een week later en uiteraard vooral vanuit haar kant bekeken als volgt: *“Nou het gaat op het moment even helemaal mis. De counselor heeft me thuis gebeld en het enige wat ze voor me doet is ruimtes regelen waar ik kan leren na schooltijd, verder niets!”* Een paar dagen later blijkt ze toch weer gestopt te zijn met leren en – erger nog – ze heeft ook de contacten met haar begeleider verbroken. Weer zit ze wanhopig niet te weten wat ze moet doen.

De moraal van dit verhaal: Je geeft als begeleider met de beste bedoelingen ‘jouw’ oplossingen maar die blijken in de praktijk toch vooral ongewenste adviezen. Deze externe oplossingen leiden gemakkelijk tot weerstand en dan loopt de begeleiding voor je er erg in hebt volledig spaak. Als je het ze zelf laat oplossen daarentegen, niet door hen ‘jouw’ oplossingen te geven, maar door ze hun eigen oplossingen te laten ontdekken, dan opeens blijken de leerlingen wel degelijk in staat om zich aan de meest ongedachte zelfvastgestelde gedragsregels te houden (zie het kader op pagina ...) om daarmee op ‘hun’ manier ‘hun’ probleem op te lossen.

Hiermee belanden we ook meteen bij de grootste moeilijkheid. Want hoe doe je dat, anderen hun eigen ideeën ten behoeve van hun eigen oplossingen laten ontdekken?

Oneveer een jaar later, Anneke zit ondertussen op een andere school, ze is van het vwo naar de havo gegaan en wanhopig probeert ze het nog een keer:

“Vandaag had ik een tweede (langer) gesprek met de counselor, en nog steeds vind ik het moeilijk om dingen te zeggen of te vertellen, en om dingen uit te leggen die ik zelf niet eens snap. Maar ze is heel aardig, en stelt de goede vragen. En ze heeft wel begrip voor de dingen die ik doe, ze snapt de reden erachter, en dat maakt het voor mij iets makkelijker. Het is natuurlijk duidelijk dat hoe meer ik vertel hoe meer zij snapt, maar daar moest ik wel even achter komen.”

Wat Anneke onder andere dus hielp was, dat ze de goede vragen gesteld kreeg, dat er begrip getoond werd en dat de reden gesnapt werd.

Maar met welke vragen bereik je dat dan? Hoe laat je zien dat je begrip hebt? Hoe maak je duidelijk dat je de redenen snapt?

Op-hún-oplossing-gerichte vragen:

In het begin van een gesprek helpen de volgende vragen om ‘hún’ oplossingen dichterbij te brengen:

- Wat wil je BEHOUDEN van de dingen die je tot nu toe deed?
- Wat moet er gebeuren om te maken dat je dit gesprek na afloop NUTTIG gevonden hebt?
- Wat deed je GOED?

Je vraagt daarmee als het ware: “Wat vind jij dat al goed gaat en wat vind jij dat nog beter kan?” Daardoor voelen ze zich gehoord en houden zij de controle.

Als je de antwoorden die ze geven ongeveer in dezelfde bewoordingen teruggeeft, dan zul je merken dat ze zich zich bij je op hun gemak gaan voelen, want ze voelen zich begrepen, en daardoor merken ze ook dat je ze gesnapt hebt. Vervolgens heb je een aantal dingen gehoord die al goed gaan en je hebt al gehoord wat hun inzet voor het gesprek is en daarmee kun je ze vervolgens complimenteren, waardoor ze zich weer prettiger en opgeluchter gaan voelen en jou ook ‘aardiger’ gaan vinden. En doordat je nu weet waar zij naar toe willen kun je *samen* met hen naar oplossingen gaan zoeken. Heel voorzichtig kun je misschien zelfs al tips gaan geven, suggesties meegeven enz.

Wendy bijvoorbeeld antwoordde op de vraag naar het nut:

“Het heeft nu voor mijzelf al veel nut gehad omdat ik zoals u al zei voor mezelf alles eens op een rijtje gezet heb. Ik zit voor mezelf er gewoon heel erg mee dat ik zo dik ben en ik word er soms erg verdrietig van, ik voel me dan behoorlijk klote, terwijl ik denk dat het niet nodig is en dat ik er gewoon mee om kan gaan.”

Als antwoord op de nuttigheidsvraag vertelt ze me hier dus wat háár doel is: ‘Er gewoon mee om kunnen gaan, er niet meer zo mee zitten dat ze zo dik



Na afloop van een gesprekkenserie van ongeveer 4 gesprekken schrijft Paul me het volgende:

"Ik ben bij u gekomen omdat mevr. Pieterse het voorstelde. Vorig jaar ging het niet goed op school en dit jaar was ik ondanks mijn goede voornemens toch weer slecht begonnen. Simpelweg omdat ik er geen zin in had en van sommige vakken het nut voor later niet inzag. De eerste afspraak ging over waarom ik daar zat, hoe ik erover dacht, wat mijn doel was en wat ik eraan dacht te gaan doen om dat te bereiken. Mijn antwoord was dat ik gewoon meer aan mijn huiswerk ging zitten. Toen ging het erover hoe ik dat dan ging doen, want als het gewoon was, had ik het wel eerder gedaan, maar die motivatie had ik niet en na 1 gesprek nog steeds niet, dus er moest iets komen dat ik wel aan mijn huiswerk moest gaan. Dit werd: Uit school gelijk naar m'n kamer en aan mijn huiswerk. Geen computer of tv aan uit school en ik zou 2 ½ uur aan mijn huiswerk zitten per dag. Er kwam nog een gesprek. Deze keer ging het over hoe het gegaan was en werden er andere mogelijkheden gezocht. U vroeg waar ik zat op een schaal van 0 tot 100, volgens mij was dit 35/45. De keren daarop ging het netzo. De afspraken en stappen werden groter en het doel werd om op de schaal tot 85 te komen. De gesprekken hebben me behoorlijk geholpen. Ik heb er nog steeds niet zo heel veel zin in, maar zodra ik achter mijn bureau zit gaat het wel. Ik zit nu op de 80, dus ik ben er bijna."

is'. Natuurlijk check ik dat nog een keer en bij een bevestigend antwoord weet je waar je samen verder aan kunt werken.

Andere voorbeelden van op-hún-oplossing-gerichte vragen zijn vragen naar toekomstprojecties en vragen naar uitzonderingen op het probleem.

„DE KLAS NOEMT ME
'BRILLEJOOD'..."



Positieve toekomstprojecties

Je kunt positieve toekomstprojecties oproepen door bijvoorbeeld de vraag te stellen: "Stel je voor... je bent een aantal gesprekken verder en je probleem is helemaal opgelost... , wat is er dan allemaal anders? "

Bij het beantwoorden van deze vraag beleven ze tijdens het vertellen op zijn minst even het gevoel en de gedachte dat het probleem in principe oplosbaar is,

waardoor er meer hoop ontstaat en een beter gevoel. En ze preciseren hún doel met het gesprek nog meer, waardoor jij weer beter in staat bent om in de richting van hún oplossingen mee te denken.

Een voorbeeld van zo'n toekomstprojectie:

"Je voelt je meteen lekker bij het wakker worden als je uitgeslapen bent en weet wat je die dag wilt gaan doen, d.w.z. dat je voor die dag een plan hebt en dat je ook 's middags na schooltijd weet wat je kunt gaan doen behalve huiswerk maken. Je doet niet echt anders maar je doet wel veel meer op een dag dat je je lekker voelt. Ik denk ook dat ik anders reageer als mensen opmerkingen hebben. Dan denk je gewoon van laat maar praten terwijl je er anders veel meer tegenin gaat. En doordat jij anders reageert reageren die andere mensen ook veel relaxter en houden ze soms hun opmerkingen al wel voor zich. Aan de andere kant denk ik wel dat je dingen makkelijker zegt als iets je niet zint, als ik me al niet echt happy voel dan houd ik dat soort dingen meestal wel voor me."

Je ziet in dit verhaal al een begin van mogelijke oplossingen opdoemen, oplossingen die uit de leerling zelf komen.

Uitzonderingen op het probleem

Je kunt de uitzonderingen op het probleem onderzoeken. Dit doe je bijvoorbeeld met de vraag: "Noem eens een moment dat je geen of minder last hebt van je probleem. Wat doe je dan anders? Hoe krijg je dat voor elkaar om op zo'n moment dat zó anders te doen? Hoe kun je zorgen dat je dat meer gaat doen? Wendy geeft het volgende antwoord

"ik kan er niet goed zelf een antwoord op terug geven want ik weet het zelf ook niet wanneer en waarom ik me soms niet echt happy voel. Eigenlijk komt het meestal zomaar opeens.

Nooit echt een reden voor. De momenten waarop ik me goed voel zijn dus volgens mij niet echt anders. Het is meestal wel zo dat als ik me niet goed voel en ik ga wat doen met vriendinnen dat het dan meestal daarna wel weer een stuk lekkerder gaat."

Zo geeft ze ons toch inzicht in een van de manieren die maken dat het soms beter gaat. Ze geeft een voorbeeld van wanneer het probleem minder is ofwel ze noemt ons een uitzondering op het probleem. En onder het motto: 'dat wat werkt daar moet je meer van doen' is de volgende stap om te vragen of het wellicht een goed idee is om, als ze zich niet goed voelt, contact met anderen te zoeken en iets met ze te gaan doen.

Door de uitzonderingen te onderzoeken ontdek je wat tot dusver wel gewerkt heeft. In de vergelijking van probleemsituaties met succesvoorbeelden is de kans groot dat je dingen ontdekt die je vaak of altijd doet, maar die niet werken en dat je dingen ontdekt die je zelden doet, maar die dan wel werken. Het volgende motto is voor mij dan de leidraad voor verdere actie: "Als je altijd doet wat je altijd deed, dan krijg je wat je altijd kreeg". De consequenties voor je handelen zijn dan als volgt: van dat wat goed werkt moet je meer doen en als iets niet goed werkt moet je vooral iets anders gaan doen. Wat je anders kunt gaan doen ontdek je o.a. door de antwoorden op de toekomstprojecties en door vragen van het type: "Ken je iemand die onder vergelijkbare omstandigheden geen last heeft van dit probleem? Hoe doet die dat?" Of: "Hoe zou je vriend/vriendin dit oplossen". In dit stadium kun je als begeleider ook heel voorzichtig tips en ideeën gaan suggereren. Zorg daarbij dat de leerling de beslissing in handen houdt over wat wel en niet nuttig is.

Om jezelf op het rechte spoor van het zoeken van 'hún' oplossingen te houden is het handig om de volgende overtuiging tot de jouwe te maken:

Zij zijn de deskundigen over hún leven. Jij bent de deskundige in het stellen van vragen.

De in dit artikel opgenomen vraagmogelijkheden zijn onderdeel van de methodieken uit de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Meer informatie over de Oplossingsgerichte Counseling kunt u vinden op www.digischool.nl/lbeg/counsel/. Op het congres van de NVL op 2 november in Bilthoven kunt u een workshop over dit onderwerp volgen.

Dirk van der Wulp is schoolcounselor en biologie docent op het Jac. P. Thijsse College in Castricum en geeft daarnaast trainingen in de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Bij de Digitale School onderhoudt hij de pagina's van de Digischool-counselor
Voor meer informatie: dirkvanderwulp@chello.nl

...EN DE JUF VINDT ME
DIK !..."

