

Oplossingsgerichte Korte Counseling:

Leerling op zoek naar eigen oplossing

"Vertel eens, wat ging er een beetje beter de afgelopen tijd?"

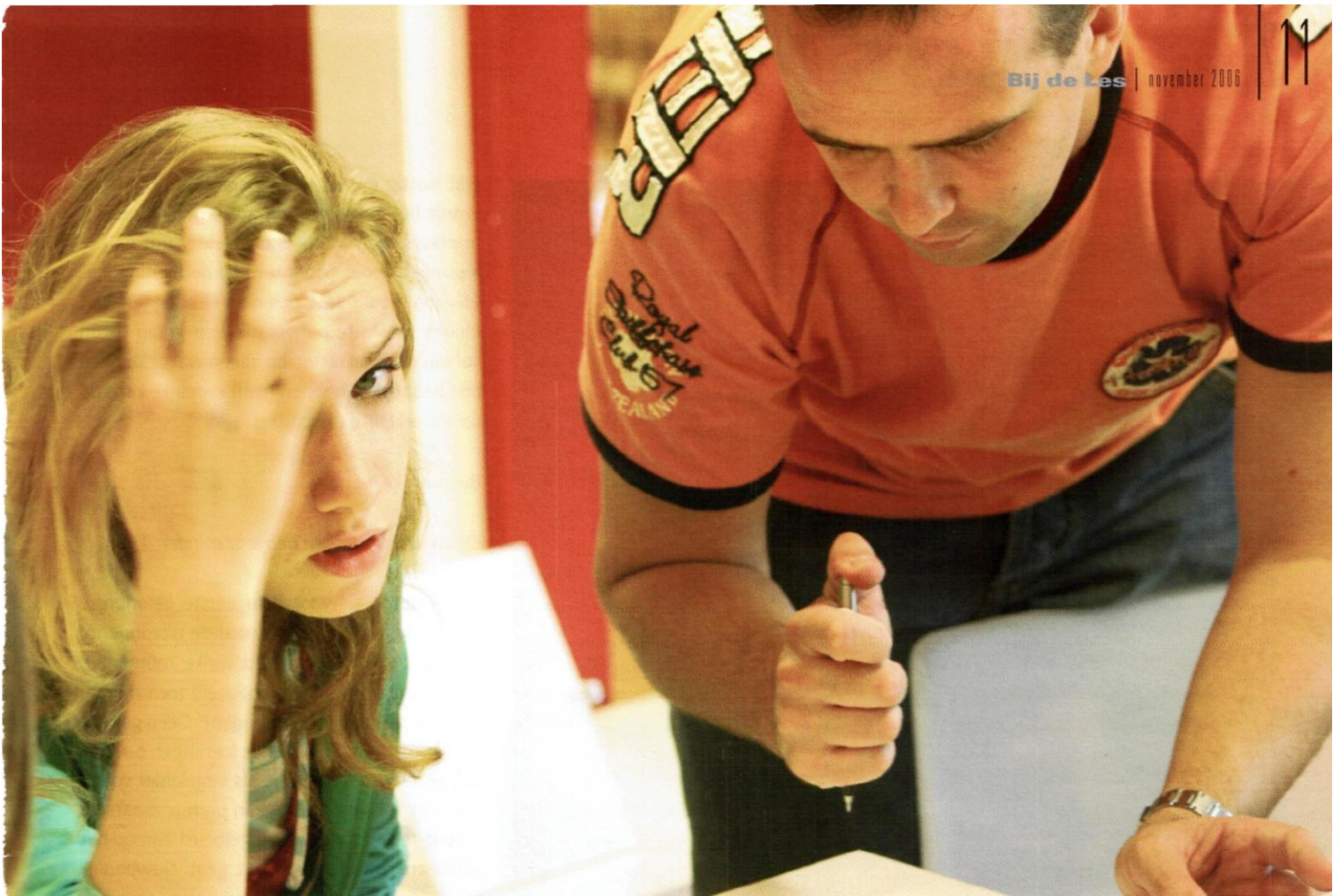
"Nou, ik ben alle avonden toch op tijd naar bed gegaan en in bed gebleven, ook als ik weer zo ontzettend bang werd van die gedachten in mijn hoofd over hoe mijn vrienden of ouders of zo konden doodgaan en dat dan mijn schuld was. En als ik weer helemaal doodsbang wakker lag dan verzon ik nu wel meteen een goede afloop. En deze week dacht ik dan ook nog vanzelf een paar keer iets van: "Het kan ook zó aflopen" en dan voelde ik me meteen een beetje rustiger en kon ik weer in slaap vallen in plaats van me de hele nacht zorgen te blijven maken."

Als iets niet werkt, doe dan iets anders

Bovenstaande is de start van een vervolgesprek dat ik onlangs voerde met Bianca, een meisje uit de 2e klas van het vmbo dat zich altijd erg moe voelt doordat ze chronisch te laat in slaap valt (vaak pas na 2.00 uur 's nachts) als gevolg van heftig angstdenken. Met deze vraag naar wat beter ging, wordt ze meteen afgeleid van dat wat nog niet werkt en raakt ze gericht op de dingen die al wel werken. Door deze vraag sporen we de uitzonderingsmomenten op waarop het probleem er niet of minder is. Vervolgens wijs ik meestal naar mijn prikbord waar de zin "Als je altijd doet wat je altijd deed dan krijg je wat je altijd kreeg" groot afgedrukt hangt. Deze zin werkt twee kanten op: als iets goed voor je werkt, dan moet je dat dus vooral blijven doen, maar ook: als iets niet werkt of tegen je werkt moet je vooral iets anders gaan doen. Samen concluderen we in dit geval dat ze de genoemde dingen vooral moet blijven doen en bediscussiëren we de vraag of ze er wellicht zelfs méér van kan gaan doen.

Je spreekt samen over dat wat goed gaat

De hierboven bij Bianca gebruikte beginvraag naar wat er beter ging is een voorbeeld van een vraag naar de uitzonderingen op het aanwezig zijn van



het probleem, anders gezegd: een vraag naar momenten dat het probleem minder hevig of zelfs afwezig is. Daarnaast, als een leerling in de tussenperiode nieuw gedrag is gaan uitproberen, leidt dezelfde vraag gemakkelijk tot het noemen van de successen met dat nieuwe gedrag. Het zoeken naar uitzonderingen en successen geeft antwoord op de vraag naar wat al oplossingsgericht werkt voor de leerling en ... daar kun je meer van doen! Zodoende is het één van de essentiële interventiemogelijkheden van de Oplossingsgerichte Counseling. Ook kan deze vraag naar wat er beter ging de successen van de leerling met nieuw uitgeprobeerd gedrag naar voren laten komen. In de Oplossingsgericht Korte Counseling zijn dat voorbeelden van de meer essentiële interventiemogelijkheden.

Problem-talk

Mensen zijn uit zichzelf echter eerder geneigd te vragen naar wat niet goed ging: Vertel, wat is het probleem? Wat is de reden dat je bij me komt? Wat is er mis? Of ze benadrukken zelf al de van de verwijzer

“Mensen zijn geneigd te vragen wat niet goed ging”

gehoorde reden: Ik heb gehoord dat je ... vaak spijbelt, lastig bent in de les, verdrietig bent over de scheiding van je ouders, te moe bent om te leren, je somber voelt enz. Dit zijn impliciete uitnodigingen aan de leerling om te gaan vertellen wat er verkeerd gaat. Zodra dat het geval is, ontstaat gemakkelijk een sfeer van zwaarte en ernstige moedeloosheid. Door de vraag te stellen naar dat wat beter gaat, krijg je meestal een antwoord dat al een kern van een oplossing in zich draagt. Je spreekt samen over hetgeen goed of in elk geval iets beter gegaan is. Dat geeft de leerling moed en het maakt de sfeer vrolijker, positiever en optimistischer. In de oplossingsgerichte korte counseling zijn de meeste interventies erop gericht om zo snel mogelijk van de 'problem-talk' (die leidt tot meer en dieper voelen van het probleem) te

komen tot de zogenoemde 'solution-talk' (die leidt tot hoop voor de toekomst en het dieper voelen van hoe het leven kan zijn bij afwezigheid van het probleem).

Dat was nou een NUTTIG gesprek

Zo bijvoorbeeld sprak ik de afgelopen periode naast Bianca ook Ramona, waarover ik van de verwijzer reeds vernomen had dat haar ouders onderling veel ruzie hadden, dat zijzelf thuis ook vaak ruzie had, dat ze geslagen zou worden door vader en zusje en dat ze zichzelf met glas en later scheermesjes beschadigde. Na een kort begin - zo kort als met voldoende respect voor het meisje en haar probleem mogelijk was - over wat er aan de hand was, stelde ik als eerste oplossingsgerichte vraag: Wat moet er door dit gesprek gebeuren





"Dan is er geen ruzie meer en hoef ik ook niet te snijden"

of veranderen, om te maken dat jij kunt zeggen: 'Dat was nou een NUTTIG gesprek'. Vaak krijg je dan verrassende antwoorden in een heel andere volgorde dan je als hulpverlener verwacht. In haar geval: 'Praten over hoe je 't voor elkaar kunt krijgen om de spullen weg te gooien', 'Geen ruzie meer hebben' en 'Als er wel ruzie is, dan de boosheid anders verwerken'. Haar vriendin (als ze niet alleen durven komen, vind ik het altijd goed als ze iemand meebrengen) voegde nog toe: 'Dat Ramona er zelf met haar ouders over gaat praten'. Op de vraag wat Ramona zelf als volgorde in dit gesprek het beste leek antwoordde ze: 'Eerst praten over het weggooien van de spullen ("maar dat kan ik nu nog niet!") en dan over het praten met mijn ouders'. Met deze vraag richt je de leerling dus op een toekomst met oplossingen voor het probleem en kom je er zelf achter waaraan de leerling met name wil werken. Bovendien maak je een begin met het delen van de verantwoordelijkheid voor het gesprek. De leerling moet nadenken en vertellen

wat nuttig is, niet jij als begeleider. Daarmee wordt het veel meer een gezamenlijk project in plaats van dat jij als begeleider nut en oplossingen moet bedenken die de leerling vervolgens mooi naast zich neer kan leggen. Het blijven tenslotte pubers die zich graag tegen volwassenen afzetten en alleen wat ze denken zelf bedacht te hebben heeft redelijke kans op daadwerkelijke uitvoering.

Belangrijke wens

Op welke momenten heb je er minder last van?

Ingaande op de voor haar eerste belangrijke wens vraag ik vervolgens naar de uitzonderingen op het probleem: 'Op welke momenten heb je ondanks ruzie of boosheid toch minder last van die drang om te snijden?' Geen gemakkelijke vraag voor de meeste leerlingen o.a. omdat ze verwachten dat je als begeleider vooral over het probleem wilt gaan praten, maar ook omdat ze zelf meestal erg gefocust zijn op het probleem en alles wat fout gaat. Gewoonlijk moet je als begeleider regelmatig interveniëren om de leerling op het goede of betere te blijven richten, maar R. heeft gelukkig redelijk snel haar antwoorden paraat: 'Als ik eerst in mijn dagboek ga schrijven, daar word ik rustig van. Of als ik meteen naar mijn vriendinnen ga, dan is snijden ook niet nodig. Maar dat kan niet, want dan denken ze dat ik weer wegloop... (denkpauze)... maar ik kan altijd wel naar Lenneke of Rianne gaan (haar twee vriendinnen, waarvan één van de moeders ook op de hoogte is van het automutilatie-probleem). En natuurlijk kan ik zorgen dat ik geen grote monden meer geef en doen wat moet van mijn ouders. Dan is er geen ruzie meer en hoef ik ook niet te snijden.' Natuurlijk komen die antwoorden niet onmiddellijk en vanzelf naar buiten rollen. Af en toe stiltes, vervolgvragen als 'zijn er nog meer momenten dat je er minder last van hebt' of 'is er nog meer wat je zou kunnen doen?' helpen haar om haar gedachten te ordenen en gespist te blijven op wat wél geholpen heeft in het verleden of kan helpen in de toekomst. Op de beproefde oplossingsgerichte wijze stelt ze uiteindelijk zelf vast dat ze inderdaad meer wil én zal gaan doen. Behalve het weggooien van haar 'spullen', dat is voor haar nog te belangrijk om daar nu al tijdens het gesprek afstand van te kunnen doen. Ik wacht rustig af, de ervaring leert dat in de perioden tussen de afspraken

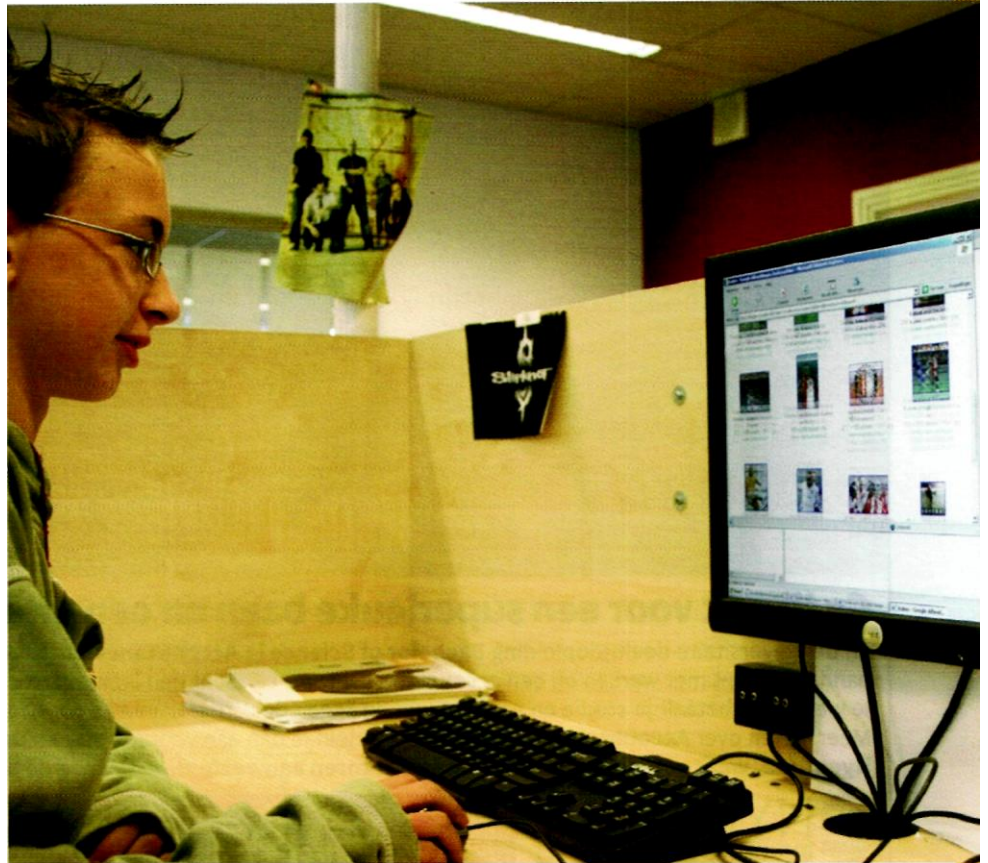
zelfs onbesproken nuttige dingen ongevraagd en niet gepland vaak toch gebeuren omdat door het gesprek de hoop en de motivatie zijn ontstaan om ook moeilijke oplossingen toe te passen.

Wat ging er deze week beter?

De week erop gaat er iets mis met de afspraak en spreek ik haar maar heel even een paar minuten. Toch is er net voldoende tijd voor dezelfde vraag: 'Wat ging er goed of tenminste iets beter deze week?' Bewust een zeer open vraag, want er kan veel meer gebeurd zijn dan de vorige keer besproken is en het mag geen 'overhoring' worden. Immers, de mogelijke oplossingen zijn door haar bedacht en moeten door haar uitgevoerd worden en zij alleen beslist of ze ze uitvoert, anders werkt het toch niet. Haar eerste en belangrijkste antwoord luidt: 'Mijn zus weet het nu. Die doet nu veel aardiger en daardoor is er veel minder ruzie.' Ik complimenteer haar hiermee en constateer dat het dus helpt als mensen je probleem kennen. Ik vraag haar ook naar haar plannen voor de komende dagen tot de nieuwe afspraak. Ze noemt de bekende dingen: sneller de dingen doen die moeten van haar ouders, zelf rustiger blijven, niet schreeuwen. En als er ruzie is geweest, dan gaat ze gedichten schrijven.

Kortom, ze is klaar...

Veertien dagen later vraag ik opnieuw naar de uitzonderingen en successen door de vraag naar wat er de afgelopen veertien dagen goed of beter ging. Ze bezweert me dat ze zich de afgelopen veertien dagen niet meer gesneden heeft, want ze had al veertien dagen geen ruzie gehad omdat ze zich helemaal had kunnen houden aan haar plannen van de vorige bijeenkomst. Ze had zich daardoor de afgelopen dagen "eigenlijk wel heel goed gevoeld". 'Lenneke en haar moeder weten alles, daar kan je mee praten.' Ze heeft haar 'spullen' weggegooid. Kortom ze is klaar met de gesprekken. Ik doe heel enthousiast, maar kan het snelle succes nauwelijks geloven. Maar haar opnieuw aanwezige vriendinnen bevestigen het verhaal. Ik mag onder de bedekking van haar arm zelf constateren dat er tussen veel littekens geen enkele nieuwe krasplek te zien is. Ze zegt, en schrijft zelfs voor me op, dat ze absoluut langs zal komen als er weer iets is en zegt tegen haar vriendinnen die erbij zitten dat die ook vooral naar mij toe moeten gaan als ze het zelf niet



doet, zelfs als ze zelf dan niet meer zou willen dat ze gaan. Een dag later word ik gebeld door de moeder van de vriendin die er ook van af weet en die bevestigt nog een keer dat het ook volgens haar en haar dochter nu goed gaat. Mijn collega counselor spreekt haar als secondant van weer een ander meisje toevallig ook een keer en daar vertelt ze spontaan over hoe goed het haar vergaan is na de gesprekken met mij. Uiteindelijk geloof ik dus ook zelf maar weer dat de methode van het zoeken naar uitzonderingen (op het probleem) en successen (met experimenten met mogelijke oplossingen) in combinatie met het aan haar laten van de verantwoordelijkheid voor de oplossingen opnieuw gewerkt heeft.

Dirk van der Wulp is schoolcounselor en biologiedocent op het Jac.P. Thijsse College in Castricum en geeft trainingen in de Oplossingsgerichte Korte Counseling. Bij de Digitale School onderhoudt hij de pagina's van de Digischool-counselor.

Informatie

Voor meer informatie:

www.digischool.nl/11beq/counsel/artikelen,
020-6233719 of d.van.der.wulp@hccnet.nl.