

Stappenplan voor Oplossingsgericht behandelen

Online bijeenkomst december 2024

Psychogoed Professionals

Meer over oplossingsgerichte therapie

- Vanuit psychotherapie
- Kortdurend, doelgericht, positief
- Ontstaan vanuit praktijk
- Inmiddels veel onderzoek

Waarom zou je oplossingsgericht behandelen?

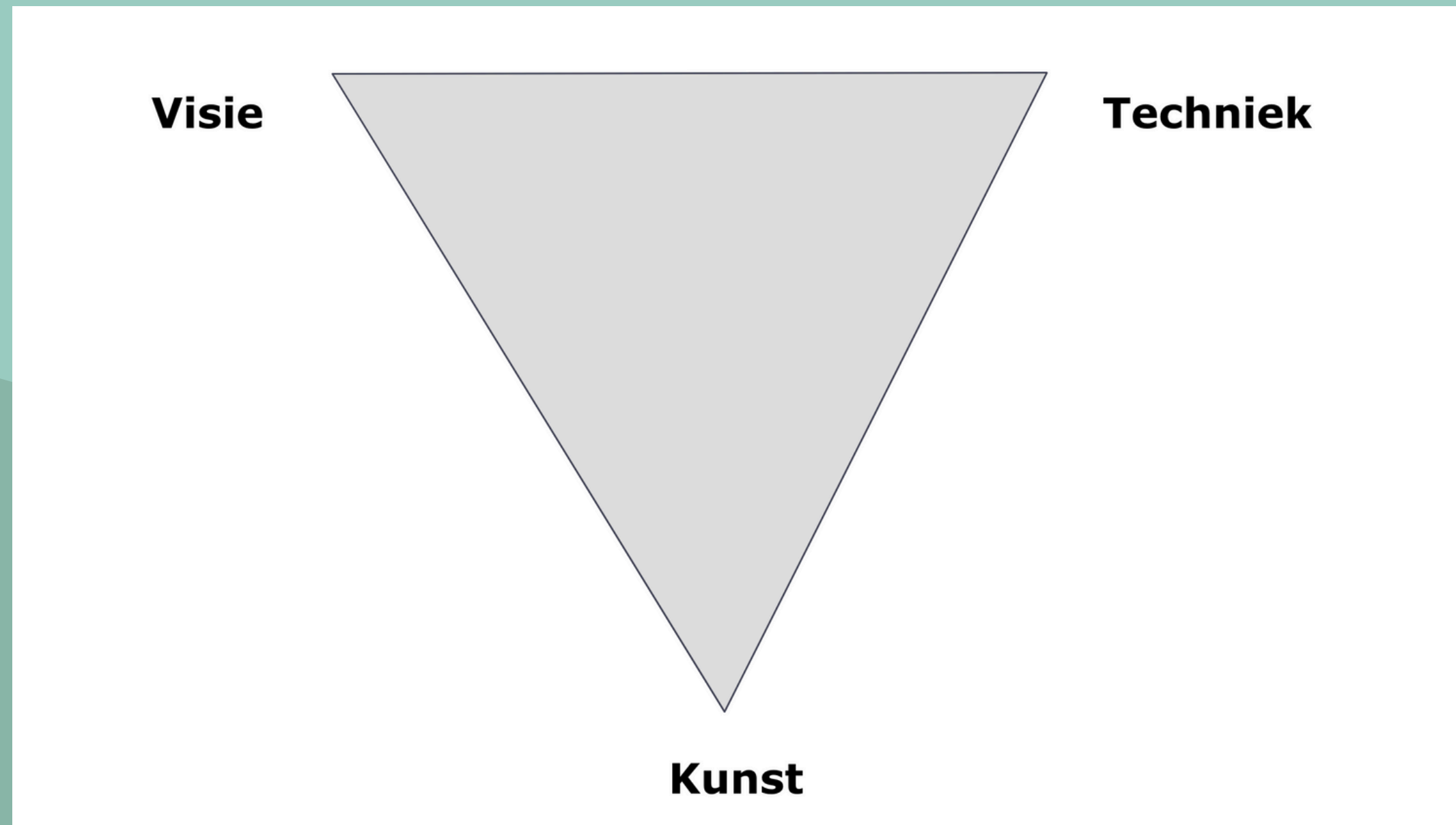
- Effectief
- Tevreden cliënten
- Minder kans op burn-out
- Versterkt relaties met anderen
- Positief, geeft energie
- Kortere tijd, evenveel of meer bereiken en langduriger effect

Basisprincipes oplossingsgericht werken

“Problem talk creates problems, solution talk creates solutions.” ~Steve the Shazer

- Repareer niet iets wat niet stuk is
- Een oplossing is niet per se gerelateerd aan een probleem
- Kleine stappen kunnen tot grote veranderingen leiden
- Verandering vindt constant plaats
- Geen enkel probleem is er altijd, er zijn altijd uitzonderingen
- Focus op oplossingen is productiever dan focus op problemen
- Als iets werkt, doe er meer van
- Als iets niet werkt, doe iets anders

Oplossingsgerichte driehoek



Stappenplan voor een Oplossingsgerichte begeleiding

- Stap 1: Kennismakingsgesprek
- Stap 2: Gewenste situatie verhelderen
- Stap 3: Kleine stap bepalen
- Stap 4: Vervolggesprekken

Stap 1: kennismakingsgesprek

- **Kennismaken**

→ Doel: Basis leggen voor goede samenwerkingsrelatie

- Kennismaking met de persoon, niet met het probleem.
- Belangstellende vragen over school, hobby's, werk, kwaliteiten.

- **Veranderwens verhelderen**

→ Doel: Overeenstemming en duidelijkheid m.b.t. doel van de begeleiding/therapie/coaching.

- Wat hoop je dat dit gesprek oplevert?
- Wat hoop je dat er anders gaat na de gesprekken met mij?
- Hoe ziet dat eruit?

- **Afspraken voor het vervolg**

- Verwachtingen bespreken
- Uitleggen wat jij kunt bieden en wat niet

Cirkeltechniek

Techniek om te gebruiken in intake

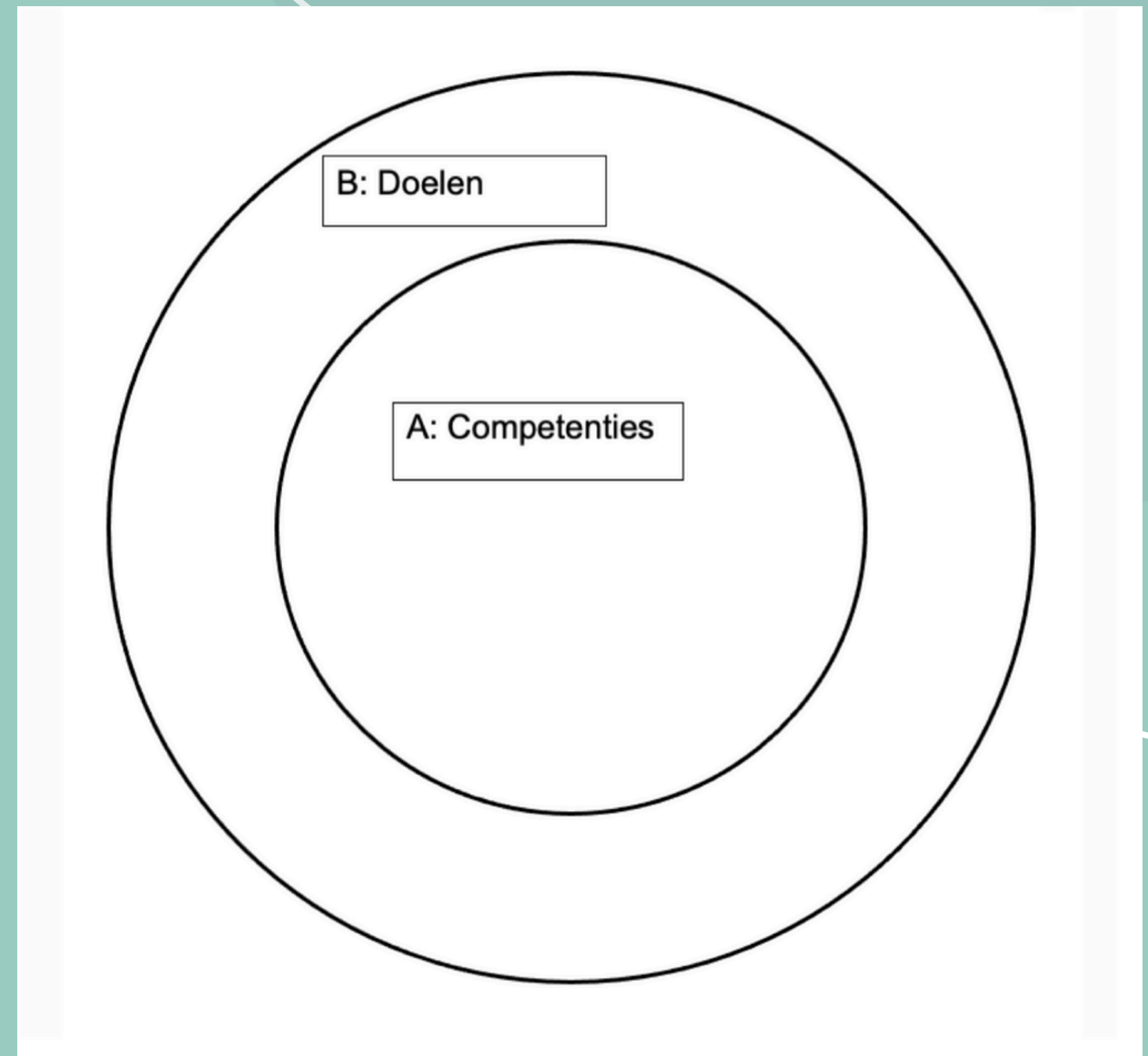
A: Competenties

- Kwaliteiten en sterke kanten
- Successen

B: Doelen/veranderwensen

- Positieve termen
- Zo concreet mogelijk

→ Op flap-over of te vinden in de toolbox



Stap 2: Gewenste situatie verhelderen

Gewenste situatie exploreren

→ Doel: details over hoe gewenste toekomst eruit ziet als het probleem is opgelost.

- Start al in eerste gesprek, verder in vervolg gesprek
- Dialoog rondom de gewenste situatie, bijvoorbeeld met de wondervraag, vraag naar details!
- Met kinderen kun je verschillende werkvormen hiervoor inzetten zoals:
 - Wonder of gewenste situatie tekenen
 - Tekening van het gezin als het probleem er niet meer is
 - Tijdmachine
 - Huidige situatie verbinden met weggetje naar gewenste situatie
 - Oplossingsgerichte strip
 - Filmpje

Wondervraag

Je gaat straks naar bed en terwijl je slaapt gebeurt er opeens een wonder!

Je weet dit niet want je slaapt. Niemand heeft iets gemerkt, maar je voelt wel dat er iets anders is.

Door het wonder is het probleem verdwenen.

Waar merk je als eerste aan dat er een wonder is gebeurd? Wat is er anders?

Psychogoed.nl

Stap 3: kleine stap bepalen

→ Doel: bepalen van kleine stap die cliënt kan gaan zetten op weg naar zijn doel(en).

- Met behulp van schaalvraag -> schaalvragen maken doelen en vooruitgang concreet en verkleint het doel in kleine stapjes.
- Gewenste situatie: 10 of blije smiley uitvragen
- Inschaling van doel: op schaal van 0-10, waar zit je nu?
- Huidige situatie: Wat zit er in dat cijfer? Wat maakt dat het geen 0 of cijfer lager is?
- Eerste stapje: Hoe zou een cijfer hoger eruit zien? Wat doe je dan anders?
- Uitzonderingen: zijn er al momenten waarop dit lukt?
- Waar op de lijn zou je tevreden zijn? (het hoeft geen 10 te zijn)
- Taken meegeven: Doe-alsof-het-wonder-gebeurd-is/ Doe-iets-anders-taak

Stap 3: kleine stap bepalen

STAPJESLIJN

VAN:
DATUM:

Hoe wil je dat het wordt?

Wat heb je allemaal al bereikt?

Hoe ziet 1 stapje verder eruit?

Psychogoed

Stap 4: Vervolggesprekken

Startvraag voor vervolgsessie:

- Wat ging er beter? En wat nog meer?
- Wat is er anders gegaan sinds de vorige keer?
- Als het slechter gaat → Hoe hou je het vol?,
focus op gezonde coping, wat wil je zo houden?

• Werkvormen

- Succes-tekening
- Veilige plek
- Positieve bekrachtiging thuis: Complimentendoos/knikkerpot
- Vaardigheden, zoals kids-skills of creatieve manier

EARS

- Eliciting -> wat gaat beter?
- Amplifying -> details uitvragen
- Reinforcing -> bekrachtigen en complimenten
- Start Again -> Wat gaat er nog meer beter?