

De magie van spel: Hoe kinderen oplossingsvaardigheden ontwikkelen.

Eindwerk Oplossingsgerichte Cognitieve Systemische Psychotherapie

Danielle Lambrechts

Met dank aan

De fantastische kinderen en gezinnen die met mij op weg willen gaan

De docenten en medecursisten van het Korzybski Instituut

Mijn collega's

En vooral mijn partner Frank, mijn kinderen Julie en Lucas

Voor hun geloof, hun tijd, hun luisterend oor en bemoedigende woorden.

'Wat is jouw
beste ontdekking?'
vroeg de mol.



'Dat wie ik ben, genoeg is,'
zei de jongen.

Inhoudstafel

Inleiding

1. Het eerste gesprek met een gezin. Het eerste contact
2. De werkrelatie met de cliënt. De flowchart.
3. De opbouw van een gesprek
 - 3.1 krachtgericht starten
 - 3.1.1 Mogelijke vragen om kinderen beter te leren kennen
 - 3.1.2 Technieken of materialen die gebruikt kunnen worden bij kennismaking
 - 3.2 Droomwens en werkbare doelen
 - 3.2.1 Probleem identificeren en de kracht van het symptoom
 - 3.2.2 Werkbare doelen
 - 3.2.3 Technieken droomwens
 - 3.3 Lichaam voorbereiden in het kader van de therapeutische alliantie
 - 3.4 Ik ga 'op weg'
 - 3.4.1 Eerdere successen en uitzonderingen
 - 3.4.2 Krachten en supporters
 - 3.4.3 Vooruitgang en schaalvragen
 - 3.4.4 Wat doen bij een hindernis?
 - 3.5 Afsluiten en evalueren
4. Conclusie

Inleiding

Een van de belangrijkste aspecten van oplossingsgericht denken is om samen met de cliënt op zoek te gaan naar hun handleiding. Dit betekent dat we samen met de cliënt op zoek gaan naar elementen die voor hen werken en die zij kunnen gebruiken. Het oplossingsgericht denken draait om een algemene houding van respect en hoop, waarbij het creëren van een goede relatie met de cliënt essentieel is.

Een belangrijke regel binnen het oplossingsgericht werken is om te zoeken naar wat werkt. Als iets werkt, doe er dan meer van. Als iets niet werkt, ga dan op zoek naar iets anders. Dit impliceert dat oplossingsgericht werken een zoektocht is die samen met en op maat van de cliënt wordt gedaan. We gaan samen met de cliënt op zoek naar wat ze denken, voelen en vooral wat ze doen. Onze gedachten, gevoelens en handelingen hebben onderling invloed op elkaar.

In deze paper willen we vooral ingaan op het belang van 'het doen' als ingangspoort voor oplossingsgericht werken. Het is immers door 'het doen', door te bewegen, dat neuronen in ons brein zich met elkaar verbinden. We leren door te doen, we kunnen vanuit beweging nieuwe dingen leren, nieuwe herinneringen maken en nieuwe padjes in ons brein aanleggen die ons denken en voelen beïnvloeden.

Kinderen zijn vaak graag bezig met spel en beweging, wat een mooie ingangspoort kan zijn om met hen aan de slag te gaan en hun talenten en sterke punten te ontdekken. Door te geloven in hun sterke punten, krachten en talenten, kunnen kinderen leren om de problemen die ze ervaren om te zetten in sterke punten. Het inzetten op de talenten van een kind kan een selffulfilling prophecy worden.

Kinderen communiceren door hun gedrag, spel en andere creatieve activiteiten. In deze paper gaan we op zoek naar verschillende manieren om deze bronnen te gebruiken. Bij elke activiteit proberen we hun gevoel van competentie te vergroten, hun wil te uiten, keuzes aan te bieden en hen een gevoel van controle over hun omgeving te geven. Het doel is om kinderen te versterken, zodat zij zich succesvol en bekwaam voelen en meer zelfvertrouwen krijgen.

We starten deze paper met een aantal handvaten rond het eerste contact met het kind en eventueel zijn of haar ouders. Hierbij is het zeker ook belangrijk om in te schatten welk mandaat wij van het kind en de ouders krijgen. Dit blijft belangrijk doorheen elk gesprek. Hierbij kan de flowchart van het Brugs model als tool gebruikt worden.

Vandaaruit geven we verder in deze paper een aantal voorbeelden van technieken die gebruikt kunnen worden in gesprekken, afkomstig uit verschillende inspiratiebronnen. Deze zijn bedoeld als inspiratie om te experimenteren. Bij elke begeleiding, individueel of in groep moet er opnieuw gezocht worden naar wat werkt en wat aansluit bij hun individuele handleiding.

1. Het eerste gesprek met een gezin – het eerste contact

Bij een eerste gesprek is het belangrijk om een bepaald frame voor jezelf uit te werken waarin naast een aantal praktische weetjes (bv. de duur van een gesprek, formuleren,...), zeker ook voldoende aandacht is voor de opbouw van de werkrelatie met het kind en de ouder(s).

Het is allereerst heel belangrijk om het kind op het gemak te stellen. Dit kan bijvoorbeeld op de volgende manier:

De meeste kinderen vinden het niet makkelijk om naar mij te komen. Misschien is dat voor jou ook zo? Vaak vinden ze het best wel spannend of weten ze niet zo goed wat er gaat gebeuren. Misschien wordt het een beetje makkelijker voor jou wanneer ik je eerst wat uitleg geef over wat er vandaag gaat gebeuren. Dan weet je een beetje wat je kan verwachten. Is dat ok?

- Vandaag wil ik jou een beetje beter leren kennen – ik wil bv weten wat je graag doet, wat je goed kan, waar je vrolijk van wordt en meer van dat soort dingen. We gaan rustig de tijd nemen om wat te babbelen, te tekenen of te spelen.
- Dan gaan we samen op zoek naar dingen waarvan je wil dat ze anders zijn. Dat kunnen thuis-dingen, schooldingen of andere dingen zijn.
- Daarna wil ik ook nog even praten met je ouders en luisteren naar wat zij graag anders willen. De meeste ouders en kinderen willen verschillende dingen veranderen en dat is ook heel normaal. Ik wil graag weten hoe jullie er allemaal over denken. Ik zal eerst een tijdje met jou praten, daarna zal ik ook nog met je ouders praten. Dan kan jij gaan spelen of een tekening maken. het is ook helemaal ok als je wil luisteren waar wij het over hebben.
- Op het einde ga ik dan nog een aantal dingen vertellen over hoe ik jou en je gezin heb leren kennen, alle mooie dingen die ik gehoord heb.
- Had je gedacht dat het er zo zou uitzien?

Vertaling maken van de betekenis die het kind geeft aan 'in begeleiding gaan'

Vaak is het ook belangrijk om hier aandacht aan te geven. Kinderen kunnen allerlei ideeën hebben over waarom ze naar dit gesprek moeten komen. We proberen hier dan ook hoop en respect in te brengen door vragen te stellen als:

- Wie weet dat je naar hier komt? Of Wie heb je meegebracht?
- Wat vinden zij ervan? Wat hopen zij dat je hier zal leren?
- Vanuit hun antwoord kunnen we de koppeling maken naar bv. zij zien dat je veel inspanningen doet om dingen bij te leren, of knap dat je ouders geloven in jouw mogelijkheden

Mogelijke vraagjes om kinderen beter te leren kennen

Vooraleer we op de problemen ingaan, wil ik eigenlijk een aantal vragen stellen om jou beter te leren kennen. Het doel hiervan is om het onderscheid tussen de persoon en het probleem meer voelbaar te maken, zowel voor de therapeut als voor de cliënten. De cliënt heeft misschien een probleem, staat voor een bepaalde uitdaging, maar hij 'is' niet het probleem, hij valt er niet mee samen.

- Hoe oud ben je?
- In welke klas zit je?

- Heb je nog broers of zussen? Hoe heten ze ? hoe oud zijn ze?
- Wie is je beste vriend?
- Wat doe je graag?
- Wat vind je leuk?
- Wat doe je als je niet naar school moet?
- Waarin ben je goed op school?
- Van wie ben je fan of supporter?
- Als ik aan je mama of papa vraag waar je goed in bent, wat zullen ze dan zeggen?
- Als ik aan je beste vriend vraag waar je goed in bent, wat zal hij dan zeggen?
- Als ik aan je juf vraag waar je goed in bent, wat zal zij dan zeggen?

Aan de ouders vragen wat zij waarderen aan hun kind

Bij een eerste gesprek kan het hoopgevend zijn om aan ouders te vragen waar hun kind allemaal in uitblinkt. Ook voor hen is het belangrijk om te vertellen hoe zij hun kind kennen, en vooral wat het allemaal goed kan.

- Wat kan het kind heel goed?
- Waar is het goed in?
- Wat is er al gelukt?
- Wat doet het graag?

Deze vragen kunnen aanleiding geven om daarna scenario's uit te spitten, zowel naar de ouders als naar de cliënt toe.

- Bv. Slapen gaan – bang zijn – Wat is het ideale scenario? Cliënten laten vertellen tot in detail. Heel veel doorvragen.
- Leuke dingen doen: wat doe je dan? Je kan hen het scenario ook laten tekenen, dat kan ondersteunend zijn om heel veel details te bevragen.

Wondervraag

In het werken met kinderen blijkt deze vraag hen vaak aan te spreken, en triggert hen om mee na te denken over oplossingen.

- Ik ga je nu een beetje een gekke vraag stellen die ook moeilijk te beantwoorden is. , je zal heel veel fantasie nodig hebben om ze te kunnen beantwoorden.
- Veronderstel dat je straks na dit gesprek naar huis gaat, je gaat nog wat spelen, wat eten, tv kijken,....of misschien doe je nog iets anders
- En op een bepaald moment word je moe en ga je slapen...
- Veronderstel dat er tijdens de nacht een wonder gebeurt.... (toverstaf geven aan het kind)
- En als je wakker wordt, zijn al je zorgen weg, je probleem is opgelost... wat doe je dan als eerste? En dan.... en dan? Hier opnieuw heel veel details proberen te bevragen.

Uitzonderingen

Het is goed om aan ouders te vragen om op uitzonderingen te letten bv. wat doet het kind als het kalmer is, beter luistert,... zodat de ouders zelf kunnen vaststellen dat ze samenwerken om het gedrag van het kind te verbeteren. Je kan hen ook dit meegeven als observatieopdracht.

In hun gedrag laten kinderen vaak ook heel veel dingen zien die uitnodigen om kwaliteiten en krachten van het kind, en ook van de ouders te bespreken.

Wat als het kind verlegen is?

- Geruststellen
- Normaliseren, het is goede eigenschap
- Het is goed dat het kind zich goed en veilig voelt bij de mama
- Welk speciaal talent heeft het kind
- Wat is zijn lievelingsspeelgoed,
- Waar ben je goed in
- Wat kan je al allemaal bv tellen, kleuren, lezen, vormen
- Wat leer je al allemaal op school? en dan hun eigen woorden terug gebruiken

Wat als het kind juist opgewonden is? Rondloopt? Alles uithaalt?

- Dit zijn nieuwgierige kinderen, het zijn echte doeners, het laat zien hoe ze dingen willen aanpakken
- Hoe reageren ouders op hun kind? Hoe kijken ze naar het gedrag van hun kind? Zien ze het als een tekort van hun kind, als verzet?
- Op dat moment interventies: reacties van ouder op kind normaliseren, interacties in een positief daglicht stellen, hun inzet te valideren. bv. U ziet het gedrag van uw kind en u reageert hierop, wat wilt u dat uw kind hieruit leert?

Enkele technieken die kunnen gebruikt worden bij een eerste gesprek

○ **Tekening laten maken:**

De meeste kinderen tekenen graag en je kan hen dan ook vragen om allerlei dingen te tekenen. Dit kan aanleiding geven tot een gesprek over dingen die voor hen belangrijk zijn, waar ze goed in zijn, dingen die ze heel fijn vinden:

- Teken iets wat je goed doet
- teken je favoriete plaats, je hond, je gezin, je beste vriend of iets wat je leuk vindt
- Wat je wil worden wanneer je groot bent
- Wat voor jou belangrijk is
- Een moment in je leven waarop alles ok is
- Een dier dat je een goed gevoel geeft of dat je gelukkig maakt

○ **Tekening samen met ouder(s) (of samen met de therapeut)**

Soms helpt het ook om in contact te komen door samen met kind te tekenen. Je kan dit een kind en een ouder laten doen, of zelf als therapeut aan de slag gaan met een kind.

- De ene persoon begint met een bepaalde kleur, en van het moment dat hij vindt dat er een andere kleur nodig is, moet de tekening worden doorgegeven en mag de ander verder tekenen. Dit gaat zo verder tot beiden overeenkomen dat de tekening klaar is.

Hierbij kunnen we alert zijn op helpende vaardigheden zoals samenwerken, delen, elkaar aan de beurt laten, beleefd zijn tegen elkaar, leuke ideeën aangeven, samen overleggen,... . Je kan ook een naam kiezen voor de figuur die getekend is, de jongste mag beginnen met het kiezen van de naam. Zo kan er gewerkt worden aan verbinding binnen het gezin. Je kan hierbij tussendoor complimenten geven aan de individuen, en op het einde ook aan het hele gezin.

Door samen te werken aan iets , is er iets nieuws bereikt. Ook in het dagelijkse leven kan er door samen te werken iets nieuws bereikt worden, ook op moeilijke momenten, wat natuurlijk niet gemakkelijk is. Hier kan dan de link gelegd worden naar een moeilijk moment waarover eerder verteld werd. Hoe zouden jullie dan die samenwerkingsskills (bv. beleefd zijn, samen overleggen,...) die jullie hier net zo mooi lieten zien, kunnen gebruiken? Welke goede ideeën zouden dat moment een beetje aangenamer kunnen maken? bv. mama die vertelt dat kind 's morgens niet doordoet met zich klaarmaken voor school, opstaan, aankleden, ontbijten, jas aandoen, ... Welke vaardigheden en goede ideeën van daarnet kunnen jullie hier gebruiken? Op welke manier zou dat samenwerken dat jullie net ook lieten zien, jullie hier kunnen helpen om de ochtenden rustiger, harmonieuzer te laten verlopen?

- **Krullentechniek:** Een andere manier om in contact te treden met je cliënt en te werken aan de **samenwerkingsrelatie** is de volgende. Ook deze techniek kan ingezet worden bij een ouder en kind: Iedere persoon kiest 1 kleur. We tekenen om de beurt een lijn. We tekenen lijnen, krullen, ... aansluitend of net niet. Heel vaak worden hierin dan vormen ontdekt. Ook kan het belangrijk zijn om nieuwe dingen aan te bieden: bv. een lijn op een andere plaats, een sterretje ergens rond tekenen, ergens een diertje van maken,... .

We kunnen hierbij ook weer helpende eigenschappen observeren en benoemen: bv. steeds nieuwe mogelijkheden zien, goed kunnen samenwerken, je eigen weg zoeken, de ander kunnen volgen, goed kunnen aansluiten, ...

2. De werkrelatie met de cliënt – de flowchart

De flowchart biedt de mogelijkheid om de aard van de werkrelatie met de cliënt continu te evalueren. De hulpvraag van de cliënt staat centraal. Het is immers belangrijk om de hulpvraag van de cliënt te respecteren. Ook al hebben hulpverleners vaak ideeën over wat helpend kan zijn voor de cliënt, toch is het belangrijk om deze te zien als werkhypotheses en niet als waarheid. Het respecteren van de hulpvraag van de cliënt draagt bij aan zijn zelfwaardegevoel en geloof in eigen resources, wat nodig is voor vooruitgang in therapie.

Binnen het oplossingsgerichte denkkader staan hoop en respect voorop, waarbij de therapeut en de cliënt een gelijkwaardige relatie hebben en we kunnen spreken van een wisselende complementariteit waarbij de cliënt expert is van zijn therapie en de therapeut expert is van het therapeutische proces. Deze wisselende complementariteit tussen de therapeut als ‘expert in therapeutische materie’ en de cliënt als ‘expert van zijn therapie’ creëert een circulair mandaat. (Le Fevere de Ten Hove, 2018). Het ‘Joinen’ van de cliënt is een belangrijk vaardigheid (Minuchin, 1973) om een circulair mandaat te realiseren. Het begrip ‘joinen’ verwijst naar de vaardigheid van de therapeut om zich aan te passen aan de cliënt en om bekrachtiging te geven. Het helpt ons mandaat te verwerven, maar daarmee weten we nog niet welke therapeutische interventies aanvaardbaar kunnen zijn voor de cliënt.

Het brugs model geeft hiervoor een leidraad via de uitwerking van een interventieschema. De vier vragen van dit interventieschema of de flowchart helpen de therapeut bepalen in welke therapeutische relatie hij zich bevindt met de cliënt en bieden een belangrijke houvast bij het bepalen van interventietechnieken.

Vraag 1: Is er een probleem of beperking?

De eerste vraag van de flowchart is of er sprake is van een probleem of beperking. Beperkingen zijn moeilijkheden waarvoor geen haalbare oplossingen voorhanden zijn (bv. handicap, overlijden,...), terwijl problemen wel oplosbaar zijn. Het is belangrijk om het onderscheid tussen beide te maken, omdat het behandelen van een beperking als een probleem kan leiden tot frustratie voor zowel de therapeut als de cliënt, terwijl het behandelen van een probleem als een beperking kan leiden tot negativiteit. Aanvaarding en leren omgaan met beperkingen is belangrijk, terwijl bij problemen de focus ligt op het vinden van oplossingen.

Vraag 2: Is er een hulpvraag?

Als het antwoord ja is, gaat de therapeut naar vraag 3. Als het antwoord nee is, bevindt de therapeut zich in een vrijblijvende relatie met de cliënt, ook wel voorbijgangersrelatie genoemd. In deze relatie is het niet nuttig om advies te geven of opdrachten te geven, omdat de cliënt niet gemotiveerd is om geholpen te worden. In plaats daarvan kan de therapeut het gesprek aangaan over andere zaken dan de hoofdproblematiek, polsen of de cliënt een andere hulpvraag heeft en informatie geven. Op deze manier kan de therapeut werken aan het opbouwen van een respectvolle relatie en kan het gesprek leiden tot een andere relatie tussen therapeut en cliënt.

Vraag 3: Is er een werkbare hulpvraag?

Deze vraag gaat over het belang van een werkbare hulpvraag bij cliënten. Cliënten met een niet-werkbare hulpvraag hebben een hulpvraag, een doel, ze zijn zeker gemotiveerd. Ze formuleren echter vage doelen of leggen gedrag en gevoel buiten zichzelf. Met deze cliënten gaan we op zoek naar een werkbare hulpvraag: Een werkbare hulpvraag is realistisch, is belangrijk voor de cliënt,

bestaat uit kleine doelstellingen en is geformuleerd in concrete en positieve gedragstermen. De relatie waar deze cliënten zich in bevinden noemt men een zoekende relatie.

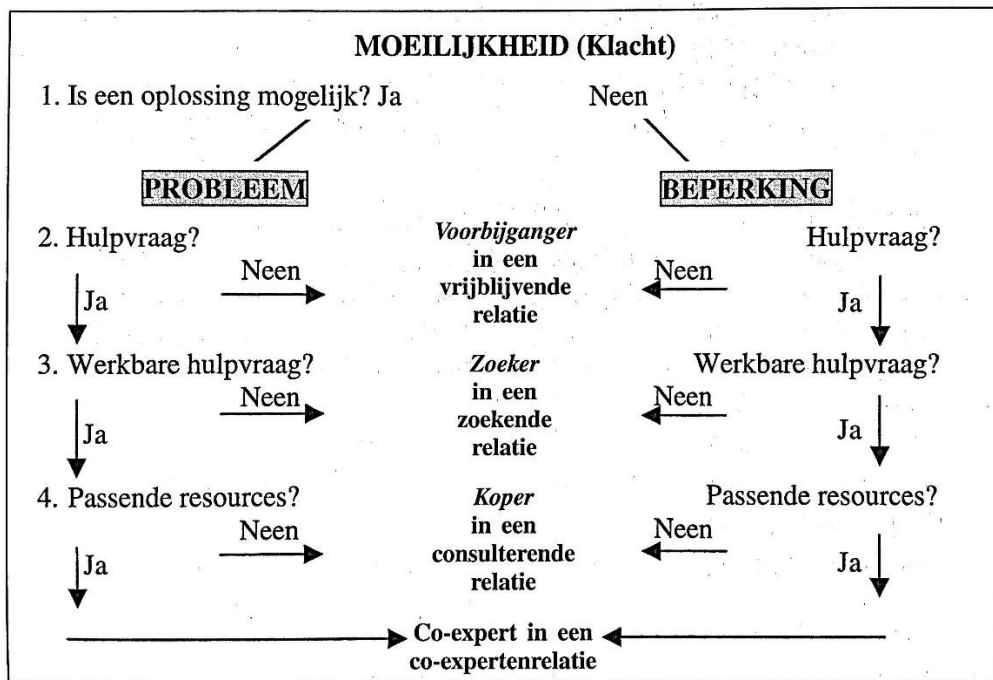
Opdat de cliënt zijn hulpvraag werkbaar kan maken, gaat men binnen het oplossingsgerichte inzoomen op 'de gewenste toekomst' van de cliënt. Via hypnotische inductie kan de cliënt zijn gewenste toekomst visualiseren, die op deze manier als een 'gewenste self fulfilling prophecy' wordt geïnstalleerd. We kunnen hierbij ook de link leggen naar de sportwereld waarbij sporters hun succes op voorhand visualiseren. Het is voor hen een zeer werkzame techniek gebleken om zichzelf het script voor te stellen waarin zij succes behalen, het gaat werken als een self-fulfilling prophecy.

Ook is het belangrijk om aan de cliënt duidelijk te maken dat het bereiken van het doel een grote inspanning zal vragen. Op deze manier kan men de cliënt erkenning geven voor zijn inspanningen, en hem versterken in het geloof dat hij zijn moeilijkheden zelf kan oplossen. Dit is zeer belangrijk voor het zelfwaardegevoel van de cliënt.

Vraag 4: Gebruikt de cliënt passende hulpbronnen?

Wanneer we vaststellen dat de cliënt hulpbronnen gebruikt, maar deze nog niet passend zijn om zijn doel te bereiken, dan bevindt de cliënt zich in een consulterende relatie. Onder passende resources verstaan we die capaciteiten die het realiseren van het doel mogelijk maken (Le Fevere de Ten Hove, 2018). We gaan dan de cliënt helpen zijn eigen resources ten volle te gebruiken voor het oplossen van zijn probleem. Hiervoor kunnen we op zoek te gaan naar uitzonderingen en deze uitspitten. Op deze manier kan de cliënt ervaren dat hij al dan niet deels over oplossingen beschikt om het probleem te verminderen of te doen stoppen. Ook het meegeven van observatieopdrachten (bv. op zoek gaan naar uitzonderingen, momenten waarop het symptoom minder voorkomt,...) kunnen hierin helpend zijn voor de cliënt.

Als de cliënt 'passende hulpbronnen' gebruikt om zijn doel te bereiken, bevindt hij zich in een co-expertrelatie en is hij in staat om zijn eigen leven te managen en zijn resources hierbij efficiënt in te zetten. Hier kunnen we de cliënt ondersteunen vanuit 'doe zo voort!'



Afbeelding: Het interventieschema volgens het Brugs model

3. De opbouw van een gesprek

Het oplossingsgerichte model is ideaal om met kinderen aan de slag te gaan. Kinderen praten meestal niet graag over problemen. Kinderen bekijken de wereld vanuit een natuurlijke nieuwsgierigheid en zijn geboeid om nieuwe dingen te leren. We gaan problemen proberen te vertalen naar een aan te leren vaardigheid. Dit doen we door oplossingsgerichte vragen te stellen.

We vertrekken hierbij vanuit het standpunt van 'leading from behind' (letterlijk: leiden van achteren). Het kind bepaalt de richting, de inhoud en het tempo van het gesprek. Het is belangrijk om de cliënt te volgen, in die zin dat we het kind erkenning geven, en echt luisteren naar wat het te vertellen heeft. Dit lijkt vaak gemakkelijker dan het is: 'simple but not easy' (Steve de Shazer).

Om aan te sluiten bij de belevingswereld van het kind gaan we op zoek naar manieren hoe het kind nieuwe dingen leert. We gaan hierbij onze taal aanpassen, en gaan via oplossingsgerichte vragen op zoek naar het doel. De taal van kinderen bestaat niet enkel uit woorden, ze is veel ruimer te begrijpen. Kinderen leren ook heel veel door te ervaren (zintuigen) en te doen. Kinderen ontdekken de wereld immers via hun zintuigen, en slaan zo heel wat ervaringen en herinneringen op in hun brein. We vertrekken daarbij vanuit een growth mindset. Onze capaciteiten zijn een proces in wording, niet iets wat vaststaat, het zijn groeimogelijkheden. Hoe meer een bepaalde capaciteit gestimuleerd wordt, hoe meer we deze gaan ontwikkelen. Het is net als een wandelpad dat vaak bewandeld wordt, dat raakt ook meer en meer uitgesleten en duidelijker zichtbaar.

We vertrekken hierbij vanuit een structuur die zowel individueel als in groep een leidraad kan zijn, een hulpmiddel om aan de slag te gaan met de - door het kind en de ouders bepaalde - aan te leren vaardigheid. Bij elk onderdeel formuleren we een aantal mogelijke oplossingsgerichte vragen die als richtlijn gebruikt kunnen worden. Het blijven natuurlijk slechts voorbeelden die een mogelijke insteek kunnen aangeven voor het gesprek.

Daarnaast hebben we in dit kader een aantal technieken en interventiemethodes verzameld die kunnen gebruikt worden in het werken met kinderen. Het zijn technieken en niet meer dan dat, zij moeten verwerkt zijn in een respectvolle en hoopvolle relatie met elk kind. Ook is het steeds zoeken naar wat werkt voor dit kind. Het blijft immers maatwerk, met respect voor de individualiteit van elk kind. Hierbij is het ook belangrijk om mee te nemen dat de volgorde van deze stappen slechts een indicatie is, er kan steeds van afgeweken worden, in gewisseld worden, afhankelijk van wat op dat moment het meest nuttig en zinvol lijkt voor de cliënt.

3.1 krachtgericht starten

Zowel individueel als binnen groepen is het belangrijk om ieder in zijn kracht te zetten en te laten zien dat we met hetzelfde bezig zijn. We zijn op elkaar gericht, we doen dit samen, we gaan in contact met elkaar. Het is belangrijk om te starten vanuit de krachten van elk kind en in te zetten op verbinding.

3.1.1 Mogelijke vragen om kinderen beter te leren kennen

- Hoe oud ben je?
- In welke klas zit je?
- Heb je nog broers of zussen? Hoe heten ze ? hoe oud zijn ze?
- Wie is je beste vriend?
- Wat doe je graag?
- Wat vind je leuk?
- Wat doe je als je niet naar school moet?
- Waarin ben je goed op school?
- Van wie ben je fan of supporter?
- Als ik aan je mama of papa vraag waar je goed in bent, wat zullen zij dan zeggen?
- Als ik aan je beste vriend vraag waar je goed in bent, wat zal hij dan zeggen?
- Als ik aan je juf vraag waar je goed in bent, wat zal zij dan zeggen?

We kunnen bij al deze dingen peilen naar de kennis en vaardigheden die het kind nodig heeft om die dingen te doen. bv. Hoe heb je dat geleerd? Wie was daarbij belangrijk? Wie heeft je daarbij geholpen?

Aan de ouders vragen we waarin hun kind goed is en wat het graag doet. Op deze manier betrekken we de ouders in een hoopvolle en respectvolle manier.

We kunnen hierbij afronden met een (in)direct compliment:

Indirecte complimenten zijn complimenten die de cliënt aan zichzelf geeft. Hiervoor stel je hoe-vragen aan de cliënt waardoor hij zelf gaat nadenken over de dingen die hij goed doet. Je nodigt hem uit om in positieve termen te antwoorden.

- Ik ben onder de indruk hoe je....
- Hoe krijg je het voor elkaar om...
- Hoe slaag je erin om...

Een direct compliment betekent dat je tegen de ander zegt wat je goed vindt. Hierbij is het belangrijk om doe-termen te gebruiken, een compliment geven over wat de ander doet.

- Ik ben onder de indruk hoe je
- Ik zag daar dat
- Ik hoorde daar dat je zei ...

3.1.2 Technieken/ Materialen die gebruikt kunnen worden bij kennismaking

Bij de kennismaking met een kind kunnen allerlei materialen gebruikt worden. Kinderen vinden het vaak fijn om op ontdekking te gaan en te mogen kiezen uit verschillende materialen. Wat spreekt hen aan in het lokaal? Welk materiaal sluit aan bij hun interesses? We willen immers samen met de kinderen op weg gaan om hun eigen 'handleiding' te ontdekken.

Een aantal materialen die hiervoor kunnen aangeboden worden zijn:

- **story cubes**

- vertel eens een verhaal aan de hand van de tekeningen die uit de dobbelstenen komen
- vragen verzinnen bij wat er gegooit wordt: bv. vliegtuig: waar ben je al op reis geweest?
- Vertel eens over je gezin aan de hand van deze dobbelstenen
- Waar doen deze tekeningen jou aan denken bv. ijsje? Welk ik jouw lievelingsijs? Wie heeft er graag ijs bij jullie thuis?...
- Kies eens een aantal tekeningen die bij jou passen, stel jezelf voor
- **Ijsstokjes met woorden**
 - Deze kunnen op dezelfde manier gebruikt worden als de story cubes.
- **Jenga**
 - Om de beurt een blokje uit de toren halen en bovenaan verder bouwen. Als iemand een blokje eruit trekt, een vraag stellen, eventueel via kaartjes. Je kan hiervoor de vraagjes gebruiken zoals (bv. hoeveel jaar ben je?, wat doe je als je niet naar school gaat? Waar ben je goed in?..... (cfr supra).
- **Kennismakingsspel: Gummister** (een bal met pieken en nummers er op) – of een **grote dobbelsteen** of een **ballon met cijfers op geschreven**: bij ieder cijfer hoort een kaartje met vragen erop. Het cijfer dat naar boven wijst, dat kaartje mag je nemen.
- **Rad van de ikea**: Cliënt mag aan het rad draaien. wit: cliënt neemt een vraag, zwart: therapeut neemt een vraag, bruin: beiden beantwoorden de vraag. Kaartjes met kennismakingsvragen (cfr. Infra).
- **Toren van Pisa**: Dit spel kan je spelen om de **begeleidingscontext** voor te stellen, eventueel op het einde van het eerste gesprek. Op deze manier kan je visueel voorstellen dat een cliënt meer evenwicht wenst, naar meer balans in zijn leven streeft. De verschillende mannetjes stellen alle krachten, vaardigheden en hulpbronnen van de cliënt voor die allemaal nodig zijn om de balans te vinden en te houden. Dit is een zoekproces, soms gaat dit goed en soms gaat de toren wat wiebelen. Welke krachten kan de cliënt dan inzetten om de toren terug stabiel te maken.

3.1 Droomwens en werkbare doelen

3.1.1 Probleem identificeren/ uitdaging die moet w aangepakt en bewust worden van keuzemogelijkheden/ de kracht van het symptoom

Stel dat je straks terug naar huis gaat met een goed gevoel over dit gesprek. Met de volgende vragen geven we erkenning aan de cliënt:

- Waarover hebben we dan gepraat?
- Wat hebben we dan gedaan?
- Hoe kan dit gesprek nog nuttig voor je zijn?
- Wanneer zal dit gesprek zinvol voor je zijn?
- Waar hoop je nog op?

Vaak zijn deze vragen heel lastig voor de cliënt en kunnen ze niet zomaar hierop antwoorden. We kunnen hen dan altijd meegeven dat ze er nog eens over mogen nadenken, of dat ze het op dit moment misschien nog niet weten, waarbij we het geloof impliceren dat ze er op een bepaald moment wel op gaan kunnen antwoorden.

nog een aantal mogelijke vragen ter aanvulling

- Wat je nu doet, hoe helpt dat al een beetje?
- wat je nu doet, tegen wat protesteert dat?
- hoe kan je diezelfde hulp krijgen op een ok manier?
- Wat is ook een oplossing naast die eerste oplossing?

Op deze manier gaan we het symptoom erkennen als de beste oplossing die de cliënt op dit moment heeft. (M. Erikson), en tegelijk krijgt de cliënt de boodschap dat er keuzes zijn, er zijn misschien nog andere oplossingen mogelijk. Dit noemt met de kracht van het symptoom. Het symptoom is helpend voor de cliënt op dit moment.

3.2.2 Werkbare doelen

Om succesvol te werken aan doelen is het belangrijk om ze te formuleren in termen van gedrag. Vaak hebben mensen algemene doelen zoals meer rust in hun hoofd, meer zelfvertrouwen,... . Of ze spreken over doelen als dingen die ze weg willen bv. minder faalangst, geen stress,... . Het is belangrijk om te beseffen dat deze doelen mooie dromen zijn om na te streven, en dat we ze enkel kunnen bereiken door kleine stapjes te nemen en door ons te concentreren op concreet gedrag.

Bij dit proces is het van essentieel belang om samen met het kind te werken aan kleine doelen die worden afgesproken. Elk kind en elk gezin is anders, dus we passen onze aanpak aan op basis van hun individuele behoeften. We breken het grote droomdoel op in kleine doelen en werken stap voor stap in de richting van het gewenste resultaat. Heel belangrijk is om deze doelen te formuleren in doetermen, dan zijn ze meetbaar, kan het kind het zich voorstellen dat hij het doet, of kunnen we het kind dit zien doen, en het er ook complimenten voor geven.

Insoo kim berg werkt vaak met ouders en kinderen en heeft een unieke werkwijze. Zij geeft iedere cliënt evenveel tijd en richt zich hierbij op hun krachten. Zij probeert het evenwicht te bewaren in de

interactie met beide partijen. Net zoals ze eerst zal proberen om evenveel tijd te besteden aan de krachten van elke persoon, zal ze ook aan elk vragen wat die wil en wat dit voor een verschil zal maken voor de relatie. Deze werkwijze nodigt de cliënten ook uit om aan een gezamenlijk doel voor hun relatie te werken. Meestal maakt dit proces duidelijk dat cliënten hetzelfde willen, namelijk een betere relatie en dat het nodig is om samen te werken om dit te bereiken.

Mogelijke doelgerichte vragen

- Stel dat we een paar maanden verder zijn en je bent tevreden over de situatie/ je problemen zijn opgelost.
- Wat is er dan anders? Wat valt je nog verder op? Wat nog meer?
- Wat betekent dat voor jou?
- Welke voordelen zie je dan?
- Wat doe je dan anders?
- Wie gaat het eerst merken dat het beter met je gaat? Hoe merken ze dat?
- En wat nog?

nog een aantal mogelijke vragen

- Waar wil je naartoe?
- Hoe wil je dat het wordt?
- Wat wil je minimaal bereiken?
- Wat wil je zeker behouden?
- Wat gaat jou dat (nog meer) opleveren?
- Wat gaat voor jou het eerste signaal zijn dat je vooruitgaat/ je doel bereikt is?

3.2.3 Technieken veranderwens/ droomwens

- **bus met mannetjes** in/ of tekening van een bus: wensbare dromen, toekomst. Bus en de weg tekenen, in de bus supporters
- **wondervraag:** met toverstok of droompoeder/glitterpoeder
 - yes- set: je gaat straks naar huis, en dan ga je eten, en misschien nog wat tv kijken, je pyjama aandoen,... (aanpassen aan wat je al weet van de cliënt)
 - en dan ga je slapen – en tijdens je slaap – toverstok geven aan het kind – gebeurt er iets magisch – en als je wakker wordt zijn je problemen opgelost, de uitdaging waar je voor staat is ok
 - wat doe je dan allemaal ? heel filmisch laten beschrijven, in hele kleine stapjes
- **story cubes met activiteiten:** kinderen laten dobbelen, waar wil je graag beter in worden? Wat kan je al goed? Hoe doe je dat dan allemaal?
- **Toren van Pisa:** elke ring staat voor een klein doel: als we dit grote doel opdelen in kleine doelen, kleine stapjes.
- **Plastieken doorschijnende bol**
 - Stel je voor dat dit een glazen bol is die jouw toekomst voorspelt, hoe zal jouw toekomst er uitzien?
 - Hoe wil je dat jouw toekomst er uitziet? Wat zie je jezelf dan doen? Wat doe je nog allemaal? Waar ben je? Wat hoor je daar? Ruik je daar? ... (Op deze manier gaan we het scenario van hun gewenste toekomst uitdiepen. We gaan via hypnotische inductie hun gewenste toekomst laten visualiseren, zodat de visualisatie een self fulfilling prophecy kan worden.

- Wie mag er samen met jou kijken in deze bol?
- Hoe zal je mama/opa/vriend/... jouw toekomst zien in deze glazen bol?
- Glitterende dingen insteken bij elk doel, en de bol midden in het gesprek leggen
- **3 huizen methode (signs of safety)** : je kan de 3 huizen tekenen, je kan ook met Jenga blokken 3 huizen laten bouwen: huis van dromen, huis van moeilijke dingen, huis van dingen waar je goed in bent
- **klei**: met klei probleem laten boetseren, dan laten platdrukken, en dan van hetzelfde stukje klei laten boetseren wat ze graag zouden willen, de gewenste toekomst
- **sleutelbos met grotere tot kleine sleutels**: met vragen als welke sleutel is er nodig jou te leren kennen? Wie heeft de sleutel tot jouw hart?
- **wensballon** maken: eventueel laten vliegen in de lucht
- **zaadjes**:
 - waar wil je nog in groeien?
 - Wie kan je helpen groeien?
 - Tot welke bloem wil jij uitgroeien?
 - Wanneer zien mensen dat je in bloei staat?
 - Wat is er al? Wat doe je dan (het script laten beschrijven)? Hoe doe je dat (vragen naar resources)?
 - Waar wil je beter in worden?
 - Net zoals bij een plant zaaien, zaadjes. Hierbij kan je ook voor de persoon een soort gebruiksaanwijzing maken. bv. zaadjes hebben zon en water nodig om te groeien, hoe is dat bij jou? Hoe doe je dat? Wat is voor jou belangrijk om te bloeien?
- **verhalen** kunnen ook oplossingsgericht gebruikt worden: bv. verhaal gevoelensmonster en dit dan koppelen aan gevoelenspoppetjes. Kinderen kunnen deze vasthouden en ermee spelen, en zo kunnen we hen uitnodigen tot een gesprek over de link tussen wat ze voelen en wat ze dan allemaal doen. En van hieruit kan dan de link gemaakt worden naar hun dromen/droomwens/veranderwens, en ook naar hun krachten of naar supporters. Hier maken we de link met de triade van voelen – denken – doen.
- **Visualiseren stap voor stap**. Als de cliënt éénmaal een werkbaar doel heeft omschreven (bv. ik vertel aan mama en papa hoe ik me voel), dan gaan we dit doel opdelen in kleine stapjes. Hiervoor gaan we de cliënt een concreet scenario laten vertellen, of filmisch laten tekenen Welke zijn momentjes geweest waarop hier al iets van lukt? Wat doe je op die momenten? Hoe doe je dat? (bv. ik ga naar mama of papa toe, ik zeg tegen mezelf dat ik het ga vertellen, ik adem diep in en uit, ...). Door dit scenario visueel voor te stellen door te tekenen of door het te vertellen, kan de cliënt zichzelf voorstellen in een script met zichzelf in de hoofdrol die kleine en grotere succesjes waarmaakt. Op deze manier kan hij een vaardigheid nog beter onder de knie krijgen.
- **Bootjes plooiën en verschillende eilanden tekenen**: het bootje vaart van het ene eiland naar het andere eiland en op elk eiland doet het en leert het weer nieuwe dingen als aanvulling op al bestaande resources. Wat kan je goed? Waar willen we nog naartoe varen? Wie mag er meevaren?

3.3 lichaam voorbereiden

In alles wat kinderen doen, zeggen en in hun spel laten ze heel veel dingen zien. Het is zaak om hier creatief op te reageren en er een oplossingsgerichte interpretatie aan te geven. stel bv een kind dat nee zegt, niet wil meewerken. Dan zeggen we bijvoorbeeld dat het knap is dat het voor zijn eigen mening kan opkomen.

Soms is het voor kinderen lastiger om hun aandacht erbij te houden en haken ze af. Ze hebben dan heel wat afwisseling nodig, en een aantal activiteiten die hun de kans geeft om terug wat energie op te laden. We kunnen dat de ingangspoort van het doen en bewegen gebruiken om hen terug alert te krijgen. Dit geeft de meeste kans dat ze iets nieuws kunnen leren, en dat ze creatief mee kunnen nadenken.

Ook kan het soms zijn dat kinderen overprikkeld raken, en vandaaruit minder betrokken zijn op wat er gebeurt tijdens het gesprek. Dan is het belangrijk om een activiteit aan te bieden die kinderen toelaat om wat energie te laten ontsnappen, zodat ze zichzelf terug meer kunnen reguleren en terug kunnen verder zoeken naar oplossingen.

interventietechnieken

- **Yoga- oefeningen:** yoga- kaartjes: laat het kind enkele kaartjes kiezen en voordoen, en doe een aantal van deze oefeningen afwisselend
- **Yoga-filmpjes** voor kinderen
- **Bellenblazen:**
 - mindfulness oefening: lucht inademen zorgt voor ontspanning, langer uitademen dan inademen, heel lang en rustig uitademen bij het bellen blazen
 - activatie van een ander hersendeel: tel de bellen, kijken naar de kleuren, reflectie van jezelf in de bellen,...
- **lichaam warm wrijven:**
 - eerst onze huid warm wrijven: boven-en onderarmen, buik, rug, boven-en onderbenen
 - dan onze spieren warm kneden
 - dan onze knoken wakker maken door te kloppen overheen ons hele lichaam
- **3 vragen van een tevreden leven:**
 - Wat heb ik vandaag gedaan of geleerd waarover ik tevreden kan zijn?
 - Wat heeft iemand anders vandaag gedaan waarover ik tevreden kan zijn?
 - Wat heb ik vandaag nog meer opgemerkt waarover ik tevreden kan zijn?

Je kan deze vragen meegeven als huistaak of ook tijdens de therapie inzetten door het kind de antwoorden telkens op een bord te laten noteren of tekenen. Op deze manier kan het kind zijn mindset nog meer op positieve dingen richten en deze vaardigheid meer gaan opmerken en ervaren bij zichzelf en bij anderen.

- **Warm en koud** (naar verborgen dingen zoeken). Verstop een klein voorwerp en het kind moet dit zoeken, je mag enkel tips koud en warm geven als kind verder weg gaat of dichterbij komt. Ook zelf aan de beurt komen. Kinderen kunnen zo oefenen om tegen hun verlies te kunnen, of oefenen om hulp te leren vragen. Hierover kan je het kind dan complimenteren.
- **Commandospel:** afhankelijk van de leeftijd 3 tot 10 instructies geven. aan het eind evalueert het kind zijn eigen successen om te beoordelen of het alle commando's in de juiste volgorde heeft uitgevoerd. Ook zelf aan de beurt komen natuurlijk. Kinderen kunnen oefenen om zich

te concentreren, om aandachtig te luisteren. Het kan op het einde ook eigen successen beoordelen.

- **Laat de vingers kijken:** aantal voorwerpen (20tal), kind wordt geblinddoekt, en je legt één voor één de voorwerpen in de hand van het kind. Kind mag deze proberen te identificeren. Alle voorwerpen die juist geraden zijn, leg je op een rij. Op het einde mag het kind de blinddoek afdoen om te kijken welke het juist geraden heeft. Via deze oefening kan ook het thema besproken worden van verschillende oplossingsmogelijkheden.
- **Friemeldoos:** op tafel een friemeldoos, als ze met hun handen bezig kunnen zijn, kan dit helpen zich beter te concentreren.
 - kinderen mogen daar iets uitzoeken wat bij hen past
 - haal er 3 dingen uit en vertel waar ze jou aan doen denken. Bv. een ballon. Welk spelletje doe jij daar het liefste mee?
 - haal er iets uit voor jou heel fijn voelt, niet fijn voelt, veilig voelt, warm, koud,...
 - waar ben jij het meest nieuwsgierig naar?

Het kind kan op het einde ook kijken en bespreken welke succesjes het allemaal bereikt heeft.

3.4. ik ga 'op weg'

Bij dit onderdeel gaan we inzoomen op een klein doel, dat samen met het kind afgesproken wordt. Dit kan heel uiteenlopend zijn, afhankelijk van het doel waar we aan willen werken. We stemmen af op elke kind en gaan hierbij aan de slag met hele kleine stapjes. Vanuit zo een klein stapje kan dan verder ingegaan worden op een aantal mogelijke onderdelen:

3.4.1 Eerdere successen en uitzonderingen

Als we éénmaal samen met de cliënt zijn droomwens, zijn doel bepaald hebben en we weten waar hij naartoe wil en waarover we moeten praten om dit gesprek nuttig te maken voor de cliënt, dan kunnen we op zoek gaan naar momenten waarop er al iets van die droom was uitgekomen (eerdere successen) en naar momenten dat het probleem er niet of minder was (uitzonderingen).

vragen rond eerdere successen

- Wanneer heb je al eens meegemaakt dat wat je wilde bereiken, ook gebeurde?
- Wat was er toen anders op die momenten? (situatie, wie, wat, waar,...)
- Wat deed je toen precies? hoe slaagde je daarin?
- Op wie kon je toen rekenen? Hoe hielpen de anderen jou?

En/of

Vragen rond uitzonderingen

- Zijn er al eens momenten geweest waarop het probleem er minder was of waarop je er beter mee kon omgaan?
- Hoe ben je erin geslaagd om in zo'n moeilijke situatie overeind te blijven?
- Hoe is je dat gelukt? Hoe heb je dat voor elkaar gekregen? Hoe ben je erin geslaagd om dat te bereiken?
- Vanwaar haalde je de kracht om...?
- Hoe kwam je toen op zo'n goed idee?
- Wie heeft je geholpen? Wie geloofde in je of steunde je?
- Stel dan ik aan X zal vragen... wat zal hij/zij opgemerkt hebben?

Interventietechnieken

- **Filmstrip:** hen het filmpje laten tekenen van toen het goed ging, in verschillende stapjes
- **Bootje:** je kan dit eventueel naspelen met playmobilmateriaal en mannetjes in het bootje. Wat bij rustige zee? Bij hoge golven? Bij storm? Dat zijn moeilijke situaties die je tegenkomt, wat zal jij doen als je een moeilijke situatie tegenkomt? Dit concreet maken naar een moeilijke situatie die de cliënt kan tegenkomen.
- **Toren van Pisa:** als deze wankelt wat kunnen we dan doen om ervoor te zorgen dat hij terug stabiel wordt? Heb jij dat ook al eens gehad dat je wankelde, dat je een moeilijke situatie tegenkwam? Wat heb je toen gedaan?
- **Toren bouwen van blokken tot deze wankelt:** samen zoeken naar oplossingen dat hij terug stevig wordt (met andere blokken ondersteunen, mannetjes die helpen,...).

3.4.2 Krachten en supporters

Voorbeeldvragen krachten/sterktes/kwaliteiten

- Wat kan je al (heel) goed?
- Wat doe je graag? Hoe doe je dat?
- Wat is er al gelukt? Hoe deed je dat dan?
- Wie is je beste vriend? Wat zal hij zeggen over het soort vriend dat jij bent?
- Wat vind je leuk?
- Wat doe je als je niet naar school moet?
- Waarin ben je goed op school?
- Van wie ben je fan of supporter?
- Hoe heb je in het verleden moeilijke situaties (bv toets, moeilijk inslapen,...) aangepakt?
- Welke sterktes heb je daarvoor gebruikt?
- Hoe kan je je sterke punten verder ontwikkelen om meer succes te behalen?
- Welke nieuwe krachtbronnen zal je kunnen ontwikkelen om deze uitdaging beter aan te kunnen?
- Kan je je jouw sterktes inzetten om anderen te ondersteunen in vergelijkbare situaties?

Voorbeeldvragen supporters

- Als ik aan je mama of papa vraag waar je goed in bent, wat zullen ze dan zeggen?
- Als ik aan je beste vriend vraag waar je goed in bent, wat zal hij dan zeggen?
- Als ik aan je juf vraag waar je goed in bent, wat zal zij dan zeggen?
- Wie in jouw familie steunt jou en geeft jou de kans om je sterktes/je kwaliteiten te laten zien?

Interventietechnieken rond kwaliteiten

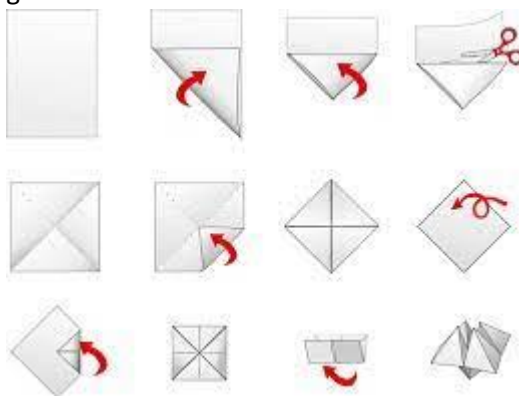
- **Kwaliteitenkaartjes:** Bij het woord kwaliteit of kracht hebben sommige kinderen wat extra uitleg nodig. Bij kinderen die graag met kaarten werken, kan je dat op deze manier bespreekbaar maken.
 - Wat kan je goed? Wat nog? Wat kan je heel erg goed?
 - Waaraan merk je dat je daar goed in bent? Wat doe je dan?
 - Vertel eens van een keer dat je dit goed gedaan had, dat je er fier over was. Waaraan merkte je dat je het goed gedaan had? Waaraan merkte je dat het goed gelukt was?
 - Wie merkt nog dat je dat goed kan? Waaraan zien zij dat je dat goed kan?
 - Dit noemt men een kwaliteit of een kracht. Iets wat je doet waar je fier over kan zijn.
 - Je mag nu een kaartje kiezen dat daarbij hoort. Het woord dat erbij staat, past dat voor jou? Wat betekent dat voor jou? Klopt het of zou je er liever een andere naam aan geven?
- **Kaartjes stokstaartjes**
Deze kaartjes kunnen ook gebruikt worden om kinderen meer bewust te maken van hun kwaliteiten. Daarnaast kunnen ze ook ingezet worden als kinderen over de moeilijkheid te praten waarvoor ze naar jou komen. Op deze manier krijgt het kind meer zicht op 'zijn handleiding'.

- Kies maar een kaartje dat overeenkomt met de moeilijkheid waarvoor je hier naartoe komt.
- Heeft het een naam? Hoe zou je het kunnen noemen?
- Waar is dat stokstaartje (of de naam die het kind eraan gegeven heeft) goed voor? Op welke manier beschermt het jou? of helpt het jou?
- Hoe zou het jou kunnen helpen om met het probleem om te gaan? Soms komt er geen antwoord op deze vraag, dan kan je vragen
- Is er misschien een ander stokstaartje dat je daarbij zou kunnen helpen? kies maar een kaartje
- Welke naam zou je aan dat kaartje geven?
- Hoe zou dat kaartje jou kunnen helpen?
- Is er iets wat je van dit stokstaartje kan leren zodat je probleem minder groot wordt?

Je kan dan ook met kinderen op zoek gaan naar uitzonderingen . Denk eens aan een moment dat je minder last had van je probleem. Teken of vertel het maar. Wat was er speciaal aan dat moment? Wat valt je hier op? Wat heeft je toen geholpen?

- **Toren van Pisa** vullen met wat je goed doet en wat je goed kan, met wat je allemaal goed doet. Je kan deze krachten op stenen schrijven en in de toren leggen zodat de toren meer in evenwicht komt. Je kan ook supporters op stokjes schrijven om de toren te helpen ondersteunen. Of misschien heeft het kind nog andere goede ideeën om de toren stevig te houden.
- **Origami happertje:** Als we een aantal krachten, goede ideeën, hulpmiddelen, ... van een kind verzameld hebben, kunnen we deze noteren op een origami happertje. Op elk vakje schrijven we een kracht. We spelen dan het spelletje door het kind een cijfertje te laten zeggen, en dan het happertje te bewegen zoveel keer als het kind gezegd heeft. Het kind mag dit natuurlijk ook zelf doen en het mag dan vervolgens een vakje kiezen en opendoen. We stellen bij elk woord een aantal verdiepvragen om op zoek te gaan naar de successen van het kind:

- Geef eens een voorbeeld van een keer dat je deze kracht gebruikte? Wat deed je dan?
- Wie zag nog dat je dit deed? Wie zag nog dat je daar goed in was? Dat dat goed gelukt was?



-
- **Story cubes:** Als een kind kiest voor de dobbelstenen, dan kan je hem één van de symbolen laten kiezen en daar een verhaal bij laten vertellen over iets wat het goed gedaan heeft. Wat zag je jezelf dan doen? wat lukte er daar zo goed? Wat deed je toen allemaal? Wie zag nog dat je dit zo goed deed? ...
- **Jenga blokken:**
 - Je kan samen met het kind een aantal blokken verven of bestrooien met glitter. Voor elk blokje een kracht laten benoemen en deze dan verder uitspitten door op zoek te

gaan naar het krachtsscenario. Wanneer glinster jij? Wat doe je dan? Wat lukt er dan zo goed? Wat mag nog meer glitter hebben? wat mag nog meer groeien? Waar wil je nog meer glitter over strooien?

- Je kan ook vragen wanneer het kind zich op zijn gemak voelt. Waar ben je dan? wat doe je dan? wat maakt het daar zo magisch voor jou, wat is voor jou een glittermomentje? Wat doe je dan? wat maakt dat je het nooit zal vergeten? Wat maakt dat je dit vaker wil doen?
- **Team geluk spel of Kinderkwaliteitenspel**
 - Groepen of gezinnen: kaartjes kiezen en uitdelen over elkaar, waarbij ieder dan zegt wat de ander goed doet en ook uitlegt waarom ze dat kaartje geven aan die persoon of waarom ze die zelf houden.
 - Individueel: kind een kaartje laten uitkiezen dat hij bij zichzelf herkent. Hoe kan je dit inzetten om richting jouw doel te gaan?
 - Cliënt mag er 5 kaartjes kiezen, en dan van deze 5 kiezen welke het beste bij hem past? Wat zie ik je dan doen als je dit laat zien? Hoe doe je dat ?
 - Eventueel netwerk voor hen een kaartje laten kiezen en laten uitleggen waarom ze dit kaartje voor het kind gekozen hebben. Wat zien zij het kind dan doen?
- **EQ babbelspel:** kaartjes selecteren en dan laten trekken door de persoon. Wat is voor jou belangrijk? Waar sta jij voor?
- **Sleutelbos met grote sleutels:** Waarvoor gebruiken we sleutels? Als we een deur kunnen openen dat kunnen we allerlei dingen ontdekken. Deze sleutels zijn de sleutels van deuren waarachter we al jouw kwaliteiten en krachten kunnen zien gebeuren.
 - Vertel eens iets over wat je goed kan, waar je goed in bent.
 - Welke sleutel zou daarbij kunnen horen?
 - En als je dan die deur zou opendoen, wat zien we jou dan doen?
 - Wie zou nog de sleutel van jouw deur mogen hebben? En wat zien zij dan als ze die deur opendoen?
 - Stel je voor dat je door het sleutelgat kijkt, en je kan al een beetje zien van wat er achter de deur gebeurt. Het liefst zou je die deur openmaken en nog meer dingen zien. Zijn er ook dingen waarvan je denkt, dat doe ik al een beetje goed? En daar zou ik nog wat meer van willen? Daar zou ik in willen groeien? Net zoals je door het sleutelgat piept en er al een klein beetje van kan zien?
- **Sterke handen:** handen op papier laten leggen en omtrek tekenen
 - Laat het kind beslissen met welke vinger we beginnen
 - Voor elke getekende vinger vraag je het kind te zeggen waar het goed in is
 - Neem de vinger die het kind gekozen heeft. Geef de vinger een hand en vraag 'waar is je duim goed in?'
 - Kind noemt een activiteit bv voetballen,....
 - Vraag het kind een kleur te kiezen die bij die activiteit hoort en de vinger te verven, te tekenen of het woord te schrijven (afhankelijk van de leeftijd)
 - Laat het kind op dezelfde manier alle 10 vingers overlopen
 - Positieve afsluiter: vingers tegen elkaar laten zetten: dit is je krachtenhuisje, dat heb je altijd bij je, als je je sterk en zelfzeker wil voelen, duw je je vingers op elkaar zoals nu en dan voel je je krachten.
- **lijstje maken van geluksmomentjes:** dingen die je kan doen waar jij je goed bij voelt. Dit kan je ook met jenga blokken doen.
- **lijstje maken van dingen die je goed doet.**

Interventietechnieken rond supporters

- **gummiballetje met pinnetjes:** als die op tafel staat, steunt die op een aantal pinnen. Op wie kan jij steunen?
- **Origami happertje:** op elk vakje een supporter: hoe kan deze persoon mij helpen?
- **Sleutelbos:** wie mag de sleutel tot je veilige kamer hebben?
- **Tekening van voetbalplein:** kinderen zijn aan het voetballen en de supporters staan naast de kantlijn. Zij moedigen de voetballers aan! Wie staat daar? Wat zeggen ze allemaal? Wat doen ze?
- **M&m's**
 - In een ronde cirkel leggen, eentje in het midden, dit is de cliënt. Wie zijn nu voor jou belangrijke anderen?
 - Verschuiven van de m&m's om te bekijken wie dichtste bij de cliënt staat.
- **Lijstje of tekening maken van supporters:** teken hoe deze persoon jou kan helpen.

3.4.3 Vooruitgang en schaalvragen

Schaalvraag

Stel je een schaal voor van 0 tot 10, en 10 staat voor de situatie waarin je probleem voldoende zijn opgelost en 0 staat voor het slechtste moment dat je kende. Via de schaalvraag gaan we de cliënt een hypothetische inductie laten ervaren van het gewenste, dit is wat het oplossingsgerichte zo efficiënt maakt:

- Waar sta je nu al, welk cijfer geef je jezelf op de schaal?
- Wat zit er in dit cijfer X
- Hoe is het je gelukt om bij X te geraken?
- Wat doe je dan? (*successscenario, een script*)
- Wat doe je op deze plek anders dan bij 0?
- Hoe doe je dat? (*eigen resources helpen ontdekken*)
- Wie supportert er dan voor jou? Hoe helpen ze je vooruit?
- Waaraan zal je merken dat je stapje verder staat op de schaal?
- Op welk cijfer sta je dan?
- Hoe doe je dat? (*eigen resources helpen ontdekken*)
- Wat doe, denk en voel je dan? wat nog?
- Welk verschil maakt dat voor jou en voor de anderen?
- Hoe merken anderen dat je dat stapje gezet hebt?

- Welke goede ideeën haal je tot nog toe uit dit gesprek om verdere stappen te zetten?
- Misschien kan je deze week eens observeren op welke momenten het je lukt om dat volgende stapje te doen? (observatie-opdracht meegeven)
- Wie zijn je grootste supporters en hoe kunnen zij jou helpen (bij deze stap)? Wat gaan ze jou dan zien doen?
- Wie zal je vertrouwen geven en wat zal je kunnen helpen om je dichterbij je doel te brengen? Wat nog?

Interventietechnieken : vooruitgang

- **Schaalvraag** aan de hand van **sleutels**: elke sleutel past op een schatkist, en stelt telkens een stapje voor. Hoe heb je dat bereikt? Hoe ver ben je al? Wat zit er in de volgende schatkist? Sleutelbos erbij gebruiken zodat het kind ook echt iets kan doen en tekeningen van schatkisten erbij gebruiken om makkelijker te visualiseren.
- Schaalvraag **op de trap**, waarbij elke trap een cijfer krijgt
- Schaalvraag **met 10 voorwerpen** die je op de grond legt (blokjes, stiften,...)
- Buiten een **hinkelparcours** tekenen met 10 vakken om de schaalvraag te bespreken
- Schaalvraag met **mannetjes van de toren van Pisa**, allemaal op een rij. Of mannetjes op de grond zetten en ernaast gaan staan. Waar sta je op dit moment. Op die manier kijken naar de toekomst, juiste richting bepalen.
- **Tekeningen**: er bestaan heel veel tekeningen die een schaal aanduiden en die kunnen gebruikt worden in gesprekken met kinderen.

Ook **observatieopdrachten** kunnen heel werkzaam zijn. Als ouders en kinderen samen in gesprek zijn, kan dit een heel waardevol instrument zijn. We kunnen dan aan de kinderen volgende vragen stellen:

- Zien jullie het zitten om dat te doen, dat doel, dat mirakel? Dat is niet gemakkelijk.
- Hoeveel dagen in de week denk je dat je dit mirakel kan laten uitkomen? Hoeveel dagen in de week ga je extra je best gaan doen?
- Zou je het hele mirakel laten uitkomen? Of een stukje ervan?

Je kan de observatieopdracht nog wat spannender maken door er een uitdaging aan te koppelen. De ouders moeten dan observeren en raden op welke dagen van de week het kind het 'mirakel' of een stukje ervan laat zien. Aan het kind wordt gevraagd of ze een geheim kunnen bewaren, ze mogen zelf kiezen op welke dagen ze extra hun best hiervoor gaan doen. Misschien kunnen ze het ook ergens opschrijven en dan verstoppen, maar zeker niet verklappen aan hun ouders.

3.4.3 Wat doen we bij een hindernis?

Het is belangrijk om over hindernissen te durven praten met de cliënt, en het ook te normaliseren en de cliënt gerust te stellen. Het is normaal dat het niet altijd van de eerste keer lukt, vaak hebben we heel wat keren nodig om te oefenen vooraleer we een vaardigheid nog beter onder de knie krijgen. Het zijn soms kleine dingen die kunnen helpen. Dit onderwerp kan je pas bespreekbaar maken als de cliënt weet wat hij kan, weet wie zijn hulpbronnen zijn en weet waar hij naartoe wil. Soms is het helpend om de cliënt hiervoor lijstjes te laten maken: wat zijn mijn krachten, wie zijn mijn hulpbronnen, en welke weg heb ik al afgelegd.

Voorbeeldvragen:

- Stel dat het één van de volgende dagen niet zo goed gaat (concreet maken in termen van doel bv. stel : het is jouw beurt om de afwas te doen, en dit lukt niet), wat doe je dan?
- Hoe kan je omgaan met een kleine tegenslag? Of met een grote tegenslag?
- Welke sterktes kan je gebruiken om hier dan mee om te gaan?
- Welke oplossing kan je bedenken? Welke nog?
- Welke goede ideeën heb je om hiermee om te gaan?

Interventietechnieken bij omgaan met een hindernis

- **Toren van Pisa:** soms wordt de toren wankel, of valt ze om. Wat heb je nodig om weer op de toren te klimmen?
- **Origami happertje:** wat kan ik doen als het even moeilijk gaat? Hierop alle krachten, hulpmiddelen, goede ideeën, supporters,...verzamelen, alles en iedereen dat kan helpen op een moeilijk moment.
- **Jenga :**
 - Maak 3 stapels van blokken
 - Speel het spel (minimum 5 lagen) tot de houten toren uit evenwicht begint te geraken
 - Heb je dat zelf al meegemaakt dat je wankel stond? Denk je aan een specifieke situatie? Hoe ben je daar toen mee omgegaan? Vertel wat je toen gedaan hebt.
 - Tweede stapel blokken zijn de krachten. Telkens als een kracht benoemd wordt, nemen we een krachtenblokje en ondersteunen we terug de wankel toren tot deze terug in evenwicht staat.
 - Derde stapel zijn de supporters: wanneer deze benoemd worden of je vraagt er expliciet naar, dan kan een supportersblokje genomen worden om de wankel toren te ondersteunen.
 - Wat neem je mee uit dit spel? Welke krachten onthoud je? Wat onthoud je van je supporters?
- **Ehbo koffertje** maken: eerste hulp bij ongemak: We gaan voorwerpen zoeken of briefjes maken om in het doosje te steken. Ook hier gelijkaardige vragen: Heb je dat al meegemaakt en hoe ging je hier toen mee om? Welke krachten heb je toen gebruikt om hiermee om te gaan? Wat deed je toen? Wie kan je om hulp vragen? Wie ondersteunt je?
Door te vragen wat kinderen dan doen, helpen we ze om hun successscenario te beschrijven. Het geeft het kind een concreet script, een concreet beeld van wat het dan zou doen.
- **Brief voor regenachtige dagen:** cliënt aan zichzelf een brief laten schrijven, waarbij hij heel filmisch moet beschrijven wat hij dan allemaal doet op dat moment, wat hij kan doen wat helpend kan zijn, welke supporters hij mee kan betrekken hierin, en hoe hij dat dan kan aanpakken.
- **Helpende gedachtenkaartjes:**
 - praten over mogelijkheden om om te gaan met tegenslagen/faalangst
 - cliënt mag 5 kaartjes voor zichzelf kiezen, en 5 voor zijn/haar supporters
 - Of de belangrijkste supporter mag er zelf eentje uitkiezen voor de cliënt

3.5 Afsluiten en evalueren

Bij het afronden van een gesprek kunnen volgende onderdelen aan bod komen:

Samenvatten en complimenteren

- We hebben nu samen gepraat over een aantal dingen, welke zijn de dingen die je meeneemt uit dit gesprek?
- Het viel me op hoe belangrijk je het vindt om je doel te bereiken (concreet formuleren)
- Ik ben echt onder de indruk van en hoe je (doe-dingen en hulpbronnen)

Evalueren

- Vooraleer we afronden wil ik je nog vragen of we voldoende hebben gesproken over wat jij wilde bespreken?
- Is er nog iets wat je vindt dat ik moet weten?
- Zijn er nog dingen waarover je had willen praten?
- Welke vraag ben ik vergeten te stellen?
- Welke punten uit ons gesprek onthoud je? hoe helpt jou dat?
- Wat wens je jezelf toe voor de volgende week?
- Welke van de besproken ideeën lijkt jou goed om uit te voeren?
- Waar denk je dat je volgende keer zal staan op de schaal van 0 tot 10? (impliciete opdracht)

Hoe gaan we verder?

Willen jullie nog een nieuwe afspraak? Hoe zien jullie dit? Sommige mensen willen graag meteen een nieuwe afspraak maken, andere mensen willen hier graag nog eens over nadenken. Jullie mogen dat zelf bepalen natuurlijk. Je mag me ook altijd bellen voor een nieuwe afspraak.

Technieken/materialen die kunnen gebruikt worden in het kader van evaluatie en afronding

- **Mooie momentenbol:** opdracht: elke dag een mooi moment insteken
- **Stoffen zakje:** symbolisch insteken wat je van deze sessie meeneemt naar huis
- **Sound machine:** (toestelletje met allerlei knopjes die allemaal andere geluidjes maken): kies een geluidje dat aangeeft hoe tevreden jij over vandaag bent
- **Bal/ballon met vragen** op geschreven. De vraag die vanboven ligt bij het vangen, moeten ze beantwoorden.
 - Waar ga je meer van doen?
 - Wat ga je toepassen?
 - Waar heb je 't meeste van genoten?
 - Wie gaat merken dat je iets nieuws probeert te doen? wat gaan ze zien?
 - Wie wil je expliciet bedanken en waarvoor?
 - Wanneer vloog de tijd voor jou?
 - Wat was jouw goede bijdrage vandaag?
 - Wat onthoud je dat je zelf goed gedaan hebt?
- **Ankers meegeven:** bv. vanuit een verhaal
 - Bv. eigenwijsjes: kaartje meegeven als reminder, het dier zal het kind deze week helpen om de vaardigheid nog verder te leren.

- Totemkaartje zelf laten maken om mee te nemen als steun + visuele reminder. Wat doe je al allemaal waarvan je zegt, daar ben ik trots op?
 - Slinger maken met helpende of positieve gedachten om thuis op te hangen
- **Verhaal voorlezen dat de boodschap die we willen geven omvat.** Prentenboeken vertellen veel en kunnen vaak op een werkzame, zinvolle manier een boodschap overbrengen. Het verhaal kan een betekenis hebben die we ook aan het kind willen meegeven. We kunnen het verhaal dan op het einde van een sessie voorlezen, er niet over in discussie gaan of uitweiden, kinderen halen vast wel de boodschap uit het verhaal, daar mogen we op vertrouwen.
- **in groepen of teams:** Met klei de persoon die ze in gedachten hebben kneden. Dit kan leiden tot zicht krijgen op hoe men die persoon graag ziet of ooit gezien heeft. Het symboliseert de grootste kracht van een individu of een team. Hoe doet die persoon dan? Wat zie je hem allemaal doen?

4. Conclusie

Kinderen die in begeleiding komen hebben hun eigen ideeën en gevoelens. Zij laten in hun spel en wat ze doen en vertellen heel veel zien van wat voor hen belangrijk is. Het is steeds een dankbare taak om hun inzet te vertalen vanuit een oplossingsgerichte insteek:

We proberen allereerst in contact te komen met het kind en de ouders. Kinderen worden vaak aangemeld met een 'probleem'. Kinderen 'zijn' niet hun probleem, ze vallen er niet mee samen, ze kunnen ergens een probleem mee 'hebben'. Vandaaruit is het zo belangrijk om krachtgericht te starten en een ruim beeld van het kind te krijgen, met al zijn interesses, kwaliteiten en capaciteiten.

Dankzij oplossingsgerichte tools gaan de kinderen ook anders kijken naar hun 'probleem' en – na een oplossingsgerichte vertaalslag - dit zien als iets dat hen helpt en beschermt. Op deze manier gaan we die moeilijkheid erkennen als de beste oplossing die het kind op dat moment heeft, de kracht van het symptoom (M. Erickson). En tegelijk krijgt het kind ook de boodschap dat er misschien nog andere oplossingen mogelijk zijn. Misschien zijn er nog andere vaardigheden, nog andere gewoontes mogelijk die hetzelfde effect hebben, die ook helpen, maar dan op een meer comfortabele manier. Het kind krijgt dan opties en is in de mogelijkheid om zelf te kiezen wat het doet.

Het is hierbij belangrijk dat zowel ouders als kinderen allereerst zicht krijgen op hun successscenario: Wat wensen ze? Waar hopen ze op? En vooral **wat** doen ze dan allemaal? We gaan dan ook samen met hen 'op weg' om zicht te krijgen op hun eigen capaciteiten en kwaliteiten. We gaan hen ondersteunen om meer zicht te krijgen op hun eigen resources zodat zij ook zelf kunnen ervaren '**hoe**' ze dergelijke situaties aanpakken, welke krachten ze allemaal inzetten om dit te doen.

Bij kinderen blijven we voortdurend alert om te kijken of ze met de therapeut in contact zijn en blijven tijdens de gesprekken. Van zodra we merken dat die connectie er niet meer of minder is, is het belangrijk om hierop in te spelen. Via een speelse aanpak en vaak ook beweging kunnen we hen uitnodigen om terug met ons in connectie te gaan en hen helpen om terug aansluiting te vinden. Het is een voortdurend afchecken in welke soort therapeutische relatie het kind zich bevindt. We hebben het mandaat van het kind nodig om de samenwerkingsrelatie met het kind verder uit te bouwen.

Hoop en respect zijn de 'key features' binnen het oplossingsgerichte denken en sluiten naar mijn inziens mooi aan bij de manier waarop wij mogen supporteren en toeschouwer zijn bij de mooie stappen die kinderen en hun ouders maken.

Bronnen

Le Fevere de Ten Hove, M. (2018). *Korte therapie. Handleiding bij het 'Brugse model' voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren.*

Isebaert, L., Lefevere, G. (2021). *De therapeutische alliantie. Oplossingsgerichte therapie en begeleiding.*

Berg, I. K., Steiner, T., & Thijssen, T. (2006). *Het spel van oplossingen: oplossingsgerichte psychotherapie voor kinderen.*

Koeman, P, Vranken, S. (2018). *Wat kan je van stokstaartjes leren? Interventietechnieken voor oplossingsgericht werken met kinderen en jongeren.*

De Bruin, L. , Meddens, R. (2013). *Oplossingsgericht opvoeden. Doen en denken in mogelijkheden.*

De Bisschop, E (2019). *Een relatieprobleem? Wat nu?*

De Shazer, S., Dolan, Y. (2008). *Oplossingsgerichte therapie in de praktijk. Wonderen die werken.*

Huis in 't Veld – Verhoeven, D. (2016). *De speeltuin van de kindertherapeut.*

Wolters, C. (2011). *Oplossingsgericht aan het werk met kinderen en jongeren. Gespreksvormen en technieken.*

Gybels, E., Prenen, R. (2015). *Van klacht naar kracht.*

Mackasy, C. (2020). *De jongen, de vos, de mol en het paard.*