Samen op pad naar de gewenste situatie met inzet van de resources van de cliënten!



Kim De Meijer

Korzybski

2022-2023 Antwerpen

Dankwoord

Ik heb al een lange weg met verschillende opleidingen afgelegd. Ik wil in de eerste plaats mijn man Joe bedanken om me deze kansen te geven. Vaak was hij ook het “slachtoffer” om nieuwe vragen of andere zaken op uit te proberen.

Ik wil Myriam, Sébastien, Geert en Erwin bedanken voor hun boeiende lessen, warme pleidooien voor een andere aanpak en kijk op “problemen”. Zeker ook de gastsprekers met hun verrassende, interessante inbreng. Ik merk dat er een nieuwe wereld voor me opengegaan is waar ik nog meer mee aan de slag wil gaan.

Ik ben zo fier op al mijn medestudenten en in het bijzonder mijn intervisiegroepje. Zo verrijkend om van elkaar te mogen leren, samen te worstelen en tot verschillende keuzemogelijkheden te komen. Ik weet nu al dat onze intervisiegroep verder gaat blijven bestaan! Bedankt aan Ilse en Caroline om mijn eindwerk te lezen, van de nodige spellingsfouten te ontdoen en mee te kijken naar de duidelijkheid van de oplossingsgerichte bril.

Bovenal wil ik al mijn cliënten bedanken om mij deel te mogen uitmaken van hun weg naar de gewenste situatie. Ik heb ongelooflijk veel van jullie geleerd. De kans gekregen om zelf al eens de mist in te gaan en er samen uit te geraken. Net zoals we zeer veel gelachen en lol gemaakt hebben. Ik bewonder jullie moed, doorzettings-en incasseringsvermogen.

Inleiding

Op professioneel vlak ben ik al een tijd zoekende. Ik heb bijna 20 jaar gewerkt als maatschappelijk assistente bij vrij CLB Kempen. Na mijn stage kwam ik hier terecht. Ik raakte door dit werk geboeid omdat ik kon werken met kinderen, jongeren en hun gezinnen. Ik werkte voornamelijk rond psychosociale begeleidingen, verontrusting en systeemcrisis.

Het viel me op dat er vaak over kinderen gesproken werd in plaats van met. Ik heb hier steeds veel aandacht aan besteed. Kinderen kunnen perfect verwoorden wat ze graag anders willen, ze zijn creatief in hun aanpak en in het zoeken naar andere mogelijkheden. Vanuit mijn ervaring zag ik dat niet alle kinderen evenveel taal ter beschikking hebben en samen met hen ging ik op zoek naar andere manieren, aansluitend bij hun eigen persoon, die hen zouden helpen.

Ik botste toevallig op een folder van de opleiding tot cliënt-centered spelcounselor en heb deze opleiding gevolgd. Ik voelde vooral een klik met de basishouding van empathie, onvoorwaardelijkheid en het tempo volgen van de cliënt. In deze opleiding leerde ik Silvie kennen en zo ben ik in 2017 in bijberoep beginnen werken in haar praktijk.

Vanuit deze praktijk worden er veel individuele trajecten met kinderen gelopen en wordt het systeem iets minder betrokken. Ik ervaarde dat je het netwerk nodig hebt om dingen te veranderen.

Ondertussen kruiste via mijn werk op het CLB het oplossingsgerichte denken mijn pad. Ik geraakte hierdoor geboeid. Ik merkte wel dat voor scholen en collega's deze andere manier van kijken niet evident is/was. In mijn gesprekken met jongeren zag ik dat je meer kon bereiken door samen met hen naar hun hulpvraag te kijken, te zien wat er al goed loopt en samen te kijken wie er nog kan helpen om dingen te veranderen. Ik zag ook dat de school, ouders en jongere vaak niet dezelfde hulpvraag hadden. De flowchart vanuit het Brugse model dat je expliciet laat stilstaan bij de vraag vanuit welk mandaat je werkt, heeft me hierin geholpen.

Via een andere collega ben ik terecht gekomen in het postgraduaat oplossingsgericht begeleiden en hulpverlenen waarbij erg praktische toepassingen aangereikt werden. Ik begon dit meer toe te passen binnen mijn werk en in de praktijk. Ik merkte dat ik nog nood had aan meer theoretische achtergrond en kadering en zo ben ik binnen Korzybski terecht gekomen. Hier ben ik erg dankbaar voor.

Nu het einde van de opleiding bijna in zicht is, heb ik mezelf de vraag gesteld "wat is voor mij nuttig om nog dieper te bekijken en ook helpend voor mijn cliënten en eventueel andere collega's". Werken vanuit de krachten van de kinderen en gebruik maken van hun veerkracht spreekt mij erg aan. Toch bleef ik bij sommige jongeren botsen op het taalaspect. Daarom ging ik op zoek naar een andere aanpak waarbij ik een koppeling probeer te maken tussen hun krachten, utilisatie en het netwerk om zo samen tot de gewenste situatie te komen. Hoe oplossingsgericht werken met kinderen/jongeren als louter praten niet werkt en hierbij gebruik maken van hun krachten.

In dit eindwerk neem ik jullie via een aantal casussen mee door deze zoektocht. Ik heb samen met hen manieren gezocht omdat ik ervan overtuigd ben dat dit beter werkt dan zomaar een methodiek te gebruiken. Hopelijk kan dit zorgen voor inspiratie.

Inhoudsopgave

Dankwoord 1
Inleiding 2
Inhoudsopgave 3
Het Brugse model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie 5
Ieder heeft ‘zelf-doen” (of ‘doe- het-zelf’)- capaciteiten 5
‘Problemen’ en ‘oplossingen’ behoren tot een andere orde. 5
De mogelijkheid om keuzes te kunnen maken. 5
Het verkregen mandaat door onze cliënt is de gids voor onze interventies. 5
Op stap met kinderen en jongeren naar hun gewenste situatie. 6
Jeroen: samenwerking leerling, ouders en leerkracht, doe-scenario 7
Gewenste situatie 8
Aanpak 8
Rustiger reageren met de kikkers 9
Evaluatie: oplossingsgerichte evaluatie story cubes 9
Wat doe ik anders volgende keer en hoe? 11
Superheld spiderman in het midden 12
Kobe: externaliseren van gedrag, nut van het symptoom 12
Gewenste situatie 13
Aanpak 13
Nut van het symptoom 13
Externaliseren 14
Veilige plek 15
Netwerk 16
Uitdagingen/ nieuwe gewoontes opbouwen 16
Beweging 16
Evaluatie/vooruitgang via schaalvraag: bewegend aan de hand van kegels 16
Terugval 17
Wat doe ik anders volgende keer en hoe? 17
Sander: gebruik verbeelding en externaliseren 17
Gewenste situatie 18
Aanpak 18
Tovenaar verandert koppige ezel in lieve kat. 20
Evaluatie 20

Wat doe ik anders volgende keer en hoe? 20
Lore: hoe zinvol therapie aanbieden bij jongere met zelfmoordgedachten die bijna niet praat? ... 21
Gewenste situatie 21
Aanpak 21
Schrijven 22
Tekenen 22
Context betrekken 22
Concept van de gewoonte 23
Kijken naar wat er beter gaat 23
Beelden rond wat gaat er beter? Wat is er anders t.o.v. vorige keer? 24
Beelden rond zelfmoordgedachten: 25
Andere hulpverlening betrekken 25
Wat doe ik anders volgende keer en hoe? 25
Jonas die niet graag praat over ouders die mogelijk gaan scheiden en hierdoor helemaal in de knoop geraakt. 26
Gewenste situatie 26
Aanpak 26
Vliegjes gooien om elkaar te leren kennen 26
Gebruik sensopathisch spel en externaliseren 27
Gesprek met mama en papa 28
Wat doe ik volgende keer anders? 28
Besluit 29
Bibliografie 30

Het Brugse model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie

Voor mij is de kern van dit model de therapeutische alliantie. Deze zet in op de verbinding tussen therapeut en cliënt, gebaseerd op een wederzijds vertrouwen en gelijkwaardigheid. De cliënt is verantwoordelijk voor de inhoud van de therapie en de therapeut voor het proces. Het Brugse model gaat uit van een circulair mandaat: de therapeut en cliënt beïnvloeden elkaar net zoals de context dit doet bij de cliënt. De cliënt kiest wat de gewenste situatie is voor hem, de therapeut volgt de cliënt hierbij en joint.

In individuele therapie is het creëren van een goede therapeutisch relatie van essentieel belang bij het uitbouwen van een goede vertrouwensband. Uit onderzoek (Miller, Hubble, & Duncan, 1999) blijkt dat de samenwerkingsrelatie heel belangrijk is voor het verdere verloop van de begeleiding. Cliëntfactoren bepalen 40 procent van het resultaat, relatiefactoren 30 procent, hoop en verwachting 15 procent en methoden en technieken 15 procent. Het Brugse model zet in op de cliëntfactoren zoals eigen capaciteiten, betrekken van de omgeving, geloof in eigen kunnen en sterktes.

Dit model baseert zich op 4 premissen (Le Fevere de Ten Hove,2022)

Ieder heeft ‘zelf-doen” (of ‘doe- het-zelf’)- capaciteiten

Milton Erickson ging ervan uit dat iedereen over voldoende mogelijkheden beschikt om zijn problemen op te lossen. Iedereen heeft een unieke handleiding en zijn manier van denken om problemen op te lossen. De taak van de therapeute is maatwerk, bij iedere cliënt moet je steeds ontdekken welke stappen ze al zetten in de gewenste richting.

‘Problemen’ en ‘oplossingen’ behoren tot een andere orde.

Van Heisenberg (1927) hebben we geleerd dat we datgene waarop we focussen versterken. Hierdoor vertrekt het Brugse model van het doorvragen naar details, andere manieren om naar problemen te vragen. Dat brengt ons gerichter bij mogelijke oplossingen. Zo krijg je meer scenario’s en ontdekt de cliënt bij zichzelf wat hij kan doen. Hierbij kunnen vragen aan bod komen zoals hoe ben je uit deze moeilijke situatie geraakt? Wat heb jij gedaan? Wanneer lukte het iets beter?

De mogelijkheid om keuzes te kunnen maken.

Volgens Isebaert (2007) ontstaan problemen vaak omdat cliënten de indruk hebben dat ze geen keuzes meer kunnen maken, of sterker nog, geen keuzes meer hebben. De therapeut hanteert in zijn gesprekken de niet-weten houding. De therapeut hanteert ook de houding van samen zoeken naar uitzonderingen.

Hierbij is een visuele voorstelling van de gewenste situatie een sterk hulpmiddel.

Vragen naar hoe cliënten bepaalde zaken doen. Dit zet hen in een actieve rol waardoor je grip hebt en terug perspectief krijgt om zaken aan te pakken.

Vaak kan een hertalen van slechte naar goede intenties in betekenisverlening een verschil maken waardoor cliënten terug geloof in een oplossing hebben. Hierdoor kunnen we vaste patronen door breken, bijvoorbeeld iemand die veel zaken vergeet, kan een expert zijn in dingen kunnen loslaten en zaken op hem laten afkomen.

Het verkregen mandaat door onze cliënt is de gids voor onze interventies.

De oplossingsgerichte therapeute gaat uit van een gelijkwaardige relatie tussen cliënt en therapeut. Ze gaat aan de slag met de hulpvraag van de cliënt zelf. Minuchin (1974) leerde ons het belang van joinen.

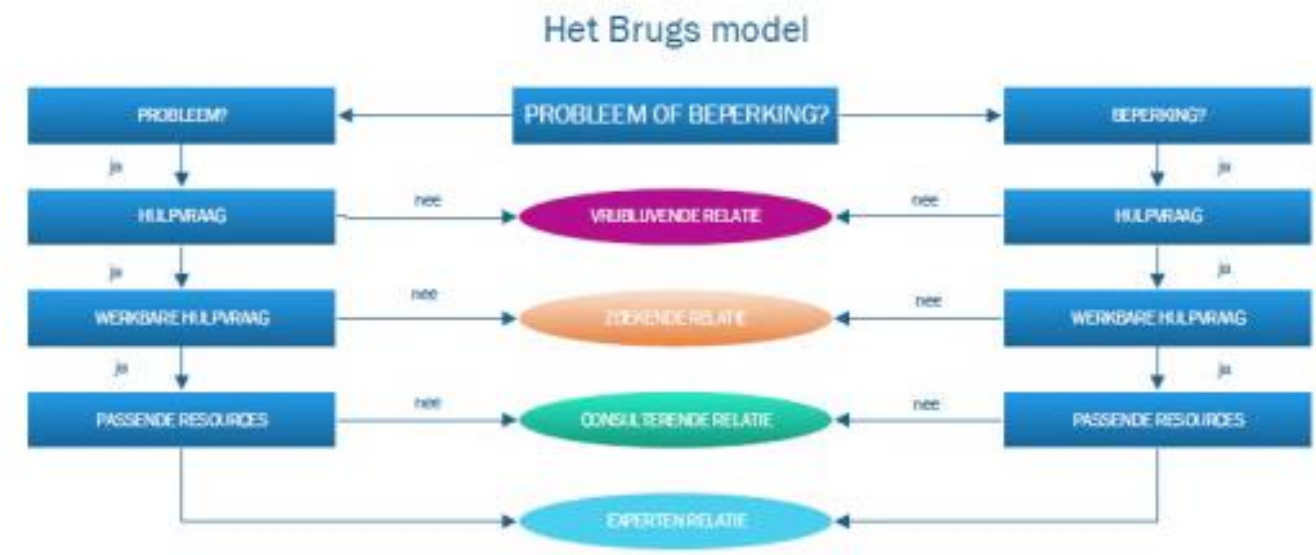
Aan de hand van de 4 vragen van de flowchart kunnen we bepalen in welke therapeutische relatie we ons bevinden met de cliënt. Dit biedt een houvast bij het bepalen van interventietechnieken.

Is een oplossing denkbaar?

Is er een hulpvraag?

Is er een werkbare hulpvraag?

Zijn passende resources voor handen?



Flowchart (Myriam Le Fevere de Ten Hove)

Op stap met kinderen en jongeren naar hun gewenste situatie.

Aan de hand van verhalen van 5 kinderen/jongeren neem ik jullie mee in een oplossingsgerichte manier van denken om de moeilijkheden aan te pakken. Alle betrokkenen hebben toestemming gegeven om deze informatie te delen en ik heb de casussen anoniem gemaakt. Ik betrek mijn eigen zoektocht naar aanpak hierin, zo zien jullie welke inbreng ik gedaan heb en welke bijsturingen ik een volgende keer zou toepassen.

Als je met kinderen en jongeren werkt dan werk je ook met het ganse systeem. In deze casussen komen hierbij zowel gezinssystemen als schoolsystemen aan bod. Je hebt het mandaat van de verschillende partijen nodig waarbij je in een verschillende therapeutische relatie kan zitten. Dit maakt het extra uitdagend.

Ik wil vooral de klemtoon leggen op het inzetten van het proces, manieren zoeken die dicht aansluiten bij het kind en minder focussen op de aanpak van bepaalde problematieken. Elk kind is uniek in zijn eigen omgeving.

Bij elke casus staat er een vraag centraal waar ik zelf mee worstel. Door mij te beperken tot deze centrale vraag, krijg je natuurlijk maar voor een deeltje inzicht in de besproken casus.

Ik vertrek vanuit een niet-wetenhouding, toon interesse in hun leefwereld om hier zo goed mogelijk bij aan te sluiten en wil van hieruit een stap dichter bij de gewenste situatie komen.

Jeroen: samenwerking leerling, ouders en leerkracht, doe-scenario

Bij deze casus wil ik stilstaan bij wat er kan gebeuren als je met verschillende partijen rond de tafel zit en er verschillende hulpvragen/systemen een rol spelen. Enerzijds wil ik samen met de school zoeken hoe ze op een andere manier naar Jeroen kunnen kijken en anderzijds wil ik Jeroen zelf ook helpen met zijn hulpvraag. Bij beide wil ik inzetten op het doe-aspect.

J. is 7 jaar. Hij wil zich leren beheersen op school. Hij zegt zelf dat hij durft te roepen of stampen als hij iets niet leuk vindt en begint hier zelf last van te krijgen. Als hij zich beter zou kunnen beheersen, zou hij meer kunnen meespelen met de andere kinderen. De juf merkt dat hij probeert, het is echter moeilijk voor hem om dit vol te houden.

We hadden een observatie-opdracht uitgewerkt om bij te houden wanneer het goed gelukt was tijdens de speeltijd. Dit zat in J. zijn bank maar zowel de juf als J. vergeten dit in te vullen. Er zijn ondertussen een aantal zaken afgesproken die werken in de klas. J. heeft een vaste plaats in de rij. Er wordt gezorgd dat J. niet naast T. zit in de klas omdat het tussen hen kan fout lopen. J. heeft met de juf de afspraak dat hij naar de directie kan gaan wanneer het te veel wordt. Hij heeft dit een aantal keer gedaan maar als de directie er niet is, kan dit niet. De juf geeft aan dat hij perfect aanvoelt wanneer hij boos gaat worden en dat hij zelf naar een rustige plaats kan gaan.

Volgende oplossingsgerichte vragen zijn gesteld in een gesprek met juf, mama, J. en zorgjuf:

Wanneer lukt het J. om zich te beheersen? Wat zijn jullie dan aan het doen in de klas? Hoe merken de andere kinderen dit?

Op welke momenten tijdens de speeltijd gaat het iets beter?

Hoe merkt mama thuis dat het beter gaat?

Wanneer kon je meespelen met de andere kinderen? Hoe is dit gegaan?

Het is nu gelukt om weg te gaan bij het horen van een scheldwoord? Hoe groot is de kans dat dit gaat lukken als je op de speelplaats bent? Wat ga je dan doen? Dit laten beschrijven.

Wie helpt hem als hij het lastig heeft? (Juf en mama) Hoe kunnen zij hem nog meer helpen?

Welke zaken die we uitgeprobeerd hebben werkten? Hoe zouden we ervoor kunnen zorgen dat ze beter werken?

Hieruit blijkt dat we meer aandacht moeten besteden aan de uitzonderingen en dat we een zicht moeten krijgen op zijn hulpbronnen en zijn eigen krachten.

J. stelt voor om meer te praten met het CLB en om een aparte vaste plaats in de gang te hebben waar hij naar toe kan als hij voelt dat hij boos wordt. Mama geeft aan om eventueel verschillende kaartjes te gebruiken zodat hij weet wat hij kan doen om rustiger te reageren. J. ziet dit eerst niet zitten. Daarom stel ik voor om de dingen die al werkten verder uit te proberen. Zo kan hij laten zien dat hij deze kan. We hadden namelijk voordien, op zijn vraag, in een rollenspel geoefend hoe hij kan reageren als anderen scheldwoorden gebruiken.

Met deze interventie zetten we J. in zijn kracht. Hij heeft ervaren dat bepaalde dingen gewerkt hebben en deze kunnen we terug gebruiken. Ook geven we mama het mandaat, zij kent haar zoon al zijn hele leven en heeft een goed zicht op wat werkt en niet werkt.

De juf en zorgjuf hebben ook nog goede ideeën. Ze gaan met het hele groepje jongens werken omdat de andere jongens J. opzoeken en uitdagen. Ze gaan samen afspraken maken over hoe ze mooi samen kunnen spelen in de toekomst en wat elke jongen gaat doen om hieraan bij te dragen.

De expertise van de school wordt mee ingezet, zij hebben het beste zicht op hoe de klasgroep in elkaar zit en wat daar kan werken.

Gewenste situatie

Voor alle partijen is het gekozen doel duidelijk, namelijk rustiger leren reageren. We zitten echter in een verschillende relatie met elkaar. School en J. zitten met mij in een zoekende relatie. Ze kunnen aangeven dat het tijdens de week dat ik kom goed loopt maar ze kunnen niet concreet benoemen hoe dit komt of tijdens welke les en dergelijke. Het doel van deze methodiek is om J. zijn schatkist te laten vullen en zicht te krijgen op zijn eigen hulpbronnen. Het doel is om de juf anders naar J. te laten kijken en mee te helpen zien in welke momenten het wel lukt en welke manier van reageren dan het beste werkt. Dit doen we ook door doe alsof momenten in te bouwen zodat J. oefent hoe het is als het wel zou lukken. (flowchart mee zoeken naar resources)

Ik heb ervoor gekozen om zowel mama als J. te volgen in wat zij zien zitten omdat we al verschillende dingen uitgeprobeerd hebben die niet werkten en ik J. succeservaringen wil laten opdoen. Eén van J. zijn krachten is dat hij goed weet wat hij wil. Het is belangrijk om hem hierin te volgen. De juffen merken dat hij zijn best probeert te doen en ze geloven dat hij dit kan. Ze merken dat hij naar zijn rustige plaats kan gaan en daar wil ik vooral op inzetten.

Mama ziet thuis wél de uitzonderingen en zijn hulpbronnen. Met haar zit ik in een consulterende relatie. Ze is ook een goede supporter voor hem. Ze merkt dat als hij thuis rustig wil worden, hij naar zijn kamer gaat en deze parallel gaan we op school doortrekken door een rustige plaats te zoeken waar anderen hem met rust laten.

Ik heb bewust zowel de zorgjuf als de juf betrokken omdat ze beiden J. in de klas kennen maar ook omdat we dan meer leerkrachten hebben die J. op de speelplaats kunnen opvolgen en mee kunnen benoemen wanneer het goed loopt. Zo kunnen we meer dichte hulpbronnen bij J. betrekken.

Ik gebruik bij J. bewust materiaal waar er ook wat beweging insluipt omdat hij dit graag doet: samen rollenspellen spelen, kaartjes gebruiken en gooien met de dobbelstenen.

Aanpak

J. krijgt 5 kaarten mee van dingen waarvan hij, mama en de juf denken dat ze kunnen werken. We komen samen tot deze opsomming:

Tangle (werkt thuis volgens mama, in de klas haalt hij deze niet uit zijn boekentas, hij wist niet dat dit mocht)

“Jammer dan” zeggen als hij niet mag meedoen of als ze lelijke woorden zeggen

Weggaan

Naar rustige plaats gaan als hij voelt dat hij boos gaat worden

Pluisje in zijn zak helpt hem om rustig te worden

Hier zitten we utilisatie in: alles gebruiken wat de cliënt aangeeft. Ook maken we gebruik van een doe-scenario zodat J. terug in een actieve rol terecht komt en hij dingen kan uitproberen. We visualiseren de gewenste situatie door deze zaken toe te passen.

Rustiger reageren met de kikkers

Ik kies gedurende 2 weken elke ochtend een kaartje thuis. Ons mama doet dit aan een lineyard en dit geef ik af aan de juf. Ik spreek met de juf af op welke moment ik dit ga oefenen. Na de speeltijd zet ik een stempel als het gelukt is. Na 2 weken bekijken we welke manier van reageren het beste werkt.

Wat werkt er?									
Scheldende schoffies  **Zeg: 'Jammer dan'.**		**Coole kikker**  **Ga naar je rustige plaats.**		**Scheldende schoffies**  **Wandel rustig weg.**		**Tangle**  **Friemel met je tangle.**		**Pluisje**  **Voel aan het pluisje dat in je zak zit.**	

Ik gebruik het kwartetspel van de coole kikker om samen met kinderen (alleen of in groep (sociale vaardigheden te oefenen. J. kende dit omdat we hier voordien mee geoefend hadden om anders te reageren op scheldwoorden. Ik heb gekozen om kaarten uit dit kwartetspel aan te passen zodat ze voor J. visuele reminders zijn en hier een mogelijke manier van reageren aan te koppelen (zie hier boven).

Evaluatie: oplossingsgerichte evaluatie story cubes

Ik heb 3 dobbelstenen geselecteerd waar ik oplossingsgerichte vragen voor bedacht heb. We gooien om de beurt met een dobbelsteen en dan beantwoordt J. de vraag.

Vergrootglas  *: Wie heeft er gemerkt dat je iets anders gedaan hebt?*

Hand  *: Wie heeft er geholpen? Wie heeft je geholpen zodat dit gelukt is?*

Boze wolf  *: Wat heeft ervoor gezorgd dat je rustig gebleven bent? Welke van de 5 werkt het beste?*

Dobbelsteen  *: Schaalvraag, hoe ver sta je nu in rustig reageren op de speelplaats? Waarbij een 10 staat voor dat je rustig reageert en een 1 het omgekeerde.*

Kever  *: Stel dat er een kleine kever mee de speeltijden kon zien, wat merkt deze kever dat er* anders is?

Schildpad  *: Wanneer ben je in je schulp gekropen en waardoor alles langs je schild gegleden is?*

Klok  *: Wanneer is het gelukt? Waar was je dan? Wie was erbij?*

Huis  *: Als je thuiskomt en je laat het blad aan mama zien, wat zegt zij? Hoe moedigt zij je aan?*

Tekstballon  *: Wat heb je de andere kinderen of de juf horen zeggen dat goed gelukt is?*

Slapen  *: Wat zal er morgen anders zijn en hoe ziet dit eruit? Hoe denk je dat het de volgende week gaat lukken?*

Idee  *: Misschien heb jij of iemand anders nog goede ideeën die kunnen werken? Welke tip zou je aan een ander kind geven dat hetzelfde kan oefenen als jij?*

Pijl  *: Waar wil je naar toe? Welk van de 5 ga je het meeste toepassen? Stel dat het lastiger is om ze te herinneren, wie gaat je hiermee dan helpen?*

Toverstaf  *: Stel dat je mocht toveren, wat wens je voor jezelf?*

Boek  *: Stel dat we hierover een verhaal schrijven? Wie speelt jou en hoe helpt deze held jou?*

Bij  *: Wanneer ben je gestoken en voelde je je boos worden en heb je andere dingen gedaan? Wat heb je dan gedaan?*

Brug  *: Wat is er anders als het lukt en je meer kan meespelen met de kinderen?*

Telraam  *: Hoeveel keren is het gelukt? Hoe heb je dit gedaan?*

Maan  *: Hoe ga je het morgen aanpakken?*

Bij deze vragen is het belangrijk om zo concreet mogelijk alles te beschrijven want anders krijg je vage beelden. Nood aan zien en doen, om zo tot een betere visualisatie komen. Taalgebruik is belangrijk, zeker opletten met suggestieve. Vermijden om doelen te benoemen als 'niet doen' want deze kan je niet visualiseren.

In deze aanpak komen stappen van Kids' Skills naar voren, bv. laten zien hoe hij zich gedraagt als hij de vaardigheid geleerd heeft. J. krijgt kansen om te oefenen zodat hij kan laten zien hoe goed hij al is in de vaardigheid en de supporters worden betrokken om hem mee te ondersteunen.

Evaluatie eerste week. J. heeft de kaarten in zijn bank gelaten. De juf heeft, op vraag van J., het evaluatieblad aan de binnenkant van zijn bank gekleefd. Na de speeltijd zet hij een stempel op zijn blad als het gelukt is. J. heeft hiervoor stempels gekregen van de juf en hij heeft ook een oranje pluisje gekregen. J. begint direct te vertellen dat hij foutief een stempel bij "zeg jammer dan" gezet heeft want dat werkte niet. Ik vraag hem hoe we dit oplossen. Hij neemt een vulpen en trekt er een streep door. We nemen de dobbelstenen om te evalueren. Een aantal vragen werkte het beste.

Huis: mama zou zeggen "flink gedaan".

Idee: "welke tip zou je aan een ander kind geven dat hetzelfde kan oefenen als jij"? J. zegt: "Naar juf Kim gaan, tangle vragen aan zijn mama of vragen om er één te lenen op school. Dat helpt het beste. Deze kan je open en dicht doen".

Boek: "stel dat we een verhaal schrijven dat het gelukt is om rustiger te reageren, wie zal de held spelen"? J. maakt de link naar Spiderman.

Hand:" iedereen van mijn klas heeft geholpen. Ze hebben me niet boos gemaakt". Ik vraag wat ze in de plaats hebben gedaan. "Me laten meespelen".

Brug: J. merkte dat hij mee mocht spelen, dat de meisjes blijer waren en niks slecht riepen als hij voorbij kwam.

Telraam: het is 3 dagen gelukt. Hij gaat nu vooral de tangle, het pluisje en de rustige plaats proberen. Het blijft nog moeilijk voor zichzelf om te benoemen wat hij anders doet. Op perspectiefwisselingsvragen komt geen antwoord. Enkele vragen, zoals de kever en de bij, waren te letterlijk en konden we niet zo gebruiken. J. was zo enthousiast dat hij de rest van de dobbelstenen ook nog wou doen. We hebben afgesproken om deze een volgende keer te gebruiken.

De juf vond het vervelend dat ze vaak boos is op J. Door samen het gesprek te doen, kon ze ook merken dat hij haar als een belangrijke steunbron ziet en dat ze hem hierin meer kan ondersteunen.

J. voelde dat iedereen hem wilde helpen en geloofde dat hij het kon.

Het materiaal helpt om J. visueel te ondersteunen in wat hij aan het oefenen is en welke manier het beste werkt.

Doordat de ganse context betrokken is, weet iedereen waarover het gaat en kunnen ze J. mee aanmoedigen. Ik heb dit gezien bij de videovoorbeelden van Evan George en Denise Yusuf. Ik merk dat je zo kan laten zien dat er uitzonderingen zijn en dat je opnieuw een positieve band met het kind kan opbouwen. Dit kan de relatie nieuwe energie en moed geven.

(De methodieken) Met kinderen doen alsof en bijhouden wat er werkt, kan ik ook bij andere kinderen gebruiken, aangepast aan hun noden. Ook de evaluatievragen kan ik bij andere begeleidingen gebruiken of nog aanpassen naar o.a. zoeken van krachten.

Door de evaluatie samen te doen en dingen uit te proberen, kan je nog bijsturen tijdens de sessie zelf.

Wat doe ik anders volgende keer en hoe?

Visualiseren is de meest 'werkzame' techniek die oplossingsgericht werken efficiënt maakt, een script maken van hoe de gewenste situatie er uitziet. Ik had meer vragen kunnen stellen rond "wat heb je dan gedaan? Hoe heb je dat gedaan?" Hierdoor installeer je een gewenste self fulfilling prophecy. Door hypnotische inductie wordt dit successcenario gevisualiseerd.

Volgende keer kan ik nog meer doorvragen: Welke goede ideeën hebben jullie nog? Hoe pak je dit thuis aan? Wanneer is het al gelukt? Wie heeft dit opgemerkt? Wat heeft de juf toen gezegd? Ik kan nog meer exploreren door vragen te stellen zoals "hoe kwam je door zo'n moeilijke week heen"? Hoe komt het dat de dingen niet slechter geworden zijn"? (Berg& Steiner, 2004, p.41) Erkenning geven voor het feit dat het niet makkelijk is. Ik kan het doorzettingsvermogen als kracht bij J. benoemen. Bij gebruik van de hoe-vraag help ik J. om zijn hulpbronnen te ontdekken en sluit ik aan bij zijn doe-het-zelf capaciteiten. Hoe denk je dat dit volgende week gaat lukken, geef je een positief script. Hierdoor sluit je aan bij de handleiding van de cliënt. 40% van de cliëntvariabelen bepalen mee het succes van verandering. Door "hoe vragen" zeg je impliciet dat zij dit gedaan hebben.

Door het gebruik van ‘doe alsof het probleem is opgelost’ (Berg& Steiner, 2004, p.113) kan J. zijn zelfvertrouwen vergroten en er komt meer kans om meer vrienden te maken, zeker omdat de juf ook met de jongens uit de klas aan de slag gaat. Dit kunnen we meer concreter maken en eventueel via rollenspel uitspelen zodat we een tussenstap hebben voor we het in de praktijk oefenen.

Ik zou zeker nog meer moeten stil staan bij hoe het gevierd kan worden als het gelukt is (Furman, 2012). Dit kan een kind immers meer motiveren. Ik sla deze stap over omwille van het onvoldoende kunnen afstemmen met de andere betrokkenen.

Het kan een meerwaarde zijn om andere kinderen van de klas betrekken als supporters of een totemfiguur laten gebruiken. We hadden dit in een vorige sessie getekend maar ik heb er nadien niets meer mee gedaan. Dit zou mee kunnen helpen als visuele reminder. (Furman, 2012, p.56) “*Wie zou je helper kunnen zijn als het moeilijk wordt”? Zijn helper is Spiderman omdat deze hem met zijn web uit een moeilijke situatie kan plukken voordat er iets gebeurt. Zijn geschenk is een mier met suiker waardoor het boos reageren niet meer voorkomt. Hij heeft dan nog steeds genoeg energie om eraan te denken om weg te gaan i.p.v. te reageren (Berg& Steiner, 2004, p.94). Tijdens de evaluatie bij de vraag van het boek komt hij hierop terug.*

Hier kan ik nadien de vraag aan koppelen hoe hij dit doet. Dit impliceert dat hij het kan en het zelf doet, wat hem in de actorpositie zet.

Superheld spiderman in het midden



Ik had zeker beter kunnen stilstaan bij het nut van het symptoom. Op welke manier helpt boos worden, roepen, stampen? Tegen wat protesteert dit? Boos is de best mogelijke oplossing die op dit moment helpt. Dan kunnen samen zoeken hoe dezelfde hulp op een aanvaardbare manier kan werken en keuzemogelijkheden aanreiken aan de cliënt. Dit kan je bij de volgende casus uitgebreid zien.

Kobe: externaliseren van gedrag, nut van het symptoom

Kobe komt samen met zijn moeder op gesprek in de praktijk. Hij is een 12 -jarige jongen die in het 6de leerjaar zit. Ze vertellen samen over het probleempje (encopresis) en dat ze hier van afwillen. Hierdoor mag hij niet mee op zeeklassen en heeft hij bang voor de reacties van medeleerlingen bij de overstap naar het middelbaar onderwijs toe. Hij heeft hier vooral last van bij situaties die hij ervaart als stresserend. Dit gebeurt ook de eerste sessie bij mij in de praktijk en hij schaamt zich hier enorm over. Lastig om hierover te praten maar hij wil wel dat er iets verandert. Hij is aan de ene kant gemotiveerd en aan de andere kant wil hij niet te veel sessies nodig hebben. Hij ervaart zelf dat door er meer over te praten of het beeld neer te zetten dat dit sterker en groter wordt.

Hij had verschillende zaken geprobeerd zoals ademhaling en yoga. Dat werkte voor hem niet en wou hij niet meer proberen. Hij kon wel zeggen dat als hij op voorhand wist welke zaken er gaan gebeuren dat hij zich beter voelde.

Hij had al uitleg van de dokter gehad dat hij verstopt geraakt en dan komt het ineens los. Medisch opgevolgd maar men vermoedt dat er een link is met zaken die in zijn hoofd blijven zitten.

Gewenste situatie

Kobe en mama willen van het probleempje af. Kobe wil dit voor iedereen die er last van heeft. Ze hebben al verschillende zaken geprobeerd. Ik zit met hen in een zoekende relatie. Ze hebben een duidelijke hulpvraag. Vooral zoeken naar de uitzonderingen en bekijken wanneer lukt het wel. Ook voor een stuk consulterende relatie. Ze hebben nog geen zicht op de hulpbronnen.

Mama wil dat Kobe het meer op voorhand aangeeft als hij ergens last van heeft.

Aanpak

Ik worstelde zelf met deze casus omdat ze van het probleem af willen en ik graag mee op zoek wou gaan naar het nut van het symptoom. Ik ga ook verder met de eigen woorden van de cliënt (het probleempje). Ik wou ook succeservaringen voor Kobe kunnen inbouwen.

We gebruiken verschillende manieren om naar het probleempje te kijken. Ik merk dat Kobe iemand is die niet veel woorden gebruikt en dat het helpend is om zijn eigen krachtbronnen in te zetten, zoals gamen. Hij geeft aan dat hierin zaken kunnen gebeuren die in de echte wereld niet kunnen.

Nut van het symptoom

Milton Erickson: Op welke manier beschermt dit je? Het zijn signalen van je lichaam dat er iets wringt, het maakt je hiervoor alert. Bij het uitproberen van nieuwe dingen val je vaak terug op het beschermende stuk. Dit is een belangrijke bodyguard. Samen zoeken naar alternatieven die goed zijn voor jezelf en de omgeving.

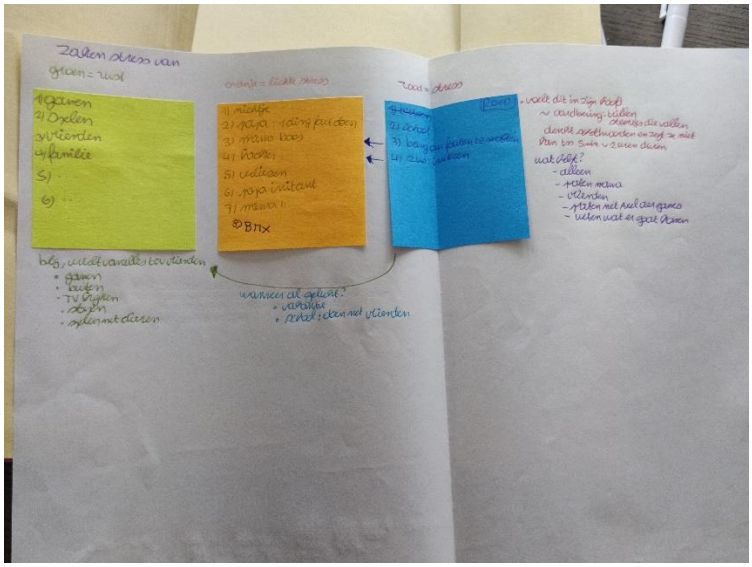
Dit valt ook samen met onze 3de permisse rond keuzemogelijkheden. We kunnen aan Kobe vragen hoe het probleempje hem helpt. Bij K. geeft dit aan dat hij spanning ervaart. Je kan ook vragen tegen wat beschermt dit je? Waar maakt het je alert voor? Dit is een Ericksoniaanse vraag, die een totaal ander scenario induceert dan de klassieke therapeutische vragen die op het verdwijnen van problemen gericht zijn. (Le Fevere de Ten Hove, 2022) K. heeft hierin al stappen naar de oplossing gezet. Dat is op dit moment de best mogelijke manier om hier mee om te gaan.

Dit zorgt voor een win-winsituatie. Ofwel gaat men verder met het symptoom dat een andere betekenis gekregen heeft, het is een eerste stap tot oplossing. Ofwel kiest men voor oplossingen die meer aanvaardbaar zijn, andere zaken die helpen en aangenamer voelen.

We hebben samen nagedacht over wat het nut zou zijn van het probleempje. Dit was voor Kobe erg moeilijk om rechtstreeks op te antwoorden. Ik had regelmatig samen sessies met hem en mama. Mama kon dan samen met hem aangeven dat hij een stresskieken is. Zo kwamen we samen tot de conclusie dat we eens konden gaan observeren op welke momenten het wel lukte.

Hij kwam met het beeld van een aardbeving. De grond begint te trillen. Er zijn steentjes die vallen. Hij denkt scheldwoorden en durft deze niet te zeggen. We hebben dit dan kunnen vergelijken met zijn lijf dat aangeeft dat er iets niet in orde is. Zo zijn we verder gaan concretiseren welke momenten rust voor hem waren en welke momenten stress. Dan ook op welke momenten het gelukt was om van stress naar rust te gaan.

We hebben zijn stress opgedeeld aan de hand van post-its. Op de gele kwamen zaken die hem rust gaven (zie prent), oranje (lichte stress) en rood was stress. Ook bekeken wat helpt om de stress te doen dalen.



Externaliseren

Externaliseren is een werkzame techniek omdat de persoon zich dan niet identificeert met het probleem. (Steiner) Hij kan er vanop afstand naar kijken en het praat makkelijker. Er is een verschil tussen de persoon en de actie. Het is helpend om met gevoelens van schaamte, schuld om te gaan.

Ik wil dit bij Kobe gebruiken zodat er een afstand is tussen hem en het probleempje en zodat we samen tot andere oplossingen kunnen komen. Ik wil ook dat hij niet denkt dat hij zijn probleempje is want dan geraakt hij in een machteloze positie. Ik wil samen met hem zoeken naar dingen waarover hij wel controle kan houden zodat dit het probleempje kan beïnvloeden.

Ik heb Kobe gevraagd of hij een beeld kan bedenken bij het probleempje. Hij kwam met een grote draak.

De draak is het probleem. De soldaten die er rond staan zijn de zaken die hij zelf al gedaan heeft om de draak te vernietigen. De soldaten die omverliggen, staan voor de zaken die niet gewerkt hebben, zoals bepaalde medicijnen. De soldaten die recht staan, zijn dingen die wel helpen zoals de dokter die mee opvolgt en de kinésiste. Deze was nu met zwangerschapsverlof. Dit staat als beeld voor de huidige situatie.



Dan heb ik hem samen laten kijken naar wat de gewenste situatie is. Ik heb hem de wondervraag gesteld met hierin de keuzemogelijkheid dat het probleempje minder is en niet helemaal weg. Zo krijgt hij meer keuzemogelijkheden dan enkel het probleem dat weg is.

"Ik ga je een rare vraag stellen. Straks ga je na de sessie naar huis. Je eet iets, gaat op de trampoline en gamet. Daarna ga je slapen. Je valt in slaap en terwijl je ligt te slapen gebeurt er een wonder. Een wonder waarbij je "probleempje "opgelost is. Morgen word je wakker en je weet niet dat dit wonder plaats gevonden heeft Wat is er dan anders?".

Kobe neemt dan een kleine draak. Hij kan vertellen dat hij meer zelfvertrouwen heeft. Bij het concretiseren zegt hij dat hij geen schrik heeft dat zijn broek vuil gaat worden. Hij gaat minder naar het toilet gaan en hij durft meer zaken te doen (o.a. Opnemen nieuwe hobby zoals BMX) De helpende mensen die rond hem staan, zijn mama, dokter en hij zelf. Dan komt er een paard aan en die kan de draak vertrappelen. We hebben opnieuw de kiné mee ingeschakeld en dit heeft een positief effect.



Veilige plek

We hebben samen gezocht hoe hij op moeilijke momenten gebruik kan maken van een veilige plek. Dit ging voornamelijk als hij op school zat. Hij kwam zelf met dit idee, vooral ook bedoeld om rust in zijn hoofd te hebben en het feit dat hij niet graag mensen hierover aanspreekt. Hij komt dan zelf uit bij gamen via roblocs. Hij houdt hiervan omdat hij dan een andere wereld voor zichzelf kan creëren. Hij stelt zich deze plek even voor als zijn adoptiegezin waar dezelfde mensen wonen als in zijn eigen gezin.

Ik heb ervoor gekozen om dit te gebruiken omdat je je eigen fantasie, hoofd steeds bij hebt en dat kan je ook makkelijk doen als je in een klas zit. Ik heb deze gebruikt om een gevoel van veiligheid en rust bij hem te kunnen oproepen.

Netwerk

Er zijn ook verschillende gesprekken met hem en mama geweest. Mama is iemand die veel vertrouwen in haar zoon heeft en veel humor in de weegschaal legt. Dit levert een mooie dynamiek op. Mama kan zaken aanhalen waarbij hij dingen tot een goed einde heeft gebracht of gezegd heeft dat hij iets niet fijn vond. Hij vond voetbal niet meer leuk, heeft dit tegen mama gezegd en dan is hij gestopt. Mama kan de link leggen met zijn schoolwerk. Hij heeft volgens mama weinig orde en verliest zaken en dit aanvaardt hij gewoon zonder zich hier druk in te maken. Ze benoemt ook de mooie band die hij heeft met zijn hond en wat hij allemaal met zijn hond doet. Het effect is dat mama hem mee in zijn kracht kan zetten waardoor hij meer in zichzelf gelooft en er ook iemand is die mee de transfer naar huis kan ondersteunen.

Uitdagingen/ nieuwe gewoontes opbouwen

Daarnaast hebben we op andere domeinen ingezet om zijn leefwereld te vergroten zoals BMX, gestopt met voetbal. Hij gaf aan dat voetbal niet fijn was en dat hij liever een individuele sport wou doen.

We hebben hem gestimuleerd om nieuwe zaken die hij eng vindt toch te doen zoals op vakantie in de zee gaan zwemmen. Hierdoor kunnen we hem laten ervaren dat er geen erge dingen kunnen gebeuren en hoe hij met lastige situaties kan omgaan. Dit impliceert ook geloof in de cliënt: hem nieuwe resources laten ontdekken.

Beweging

Ik deed met Kobe soms gesprekken via badminton. Dan kan hij vlotter op vragen antwoorden. We legden dan ook linken naar keuzemogelijkheden toe. Soms lukken er bepaalde zaken niet. Het pluimpje gaat niet de juiste kant op, je slaat mis. Deze zaken benoemen we dan en we kijken naar verschillende manieren om hier mee om te gaan. Dit ook vanuit jezelf als therapeute laten zien, als voorbeeld.

Evaluatie/vooruitgang via schaalvraag: bewegend aan de hand van kegels

Binnen het oplossingsgericht werken is het gebruik van schaalvragen een helpend iets. Je kan verschillende soorten schaalvragen gebruiken. Ik heb ze in dit geval gebruikt om te evalueren. Schaalvragen doen de cliënt stil staan bij waar ze naartoe willen en welke stappen ze al in deze richting gezet hebben. Ik heb gekozen om een bewegende schaalvraag te doen. Ik vind dat dit cliënten nog beter helpt om de zaken te visualiseren. We geven ook aan dat we geloven in de cliënten en dat zij stappen naar hun gewenste situatie kunnen zetten.

Evaluatie: Meer praten bij niet goed voelen: zelf een 8, mama een 6. Samen besproken wat deze cijfers inhielden. Hij geeft op het einde aan dat praten soms wel kan helpen. En dat het helpend is om te focussen op wat er wel goed loopt.

Vooruitgang schaal 1= stress, 10= relax (woorden cliënt): mama (7). Ik neem hier 1 als start van de school. Ik maak gebruik van kegels en 0 kan je hierbij moeilijk voorstellen. Zowel mama als Kobe hebben zelf gekozen om bij 1 stress te zetten en bij 10 relax. "Op dit moment waar zet je jezelf op deze schaal?" Ik vraag wie er eerst mag en Kobe zegt zijn mama. Zijn mama gaat bij de 7 staan. Ik vraag hetzelfde en Kobe gaat bij de 6 staan. Ik vraag dan om zich naast de kegel te zetten en met hun gezicht naar de één te kijken. Dit is bedoeld om hen te laten zien welke weg ze al afgelegd hebben. Dan vraag ik hen om de beurt wat een 7 of 6 inhoudt. Mama geeft aan dat hij kan genieten van het BMX 'en en dat de overgang naar het middelbaar (vooral de andere manier waarop leerkrachten met hem omgaan) een groot verschil gemaakt hebben. Kobe vult aan dat hij mee met de school op driedaagse geweest is en dat het hem gelukt is om "geen ongelukje" te hebben. Ik vraag wat hiervoor gezorgd

heeft. Hij geeft dan aan dat de leerkrachten erg rustig blijven, hem laten doen en dat hij steeds hulp mag vragen indien nodig. Hij kan ook aangeven dat hij hier erg trots over is. Mama geeft aan dat het team rondom hem helpend is: dokter, kinesiste en sessies bij mij. Vervolgens vraag ik hen om om te draaien en hun zicht te richten naar de 10. Ik vraag hen of ze zich comfortabel voelen op de plaats waar ze nu staan. Kobe geeft aan dat hij nog één stapje verder wil en gaat naast de 7 staan. Mama blijft staan. Ik vraag aan Kobe wat hij nodig heeft om deze stap verder te zetten? Hij geeft aan dezelfde dingen als nu blijven doen en blijven geloven in zichzelf. Ik vraag dan door hoe hij dit gaat doen.



Terugval

We handelen vaak vanuit gewoontes. Gewoontes die éénmaal geïnstalleerd zijn, blijven aanwezig in neuronale verbindingen. Het is logisch dat we terug naar een vroegere gewoonte gaan omdat deze erg helpend was op dat moment. Dit is geen bewuste keuze maar iets dat gebeurt door codering van de hersenen. Even terug naar de oude oplossing. We kunnen oude gewoontes niet afleren, we kunnen er wel nieuwe gewoontes naast zetten. Des te meer we deze nieuwe wegen gebruiken des te meer gaan we daarnaar teruggrijpen. Je kan dit wat vergelijken met een bepaalde route die je elke dag naar het werk neemt. Als er op een bepaald moment wegenwerken zijn dan kan het zijn tot je op automatische piloot die weg toch nog wil nemen. Dit gebeurt onbewust en automatisch. Hierbi is het belangrijk om zeker stilstaan bij kleine oplossingen of andere dingen die de cliënt gedaan heeft.

Wat doe ik anders volgende keer en hoe?

Ik had bij stress kunnen stil staan en kijken op welke manier dit hem helpt. Ik merkte weer hoe belangrijk taalgebruik binnen het oplossingsgerichte werken is. Ik leg de focus op de stress en dan versterk ik deze. Anders kom ik in een niet-opdracht terecht.

Kobe wou zelf de draak vernietigen. Hij wou ze weg. Ik had andere vragen kunnen stellen zoals wat doet de draak voor jou? Hoe kan jij de draak tot bondgenoot maken?

Bij het thema wanneer het probleem minder is, had ik een wondervraag kunnen gebruiken. Wanneer is het een voldoende oké dag? Zodat het er mag zijn en dat dit feitelijk al een oplossing is. Hetzelfde bij concretiseren van geen schrik meer.

Sander: gebruik verbeelding en externaliseren

S. 9 wil leren doorwerken in de klas. Hij wil ook leren om rustiger te reageren ten opzichte van anderen. De juf en meester willen dat hij leert voorkomen boos te worden en dat hij leert om sneller uit zijn boosheid te geraken. De ouders wensen dit ook.

Gewenste situatie

S. kan moeilijk in woorden uitleggen wat hij zou willen veranderen en hij kan moeilijk over gevoelens praten. Hij kan wel aangeven waar hij rond wil werken maar ik krijg geen gedetailleerde beschrijving van de gewenste toekomst. Ik merkte dat dit makkelijker ging wanneer we vanuit zijn fantasie vertrokken en hij vanop een afstand naar zichzelf kon kijken.

Iedereen heeft een gelijkaardige hulpvraag, namelijk rustiger leren reageren en zich beter kunnen concentreren in de klas. S., de juf en de meester zien geen uitzonderingen. We zitten in een zoekende relatie. Ik zet in op de leerkrachten laten kijken naar uitzonderingen, verder werken met S. rond hoe zijn gewenste situatie er uitziet en zijn eigen krachten meer inzetten.

Ik ben bewust vertrokken vanuit welk dier hij nu was en welk dier hij wil zijn. Zo is de overgang voor hem duidelijk.

Aanpak

Ik heb mijn inspiratie gehaald uit het boek 'Spel van oplossingen'. Kinderen kiezen een dier dat symbool kan staan voor de gewenste verandering. Ik wil de verandering visualiseren en benoemen. Het werkt makkelijker als de verandering een naam heeft zoals hier de ezel en de kat en dat er een concreet plan is over hoe er verder gewerkt kan worden.

Ik heb op het moment zelf bekeken welk materiaal ik mee kon inbrengen zodat dit aansloot bij het verhaal van S. Door een mix van tekenen en het gebruik van figuren, maakten we het meer tastbaar en makkelijker voor S. om hierover te praten. Ik heb hier vooral maatwerk afgestemd op S. willen invoeren.

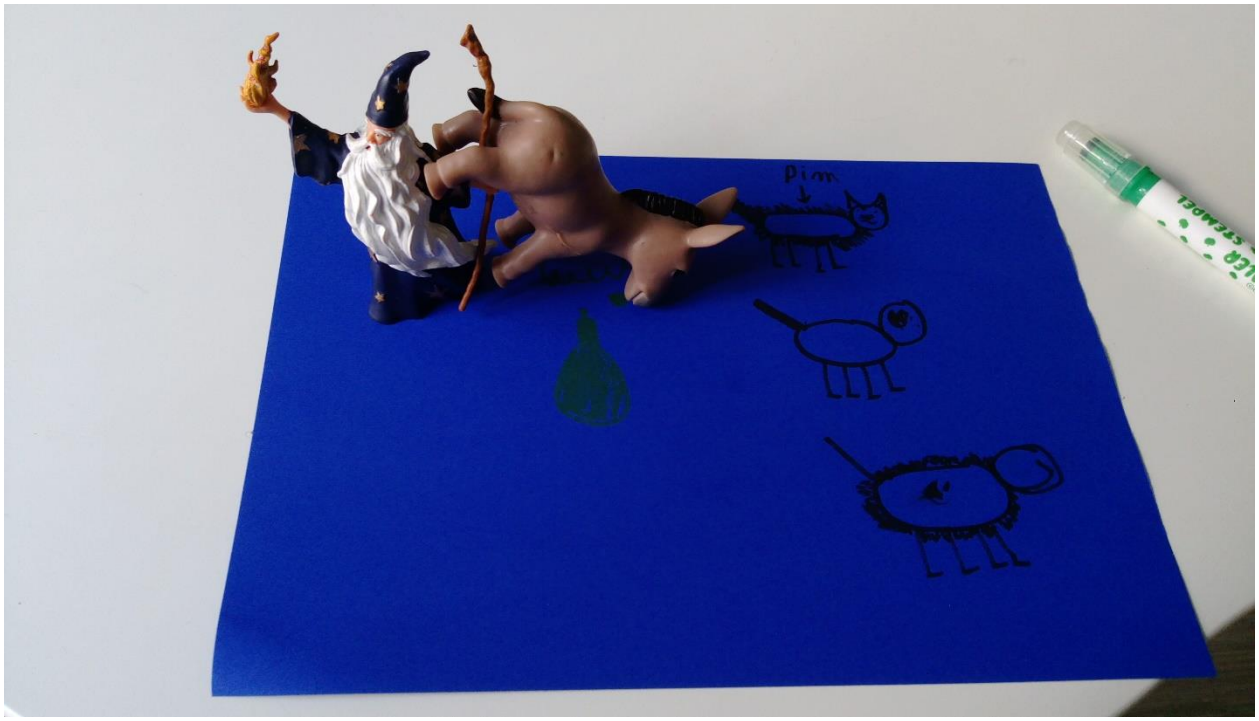
***K**: "Welk dier ben je als je andere kinderen stampt en scheldwoorden gebruikt"?*
***S**:" Een ezel. Een koppige ezel".*
***K: "**Wat doet die ezel dan allemaal"?*
***S: "**Hij begint rond te huppelen en schopt dan rond zich. De ezel bokt en doet dan anderen pijn". (Ik heb er ondertussen een ezel bijgenomen en beeld met de ezel uit wat hij zegt)*
***K: "**Wat doet hij nog"?*
***S: "**Hij slaat anderen en duwt met zijn hoofd in hun buik". (S. neemt de ezel en doet dit voor)*
***K: "**Welk dier zou je zijn als je rustig bent"?*
***S: "**Dan ben ik een kat, een lieve kat. Een kat speelt graag met iedereen. Hij geeft aaitjes. Ik wil graag Pim zijn.*
***K:** "Wie is Pim"?*
***S: "**Mijn kat en ik wil deze zijn omdat dat ook een jongen is".*
***K: "**Wat vinden anderen leuk aan Pim"?*
***S**: "Je kan er samen mee spelen. Hij is zacht en lief. Hij geeft troost en zorgt ervoor dat je niet alleen bent".*
***K: "**Hoe bedoel je"?*
***S:** "Oudere mensen die alleen wonen en die een kat hebben, voelen zich minder alleen".*
***K: "**Wat nog"?*
***S: "**Pim kruipt soms bij mama en papa in bed en dan blijft hij kopjes geven tot ze hem aaien en aaien".*
***K: "**Pim zorgt ervoor dat ze hem aaien en blijft kopjes geven tot dit gebeurt. (S. knikt) (vermits ik geen katfiguur heb, vraag ik of het goed is als hij Pim tekent).*

***S:** Hij tekent een kat met een dikke vacht.*
***S:** "Teken komen er niet zomaar door heen". Zijn kat Pim heeft bijna nooit teken door zijn dikke vacht.*
***K:"**Wat doet de kat als anderen dingen zeggen of doen die hij niet fijn vindt"?*

S: "*Als anderen lelijke dingen zeggen dan raakt dat deze kat niet. Hij gaat er niet op in maar gaat weg".*
K: "*De ezel wil graag een lieve kat zijn. Hoe kan dit"?*
S: "*Er is een tovenaar die hem kan helpen". (Ik neem de tovenaar er bij)*
K: "*De tovenaar zwaait met zijn toorts en zegt hocus pocus pats? Wat gebeurt er dan"?*
S: "*De tovenaar tovert een drankje".*
K*: "Hoe ziet het drankje er uit"?*
S:"*Het zit in een glazen fles met een kurken stop op".*
K:"*Welke kleur heeft het"?*
S: "*Groen".*
K: "*Zullen we dit tekenen**?** Wat gebeurt er als je dit drankje opendoet"?*
S: "*Dan komt er een groene wolk uit. Uit die wolk valt één appel".*

K: *"Wat gebeurt er dan"?*
S*: "De appel verschijnt 1 min en dat is slechts één keer per jaar".*
K*: "De ezel moet dan snel zijn om de appel te zien".*
K: "*Hoe ziet dit er dan uit"?*
S*. doet voor hoe de appel (we nemen hiervoor een dobbelsteen) uit de lucht valt en voor de ezel op de grond belandt, waarna de ezel hem in zijn mond stopt.*
K: "*De ezel eet van de appel. Eet hij alles van de appel op, steeltje, pitten"?*
S*: "De magische kracht van het drankje zit in de pitten, die zorgen ervoor dat de ezel van binnen een kat wordt.*
K: *"Hoe snel werkt dit"?*
S*: "Bedoel je hoe lang"?*
K: "*Ik bedoel wanneer voelt de ezel dat hij aan het veranderen is"?*
S*: "Direct"!*
K: "*Hoe lang werkt dit"?*
S: "*Een heel leven".*
K: "*Wat doet de ezel in de plaats"?*
S: "*Hij rent weg i.p.v. iets te doen. Alleen als ze hem hard pesten dan stampt hij terug".*
K: "*Wie merkt dat deze ezel veranderd is"?*
S: *"De tovenaar, die voelt dit in zijn hart. De tovenaar voelt het ook als anderen de ezel pijn willen doen. Dan wordt zijn hart koud".*
K*: "Wat doet de tovenaar dan"?*
S: "*Hij tovert een ketchupfles en steekt deze bij de stoute man tussen zijn billen". Ik zeg tegen S. dat ik vind dat hij superhard gewerkt heeft en dat we, zoals afgesproken, nog met iets leuks eindigen omdat het tijd is. Terwijl ik opruim en de UNO-kaarten neem…vertelt S. dat de ezel soms liegt. Dan komt er een heks en deze doet hem pijn met een bezem maar niet zo hard. Gewoon dat hij weet dat hij niet goed bezig is*
*. **K****: "De heks komt en doet hem pijn met de bezem maar niet zo erg omdat ze weet dat de ezel aan het leren is om minder te liegen".*

Tovenaar verandert koppige ezel in lieve kat.



Evaluatie

Ik merkte dat Sander duidelijker kon benoemen wat hij zou willen en hoe dit anders zou zijn.

De tekening kan nadien gebruikt worden als reminder.

Tekenen, gebruik van materiaal is bruikbaar bij kinderen die het moeilijker hebben om zich uit te drukken via taal.

Het is een manier zodat de ouders, de meester en de juf meer begrip voor Sander hebben.

Wat doe ik anders volgende keer en hoe?

Ik ga stilstaan bij het symptoom als oplossing. Op welke manier helpt boos zijn Sander? Waartegen protesteert de ezel? Kan dat ook op een andere manier?

Dieper uitklaren hoe is het anders als je rustig bent. Welk verschil maakt dit. Hoe merk je dit zelf? Hoe merken anderen dit?

Ik had met de 2 dieren in gesprek kunnen gaan en deze met elkaar laten praten. Dan kan je vanop afstand met het kind in gesprek gaan via de dieren. Dit schept afstand en maakt het praten makkelijker.

In een volgend gesprek kan ik meer duidelijk de linken naar zichzelf leggen en zien waar hij vat op heeft of wat hij zelf anders kan aanpakken, gebruik doe scenario. Volgens Glasser leren we het meeste door iets uit te leggen aan iemand anders (95%) en door het persoonlijk te ervaren (80%) Opnieuw inzetten op het gebruik van visualiseren, externaliseren en keuzemogelijkheden.

Lore: hoe zinvol therapie aanbieden bij jongere met zelfmoordgedachten die bijna niet praat?

Lore, 13 jaar wordt in onze praktijk aangemeld omdat ze zich niet goed in haar vel voelt. Er spelen verschillende thema's: ze is erg vergeetachtig, slordig, kan moeilijk inslapen, vindt zichzelf te dik, heeft pestsituatie ervaren op de vorige school, heeft donkere gedachten en twijfelt of ze een meisje wil zijn.

Lore haar krachten liggen in creatieve zaken zoals tekenen, kostuums maken voor cosplay, Engelse verhalen schrijven, iPad, knutselen.

Ik zit met haar in een zoekende relatie. Ik merk dat ik zelf ook wat twijfel of ik haar voldoende aanreik in therapie. Ik bespreek vaak met haar wat er zinvol was, wat er helpend was. Ze blijft ook steeds vragen om terug te komen. Ik heb haar verschillende keren besproken op intervisie.

Gewenste situatie

Vanuit ouders: ze willen dat ze gelukkiger is, meer zelfvertrouwen heeft en dat ze opkomt voor haar eigen mening. Dit zijn vage begrippen. Als ik door vraag dan geven ze aan dat ze willen dat ze meer beneden bij hen in de living zit in plaats van op haar kamer. Dat ze meer praat tegen hen en meer energie heeft om dingen te doen zoals kostuums maken, tekenen, mee gaan wandelen met de hond. Binnen hun gewenste situatie merken de ouders rond zelfvertrouwen dat ze vlotter naar school gaat en vooral kijkt naar de leuke dingen die er gebeuren en dat ze dingen durft zeggen en vragen aan de leerkrachten. Dat ze van zichzelf vindt dat ze goed is zoals ze is. Dat ze t.o.v. anderen durft zeggen wat ze denkt en haar mening volgt.

Vanuit Lore: stoppen met krassen. Rust vinden in haar negatieve gedachten. Ze wil graag man worden. Ze kan dan terug in T-shirt rondlopen, ze denkt niet meer aan zelfmoord en ze voelt zich sterker in haar vel. Krassen geeft haar op dat moment een goed gevoel. Ze voelt dan pijn in het nu en haar negatieve gedachten verdwijnen naar de achtergrond. Ze doet dit om tot rust te komen en een beetje controle te hebben.

Aanpak

Ik merk dat Lore een jongere is die weinig zegt. Ze antwoordt op mijn vragen met ja/nee en ik weet niet. Ik had eerst gezamenlijke gesprekken met haar ouders erbij. Ik merkte dat ze dan helemaal niets zei dus hebben we er samen voor gekozen om aparte gesprekken te doen. Ze kon ook aangeven dat het moeilijk was om in woorden te vertellen wat er in haar omgaat.

Ik kan gebruik maken van haar voorkeurszintuig. Dit sluit aan bij haar eigen handleiding. Dit bepaalt hoe we taal gebruiken en de manier waarop we emoties kunnen uiten. Bij haar ligt dit op het visuele aspect. Dat blijkt omdat tekenen haar helpt om dingen te verwoorden.





Schrijven

Ik heb haar op mijn tekenbord laten schrijven rond krassen. Dit is een manier die helpend is omdat het haar rust geeft en ze een beetje controle heeft. We hebben dan samen nagedacht wat ze ooit al gedaan had waardoor ze iets anders in de plaats dan krassen deed. Ze vertelde zelf dat ze een fidget op de markt gekocht had zodat ze hiermee kon prullen. Ze wou proberen om naar muziek te luisteren.

Zaken visualiseren. Het loopt moeilijk voor haar als het geen school is en ze niet weet wat te doen. We hebben dan een mindmap rond het begrip vervelen gemaakt en hier rond geschreven wat ze dan allemaal kan doen. (TV, schilderen, netflix, outfit maken, tiktok kijken en zelf filmpje maken, knutselen, tekenen, muziek, i-pad en discord)

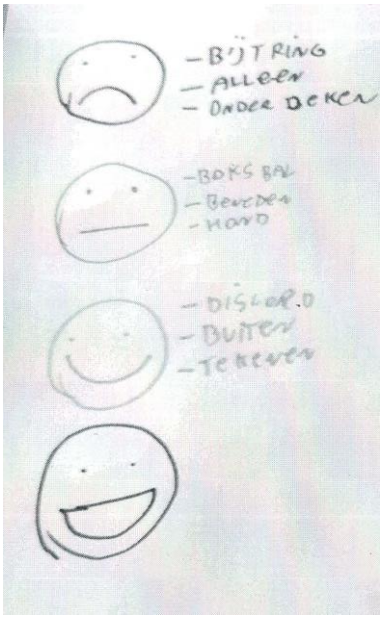
Tekenen

Aan het begin van de sessie vraag ik aan haar waar ze het deze sessie over wil hebben. Ze tekent dit dan. Vaak laat ik ze op het einde van een sessie vrij tekenen. Dit lijkt haar op de één of andere manier rust te geven.

Context betrekken

Gezin betrekken: Vanuit deze casus blijkt nogmaals het belang om het ganse systeem te betrekken. Haar broer heeft voor haar een doos gemaakt. Hierin heeft hij allerlei voorstellen gestopt van zaken die ze kan doen als ze zich verveelt. Verveling was een trigger dus zorgen voor activering, afleiding.

We hebben samen aan de hand van smileys een overzicht gemaakt van wat ze kan doen als ze zich slecht voelt. Bij oké dan discord, buiten, tekenen. Bij gewoon boksbal, beneden, hond. Bij erg verdrietig bijtring, alleen, onder deken.



Concept van de gewoonte

De gewoonte kunnen we bekijken als een eenheid die vanuit 3 invalshoeken bekeken kan worden. Deze zijn denken, voelen en doen. Iedere gewoonte treedt in een bepaalde context op.

Denken: ik denk altijd dat ik slecht lijk als anderen kijken. Ik heb vaak ruzie met mijn moeder over wie ik wil zijn. Ik ben onzeker over mijn gewicht omdat mensen vaak zeggen dat ik te veel eet. Dit geeft me een slecht gevoel. Ik vraag door en ze krijgt dit niet concreter. Doen: dan krast ze zichzelf. Dit gebeurt als ze alleen in haar kamer zit.

Dan hebben we gekeken naar de gewenste situatie (zie hier boven). En gekeken naar wat we kunnen doen, waar zij vat op heeft. Ze zegt dan op haar iPad kijken, roblocs spelen en de voeten van haar kostuum maken.

Kijken naar wat er beter gaat

Ik begon elke sessies met het laten benoemen van wat er beter gaat zodat ze kan leren kijken naar kleine dingen die anders in haar leven gaan en haar focus zo kan verleggen. Want waar we de focus op leggen, dat wordt versterkt.

Dit deed ik met de bedoeling om wat nuance in de dingen te brengen. Er loopt niet een hele dag van alles mis. Er zijn kleinere momenten dat het even beter gaat dus hier willen we de aandacht op leggen.

Beelden rond wat gaat er beter? Wat is er anders t.o.v. vorige keer?



De zelfmoordgedachten kwamen op een bepaald moment acuut op de voorgrond. Dan heb ik van hieruit in het kader van veiligheid wel zaken besproken met haar ouders ondanks dat ze dit eerst niet wou.

Ik heb gebruik gemaakt van een schaalvraag, geïnspireerd op John Henden. Op een schaal van 1 tot 10 (waar de één staat voor dood willen en de 10 voor in leven willen blijven) waar sta je op dit moment? Ze geeft zelf aan een 3. Wat houdt de 3 in? Ik heb online een vriendin. Ik wil mijn grootouders geen verdriet doen. Ik heb bijna voldoende likes zodat ik op tiktok live kan. Ik heb stof besteld voor een kostuum en ik wil dit graag nog afmaken.

Ik heb haar laten tekenen welke beelden in haar opkwamen omdat ze het lastig vond om hier over te praten. Ze tekent hoe ze zich voelt, op welke manier ze uit het leven wil stappen en dat ze boos is op de stemmen omdat ze haar niet helpen. Ze verwoordt dit als "dit werkt niet voor mij". Bij doorvragen blijkt dat ze wil dat de stemmen stoppen en niet het leven.

Beelden rond zelfmoordgedachten:



Stemmen zijn vaak een vorm van externalisering van negatieve selftalk. De stemmen zeggen negatieve gedachten. Ze voelt zich hierbij slecht. Dit is onze bodyguard, die protesteert omdat wat de stemmen zeggen niet klopt met wie ze is. Eigenlijk dient ze de stemmen te bedanken, net zoals de bodyguard. Ze nodigen haar uit om positief realistisch over zichzelf te denken en als dit klopt dan zullen ze zwijgen.

Ik heb met haar stil gestaan of de stemmen ook dingen zeiden die helpend waren. Of ze er bang van was? Ze kon dan aangeven dat ze geen schrik had en dat ze haar een gevoel van veiligheid gaven.

Andere hulpverlening betrekken

Omwille van de acute situatie rond zelfdoding en duidelijk plan, is de huisarts betrokken. Er is ook een doorverwijzing naar het CGG gedaan voor een aantal crisisgesprekken. Ik vind het als therapeute belangrijk om de jongere en het gezin zo goed mogelijk te ondersteunen en hierbij andere hulpverlening te betrekken, steeds met akkoord van de jongere en de ouders. Vervolgens is er een doorverwijzing naar de psychiater geweest. Deze heeft mee de functie van de stemmen bekeken. Vermits Lore op verschillende vlakken worstelde en moeilijk over haar gevoelens kon praten, is er verder onderzoek gebeurd. Hieruit bleek dat ze autisme heeft. Recent is Lore in opname geweest om op een rustige manier te bekijken hoe ze meer ondersteund kan worden.

Wat doe ik anders volgende keer en hoe?

Ik zou rond haar negatieve gedachten meer defusie kunnen gebruiken. Vanaf een afstand kijken en haar laten zeggen “ik heb deze gedachte”, wat anders is als “ik denk dat anderen mij te dik vinden”. Dan komt dit anders over. Je kan hierbij ook variëren en het hardop laten uitspreken in verschillende toonaarden. Vermits dit niet bij Lore past, ga ik dit niet doen.

Ze voelde zich overspoeld door haar emoties. Door haar emoties op een schaal te zetten, werd dit iets genuanceerder. Ik had met haar gekleurde duploblokken kunnen leggen en laten zien dat het niet alleen zwart-wit is en dat er ook andere tinten tussen zitten.

Ik had nog meer vragen rond suïcide kunnen stellen. Vertel me over voorbije week over een moment waarbij je minder zelfmoordgedachten had. Zoals wat heb je deze week gedaan wat een verschil gemaakt heeft voor de moeilijke situatie waarin je nu zit? Op een schaal van 0-10 hoe vast besloten ben je om andere mogelijkheden een kans te geven?

Jonas die niet graag praat over ouders die mogelijk gaan scheiden en hierdoor helemaal in de knoop geraakt.

Jonas is een jongen van 9 jaar. Hij wordt aangemeld omdat er vaak ruzie is tussen mama en papa. Papa drinkt te veel. Bij de opstart van de therapie zijn de ouders in relatietherapie. In de loop van de begeleiding besluit mama om te scheiden van papa. Jonas heeft nog een jongere zus en broer. Hij voelt zich erg verantwoordelijk voor zowel de kinderen als zijn mama. Als papa uit huis is dan wil hij zorgen voor mama. Hij houdt zich sterk. Jonas heeft in het verleden training bij zitdazo gevolgd rond opkomen voor zichzelf.

Gewenste situatie

Zowel mama en papa willen dat hij kan vertellen wat hij allemaal denkt en voelt rond de situatie.

Jonas zelf wil op school terug Koen als zijn vriend. Hij wil fijn kunnen spelen met zijn broer en zus. Hij hoopt dat mama en papa samenblijven.

Aanpak

Vliegjes gooien om elkaar te leren kennen

Ik gebruik deze manier tijdens het eerste gesprek met mama en Jonas. Ik wil hen leren kennen en ik wil vooral kennis maken met Jonas en welke dingen hij leuk vindt. Zo kan ik op een leuke manier op korte tijd veel info verzamelen.



Jonas mag gooien. Hij gooit in de 2. Ik vraag dan wat zijn 2 dingen die je leuk vindt om te doen in je vrije tijd? Voetbal en tekenschool. Mama gooit 4. Wat zijn 4 dingen die jij vindt dat Jonas goed kan? Hij is erg lief voor broer en zus. Hij doet zijn best voor school. Hij helpt ons als we dit vragen. Hij zorgt goed voor de hond. Jonas gooit 1: wat is je lievelingseten? Mama gooit 2. Wat heb jij al geleerd van Jonas? Noem 2 dingen. Dat het in orde is dat ik verdrietig ben. Dat ik minder vaak moet opruimen. Dat het mag dat het huis een ontplofte boel is.

Gebruik sensopathisch spel en externaliseren

Sensopathisch spel wordt vaak gebruikt in therapie. Het gaat om het ervaren van zintuigen en spelen. De meeste kinderen vinden dit een rustgevende activiteit. Het kan ook helpend zijn om emoties en gebeurtenissen te verwerken.

Jonas houdt van knutselen en proefjes maken. Hij vindt het fijn om zijn handen vuil te maken en verschillende vloeistoffen bij elkaar te doen. Hij geeft aan dat mama dat thuis niet graag heeft. Bij zijn oma heeft hij al eens zeep gemaakt. We experimenteren dan met scheerschuim, verf, lenzenvloeistof en doen dit samen in een fles dan bekijken we wat er gebeurt. We experimenteren eerst gewoon zonder bepaalde opdracht. Dan zeg ik of dit misschien weergeeft wat een warboel er is in zijn eigen leven. Hij pikt dit op. Hij zegt dat het allemaal brokkenverf is. Hij denkt nog aan een viezer woord en durft dit eerst niet uitspreken. Ik zeg dat het ok is en dan komt hij met kaka. Hij kiest om verschillende donkere kleuren bij elkaar te doen tot we een kaki-achtige brij krijgen. Ik vraag om deze een naam te geven. Hij kiest dan voor kakasmurrie. Ik vraag om bepaalde vormen en eigenschappen te benoemen. Het voelt koud en is glibberig. We ruiken eraan, volgens hem ruikt dit naar koeienkots en hij maakt er dan kakakots van. Van hem mag dit weg. Het geeft weer hoe hij zich in het begin bij de ganse situatie voelde. Hij wist niet goed wat er ging komen. Er werd van alles in zijn bak geduwd en hij moest er maar leren mee om te gaan. Hij had totaal geen controle. Des te meer hij er over praatte des te verdrietiger hij werd.

We besluiten samen een nieuwe pot te maken met hoe het nu is. Hij kiest voor lichtere kleuren. Hij kan niet direct een naam bedenken. Hij geeft zelf aan dat er nu ten minste duidelijkheid is. Hij weet dat mama en papa niet meer samen gaan komen en dit geeft hem meer rust. We smeren deze vloeistof op onze handen en zetten deze op een blad papier.



Als kinderen in een moeilijke situatie zitten en het lastig vinden om hierover te praten dan kan het helpen om dit thema een naam te geven. Dan kan je hier achter vragen zonder het steeds concreet te benoemen. Dit helpt ook om vanop een afstand hiernaar te kijken.

Ik merk ook door samen onze handen vuil te maken, soms ook in het scheerschuim te soppen en bij elkaar te doen dat dit een band schept en dat dit een uitlaatklep biedt. Dit heeft ook opgeleverd dat mama en papa hem dit nu meer thuis zelf laten doen via bv een experimenteerdoos en dan kan hij zich uitleven. Ik merk dat hij vooral verdriet kan uiten en minder zijn boosheid. Dit is ook een aanvaardbare manier om zijn boosheid te uiten.

Gesprek met mama en papa

Ik had de keuze aan Jonas gelaten en hij wou er liever niet bij zijn. We hebben samen het gesprek voorbereid. Ik wou vooral teruggeven waar Jonas mee zat en hoe ouders hem hierin kunnen ondersteunen. Samen zoeken hoe ze nog samen ouder kunnen zijn ondanks dat ze ex-partners zijn.

Wat doe ik volgende keer anders?

Ik denk dat een gezamenlijk gesprek met alle partijen ook nuttig geweest was.

Besluit

Ik vond het zinvol om zelf stil te staan bij enkele begeleidingen vanuit de praktijk waar ik werk. Zo zijn er voor mij een aantal zaken opgedoken waaraan ik meer aandacht ga besteden en hopelijk kan dit een inspiratiebron zijn voor anderen. Zoals zorgen dat de gewenste situatie visueel genoeg voorgesteld kan worden. Te vage begrippen genoeg concretiseren. Go slow! Ook goed bekijken wat het nut van het symptoom is en hoe dit nuttig is.

Ik merk dat ik al een ganse weg afgelegd heb en ik nog een weg te gaan heb waarin het oké is om zoekende te zijn en maatwerk af te leveren.

Als ik met jongeren en ouders die mijn pad kruisen in gesprek ga over de oplossingsgerichte manier van werken, dan krijg ik volgende feedback. Je oordeelt niet en luistert naar wat ik te zeggen heb. Je reikt zelf geen oplossingen aan of geeft geen preek maar laat me zelf nadenken. Anderen ervaren dat praten (eventueel via spelen, tekenen, bewegen) toch kan helpen. Vooral het feit dat ze graag komen, vind ik erg belangrijk.

Ik merk dat deze opleiding bij mezelf ook een verandering teweeggebracht heeft. Ik kijk op een andere manier naar de dingen en probeer dit over te dragen in mijn contacten met anderen.

Graag wel ik met wat humor afsluiten van Casper.



Bibliografie

Furman, B. (2012). Mijn Kids'Skills Vaardighedenboek. Ik kan het met een beetje hulp! Uitgeverij Pica: Huizen.

Gybels,E., Prenen, R. (2015). Van klacht naar kracht. Een schatkist voor oplossingsgericht begeleiden. Tielt: Uitgeverij Lannoo Campus

Isebaert, L., Lefevere, G. (2022). De therapeutische alliantie. Het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie. Gent: Academia press.

Kim Berg,I. & Steiner T. (2004). Het spel van oplossingen. Oplossingsgerichte psychotherapie voor kinderen. Amsterdam: Pearson

Koeman,P., Vranken, S. (2015). Wat kan je van stokstaartjes leren? Interventietechnieken voor oplossingsgericht werken met kinderen en jongeren. Leuven:Acco

Kooijman,A. (2010). Het coole kikker boek. Amsterdam

Kooijman,A. (2003). Het sociale vaardigheden kwartetspel. Amsterdam

Le Fevere de ten Hove, M. (2000). Korte therapie. Handleiding bij het Brugs model voor psychotherapie met toepassing op kinderen en jongeren. Garant, Leuven/Apeldoorn.

Le Fevere de ten Hove, M., Callens,N. (1996). Survivalkit voor leerkrachten, Garant, leuven/Apeldoorn.

Rory's Story Cubes® (2004)