

ZAAIEN IN STORMWEER

Oplossingsgerichte zaadjes planten tijdens een intensieve crisisbegeleiding.

Eindwerk aangeboden in het kader van het vierjarig postgraduaat tot Oplossingsgericht Cognitief Systemisch Expert counselor.

Vanessa Loncke
2021-2025

Voorwoord

Tijdens mijn werk in de hulpverlening heb ik het geluk gehad om met diverse mensen te werken: individuen, koppels en gezinnen die in een crisis verkeren. Die ervaringen hebben niet alleen mijn professionele ontwikkeling gevormd, maar ook mijn kijk op hulpverlening verdiept. Vooral bij Crisishulp aan Huis (CAH) ben ik gaan nadenken over hoe we als hulpverleners werkelijk iets kunnen betekenen op de meest turbulente momenten in iemands leven.

Tijdens een persoonlijk ontwikkelingsgesprek op het werk besefte ik hoe belangrijk het is om methodieken en tools bewuster in te zetten binnen crisisbegeleidingen. Kleine interventies kunnen een groot effect hebben, zoals subtiele verschuivingen in perspectief die mensen in beweging brengen. Na zo'n gesprek kiezen we zelf drie doelen om aan te werken. Eén van mijn doelen was om meer oplossingsgerichte vragen en tools te gebruiken in de begeleiding van gezinnen.

Crisisbegeleiding is intens en kan soms aanvoelen als ploeteren. Als hulpverleners dreigen we soms de hoop te verliezen, zeker wanneer vooruitgang onzichtbaar lijkt en problemen zich opstapelen. Maar juist dan is het belangrijk om te beseffen dat verandering tijd nodig heeft. De zaadjes die we planten, hoe klein ook, hebben tijd nodig om te ontkiemen. Dit eindwerk dient dan ook als een herinnering aan de waarde van geduld, doorzettingsvermogen en de kracht van kleine interventies.

Door deze nieuwe perspectieven ben ik bewuster gaan kijken naar mijn aanpak en heb ik die verder verfijnd. Wat me telkens weer opvalt, is de kracht van kleine, hoopvolle interventies, die ik graag "oplossingsgerichte zaadjes" noem. In een crisis, waarin alles soms uitzichtloos lijkt, kunnen zulke kleine zaadjes het begin zijn van iets groters. Ze bieden ruimte om gezinnen, ondanks de onrust, te zien wat er wél mogelijk is.

Dit eindwerk is een reflectie op mijn praktijkervaringen en de vierjarige opleiding, met de intentie om niet alleen mezelf, maar ook anderen te inspireren. Als hulpverleners, of beter gezegd hoopverleners, spelen we een cruciale rol in het omarmen van het kleine en het hoopvolle, zelfs in tijden van crisis.

Inleiding

Om de kracht van geduld, doorzettingsvermogen en hoop te illustreren, wil ik deze inleiding beginnen met een fabel die symbolisch staat voor het proces van oplossingsgericht werken in crisissituaties.

Op een dag besloot een oude boer zijn land opnieuw te bewerken. Hij had jaren gewerkt, maar de oogsten waren niet zoals gehoopt. Hij had een klein zakje met zaadjes bewaard, speciaal voor dit moment. Hij keek naar de droge, harde grond en dacht: "Hoe kan ik verwachten dat deze zaadjes zullen groeien? De grond is moe, en ik ben dat ook." Maar de oude boer gaf de hoop niet op. Hij begon de grond om te woelen, beetje bij beetje. Elke keer dat hij dacht dat het niet ging lukken, herinnerde hij zich de kracht van een klein zaadje. Hij plantte het, met liefde en geduld, wetende dat regen, zon en tijd alles zal helen. De maanden gingen voorbij. Er waren dagen van regen en dagen van zonneschijn. Langzaam ontwikkelde de aarde zich en begonnen de zaadjes uit te komen. Wat ooit dor en verlaten leek, groeide uit tot een vruchtbare oogst.

Deze fabel is een herinnering dat kleine, geduldige stappen, zelfs wanneer vooruitgang niet onmiddellijk zichtbaar is, ons dichter bij onze doelen brengen. Als hulpverleners moeten we ons bewust zijn van de ‘zaadjes’ die we planten in gezinnen en erop vertrouwen dat ze de tijd krijgen om te groeien, zelfs nadat onze begeleiding is afgelopen.

Inhoudsopgave

Voorwoord 1

Inleiding 2

Werksetting en Organisatie 5

- Wat is CAH? 5
- Historiek 5
- Modules binnen CAH 6
  - Crisisinterventie 6
  - Crisisbegeleiding 6
  - Terug keer naar huis (TNT) 6
- Aanmelding voor CAH 7
- Hoe ziet een begeleiding van CAH eruit? 7
- Methodieken die gebruikt worden binnen Crisishulp aan huis 9
  - Family first 9
  - Signs of Safety 9
  - Herstelgericht werken 10

Theoretisch kader: Oplossingsgericht werken in crisisbegeleiding 11

- Wat is crisis? 11
- Wat is oplossingsgericht werken? 11
- Wat is het verschil tussen probleemgericht en oplossingsgericht werken? 11
- De 4 uitgangspunten in het oplossingsgericht werken 12
- De flow-chart: de werkrelatie 14
- Vrijblijvende relatie 15
- Zoekende relatie 17
- Consulterende relatie 18
- Co-experten relatie 19
- Wat maakt dat de oplossingsgerichte aanpak waardevol in een crisisbegeleiding? 19
- De Brugse Axioma's 20

Praktijkgericht kader: De kracht van kleine interventies in een crisisbegeleiding. 22

Wat zijn oplossingsgerichte zaadjes en hoe kleine veranderingen een grote impact kunnen hebben. 22
Opbouwen van een therapeutische alliantie → Het zaadje van vertrouwen 22
Verhelderen van de hulpvraag → Het zaadje van perspectief 23
Bepalen van doelen → Het zaadje van richting 24
Ontdekken van uitzonderingen en krachten → Het zaadje van mogelijkheden 25
Bekrachtigen van wat werkt → Het zaadje van zelfvertrouwen 26
Stimuleren van kleine stappen → Het zaadje van actie 27
Evalueren en aanpassen → Het zaadje van doorzetten 28
Afronding en borging → Het zaadje van autonomie 29
Oplossingsgerichte vragen en tools om toe te passen in een crisisbegeleiding 30
De rol van taal 30
Belangrijke technieken om zaadjes te zaaien: 31
Hoe oplossingsgericht denken invloed heeft op mij als persoon, collega, ouder, echtgenoot…. 40
Hoe oplossingsgericht werken nog verder geïntegreerd worden in de werking van Crisishulp aan huis? 42
Besluit 43
Dankwoord 44
Bronnenlijst: 45

Werksetting en Organisatie

Wat is CAH?

Crisishulp aan Huis (CAH) is een intensieve en kortdurende vorm van hulpverlening, speciaal gericht op gezinnen die zich in een acute crisissituatie bevinden, waarbij de dreiging van uithuisplaatsing van één of meerdere kinderen dreigt. Het belangrijkste doel van deze begeleiding is om het gezin samen te houden en te voorkomen dat de kinderen uit huis geplaatst worden. De begeleiding vindt plaats binnen de vertrouwde omgeving van het gezin, waarbij de focus ligt op de ontwikkeling van veiligheid en stabiliteit in de thuissituatie. Door het bieden van op maat gemaakte ondersteuning, wordt geprobeerd een positieve gezinsdynamiek op te bouwen en duurzame oplossingen te vinden voor de problemen die zich aandienen.

De aanpak van Crisishulp aan Huis is gebaseerd op de overtuiging dat gezinnen, wanneer zij de juiste ondersteuning ontvangen, in staat zijn om hun eigen problemen op te lossen. Samen met het gezin wordt onderzocht hoe het komt dat de balans tussen taken en vaardigheden verstoord is. Hierbij worden zowel de risicofactoren als de beschermende factoren in kaart gebracht. Het aanleren van nieuwe vaardigheden is een essentieel onderdeel van het proces, aangezien dit bijdraagt aan het versterken van de balans en van het gezin functioneren op lange termijn.

Historiek

Crisishulp aan huis West-Vlaanderen is ontstaan in 2007. Het groeide uit een samenwerkingsverband tussen 3 organisaties binnen de integrale jeugdhulp: VZW Binnenstad (Brugge), VZW Oranjehuis (Kortrijk) en VZW De Walhoeve (West-Vleteren). Sinds september 2009 is het samenwerkingsverband erkend als VZW Crisishulp aan Huis West-Vlaanderen als een vaste, afzonderlijke werkvorm.

Sinds 2019 werd Crisishulp aan huis onderverdeeld in 2 teams: Team Noord en Team Zuid. Crisishulp aan huis West-Vlaanderen werkt over de volledige provincie heen. Crisishulp aan huis is erkend en gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid, agentschap Opgroeien.

Modules binnen CAH

Crisisinterventie

Bij een crisisinterventie staat vraagverheldering centraal. We nemen de tijd om samen te onderzoeken wat er speelt en brengen daarbij rust en duidelijkheid.

We peilen naar de bereidheid tot medewerking van de gezinsleden en kijken samen of een gesprek of begeleiding aangewezen is. Daarnaast maken we een inschatting van de veiligheid en zoeken we naar manieren om deze te versterken.

Indien nodig verwijzen we door naar de meest passende begeleiding. De crisisinterventie is kortdurend en duurt gemiddeld 3 tot 5 dagen.

Crisisbegeleiding

Een crisisbegeleiding duurt 28 dagen en heeft als doel het gezin te begeleiden in een moeilijke periode. We zetten ons in voor een veilig en stabiel leefklimaat, waarin zowel ouders als jongeren de kans krijgen om te groeien en zich verder te ontwikkelen. We begeleiden jongeren bij hun persoonlijke groei en versterken hun mogelijkheden, zodat ze beter in hun kracht komen te staan.

Samen met ouders werken we aan concrete handvatten om het opvoeden makkelijker en efficiënt te maken, afgestemd op de noden van het gezin. We focussen niet alleen op de moeilijkheden, maar ook op de sterktes en mogelijkheden die al in het gezin aanwezig zijn. Door samen te zoeken naar oplossingen en begeleiding op maat, streven we ernaar om het gezin bij elkaar te houden.

Onze begeleiding stopt niet abrupt. We bieden minimaal één maand nazorg, zodat gezinnen verder kunnen bouwen op de opgedane ervaring en begeleiding krijgen waar nodig.

We zijn gemiddeld 6 uur per week actief aan de slag met het gezin, steeds met als doel een positieve en blijvende verandering te realiseren.

Terug keer naar huis (TNT)

Deze begeleiding heeft een duur van 7 tot 14 dagen. Wanneer minderjarigen tijdelijk in crisisopvang of binnen het netwerk verblijven, zetten we ons in om hen terug te oriënteren naar huis, met als doel het opbouwen van de gezinsrelaties.

We begeleiden gezinnen in het proces van het opbouwen van gezinsrelaties, zodat gezinsleden opnieuw met elkaar in verbinding komen en samen verder kunnen. Een stabiele en veilige thuisomgeving is essentieel. We werken actief aan het creëren en versterken van rust en veiligheid binnen het gezin.

We nodigen gezinnen uit om hun hulpvraag scherp te stellen en, indien nodig, verwijzen we door naar de meest passende begeleiding, zodat de juiste begeleiding verdergezet kan worden. Ons doel is om gezinnen sterker te maken, zodat minderjarigen in een veilige en ondersteunende omgeving kunnen opgroeien.

Aanmelding voor CAH

De aanmeldingen voor Crisishulp aan Huis gaan via het provinciaal Crisismeldpunt minderjarigen van het CAW. Alle hulpverleners kunnen een minderjarige aanmelden bij het crisismeldpunt. Daar gaat een medeweker met de aanmelder in gesprek om meer informatie te krijgen over de (crisis)situatie. Nadat het meldpunt de informatie heeft verzameld, maken ze een inschatting op basis van de verkregen info. Er wordt dan bekeken welke vorm van hulpverlening het best aansluit bij de hulpvraag van het gezin.

Indien het crisismeldpunt inschat dat het een casus is voor Crisishulp aan Huis nemen ze contact op met de gezinsmedewerkers die vrijstaan voor een opstart. De gezinsmedewerker neemt contact op met de aanmelder. Er wordt getracht zoveel als mogelijk binnen de 24u een intakegesprek te organiseren met het gezin en de aanmelder.

Het crisismeldpunt:

- verkent samen met de aanmelder de situatie.
- informeert de aanmelder over de werking van het crisisnetwerk.
- geeft consult (o.a. de aanmelder ondersteunen, advies geven).
- schakelt de gepaste hulp in.

Hoe ziet een begeleiding van CAH eruit?

Een traject van CAH duurt 28 dagen. De intensiteit van het contact varieert per fase. In de eerste week is er vrijwel dagelijks contact, en gedurende de gehele begeleiding is de gezinsmedewerker wekelijks 7 tot 8 uur aanwezig bij het gezin. Daarnaast is er steeds een permanentie functie waardoor het gezin 24/24 7/7 een gezinsmedewerker kan bereiken.

Op het intakegesprek wordt het verloop van de crisisbegeleiding besproken met het gezin en de aanmelder. De informatiebrochure wordt doorgenomen op het eerste gesprek. Tijdens de crisisbegeleiding komt de gezinsmedewerker 3 tot 5 keer per week langs in het gezin. Het gezin moet bereid zijn tot deze intensiteit en moet gedurende de komende 4 weken beschikbaar zijn voor de begeleiding.

In het intakegesprek verzamelen we de eerste informatie. In dit gesprek bevragen we de krachten, zorgen en verwachtingen van het gezin, de aanmelder en belangrijke anderen. In de eerste gesprekken verkennen we met alle betrokken personen de hulpvraag en mogelijke doelstellingen. Op dag vier van de begeleiding wordt het doelstellingenplan samen met het gezin opgemaakt. In het doelstellingenplan staan concrete, SMARTIE doelen waar samen aan gewerkt wordt in de komende 4 weken.

Tussen dag 4 en dag 14 wordt er samen met het gezin stil gestaan bij de doelstellingen. Wat is er nodig om de doelstelling te bereiken? Welke technieken kunnen de gezinsleden ondersteunen om met de verschillende doelstellingen aan de slag te gaan? Hierbij proberen we aan de hand van bepaalde technieken het gezin in zijn kracht te zetten, om zelf stappen te ondernemen. We hebben oog voor de draaglast vs. draagkracht van de verschillende personen.

Op dag 14 komen we terug samen met de gezinsleden en de aanmelder voor een tussentijdse evaluatie. We staan stil bij de voorbije 14 dagen, welke stappen zijn al gezet en hoe zien de komende 14 dagen eruit. Het verslag is gebaseerd op het doelstellingenplan. Indien nodig is het mogelijk om de doelstellingen aan te passen op maat van het gezin.

Op dag 28 is de eindevaluatie gepland met het gezin en de aanmelder. We staan stil bij het verloop van de crisisbegeleiding. Welke stappen zijn gezet en is er nog nood aan vervolghulp, zo ja wordt besproken welke. De krachten en zorgen van het gezin worden belicht.

Op het laatste gesprek wordt het verloop van de nazorgperiode besproken. De standaard nazorgperiode ligt vast op één maand. In die maand zijn er enkele telefonische contacten en volgt er op het einde een follow-up gesprek. Afhankelijk van de noden van het gezin of in functie van vervolghulpverlening kan de nazorg anders worden ingevuld. Dit wordt afgesproken met de werkbegeleider, gezin en de aanmelder.

Methodieken die gebruikt worden binnen Crisishulp aan huis

Family first

Het basiskader van Crisishulp aan Huis is sterk gebaseerd op de methodiek van Families First. Het doel van Families First is om gezinnen bij elkaar te houden en te voorkomen dat één of meer kinderen uit huis worden geplaatst.

Uitgangspunten van Families First

- Kinderen kunnen het beste opgroeien in een gezin.
- De veiligheid van het kind staat voorop.
- In ieder gezin zijn mogelijkheden tot verandering.
- Families First is gericht op het versterken van de positieve krachten binnen het gezin.
- Families First respecteert de normen en waarden van de gezinnen waarmee wordt gewerkt.
- Gezinsleden hebben de wil tot verandering.
- Een crisis biedt extra mogelijkheden tot verandering.

De hulpverlening is afgestemd op de specifieke behoeften van het gezin en richt zich op het versterken van wat goed gaat.

Signs of Safety

De Signs of Safety benadering richt zich op het versterken van de veiligheid binnen een gezin door samen te werken aan zowel het verminderen van risico's als het vergroten van de veiligheid. Hierbij wordt het perspectief van alle gezinsleden betrokken, zodat ze met z'n allen kunnen bijdragen aan het vinden van oplossingen. Hulpverleners worden aangemoedigd om duidelijke en haalbare doelen te formuleren, wat de samenwerking bevordert en de mogelijkheid vergroot om samen te werken aan concrete oplossingen die het welzijn van het gezin verbeteren.

De Signs of Safety benadering vraagt van hulpverleners een specifieke basishouding ten opzichte van gezinnen, gebaseerd op de volgende uitgangspunten:

- Respecteer gezinnen als mensen die het verdienen om mee te werken en actief betrokken te worden in het proces.
- Werk samen met de persoon, niet met de problematiek of mishandeling, om gezamenlijk oplossingen te vinden.
- Erken dat samenwerking mogelijk is, zelfs in situaties waar dwang noodzakelijk is, en zoek naar manieren om een gezamenlijke aanpak te ontwikkelen.
- Erken dat elk gezin signalen van veiligheid vertoont, hoe klein deze ook mogen lijken, en gebruik deze als basis voor verbetering.

- Houd de focus op veiligheid, zodat het welzijn van het gezin centraal staat.
- Leer de wensen van het gezin kennen en probeer te begrijpen wat zij zelf nodig hebben om vooruit te komen.
- Ga op zoek naar details die kunnen uitnodigen bij het identificeren van sterke punten en mogelijke verbeteringen.
- Richt je op kleine veranderingen die kunnen leiden tot positieve en duurzame resultaten.
- Verwar de details van de zaak niet met oordelen, maar kijk naar feiten en signalen die daadwerkelijk bijdragen aan het begrijpen van de situatie.
- Bied keuzes aan in het gezin, zodat ze zelf invloed kunnen uitoefenen op de oplossingen en hun toekomst.
- Beschouw het gesprek met het gezin als een platform voor verandering, waarin open communicatie centraal staat.
- Beschouw de praktijkbeginselen als een streven, niet als een vaststaande aanname, maar als een leidraad om samen te werken en te verbeteren.

Herstelgericht werken

Herstelgericht werken is een manier van communiceren die ons in staat stelt zowel professioneel als persoonlijk te handelen. Het biedt ons niet alleen de taal om efficiënt te communiceren, maar biedt ook concrete praktijken die ons uitnodigen onze doelen te realiseren. In wezen draait het om het bevorderen van vreedzaam samenleven, met bijzondere aandacht voor het welzijn en de ontplooiingskansen van ieder individu. Deze benadering gaat verder dan louter het herstellen van schade; het richt zich ook op het creëren van een samenleving waarin alle personen de kans krijgt om zich op een positieve manier te ontwikkelen.

<u>De Vijf Principes van Herstelgericht Werken:</u>

- Focus op schade is steeds het uitgangspunt om in actie te schieten, weliswaar op het curatieve niveau. Herstelgericht werken breekt deze focus op schade open omdat deze visie ook interventies op lagere niveaus van de preventie- en herstelpiramide in de kijker zet (preventie en proactie).
- Een interactief en verbindend proces tussen alle betrokken partijen; de evidente maar ook de minder vanzelfsprekende.
- Verantwoordelijkheid: zowel het opnemen van de eigen verantwoordelijkheid als de andere appelleren op diens verantwoordelijkheid.
- Belang van uitdrukken van emoties want emoties zijn de motor van herstel.
- Gerichtheid op de gemeenschap: de leefgroep, de werkplek, de buurt, de klas… Een herstelgerichte aanpak versterkt de gemeenschap

Theoretisch kader: Oplossingsgericht werken in crisisbegeleiding

Wat is crisis?

Een crisis is een ernstige verstoring van de dagelijkse gang van zaken, bijvoorbeeld als gevolg van een plotselinge gebeurtenis of een opeenstapeling van problemen die de gezinsleden niet meer kunnen hanteren.

Wat is oplossingsgericht werken?

Oplossingsgericht werken is een benadering binnen de hulpverlening die zich richt op de sterke kanten en hulpbronnen van de cliënt. In plaats van uitgebreid in te gaan op de uitdaging, ligt de focus op het vinden van haalbare oplossingen. De cliënt wordt gezien als expert in zijn eigen leven, waarbij de hulpverlener helpt om bestaande vaardigheden en positieve uitzonderingen, “momenten waarop het ongemak zich minder voordoet”, te herkennen en hen te betrappen hierop.

De methode stimuleert cliënten om zich een toekomst zonder het ongemak voor te stellen en hier stap voor stap naartoe te werken. Zicht hebben op de oorzaken van het ongemak zijn niet nodig om tot verandering te komen. Door kleine successen en uitzonderingen te zoeken en uit te bouwen, ontstaat een kettingreactie die leidt tot een grotere positieve verandering.

Wat is het verschil tussen probleemgericht en oplossingsgericht werken?

Probleemgericht en oplossingsgericht werken zijn twee totaal verschillende manieren om naar dezelfde realiteit te kijken. Beide benaderingen stellen vragen over het ongemak, maar de focus en het effect ervan verschillen sterk. Hoe meer aandacht er uit gaat naar problemen, hoe groter en zwaarder ze lijken te worden. Dit werkt averechts als het doel is om mensen vooruit te willen begeleiden. Dit mechanisme werkt ook in positieve richting: als je de focus meer richt op oplossingen, zal je merken dat deze sterker en zichtbaarder worden.

Oplossingsgerichte interventies roepen oplossingsgerichte reacties op. Deze creëren een positieve dynamiek waarin mensen, een constructieve manier van omgaan met uitdagingen aanleren. Als hulpverlener heb je een grote invloed op deze ontwikkeling. Je eigen manier van reageren, zowel verbaal als non-verbaal, dient als model, bewust of onbewust. Door zelf oplossingsgericht te werken, bied je kinderen niet alleen handvaten om problemen aan te pakken, maar ook een bredere, positievere levenshouding waarmee ze sterker in het leven staan.

Voorbeelden van probleemgericht en oplossingsgericht werken:

Probleemgericht werken	Oplossingsgericht werken
Wanneer is het probleem begonnen? Wat liep er fout? Wat ging er niet? Waarom? Hoe werd het erger?	Zijn er momenten waarbij het ongemak minder voorkomt? Wanneer verbeterde of stopt het? Hoe houdt het op? Wat doe je nu anders? Waaraan zie je dat het beter gaat?

De 4 uitgangspunten in het oplossingsgericht werken

Gebruik de krachten en sterktes van mensen

Binnen het oplossingsgericht werken vertrekken we vanuit het basisprincipe dat mensen over de innerlijke kracht en mogelijkheden beschikken om hun problemen op te lossen. Deze oplossingscapaciteiten zijn niet nieuw; ze werden al lang geleden herkend door onder anderen Milton Erickson (1901–1990), een invloedrijke psychotherapeut die sterk geloofde in het vermogen van mensen om zichzelf te helen.

Toch ervaren veel mensen momenten waarop ze vastlopen en het gevoel hebben er alleen niet uit te geraken. Het is niet omdat capaciteiten ontbreken, maar omdat mensen zich er niet (meer) van bewust zijn. Ze hebben begeleiding nodig om opnieuw hun eigen hulpbronnen te ontdekken.

Door het stellen van oplossingsgerichte vragen helpt de hulpverlener mensen om hun aandacht te richten op wat wél werkt, op hun eerdere successen en op wat zij belangrijk vinden. Zo worden hun eigen mogelijkheden zichtbaar en toegankelijk, en ontstaat er ruimte voor verandering.

Deze krachten en sterkten zijn uniek voor elk van ons

In het oplossingsgericht werken vertrekken we vanuit het idee dat ieder mens over unieke zelfhelende krachten beschikt. Wat voor de één werkt, hoeft helemaal niet te werken voor de ander. Goedbedoelde adviezen van vrienden, familie of hulpverleners, kunnen daardoor juist contraproductief zijn. Je probeert een voorgestelde oplossing, omdat het bij iemand anders effect had, om vervolgens te merken dat het voor jou niet werkt, hoe hard je ook je best doet.

Daarom gaan we binnen het oplossingsgericht werken niet uit van kant-en-klare antwoorden of universele recepten. We kiezen bewust voor een houding van 'niet-weten'. Die open, nieuwsgierige houding nodigt uit om samen met de cliënt op zoek te gaan naar wat voor hém of haar wél werkt. Wat voor de ene persoon ontspannend is, kan voor een ander juist spanning oproepen.

Het oplossingsgerichte proces is dan ook een gezamenlijke zoektocht: het ontdekken van de persoonlijke krachten, talenten en voorkeuren die iemand kunnen begeleiden om zijn of haar eigen oplossingen vorm te geven. Begeleiding in die zoektocht is waardevol, niet door antwoorden te geven, maar door de juiste vragen te stellen die mensen begeleiden om hun eigen unieke weg naar herstel te vinden.

Problemen ontleden helpt ons niet aan oplossingen. Oplossingen ontleden wel.

Een opvallende ontdekking binnen het oplossingsgericht werken is dat het achterhalen van de oorzaak van een probleem zelden iets bijdraagt aan het vinden van de oplossing. Traditioneel gaan we ervan uit dat we eerst het probleem moeten analyseren en begrijpen voordat we tot een oplossing kunnen komen. Dit lijkt logisch, maar in de praktijk blijkt deze benadering weinig werkend.

Wanneer we ons sterk richten op het uitpluizen van het probleem verdiepen we als het ware de probleemsporen in ons brein. We blijven denken in termen van wat er misgaat, wat ontbreekt of fout loopt. Dat brengt ons verder weg van waar we eigenlijk naartoe willen: richting verandering en herstel.

Het oplossingsgericht werken kiest daarom bewust een ander uitgangspunt. In plaats van te graven in het probleem, richten we ons op wat al (deels) werkt. We zoeken naar kleine tekenen van vooruitgang, uitzonderingen op het probleem, of momenten waarop het iets beter ging. Die fragmenten van oplossingen, hoe klein ook, zijn waardevol. Ze komen voort uit de persoon zelf, zijn al efficient gebleken, en kunnen een fundament vormen om verder op te bouwen.

Door de aandacht te verleggen van het probleem naar de reeds aanwezige oplossingen, versterken we de oplossingssporen in het denken en voelen van de cliënt. En dát is precies wat we willen bereiken: beweging richting wat werkt, niet richting wat vastzit.

De mogelijkheid om te kiezen is essentieel om je leven in handen te nemen.

Binnen het oplossingsgericht werken is het versterken van de keuzemogelijkheden van de cliënt een fundamenteel uitgangspunt. Het hebben van keuzes brengt namelijk niet alleen meer flexibiliteit, maar ook een gevoel van autonomie en kracht. Wanneer mensen zich bewust worden van verschillende mogelijkheden om met een situatie om te gaan, ontstaat er ruimte; ruimte om te ademen, om na te denken, om te handelen op een manier die beter bij henzelf past.

Daarentegen: als iemand slechts één mogelijke uitweg ziet, ontstaat al snel het gevoel dat er geen echte keuze is. Wat volgt, is een gevoel van 'moeten', van vastzitten in een keurslijf dat verlammend kan werken. Het leven lijkt hen te overkomen in plaats van dat zij er zelf richting aan geven.

In het oplossingsgericht werken begeleiden we mensen om opnieuw keuzes te ontdekken, ook al zijn die in het begin misschien klein. Het openen van meerdere wegen vergroot niet alleen de kans op een oplossing die écht bij hen past, maar versterkt ook het gevoel van grip op het eigen leven. En net dat, het terugvinden van handelingsruimte, vormt een krachtige motor voor verandering.

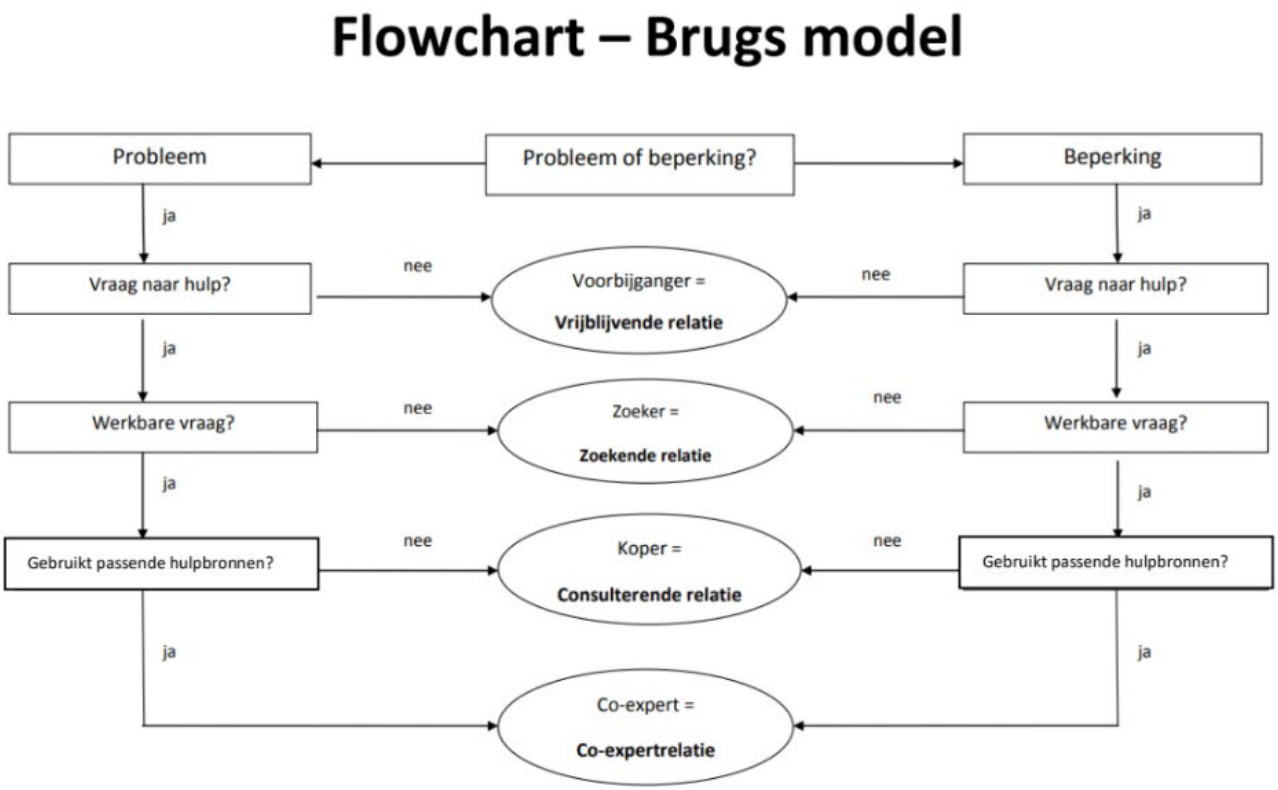
De flow-chart: de werkrelatie

De flowchart is een hulpmiddel om de aard van de werkrelatie met de cliënt te evalueren. De hulpvraag van de cliënt blijft daarbij steeds het uitgangspunt. Door de hulpvraag van de cliënt te respecteren, wordt zijn zelfwaardegevoel versterkt en groeit het vertrouwen in eigen mogelijkheden, wat bijdraagt aan vooruitgang binnen de therapie.

Binnen het oplossingsgerichte denkkader staan hoop en respect centraal. De therapeut en de cliënt werken in een gelijkwaardige relatie samen, waarbij sprake is van een wisselende complementariteit. Dit houdt in dat de cliënt als expert van zijn eigen ervaring wordt erkend, terwijl de therapeut deskundigheid biedt op het gebied van het therapeutische proces. Deze wisselwerking creëert een circulair mandaat.

Een essentiële vaardigheid om dit mandaat te realiseren is ‘joinen’. Dit verwijst naar het vermogen van de therapeut om aansluiting te vinden bij de cliënt en diens ervaringen te bekrachtigen. Het opbouwen van een werkrelatie waarin de cliënt zich gehoord en begrepen voelt, is een noodzakelijke stap om efficiënt interventies te kunnen bepalen.

Het Brugs model biedt hierbij een waardevolle leidraad door middel van een interventieschema. Dit schema, opgebouwd rond vier kernvragen, helpt de therapeut zicht op de aard van de therapeutische relatie te krijgen en werkt ondersteunend bij het kiezen van passende interventietechnieken.



Vrijblijvende relatie

In deze relatie is het belangrijk om te begrijpen dat cliënten geen expliciete hulpvraag formuleren. In plaats daarvan presenteren zij problemen zonder daadwerkelijk om hulp te vragen. Sommige cliënten komen niet uit eigen initiatief naar ons toe, en bij een aantal merken we dat de bereidheid om hulp te ontvangen van hulpverlening beperkt is. Dit gedrag wordt gezien bij mensen die kampen met verslavingsproblematiek en die door hun omgeving worden gestuurd, bij mensen die door justitie worden verwezen, of bij psychosomatische cliënten die geen verbinding ervaren met de psychische oorzaken van hun symptomen en daarom door een arts worden doorverwezen.

Deze cliënten kunnen therapeuten soms frustreren, omdat hun motivatie om hulp te zoeken niet zichtbaar is. Het is echter essentieel om de onderliggende motieven van deze cliënten te begrijpen. Sommige cliënten hebben hun hoop opgegeven, geloven niet meer in verandering, twijfelen aan hun eigen kunnen, en vinden het moeilijk om zich voor te stellen hoe onze hulp een verschil kan maken. Daarnaast kan er een gebrek aan vertrouwen zijn in ons bestaan, een angst voor een mogelijke diagnose of oordeel, of zelfs een zelf beschermende muur van ontkenning die hen afsluit van hun eigen problematiek.

Wanneer we overwegen om deze cliënten te begeleiden, en hen niet direct door te verwijzen, rijst de vraag hoe we het beste kunnen reageren om hen alsnog tot een hulpvraag te bewegen.

<u>Mogelijke interventies:</u>

- Vertrouwensrelatie opbouwen
- Erkenning geven
- Interesse tonen in het leven van de cliënt
- Het stellen van geïnteresseerde vragen
- Bekrachtigen
- Complimenteren met zijn komst naar therapeut
- Respect tonen – in waarde laten
- Keuzemogelijkheden scheppen vb. nu de begeleiding kan opstarten, hoe kunnen we dit zo nuttig mogelijk maken?
- Psycho-educatie
- Positieve intenties van de verwijzer in de verf zetten
- De ‘niet’ in verdenkingstellingsvraag: Deze vraag is expliciet ontworpen om niet te beschuldigen of verdenken, maar om juist op een uitnodigende manier reflectie op gang te brengen. We willen de cliënt erkennen in zijn of haar intenties en tegelijkertijd uitnodigen om samen te denken over veiligheid, zonder een sfeer van verantwoording of bewijsvoering te creëren.

Voorbeeldvragen van de ‘niet’ in verdenkingsstellingsvraag:

- “Hoe zullen we samen de consulente die jullie gezin aanmeldde in het kader van onveiligheid, kunnen overtuigen dat het hier thuis veilig is voor de kinderen?”
- "Wat is er vandaag al aanwezig dat deze veiligheid garandeert?"
- "Wat doen jullie als ouders al om te zorgen dat de kinderen zich veilig voelen?"

Zoekende relatie

Mensen die zich in de zoekende relatie bevinden, hebben wel degelijk een hulpvraag, maar ervaren dat ze niet in staat zijn om actief aan de slag te gaan met hun eigen problemen. Ze kenmerken zich door een onduidelijke hulpvraag, een zelf verlammende houding, of door het geloof dat anderen moeten veranderen in plaats van zijzelf. Als therapeuten is het cruciaal om niet in de valkuil te trappen van het oplossen van de problemen voor de cliënt, of de oorzaken buiten de cliënt te zoeken. Efficiënte therapie ontstaat alleen wanneer de cliënt, samen met de therapeut, zelf het werk doet.

Het is belangrijk om de cliënt te begeleiden in het inzien dat zij zelf wel degelijk iets aan hun problemen kunnen doen, en tegelijkertijd hun zelfvertrouwen te bevorderen. Een werkbare hulpvraag is idealiter door de cliënt zelf geformuleerd en moet aantrekkelijk, relevant en zinvol zijn voor de cliënt. Dit houdt in dat de hulpvraag niet slechts een vaag doel is, maar een concreet en haalbaar streven dat de cliënt aanspreekt. Het doel moet vertaalbaar zijn naar kleine, concrete tussenstappen die de cliënt zelf kan uitvoeren, en tegelijkertijd realistisch afgestemd worden op de mogelijkheden en beperkingen van de cliënt.

Wanneer we deze zoekende mensen willen bewegen naar een werkbare hulpvraag, is het essentieel om samen met hen te verkennen wat hen echt motiveert en welke doelen zij belangrijk vinden. Dit kan door middel van gesprekken waarin we de cliënt aanmoedigen om na te denken over wat ze willen bereiken en welke stappen haalbaar voor hen zijn. Het is de taak van de therapeut om samen met de cliënt een proces te creëren waarin de hulpvraag helder wordt geformuleerd en de cliënt zich gesteund voelt in het nemen van de volgende stappen richting verandering.

<u>Mogelijke interventies:</u>

- Alle interventies van vrijblijvende relatie
- Vragen en opdrachten ter observatie of reflectie:
    a. 3 vragen van een tevreden leven (zie verder)
    b. Schaalvragen (zie verder)
    c. Behoudsvragen (zie verder)
    d. Behoudsopdracht (zie verder)
    e. Voortgangsvragen (zie verder)
    f. Observatieopdracht (zie verder)
    g. Mirakelvraag (zie verder)
    h. Toekomstopdracht (zie verder)

Consulterende relatie

In de consulterende relatie is de cliënt zich bewust van zijn problemen en erkent hij dat hij deze zelf moet aanpakken. De cliënt is in staat om een werkbare hulpvraag te formuleren, maar mist de kennis en vaardigheden om de innerlijke bronnen en mogelijkheden die hij heeft, efficiënt te benutten. In dit type relatie is de cliënt bereid de expertise van de therapeut in te schakelen, waarbij de therapeut als een externe hulpbron fungeert. De cliënt "koopt" de deskundigheid van de therapeut in de hoop deze te gebruiken om zijn eigen probleem op te lossen.

Binnen de consulterende relatie kan de therapeut de cliënt technieken, opdrachten of adviezen aanbieden. Het is belangrijk om te begrijpen dat deze technieken niet de oplossing voor het probleem zijn, maar eerder hulpmiddelen die de cliënt in staat stellen nieuwe mogelijkheden te ontdekken, zijn competenties te ontwikkelen en nieuwe keuzes te maken. De therapeut biedt de cliënt handvatten waarmee deze zijn situatie beter kan begrijpen en aanpakken. Op termijn zal de cliënt in staat zijn om zijn eigen methoden te ontwikkelen en de opgedane kennis zelfstandig toe te passen.

Het uiteindelijke doel van therapie in dit type relatie is het bevorderen van zelfredzaamheid: de cliënt leren zichzelf te beredderen. Zowel de oplossingen als de problemen behoren uiteindelijk de cliënt toe. Het is van groot belang dat technieken en adviezen alleen worden aangeboden wanneer de cliënt er actief om vraagt. Bovendien is het wenselijk om verschillende technieken aan te bieden, zodat de cliënt keuzevrijheid heeft en zelf kan bepalen welke benadering het beste bij hem past.

Interventies die passen bij een consulterend mandaat kunnen bestaan uit het aanbieden van specifieke technieken, zoals cognitieve herstructurering, ontspanningsoefeningen, probleemoplossende strategieën, of gedragsinterventies. Ook kan de therapeut adviseren over het gebruik van zelfhulpboeken, online bronnen, of praktische oefeningen. Het doel is om de cliënt te begeleiden om zicht te krijgen op mogelijkheden, zonder de cliënt afhankelijk te maken van de therapeut.

<u>Mogelijke interventies:</u>

- Alle interventies uit de vrijblijvende en zoekende relatie
- Complimenteren over de bereidheid tot verandering, over wat men al gedaan heeft over hun inzet en geduld
- Uitzonderingsvragen (zie verder)
- Paradoxale beloning (zie verder)
- Mindfulness
- De 54321 oefeningen (zie verder)
- Meditatie-, ontspannings-, ademhalingsoefeningen
- Eerste hulp in nood kaart
- Brief voor regendagen (zie verder)

Co-experten relatie

In de expertenrelatie is de cliënt goed op de hoogte van de middelen en bronnen die hij kan inzetten om zijn problemen aan te pakken. De therapeut richt zich voornamelijk op de oplossingen en veranderingen die de cliënt al zelf heeft gerealiseerd, en hanteert een "doe-zo-voort"-houding. In deze fase wordt de deskundigheid van de therapeut geminimaliseerd, omdat het de bedoeling is om de zelfwerkzaamheid van de cliënt zo veel mogelijk te stimuleren. De therapeut staat figuurlijk achter de cliënt, en houdt zich in om niet voor diens voeten te lopen, maar eerder als een ondersteunende gids op de achtergrond aanwezig te zijn.

De therapeut vraagt de cliënt wat er nog moet veranderen om te zorgen dat hij de therapie niet meer nodig heeft. Zelfs als de therapeut nog problemen opmerkt, stelt hij zich terughoudend op wanneer de cliënt zich voldoende begrepen voelt. Het uitgangspunt is dat de ideale duur van therapie zo kort mogelijk is, waarbij het aantal sessies minimaal is in de ogen van de cliënt. Dit weerspiegelt het idee dat therapie gericht moet zijn op autonomie en zelfredzaamheid, en dat de cliënt in staat is om zijn problemen zelfstandig aan te pakken.

Om het bereikte resultaat te bestendigen, worden één tot drie sessies aanbevolen, zoals Isebaert & Lefevere (2022) aangeven. Deze sessies kunnen dienen om de voortgang te evalueren, eventuele laatste obstakels aan te pakken en het vertrouwen van de cliënt in zijn eigen vermogen om de veranderingen vol te houden verder te versterken. Het is in deze fase essentieel dat de cliënt zich ondersteunt voelt in zijn zelfredzaamheid, terwijl de therapeut zich op de achtergrond houdt om de cliënt de ruimte te geven om zelfstandig verder te gaan.

Wat maakt dat de oplossingsgerichte aanpak waardevol in een crisisbegeleiding?

Oplossingsgericht werken is in crisisbegeleiding belangrijk omdat het cliënten helpt om, ondanks de chaos en onzekerheid, hun eigen kracht en mogelijkheden te ‘her’ontdekken. In een crisissituatie voelen mensen zich overweldigd, machteloos of vastgelopen. Traditionele probleemgerichte benaderingen kunnen deze ervaringen versterken, terwijl een oplossingsgerichte aanpak juist perspectief en richting biedt.

Door de focus te leggen op kleine successen, uitzonderingen en haalbare stappen, stellen de cliënten vast dat verandering mogelijk is. Dit vergroot hun veerkracht en autonomie, waardoor ze sneller grip krijgen op de situatie. Bovendien helpt oplossingsgericht werken om samen te bouwen aan vertrouwen en samenwerking, wat essentieel is in crisissituaties waarin snelle en duurzame interventies nodig zijn.

Door het stellen van toekomstgerichte vragen, zoals de schaalvraag of de wondervraag, worden cliënten uitgenodigd om verder te kijken dan het onmiddellijke ongemak. Dit creëert ruimte voor hoop en stimuleert hen om actief bij te dragen aan hun eigen oplossing. Oplossingsgerichte interventies versterken de motivatie van cliënten en maken ook de begeleiding efficiënter, doordat er wordt gewerkt met wat wél werkt in plaats van wat fout loopt.

Kortom, oplossingsgericht werken in crisisbegeleiding biedt een concrete en positieve aanpak die cliënten helpt om stap voor stap weer grip te krijgen op hun leven, zelfs in de meest complexe situaties.

De Brugse Axioma's

De Brugse axioma's werden ontwikkeld in twee brainstormgroepen; één in Brugge met Luc Isebaert, Erwin de Bisschop en Myriam Le Fevere de Ten Hove en één in Parijs met Marie-Christine Cablé en collega's.

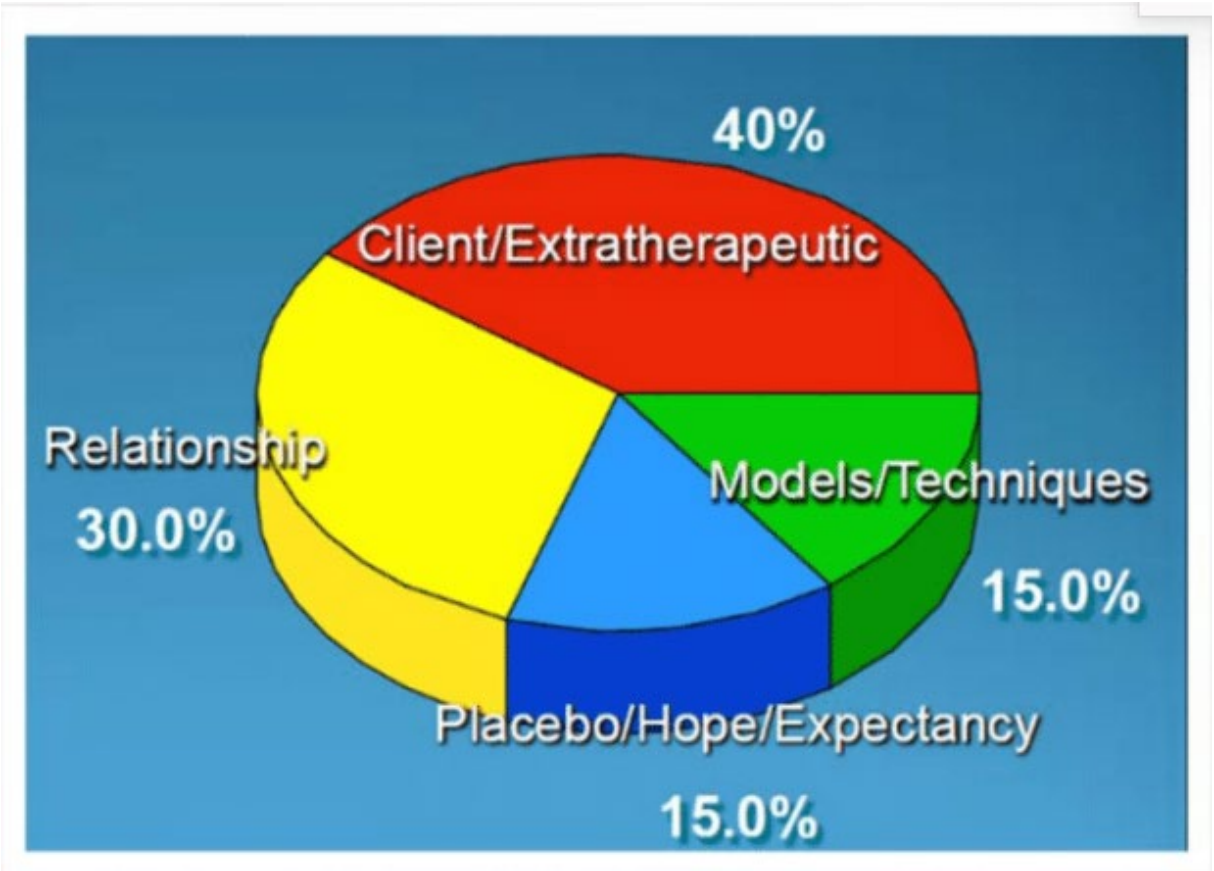
In hun visie op efficiënte therapie benadrukken ze het belang van de therapeutische alliantie. Deze alliantie vormt de kern van hun zogenoemde Brugse axioma's, waarbij de nadruk ligt op de gemeenschappelijke factoren die samen maar liefst 85% van het therapie-effect verklaren.

Deze factoren worden visueel voorgesteld als gekleurde segmenten

- Het gele stuk staat voor de therapeut en de therapeutische relatie.
- Het rode stuk vertegenwoordigt de cliëntfactoren, zoals motivatie en veerkracht.
- Het blauwe stuk verwijst naar de placebofactoren, waaronder hoop en verwachting.

Deze drie samen tonen aan dat het menselijke aspect in therapie: de relatie, het vertrouwen, het contact, zwaarder weegt dan de gebruikte technieken. Die technieken, gesymboliseerd door het groene stuk, maken slechts 15% van het therapierendement uit.

Een aanvullende illustratie hiervan is de zogeheten cirkel van invloed: maar liefst 70% van het welslagen van begeleiding wordt bepaald door de relatie met de therapeut. Het is deze verbinding die empathisch, ondersteunend, gelijkwaardig is, die de echte motor vormt van verandering.


40%
Client/Extratherapeutic
Relationship
30.0%
Models/Techniques
15.0%
Placebo/Hope/Expectancy
15.0%

Praktijkgericht kader: De kracht van kleine interventies in een crisisbegeleiding.

Wat zijn oplossingsgerichte zaadjes en hoe kleine veranderingen een grote impact kunnen hebben.

Opbouwen van een therapeutische alliantie → Het zaadje van vertrouwen

Alles begint bij het eerste contact met de cliënt. Of het nu gaat om een telefoongesprek of een eerste ontmoeting aan de keukentafel, dat moment legt de basis voor de verdere begeleiding. In een crisissituatie is het essentieel om stap voor stap samen te werken aan vertrouwen, vertrekkend vanuit bestaande krachten en kleine successen. Cliënten moeten ervaren dat ze invloed hebben op het proces en dat er ruimte is voor hun inbreng. Wanneer zij merken dat ze erkend en gewaardeerd worden om wie ze zijn en wat ze al kunnen, ontstaat er ruimte voor groei en verandering.

Daarom start ik met een open, nieuwsgierige en waarderende houding. Wanneer ik een gezin voor het eerst bel, stel ik mezelf voor en vraag ik wanneer een eerste huisbezoek voor hen haalbaar is. In plaats van afspraken op te leggen, zoeken we samen naar een geschikt moment dat aansluit bij hun tempo en mogelijkheden. Dit eerste contact is meer dan een praktische afspraak; het is de volgende stap in het versterken van hun autonomie en veerkracht.

Aansluiting vinden bij een gezin betekent actief luisteren met een open blik, meebewegen zonder de regie over te nemen en verwachtingen helder en transparant maken. Geen verborgen agenda's of vage beloftes, maar een gezamenlijke zoektocht naar wat werkt. De therapeutische alliantie is gebaseerd op wederzijds vertrouwen en gelijkwaardigheid: cliënten zijn de experts van hun eigen leven en de therapeut ondersteunt hen in het benutten van hun mogelijkheden.

Een sterke alliantie is niet alleen het fundament, maar ook het kompas van de begeleiding. Het bepaalt de richting en het tempo van het proces. Verandering wordt niet opgelegd, maar ontstaat van binnenuit, op een manier die aansluit bij de unieke krachten van het gezin. Wanneer mensen zich gezien, gehoord en erkend voelen in wat al goed gaat en wat ze al hebben bereikt, groeit het vertrouwen in verdere stappen.

Het is niet mogelijk om cliënten volledig te begrijpen in al hun facetten. Op puur biologisch vlak decoderen we alle info via de zintuigen op onze eigen unieke manier want er is geen rechtstreeks contact tussen zintuigen en neurologische circuits. Onze eigen voorgeschiedenis, onze huidige situatie, onze voorkeuren,… spelen mee.

De rol van de therapeut is er een van respect, nieuwsgierigheid en erkenning van de eigen wijsheid van de cliënt. Door een houding van waardering en het stellen van toekomstgerichte vragen ontstaat een veilige, ondersteunende ruimte waarin cliënten stap voor stap bouwen aan hun eigen oplossingen.

Verhelderen van de hulpvraag → Het zaadje van perspectief

In een crisissituatie ervaren mensen overweldiging en onzekerheid. Juist op dat moment is het waardevol om erkenning te geven aan hun gevoelens en ervaringen, zonder oordeel. Dit betekent niet dat de oplossing onmiddellijk voorhanden is, maar wel dat er een veilige basis wordt gecreëerd waarin rust, samenwerking en perspectief mogelijk worden. Wanneer cliënten merken dat ze gehoord en gesteund worden, ontstaat er ruimte voor hun eigen oplossingen.

In crisissituaties is het moeilijk voor mensen om verder te kijken dan de problemen waarmee ze geconfronteerd worden. Ze denken in termen van wat ze niet meer willen: "Ik wil dat mijn kind stopt met lastig doen," of "Ik wil dat die ruzies ophouden." Deze focus op het negatieve maakt het moeilijk om een oplossing te vinden, omdat de aandacht steeds wordt getrokken naar wat er misgaat.

De kracht van oplossingsgericht werken ligt echter in het verkennen van wat wél mogelijk is, door de nadruk te leggen op wat men graag wil bereiken. In plaats van vast te houden aan wat men niet wil, kan de vraag "Wat wil je graag bereiken?" een wereld van mogelijkheden openen. Deze benadering helpt om de energie en het denken te richten op gewenste veranderingen, in plaats van vast te lopen in negatieve patronen.

Door de aandacht te verleggen naar de gewenste situatie, ontstaat er ruimte voor positieve vooruitgang. Het is hierbij essentieel om erkenning te bieden voor wat er al goed gaat, hoe klein ook. Symptomen worden niet langer als obstakels gezien, maar als signalen van kracht die, op de juiste manier geïnterpreteerd, bijdragen aan de oplossing. Bijvoorbeeld, iemand die zich zorgen maakt, kan worden gezien als iemand die zorgvuldig en betrokken is, eigenschappen die waardevol kunnen zijn in het proces van verandering.

Naast het richten op wat men wil bereiken, kan het ook ondersteunend zijn om samen met de cliënt een nieuw scenario te schrijven: een toekomstbeeld waarin de gewenste situatie werkelijkheid is geworden. Dit kan worden gedaan door hen te vragen: "Stel je voor dat je morgen wakker wordt en het is precies zoals je het wil. Wat zie je dan? Wat doe je anders? Hoe voelt het?" Dit helpt de persoon niet alleen te visualiseren wat de verandering inhoudt, maar ook om concrete stappen te bedenken die ze kunnen nemen om die verandering te realiseren. Het creëren van

een nieuw scenario biedt de mogelijkheid om een ervaring van controle en richting te herwinnen, zelfs in tijden van crisis.

Oplossingsgericht werken helpt mensen om stappen te zetten naar de gewenste verandering. Door met een positieve blik naar hun situatie te kijken en samen een toekomstscenario te creëren, ontstaat er niet alleen ruimte voor verandering, maar ook voor hoop, empowerment en vooruitgang.

Zelfs in uitdagende momenten zijn er uitzonderingen, situaties waarin het nét iets beter ging. Door samen te ontdekken wanneer en hoe dat gebeurde, komen cliënten in contact met hun eigen krachtbronnen en wat al wél werkt. Dit helpt om vastgelopen denkpatronen te doorbreken en geeft hoop.

Een efficiënte manier om cliënten te begeleiden bij het herkennen van progressie is de schaalvraag: "Op een schaal van 0 tot 10, waar sta je nu? Je zegt dat je op een 4 staat, hoe ziet die 4 eruit? Wat doe je dan? Hoe doe je dat? Hoe ziet een kleine stap verder eruit?" Door dit scenario uit te schrijven, te visualiseren kun je de cliënt in beweging brengen.

Verandering in de gewenste richting lijkt in crisis soms ver weg. Daarom ligt de focus op kleine, haalbare stappen, acties die aansluiten bij de mogelijkheden van de cliënt en bijdragen aan een ervaring van vooruitgang. Dit vergroot het vertrouwen en brengt cliënten dichter bij wat voor hen werkt.

Door erkenning te geven, perspectief te bieden en samen te zoeken naar kleine stappen, ontstaat er ruimte voor ontwikkeling en groei, zelfs in de meest complexe situaties. Toekomstgerichte vragen spelen hierin een belangrijke rol. Ze openen de deur naar hoop en nieuwe mogelijkheden.

Bepalen van doelen → Het zaadje van richting

Een crisissituatie voelt acuut, chaotisch en overweldigend. Juist op zulke momenten is het stellen van haalbare, positieve doelen een krachtig hulpmiddel. In plaats van te blijven hangen in wat niet werkt, helpt een oplossingsgerichte benadering om stap voor stap vooruitgang te boeken.

Oplossingsgericht werken betekent niet wachten op grote doorbraken, maar juist het planten van kleine zaadjes die kunnen uitgroeien tot duurzame verandering. Door haalbare doelen te formuleren en de aandacht te vestigen op wat al werkt, ontstaat er zelfs in de meest complexe situaties ruimte voor groei.

Ontdekken van uitzonderingen en krachten → Het zaadje van mogelijkheden

In het oplossingsgericht werken ligt de focus op de uitzonderingen en krachten die al aanwezig zijn in iemands leven. Door hierop in te zoomen, ontstaan nieuwe perspectieven en mogelijkheden voor verandering in de gewenste richting. Dit proces helpt mensen om hun eigen oplossingen te ontdekken en versterkt hun autonomie.

Een belangrijk aspect van deze benadering is het herkennen van uitzonderingen: momenten waarop het ongemak zich minder of helemaal niet voordoen. Door samen te onderzoeken wanneer het anders was, ontstaan nieuwe perspectieven in wat wél werkt.

Voorbeelden van gerichte vragen om uitzonderingen zichtbaar te maken: Kun je een moment beschrijven waarop het beter ging? Wat deed jij of iemand anders toen anders?

In oplossingsgerichte benaderingen is het van groot belang om ook subtiele vooruitgangen te benoemen, omdat deze het vertrouwen van de cliënt versterken. Het identificeren en beschrijven van kleine successen helpt niet alleen om de voortgang te markeren, maar het zet de cliënt ook in de positie van acteur in hun eigen proces van verandering. Door de cliënt te laten zien wat er al goed gaat, creëer je een gevoel van eigen regie en empowerment, wat hen aanmoedigt om verder te groeien.

Een krachtige techniek die hierbij kan begeleiden, is visualisatie. Dit proces stelt de cliënt in staat om zich een toekomst voor te stellen waarin zij hun doelen hebben bereikt, wat hen een concreet en motiverend beeld geeft van hun gewenste situatie. Door deze techniek toe te passen kunnen zelfs de kleinste verbeteringen worden versterkt en krijgt de cliënt het vertrouwen om actief en doelgericht verder te werken aan hun veranderingstraject. Naast uitzonderingen is het ontdekken van iemands krachten en vaardigheden essentieel. Mensen zijn zich niet bewust van hun eigen sterktes, terwijl deze een fundament kunnen vormen voor verdere groei. Door terug te kijken naar eerdere succeservaringen worden waardevolle hulpbronnen zichtbaar. Het expliciet benoemen van competenties, zoals doorzettingsvermogen of veerkracht, vergroot het zelfvertrouwen en motiveert tot verdere stappen.

Voorbeeldvragen hier zijn: Hoe heb je dat vroeger gedaan? Wat deed je dan juist?

Oplossingsgericht werken richt zich ook op de toekomst: Waar wil je meer van? In plaats van te blijven stilstaan bij de uitdaging, wordt er gewerkt aan een gewenst

toekomstbeeld. De wondervraag is hierbij een krachtig instrument: "Stel, vannacht gebeurt er een wonder en het is een voldoende oké dag. Hoe zal je dat de volgende dag merken?" Dit helpt cliënten om concreet na te denken over hun doelen en wat verandering voor hen betekent.

Verandering hoeft niet groots of ingrijpend te zijn. Kleine, haalbare stappen maken het proces behapbaar en zorgen voor vooruitgang: "Wat is een volgende, kleine stap die je kunt zetten?" Door uitzonderingen en krachten zichtbaar te maken en positieve verandering te stimuleren, groeit het vertrouwen en ontstaat er ruimte voor duurzame ontwikkeling. Mensen ontdekken dat ze zelf de sleutel tot verandering in handen hebben, wat hen sterker maakt in hun verdere proces.

Bekrachtigen van wat werkt → Het zaadje van zelfvertrouwen

In de oplossingsgerichte therapie staat het bekrachtigen van wat werkt centraal. Door successen, krachten en vooruitgang expliciet te benoemen, groeit het zelfvertrouwen en de motivatie van cliënten. Dit versterkt hun autonomie en helpt hen om positieve veranderingen door te zetten.

Een efficiënte manier om dit te doen is door gerichte en oprechte complimenten te geven. Het benoemen van specifieke kwaliteiten, zoals doorzettingsvermogen of veerkracht, helpt cliënten om hun eigen sterktes te herkennen. Bijvoorbeeld: Je hebt al zoveel stappen gezet, ondanks de moeilijke situatie. Dat toont je volharding. Door cliënten ook zelf te laten reflecteren. Wat zegt dit over jou, dat je dit voor elkaar hebt gekregen? wordt hun zelfinzicht vergroot.

Daarnaast is het zichtbaar maken van successen essentieel. Zelfs kleine overwinningen verdienen aandacht, omdat ze aantonen dat verandering in de gewenste richting mogelijk is. Terugblikken op eerdere successen: “Wat heb je eerder gedaan dat hielp?” Of uitzonderingen benoemen zoals bvb. “je zei dat het gisteren even beter ging. Wat deed je anders? Dit helpt cliënten om hun eigen efficiëntie te zien en opnieuw toe te passen.

Schaalvragen bieden een concrete manier om progressie in kaart te brengen en te bekrachtigen. Door te vragen: "Op een schaal van 1 tot 10, waar sta je nu ten opzichte van een paar weken geleden?" of "Wat maakt dat je al op een 4 staat en niet op een 2?" krijgen cliënten zicht op hun vooruitgang en de stappen die hen verder kunnen evolueren. Door schaalvragen te combineren met hoe-vragen, zoals: "Hoe heb je het voor elkaar gekregen om al op een 4 te staan?" kan de cliënt verder reflecteren op de specifieke acties en strategieën die hen hebben ondersteunt. Dit versterkt het gevoel van eigen regie en motiveert de cliënt om deze stappen in de toekomst voort te zetten.

Toekomstgericht werken speelt een cruciale rol in het versterken van motivatie. Door cliënten uit te nodigen om na te denken over wat zij vaker willen doen. " Wat wil je meer doen van wat al werkt" wordt de focus verlegd naar groei en mogelijkheden. De wondervraag, "Stel, je wordt morgen wakker en het gaat beter. Aan wat zal je merken dat het beter gaat?", helpt cliënten om een concreet beeld te vormen van hun gewenste toekomst.

Tot slot is het erkennen van de autonomie van de cliënt van groot belang. Mensen ervaren onzekerheid over hun eigen capaciteiten, en door hun inzet en keuzes expliciet te waarderen, wordt hun zelfvertrouwen versterkt. Door vragen te stellen als "Jij hebt zelf de keuze gemaakt om dit anders aan te pakken. Hoe voelt dat?" en "Wat zegt dit over jouw kracht en mogelijkheden?", worden cliënten zich bewuster van hun eigen invloed op hun situatie.

Door deze aanpak groeit niet alleen het vertrouwen in de gewenste verandering, maar ook het besef dat cliënten zelf de sleutel in handen hebben om hun leven op een positieve manier vorm te geven.

Stimuleren van kleine stappen → Het zaadje van actie

Een centraal principe binnen het oplossingsgericht werken is het aanmoedigen van kleine, haalbare stappen richting verandering. In plaats van te focussen op grote of ingrijpende oplossingen, wordt de nadruk gelegd op minimale vooruitgang – hoe klein die ook lijkt. Dit principe wordt omschreven als het planten van het zaadje van actie: een subtiele verschuiving of beweging die de cliënt zelf kiest en uitvoert, maar die wel het begin vormt van een groter proces van verandering.

Het stimuleren van kleine stappen heeft meerdere voordelen. Ten eerste verlaagt het de drempel tot actie: wat klein en eenvoudig is, voelt minder bedreigend of overweldigend. Bovendien wordt elke stap gezien als een succes op zich, wat het gevoel van competentie en controle bij de cliënt versterkt. Hierdoor groeit het vertrouwen dat verandering mogelijk is, en ontstaat er motivatie om verder te gaan.

Oplossingsgerichte therapeuten vragen bijvoorbeeld: “Aan wat zal je morgen kunnen zien dat het een beetje beter gaat?" of "Wat is één ding dat je kan doen waardoor je een halve punt hoger op de schaal zal komen?" Dergelijke vragen begeleiden de cliënt om concreet en doelgericht te denken, en om in actie te komen zonder dat de verandering perfect of volledig hoeft te zijn.

Het zijn deze kleine, betekenisvolle stappen die leiden tot structurele verandering. Net zoals een zaadje dat in vruchtbare grond wordt geplant, kunnen ze uitgroeien tot iets groters zodra ze aandacht, erkenning en ruimte krijgen om te groeien.

Evalueren en aanpassen → Het zaadje van doorzetten

Binnen het oplossingsgericht werken is evaluatie geen formele afsluiting, maar een actief onderdeel van het veranderproces. Het wordt gezien als een kans om te erkennen wat al goed loopt, te onderzoeken wat beter kan en om op een flexibele manier bij te sturen. Evaluatie is dus niet gericht op het controleren van vooruitgang vanuit een probleemgerichte bril, maar op het versterken van wat werkt en het heroriënteren van wat nog beter kan. Het vormt daarmee het zaadje van doorzetten: het moment waarop de cliënt stilstaat, terugblikt en bewust kiest om vol te houden of bij te stellen.

In het kader van kortdurende en intensieve begeleiding bij crisissituaties, is tussentijdse evaluatie cruciaal. Bij onze crisisbegeleidingen binnen crisishulp aan huis wordt samen met de cliënt/gezin een tussenevaluatie gepland waarbij wordt gereflecteerd:

Wat is er sinds de start van de begeleiding veranderd, zelfs al was het maar een klein beetje? Wat heeft jou ondersteunt, en wat minder? Staan we al een stapje verder richting jouw gewenste situatie?

Deze korte evaluatiemomenten zorgen ervoor dat de focus op vooruitgang behouden blijft, zelfs wanneer de omstandigheden nog moeilijk zijn. Door successen te benoemen, en samen te onderzoeken hoe deze tot stand kwamen, wordt hoop versterkt en motivatie gevoed om verder te gaan. Indien blijkt dat bepaalde interventies minder effect hebben, wordt met de cliënt nagegaan of het zinvol kan zijn om bij te sturen.

Op het einde van een begeleiding van crisishulp aan huis vindt een grondigere evaluatie plaats. Deze gebeurt steeds in dialoog met de cliënt en vertrekt vanuit oplossingsgerichte vragen zoals:

Waar stond je toen we begonnen, en waar sta je nu? Wat heb je geleerd over jezelf of over wat werkt voor jou? Wat wil je meenemen uit deze begeleiding, en wat zijn mogelijke volgende stappen?

De eindevaluatie biedt ruimte om de geboekte vooruitgang te erkennen, veerkracht te benoemen en succesfactoren in kaart te brengen. Tegelijkertijd wordt gekeken naar mogelijke toekomstige obstakels en hoe de cliënt zichzelf hierin kan blijven ondersteunen, bijvoorbeeld door gebruik te maken van eerder ontdekte krachten of strategieën.

Afronding en borging → Het zaadje van autonomie

De afsluiting van een crisisbegeleiding vormt geen einde, maar eerder een overgang naar zelfstandigheid en vertrouwen in eigen kunnen. De focus ligt hierbij op borging: het verankeren van wat geleerd, ontdekt en opgebouwd werd, zodat cliënten hierop kunnen blijven voortbouwen wanneer de begeleiding stopt. Deze fase wordt binnen het oplossingsgericht werken gezien als het planten van het zaadje van autonomie – het vertrouwen dat men zelf verder kan met de ontwikkelde krachten, vaardigheden en ontdekkingen.

Tijdens de afronding wordt samen met het gezin of de cliënt stilgestaan bij wat er bereikt werd, welke stappen gezet zijn, welke krachten naar boven kwamen en wat men hiervan wil meenemen naar de toekomst. In plaats van afscheid te nemen vanuit een gevoel van 'afgerond zijn', wordt het einde benaderd als een begin van een nieuw hoofdstuk, gedragen door eigen regie.

Symbolische afsluiting:

Om dit proces van afronding kracht bij te zetten, geef ik aan het einde van een crisisbegeleiding elk gezin een persoonlijk kaartje mee met daarop een quote die typerend is voor hen. Deze quote verwijst naar iets wat hen kenmerkt, iets wat terugkwam tijdens de gesprekken, of een kracht die ze hebben (her)ontdekt. Het kaartje is niet zomaar een aandenken, maar een symbolische anker: het brengt hen terug naar het pad dat ze samen bewandeld hebben, en herinnert hen aan wat mogelijk werd gemaakt. Veel gezinnen geven aan dat dit kaartje een zichtbare plaats krijgt in huis bijvoorbeeld op de koelkast, in de woonkamer of op een bureau – als een bemoedigende reminder van hun veerkracht en de veranderingen die ze tijdens de begeleiding zelf in gang hebben gezet.

Oplossingsgerichte vragen en tools om toe te passen in een crisisbegeleiding.

De rol van taal

Taal speelt een cruciale rol binnen het oplossingsgericht werken. De manier waarop vragen worden gesteld en woorden worden gekozen, bepaalt mee hoe cliënten hun eigen situatie begrijpen en welke mogelijkheden ze zien voor verandering.

Een belangrijk principe is de niet-wetende houding van de therapeut, waarbij aannames worden vermeden en er ruimte wordt gelaten voor de unieke betekenis die de cliënt aan zijn ervaringen geeft. Dit sluit aan bij het concept NIVEA ("niet invullen voor een ander"). Door gedetailleerd te bevragen, te concretiseren en te herhalen, krijgt de therapeut zicht op de semantische keuzes van de cliënt en de mogelijke alternatieve perspectieven.

Binnen oplossingsgerichte therapie wordt taal zorgvuldig ingezet om cliënten te begeleiden in hun groeiproces. Er wordt bewust omgegaan met generalisaties zoals "altijd," "nooit," "iedereen," en "alles," omdat deze beperkend werken.

In plaats van generalisaties wordt taal ingezet die perspectief opent, zoals:

- Het gebruik van en-en in plaats van of-of om ruimte te laten voor meerdere mogelijkheden.
- Het stellen van hoe?-vragen in plaats van waarom?-vragen, om de focus te verleggen naar concrete acties en oplossingen.
- Het gebruik van tegelijkertijd in plaats van maar om een positieve balans te behouden tussen uitdagingen en mogelijkheden.

Daarnaast wordt reframing ingezet om negatieve uitspraken voorzichtig te herkaderen. Door alternatieve betekenissen of andere bewoordingen voor te stellen, helpt de therapeut de cliënt om zijn situatie op een constructievere manier te benaderen.

Van "Ik faal altijd" naar "Ik leer van mijn fouten."

In plaats van te denken dat er sprake is van constante mislukking, helpt de therapeut de cliënt inzien dat fouten onderdeel zijn van een leerproces en hen dichter bij hun doelen kunnen brengen.

Van "Dit is te moeilijk voor mij" naar "Dit is een uitdaging die ik kan aangaan."

In plaats van zich overwelmd te voelen door een taak, helpt de therapeut de cliënt om de situatie te zien als een kans om nieuwe vaardigheden te ontwikkelen en succes te behalen.

Deze herformulering helpt de cliënt om te erkennen dat stress een signaalfunctie is, en brengt zicht op wanneer het helpend kan zijn en wanneer niet langer dienend. Op die manier wordt stress niet iets dat automatisch vermeden moet worden, maar eerder een invitatie tot bewust omgaan met wat belangrijk is.

Een ander kenmerk van oplossingsgerichte therapie is het gebruik van positief suggestieve taal. Dit betekent dat taal wordt ingezet om de aandacht te vestigen op successen en mogelijkheden, zonder iets te forceren. Een voorbeeld hiervan is:

Van al de dingen die je al gedaan hebt, waarover ben je het meest tevreden?

Deze formulering legt de focus op dat de cliënt al actie heeft ondernomen en successen heeft behaald, wat bijdraagt aan een positief zelfbeeld en een ervaring van competentie.

Door op deze manier taal bewust te hanteren, wordt de samenwerking tussen cliënt en therapeut versterkt, en wordt er een weg geopend naar nieuwe gewoontes.

Belangrijke technieken om zaadjes te zaaien:

Wondervraag/mirakelvraag

De wondervraag is een krachtige techniek binnen het oplossingsgericht werken om cliënten te begeleiden hun gewenste toekomst voor te stellen, los van de problemen waar ze nu tegenaan lopen. Het nodigt hen uit om hun situatie positief en in mogelijkheden te benaderen.

Voorbeeld:

Stel, terwijl je vannacht slaapt, gebeurt er een wonder. Het ongemak waar je nu mee worstelt, is verdwenen… Omdat je sliep, heb je niet gemerkt dat het wonder gebeurde. Wanneer je morgenochtend wakker wordt, waaraan zal je merken dat er iets veranderd is? Wat zal er anders zijn?

Oplossingsgerichte vragen:

*Wat ga je als eerste doen wanneer je opstaat?

*Hoe zal je je voelen?

*Wie in je omgeving gaat als eerste opmerken dat er iets veranderd is? Waaraan gaat die persoon dat merken?

*Wat ga je vandaag nog anders doen dan gisteren?

*Welke kleine stap zet je al om een stukje van dit wonder werkelijkheid te maken? Wat kan een volgende stap zijn voor jou?

Schaalvragen

Schaalvragen zijn een krachtig hulpmiddel om cliënten te begeleiden in, aandacht te geven aan kleine, haalbare veranderingen. In plaats van te focussen op grote sprongen, nodigen deze vragen uit tot het verkennen van de kleinste mogelijke vooruitgang.

Oplossingsgerichte vragen:

“Hoe doe je dit?”

"Wat is het kleinst mogelijke verschil waardoor je zal merken dat je één stapje hoger staat op deze schaal?"

"Wat doe, denk of voel je anders als je één stapje hoger zit?"

"Waaraan merk je dat op?"

"Hoe zullen anderen dit merken?"

Door op deze manier te vertragen en te concretiseren, wordt een proces van stapsgewijze verandering in gang gezet. Dit is vooral waardevol voor cliënten die gewend zijn snel te denken en te handelen, en in therapie geconfronteerd worden met uitdagingen die een andere benadering vereisen.

Genogram

Een genogram is een visuele weergave van een familie of netwerk en wordt gebruikt om relaties, patronen en interacties in kaart te brengen. Het genogram kan een krachtig hulpmiddel zijn om oplossingsgerichte zaadjes te planten in de begeleiding.

Oplossingsgerichte vragen bij een genogram:

Wie in je familie/netwerk heeft je in moeilijke periodes al eens gesteund?

Hoe is de familie daarmee omgegaan?

Hoe heeft die persoon het overleefd?

Met wie had je vroeger een sterke band en wat maakte die relatie waardevol?

Welke waarden of sterke eigenschappen zitten in je familie?

Dagelijks routine interview

Een dagelijks routine interview is een methode waarbij cliënten stap voor stap worden bevraagd over hun dagelijkse gewoonten en activiteiten.

Voorbeeld:

Stel dat een ouder zegt: "Elke ochtend is chaos." Dan kan de hulpverlener doorvragen:

"Zijn er ochtenden geweest waarop het iets beter ging?"

"Wat maakte dat die dag anders was?"

"Wie deed toen wat waardoor het soepeler verliep?"

Metaforen

Een metafoor is een beeldspraak waarbij je iets vergelijkt met iets anders, zonder letterlijk te zeggen dat het zo is. Het helpt om een situatie, ervaring of proces op een herkenbare manier te beschrijven.

Voorbeeld bij metafoor: de trap en de kleine stappen

"Stel je voor dat je onderaan een lange trap staat. Bovenaan staat het doel dat je graag wilt bereiken – een rustig gezin, meer geduld voor elkaar, meer vertrouwen in jezelf. Als je naar de hele trap kijkt, lijkt het onmogelijk om die in één keer te beklimmen. Dat hoeft ook niet. Je hoeft alleen maar de eerstvolgende trede te nemen. En daarna de volgende. Zelfs als je even blijft staan of een stapje terug zet, ben je nog steeds op weg omhoog."

Oplossingsgerichte vragen:

Als jouw situatie nu een trap is, waar sta je dan op dit moment?

Wat heb je al gedaan waardoor je niet meer helemaal onderaan staat?

Hoe heb je dit gedaan?

Wat zal een haalbare volgende trede kunnen zijn?

Wat of wie kan jou aanmoedigen om die volgende stap te zetten?

Hoe zal je merken dat je weer een trede hoger staat?

3 vragen van een tevreden leven

Wat heb ik vandaag gedaan dat maakt dat ik over mezelf tevreden kan zijn?

Wat heeft iemand anders gedaan waarover ik tevreden kan zijn?

Wat heb ik vandaag nog meer opgemerkt waarmee ik tevreden kan zijn?

Uitzonderingsvragen

Binnen het oplossingsgericht werken wordt bijzondere aandacht besteed aan momenten waarop het probleem minder aanwezig is dan verwacht, of zelfs volledig afwezig blijkt. Deze zogenaamde uitzonderingen vormen waardevolle aanknopingspunten om bestaande hulpbronnen en veerkracht bij de cliënt zichtbaar te maken. De therapeut gaat dergelijke momenten grondig verkennen, met een nieuwsgierige en vasthoudende houding, om te achterhalen wat precies heeft bijgedragen aan het verschil.

Er wordt gekeken naar hoe de uitzondering tot stand kwam. Was het toeval, en lijkt het spontaan te zijn ontstaan? Dan kan verdere observatie uitnodigen om patronen of verborgen factoren te ontdekken. Trad de uitzondering op onder specifieke omstandigheden? In dat geval kan worden onderzocht hoe deze omstandigheden vaker gecreëerd kunnen worden. Werd het verschil bewust teweeggebracht door de cliënt? Dan ligt de nadruk op het bewust integreren van dit gedrag in het dagelijks leven.

Enkele gebruikte uitzonderingsgerichte vragen zijn:

Wanneer is het probleem minder aanwezig?

Wanneer heb je al iets van de gewenste situatie ervaren, hoe klein ook?

Wat ging er toen anders? Wat deed of dacht je anders?

Wat hielp daarbij? En wat hielp nog meer?

Hoe heb je dat voor elkaar gekregen?

Deze vragen zijn van cruciaal belang omdat ze niet vertrekken vanuit het probleem, maar vanuit reeds aanwezige oplossingen. Ze versterken het bewustzijn bij de cliënt dat hij of zij wel degelijk invloed heeft op het eigen functioneren ,ook als dat op het eerste gezicht niet zo lijkt. Het erkennen van uitzonderingen levert daarmee niet alleen inzicht, maar ook hoop en handelingsperspectief op.

Behoudsvragen

Deze opdracht, ook bekend als de First Formula Task, nodigt cliënten uit om stil te staan bij wat er in hun leven momenteel goed loopt. Het gaat om het bewust observeren van positieve aspecten, patronen of gewoonten die waardevol zijn en behouden mogen blijven. Het effect van deze opdracht is geruststellend: ze maakt duidelijk dat niet alles hoeft te veranderen om vooruitgang te boeken. Zeker voor mensen die zich in een zoekende of kwetsbare fase bevinden kan het idee van verandering overweldigend zijn. De behoudsopdracht biedt dan een houvast, een anker in wat al werkt. Door aandacht te geven aan wat goed gaat, worden deze elementen niet alleen zichtbaar, maar ook versterkt. Het is een krachtige stap richting groei die vertrekt vanuit vertrouwen in het bestaande.

Behoudsopdacht

Wat gaat goed en wilt men behouden? Welke goede gewoonten bestaan er nu al? Welke vaardigheden en hulpbronnen zijn er al? Welke beslissingen heeft men reeds genomen om erger te voorkomen? Wat zijn goede aspecten in de ongewenste gewoonte?

Voortgangsvragen

Peilen naar veranderingen tussen de sessies door. Iedere volgende sessie kan starten met de vraag wat er intussen al beetje beter is gegaan. Deze vragen consequent stellen, helpt cliënten hun focus te verschuiven naar werkzame factoren.

Observatieopdracht

Bij deze opdracht wordt de cliënt uitgenodigd om zijn of haar probleem nauwkeurig te observeren, zonder er meteen iets aan te willen veranderen. De bedoeling is om zicht te krijgen op het verloop van het probleem: wanneer doet het zich voor, in welke context, hoe begint het en eindigt het, en welke vormen kan het aannemen? Ook wordt gekeken naar wat de cliënt momenteel al probeert om ermee om te gaan.

In aansluiting op een schaalvraag kan men de cliënt vragen om dagelijks te reflecteren: waren er al momenten waarop hij of zij zichzelf een hoger cijfer heeft geven? Wat was er op dat moment anders? En als het slechter ging, hoe heb je dat gedaan om terug omhoog te klimmen op de schaal?

Soms wordt gebruik gemaakt van dagboek- of registratietools, waarin cliënten per dag kunnen aangeven hoeveel last ze hadden, in welk gezelschap en op welke plaats het zich voordeed, wat mogelijk invloed had op het ontstaan ervan en wat eraan heeft bijgedragen dat het stopte.

Deze vorm van opdrachten vraagt geen directe gedragsverandering, waardoor ze als weinig bedreigend worden ervaren. Tegelijk leveren ze waardevolle ontdekkingen op: cliënten ontdekken patronen, herkennen uitzonderingen waarbij het probleem minder aanwezig was en merken welke gedragingen of omstandigheden daarbij een rol speelden. Zo ontstaat er een ruimer perspectief én een gevoel van herwonnen grip op het probleem.

Toekomstopdracht

Binnen deze oefeningen wordt de verbeelding van de toekomst ingezet als middel om verandering op gang te brengen. De cliënt wordt uitgenodigd zich een gewenste toekomst voor te stellen, en vanuit dat perspectief terug te blikken op het heden.

Een veelgebruikte techniek is het schrijven van een brief vanuit de toekomstige, meer ervaren versie van zichzelf – een oudere en wijzere 'ik' – gericht aan het huidige zelf. In deze brief kan advies worden gegeven over hoe om te gaan met huidige moeilijkheden, en welke nieuwe perspectieven of keuzes hebben geleid tot een beter leven.

Een andere oefening nodigt uit om een dag te beschrijven die zich afspeelt in een toekomst waarin het huidige probleem is opgelost of een belangrijke beslissing is genomen. Hoe ziet die dag eruit? Wat doe je? Hoe voel je je? Deze visualisatie helpt om doelen concreet te maken en te motiveren tot actie.

Daarnaast kunnen cliënten reflecteren op hun nalatenschap: wat willen ze dat mensen over hen zeggen bij hun afscheid? Wat zal er op hun grafsteen mogen staan? Zulke vragen brengen diepere waarden en verlangens naar boven, die richtinggevend kunnen zijn in het veranderproces.

Tot slot kan men een vijfjarenplan opstellen waarin de volgende stappen worden beschreven om die gewenste toekomst vorm te geven. Op die manier wordt de brug geslagen tussen droom en realiteit, en ontstaat er een concreet handelingsperspectief.

Paradoxale beloning

Paradoxale interventies maken gebruik van een zogenoemde therapeutische double bind, waarbij niet langer sprake is van een verlies-verliessituatie – zoals in de oorspronkelijke communicatietheorie van Bateson – maar van een win-winsituatie. Door bewust een paradox in te bouwen, wordt een context gecreëerd waarin de cliënt 'goed' handelt, ongeacht de uitkomst.

Een specifieke toepassing hiervan is de symptoomvoorschrijving. Hierbij wordt het symptoom niet bestreden, maar juist voorgeschreven, vanuit respect voor de functie die het symptoom vervult. Het symptoom wordt erkend als de best mogelijke strategie die de cliënt op dat moment ter beschikking heeft. Door deze erkenning ontstaat ruimte om samen te onderzoeken welk positief doel het symptoom dient, en of dit doel op een andere, minder belastende manier bereikt kan worden – met andere woorden: door een nieuwe, meer comfortabele keuze te introduceren.

Verandering wordt dus niet rechtstreeks afgedwongen, maar uitgelokt door het ontbreken van druk tot verandering.

Een verwante techniek is de paradoxale beloning: de cliënt beloont zichzelf op momenten dat hij of zij niet in staat was het symptoom te vermijden. Hierdoor ontstaat een paradoxaal effect: men doet het goed als het symptoom niet optreedt, maar men 'faalt' ook niet als het wel optreedt.

De kracht van deze technieken schuilt in de omkering van verwachtingen, de speelse benadering van het probleem en het bieden van een alternatieve visie op symptomen. Het symptoom wordt daarmee gedecontextualiseerd, wat het lichter en minder beklemmend maakt. In sommige gevallen leidt dit ertoe dat cliënten onbewust gaan uitkijken naar het symptoommoment, omdat het nu geassocieerd wordt met een positieve bekrachtiging – wat het begin kan zijn van een nieuwe omgang met het probleemgedrag.

54321-methode

De 54321-methode is een praktische en laagdrempelige techniek die wordt ingezet binnen het oplossingsgerichte kader, vooral wanneer cliënten geconfronteerd worden met stress, spanning of overweldiging. Hoewel deze methode oorspronkelijk afkomstig is uit de context van gronding en angstreductie, past ze goed binnen de oplossingsgerichte praktijk vanwege haar focus op zelfregulatie, hulpbronnen activeren en het bevorderen van zelfefficientie.

Het is een eenvoudige zintuigelijke oefening waarbij cliënten worden uitgenodigd om zich met aandacht te richten op het hier en nu door gebruik te maken van hun vijf zintuigen. De stappen zijn:

5 dingen die je kunt zien, horen, voelen

→ "Kijk eens rond en noem vijf dingen die je ziet, hoort, voelt."

4 dingen die je kunt zien, horen, voelen.

→ "Noem 4 dingen op die je ziet, hoort, voelt."

3 dingen die je kunt zien, horen, voelen.

→ "Noem 3 dingen op die je ziet, hoort, voelt."

2 dingen die je kunt zien, horen, voelen.

→ "Noem 2 dingen op die je ziet, hoort, voelt."

1 ding dat je kunt zien, horen, voelen.

→ "Noem 1 ding die je kunt zien, horen, voelen. "

Brief voor regendagen

De brief voor regendagen is een oefening waarbij de cliënt een ondersteunende brief schrijft aan zijn of haar toekomstige zelf, bedoeld voor momenten waarop het moeilijk gaat. In de brief worden persoonlijke hulpbronnen benoemd, zoals wat eerder gewerkt heeft, eigen kwaliteiten of successen, aanmoedigende woorden en concrete copingstrategieën.

De therapeut kan vragen stellen zoals:

Wat wil je toekomstige zelf graag horen van jou nu?

Wat helpt jou meestal als het lastig is?

Visueel werken – achterlaten in het gezin

In het werken met gezinnen is het inzetten van visuele werkvormen bijzonder krachtig om verandering op gang te brengen en te verankeren. Visuele methoden spreken niet alleen het talige of rationele aan, maar activeren ook het emotionele en creatieve deel van mensen. Ze bieden ruimte om abstracte ideeën tastbaar te maken, en maken

het eenvoudiger om moeilijke thema's bespreekbaar te stellen, zeker bij kinderen of in gezinnen waar verbale communicatie moeizamer verloopt.

Binnen een oplossingsgerichte context worden visuele middelen gebruikt om kleine, positieve bewegingen – de zogeheten oplossingsgerichte zaadjes – te planten en te versterken. Denk hierbij aan het tekenen van de schaalvraag op papier of bord, waarbij elk gezinslid zijn plaats op de schaal markeert en verwoordt hoe hij of zij daar staat. Of aan het samen visualiseren van een 'geluksboom', waarbij elk blad symbool staat voor iets dat goed gaat of kracht geeft. Ook het maken van toekomstcollages, het tekenen van gewenste situaties of het zichtbaar maken van gezinskwaliteiten via pictogrammen of kleurenkaarten zijn waardevolle werkvormen.

Deze visuele technieken brengen speelsheid, betrokkenheid en interactie in het gesprek, en zorgen ervoor dat gezinnen op een andere manier gaan kijken naar zichzelf en hun situatie. De beelden blijven hangen, lang nadat het gesprek is afgelopen. Zo wordt het visuele werk een drager van verandering: het helpt gezinnen om hoopvolle ontdekkingen te onthouden, om hun sterktes te (her)ontdekken en om hun eigen pad naar verbetering actief vorm te geven.

Hoe oplossingsgericht denken invloed heeft op mij als persoon, collega, ouder, echtgenoot….

Oplossingsgericht denken is niet alleen een professionele methodiek of visie, maar een manier van in het leven staan die doorwerkt in verschillende rollen die ik vervul. Rollen als collega, als echtgenoot en als ouder. De principes van oplossingsgericht werken beïnvloeden de manier waarop ik communiceer, reageer op uitdagingen en samen zoek naar groei en vooruitgang, zowel op het werk als in mijn persoonlijke leven.

Als collega:

Binnen een team vind ik vertrouwen en open communicatie cruciaal. Door oplossingsgericht te denken, richt ik me op wat goed gaat en hoe we als collega's elkaars kwaliteiten kunnen versterken. In plaats van te blijven hangen in wat moeilijk loopt, zoek ik samen met anderen naar wat al wél werkt en hoe we dit verder kunnen uitbouwen. Dit zorgt niet alleen voor een positievere werksfeer, maar ook voor efficiëntere samenwerking en meer wederzijds begrip. Ik heb bijvoorbeeld de rol als collega binnen het team van 'verbinder'.

Als echtgenoot: focussen op verbinding

In een relatie zijn er onvermijdelijk momenten van misverstanden of spanningen. Oplossingsgericht denken helpt om niet te blijven hangen in wat fout loopt, maar samen te zoeken naar hoe we onze band kunnen versterken. In plaats van elkaar verwijten te maken, stel ik eerder vragen zoals: "Wat helpt ons om beter met elkaar te communiceren?" of "Wanneer voelen we ons het meest verbonden?" Door te focussen op positieve interacties en kleine verbeteringen, groeit de relatie op een constructieve manier.

Als ouder: de krachten van mijn kinderen versterken

Opvoeden betekent begeleiden, ondersteunen en ruimte geven voor groei. In plaats van mij te richten op wat mijn kinderen (nog) niet kunnen of wat fout loopt, schenk ik aandacht aan hun sterktes en de momenten waarop ze al blijk geven van

verantwoordelijkheid, doorzettingsvermogen of zorgzaamheid. Door hen vragen te stellen zoals: “Wanneer lukt het je wél om rustig te blijven?” of “Wat heb je gedaan waardoor je dit zelf kon oplossen?” help ik hen om hun eigen mogelijkheden te ontdekken en hun zelfvertrouwen te versterken.

Een voorbeeld waaraan ik echt merkte dat de opleiding ook iets deed met mij als ‘mama’, was vorige zomer toen we op reis waren in Frankrijk. De kindjes vonden het fantastisch om door mijn echtgenoot in het zwembad gegooid te worden. We maakten er een ‘dankbaarheidsspel’ van. Ze mochten telkens iets opsommen waarvoor ze dankbaar waren in het leven, en toen gooide mijn echtgenoot hen nog hoger in de lucht, het zwembad in.

Oplossingsgericht denken beperkt zich niet tot crisissituaties of therapiegesprekken. Het is een manier van hoe ik in het leven sta. Het helpt me om met een open en constructieve blik naar uitdagingen te kijken, zowel in mijn werk als in mijn persoonlijke leven. Door steeds op zoek te gaan naar wat wél werkt en hoe kleine stappen een groot verschil kunnen maken, creëer ik een omgeving waarin groei, samenwerking en vertrouwen centraal staan.

Hoe oplossingsgericht werken nog verder geïntegreerd worden in de werking van Crisishulp aan huis?

Om oplossingsgericht werken nog sterker te verankeren binnen Crisishulp aan Huis, hebben we binnen de teamvergadering een structureel ‘casus en reflectie’-moment ingevoerd. Tijdens deze sessies nemen we de tijd om één casus uitgebreid te bespreken aan de hand van het OASE-model, waarmee we tijdens de opleiding hebben leren werken.

OASE is een intervisiemodel dat een gestructureerde werkwijze biedt voor reflectie binnen een groep van professionals. Het staat voor Opening, Appreciatie, Suggesties en Effect, en wordt gebruikt in werkcontexten waar collega’s of andere professionals gezamenlijk reflecteren op specifieke werkervaringen. Het doel van OASE is om door middel van samenwerking en dialoog van elkaar te leren, ervaringen te delen en te werken aan zowel persoonlijke als professionele ontwikkeling.

De kracht van het OASE-model ligt in de gestructureerde aanpak, die de deelnemers in staat stelt om problemen en vraagstukken systematisch te benaderen. De vier fasen van het model bieden een helder proces waarin iedere stap zijn eigen functie heeft:

- Opening: In deze fase wordt de casus geïntroduceerd. De deelnemer die de situatie aanbrengt, legt deze kort uit, waarbij niet alleen de feiten worden gedeeld, maar ook de context en de eigen gevoelens. De groep kan bijkomende vragen stellen om de casus goed te begrijpen. Het doel is om de situatie helder te maken en een goed begrip te creëren bij de groep. Hier wordt ook een passende leervraag gesteld.
- Appreciatie: In deze stap benoemen de groepsleden wat ze appreciëren, in wat de inbrenger al gedaan heeft die oplossingsgericht is.
- Suggesties: Nadat het probleem goed is geanalyseerd, komen de groepsleden met mogelijke suggesties voor de aanpak van de situatie.
- Effect: Tot slot volgt het luikje effect van de voorgestelde suggesties. De inbrenger en groep bespreken of de ideeën relevant en haalbaar zijn, en reflecteert op de toepasbaarheid van de geleerde lessen voor toekomstige situaties. Tenslotte benoemd de inbrenger wat ze meeneemt uit de suggesties.

Het OASE-model stimuleert een open en ondersteunende uitwisseling van kennis, wat leidt tot concrete leerervaringen en bevordert de professionele groei van de deelnemers. OASE is daarmee een waardevolle methode voor het versterken van samenwerking en het ontwikkelen van zowel persoonlijke als professionele capaciteiten.

Deze methodiek is intussen goed geïntegreerd en heeft een inspirerend effect gehad op onze collega's. Zo hebben ook de collega's van Team Zuid (Harelbeke) deze aanpak overgenomen. Dit toont aan hoe oplossingsgericht denken besmettelijk kan werken en hoe een gedeelde reflectie bijdraagt aan een sterker team en een efficiëntere begeleiding van gezinnen.

Sinds kort huizen we ook samen met de organisatie van 1G1P. Hier worden in de toekomst ook kruisbestuivingen gedaan rond het werken met methodieken waarin het waardevol is om met elkaar ervaringen en succesjes te delen.

Besluit

Zaadjes planten in crisishulp betekent vertrouwen hebben in het proces. Verandering hoeft niet groot of direct zichtbaar te zijn, soms zit de kracht juist in kleine verschuivingen, een ander perspectief, een volgende stap. Elke erkenning, elke oplossingsgerichte vraag, elke blik op wat wél werkt, helpt cliënten om hun eigen krachten te verkennen.

Door deze zaadjes te zaaien, geef ik cliënten niet alleen hulp in het moment, maar bouw ik mee aan een fundament voor blijvende verandering. Wanneer mensen zelf ervaren dat ze stappen kunnen zetten, groeit hun vertrouwen in hun eigen vermogen om met uitdagingen om te gaan. Zo blijft de impact van de begeleiding niet beperkt tot de crisissituatie, en werkt ze door in het dagelijks leven, lang nadat de hulpverlener uit beeld is. Duurzame verandering begint klein, maar groeit waar ruimte en vertrouwen is.

Dankwoord

In dit portfolio wil ik graag mijn oprechte dank uitspreken.

Aan mijn partner, voor de onvoorwaardelijke steun en aanmoediging tijdens dit traject.

Aan de leden van ons intervisiegroepje, voor de waardevolle uitwisselingen en ontdekkingen die onze groei hebben versterkt.

Aan de docenten, voor hun heldere begeleiding en de rijke leerervaringen die ze ons hebben geboden. Vooral een oprechte dank aan Myriam Le Fevere de Ten Hove om met zoveel passie de eindwerken door te nemen en concrete tips en adviezen mee te geven om het tot een geslaagd eindwerk te brengen.

Aan mijn collega's, voor hun onvoorwaardelijke steun en begrip, zelfs na mijn vele geklaag over hoe pittig de combinatie van werk en opleiding soms was. Jullie aanmoediging betekende meer dan jullie denken!

Jullie hebben elk op jullie manier bijgedragen aan dit proces, en daarvoor ben ik ontzettend dankbaar.

Bronnenlijst:

Vlaamse overheid - Jeugdhulp. (z.d.). Crisishulp aan Huis (CAH). https://www.jeugdhulp.be/organisaties/crisishulp-aan-huis-cah

Spanjaard, H. (2005). Families First: Een oplossingsgerichte benadering van multiprobleemgezinnen. SWP.

Crisismeldpunt Minderjarigen West-Vlaanderen. (z.d.). Crisismeldpunt Minderjarigen West-Vlaanderen. CAW. Geraadpleegd op 4 februari 2025, van https://www.caw.be/locaties/crisismeldpunt-minderjarigen-west-vlaanderen

Isebaert, L., & Lefevere, G. (2018). De therapeutische alliantie: De kern van elke therapie. LannooCampus.

Bruelemans, B., Brugghemans, B., & Van Mechelen, I. (2015). Help! Een crisis. Die Keure.

Bartelink, C., Vianen, R., Mourits, E., Berge, & Meuwissen, I. (2017). Richtlijn

Crisisplaatsing van jeugdigen in de jeugdzorg. Utrecht: NVO, BPSW en NIP.

Koeman, P., & Vranken, S. (2021). Wat je van stokstaartjes kan leren: Oplossingsgericht werken in het dagelijks leven. Amsterdam: Uitgeverij Boom.

Vereniging voor Oplossingsgericht Werk (VVDO). (z.d.). VVDO – Vereniging voor Oplossingsgericht Werk., van https://www.vvdo.be/

ICoBa. (z.d.). Wat is herstel gericht werken? ICoBa. Geraadpleegd op 4 april 2025, van https://www.icoba.be

De Bisscop, E. (2018). Een alcoholprobleem? Wat nu? Antwerpen - Apeldoorn: Garant.

De Bisscop, E. (2019). Een relatieprobleem? Wat nu?Antwerpen - Apeldoorn: Garant.

Le Fevere de Ten Hove, M., Callens, N., Gheysen, T., & Maene, W. (2008). Survivalkit voor leerkrachten: Oplossingsgericht werken op school. Garant.

Le Fevere de Ten Hove, M. (2007). Korte therapie: Handleiding bij het 'Brugse model' voor psychotherapie. Garant.