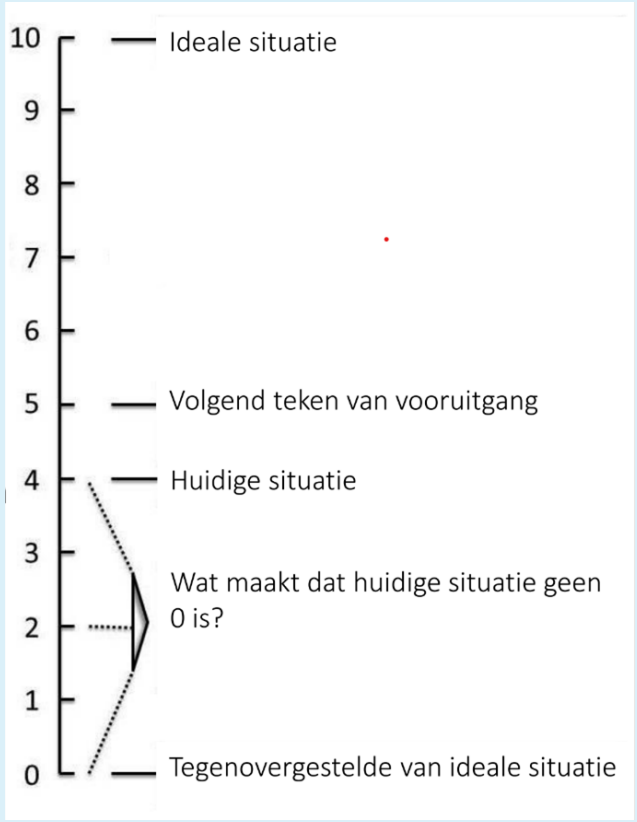
Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Oplossingsgericht werken - basisvragen

Oplossingsgerichte basisvragen

- Waar hoopt u op?
- Welk verschil zal dat maken?
- Wat werkt?
- Wat zal een volgend teken van vooruitgang zijn? Wat zal het volgende stapje zijn?



Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Oplossingsgericht werken - voorwaarden

Wat is er voor nodig?

Een context van verandering creëren d.m.v.:

- Empathie
- Erkenning geven en valideren
- Normalisering & herformulering:
  - Er zijn meer mensen die dit probleem hebben
- Complimenten geven:
  - Direct of indirect; positieve karakterduiding
- Bouw aan een groei-mindset:
  - Niet de vraag: of er verandering mogelijk is, maar wanneer.
  - Behandelaar heeft houding van niet-weten, stelt alleen vragen:
- Bouwen aan hoop

Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Huiswerkopdrachten oplossingsgericht werken

Oplossingsgerichte toepassingen

Dit nodigt patiënten uit om een gedetailleerde beschrijving te geven van hun nieuwe leven door als het ware een *tijdreis* te maken. Met deze toekomstgerichte technieken maken patiënten gebruik van hun eigen wijsheid: patiënten kennen de oplossing(en) voor het probleem of de klachten meestal al, alleen weten ze (nog) niet dat ze die kennen.

Een van de belangrijke kenmerken van oplossingsgericht werken is dat begonnen wordt met de *beschrijving van de gewenste toekomst*.
De volgende huiswerkopdrachten kunnen helpen hier mee aan de slag te gaan. (zie volgende 2 dia's)

Huiswerkopdrachten oplossingsgericht werken - 1

Opdracht 1: Brief vanuit de toekomst

Schrijf een brief vanuit je toekomstige zelf, aan je huidige zelf, X jaar vanaf nu (1/2 jaar, 1 jaar, 5 jaar, …). Vraag hem/ haar te vertellen dat het beter gaat, waar je bent, wat je doet, en welke belangrijke dingen je zover hebben gebracht.
Geef je huidige zelf een wijs en compassievol advies vanuit de toekomst.

Wijksamenwerkingsverband
LEUSDEN & ACHTERVELD

Huiswerkopdrachten oplossingsgericht werken - 2

Opdracht 2: Vinden van competenties/positief zelfportret
Vraag aan 20 mensen uit je omgeving (familie, vrienden, collega's, e.d.) om drie geschreven verhalen te geven die beschrijven hoe jij op de een of andere manier een positieve bijdrage hebt geleverd. Dat mag over van alles gaan! Verzamel deze verhalen: zie je gemeenschappelijke thema's? Wat verrast je?

Welke inzichten levert het je op?
Maak met al deze verhalen een *positief zelfportret* over jezelf. Deel dit met belangrijke mensen in je leven.

Het vinden van twintig mensen mag patiënten misschien afschrikken, bedenkt echter welk effect dit kan hebben. Ze zullen waardevolle gesprekken voeren met en positieve reacties ontvangen van twintig mensen die een belangrijke rol spelen in hun leven. Bedenk hoe waardevol dit voor henzelf, anderen en hun onderlinge relatie kan zijn