



psydi scholingen

Positieve Psychologie

van klachten naar krachten

Inhoud

Thema's

Principes van positieve psychologie

Oefenen met kernonderdelen uit de Positieve Psychologie en Oplossingsgerichte gesprekstechnieken

Van tevoren lezen

- E. Bos & MAppelo. De focus van psychotherapie: klachten of krachten? De Psycholoog 2009, 318-324.

- E. Bohlmeijer, G. Westerhof, L. Bolier, M. Steenveld. Welbevinden: van bijzaak naar hoofdzaak?: Over de betekenis van de positieve psychologie. De Psycholoog 2013, 48-59.

Opzet cursusdag 1

Dag 1

13:00 – 13:30 ontvangst

13:30 – 14:00 kennismaking, wat wil je leren en waarom

14:00 – 15:00 ppt presentatie over de principes van positieve psychologie

15:00 – 15:15 theepauze

15:15 - 16:30 oefenen in rollenspellen waarbij eigen cliënten worden ingebracht en diverse onderdelen vanuit de Positieve Psychologie en oplossingsgerichte gespreksvoering uitgevoerd en geoefend worden

16:30 – 17:00 bespreking huiswerkopdrachten



Oefeningen bij cursus Positieve Psychologie, door gebruikmaking van oplossingsgerichte gespreksvoering.

Binnen de positieve psychologie gaan we uit van de eigen inbreng van de cliënt en zien we deze als een deskundige die het soms nog niet helemaal weet. De zorgverlener coacht de cliënt bij het vinden van zijn eigen weg door zoveel mogelijk de eigen competenties en hulpbronnen in te zetten.

Verandering is een continu proces, de vraag is niet of maar wanneer de verandering zal plaatsvinden. Praten over successen in verleden, heden en toekomst helpt op zich al. Daarentegen leidt praten over mislukkingen vaak tot negatieve uitkomsten. De blik is dus niet gericht op het negatieve verleden/heden maar op de gewenste toekomst.

Oplossingsgerichte gespreksvoering zoekt naar de uitzonderingen, namelijk wanneer het probleem niet of minder aanwezig is. Deze 'uitzonderingen' kunnen opnieuw gerealiseerd worden of de cliënt kan zoeken naar de oorzaak/reden van deze uitzondering en daaruit leren. De verandering hoeft niet meteen groot te zijn. Kleine veranderingen opmerken en waarderen kan leiden tot een sneeuwbaaleffect van kleine veranderingen.

De meeste mensen hebben zelf de hulpbronnen die ze nodig hebben. In het verleden zijn er vaker moeilijkheden geweest die ze zonder professionele hulp hebben kunnen oplossen. Deze hulpbronnen kunnen nu ook aangeboord worden. Problemen kun je dan ook zien als niet-succesvolle pogingen om moeilijkheden op te lossen. Bv er is actie nodig, maar de cliënt doet niets (ontkenning van het probleem of de ander moet het oplossen) of er wordt wel actie ondernomen, maar teveel (de cliënt gaat te streng op dieet en houdt het niet vol).

De oefeningen van het eerste en het tweede dagdeel van de scholing zijn oefening die expliciet gericht zijn op gesprekstechnieken voor de dagelijkse praktijk met cliënten. De geoefende technieken kun je direct in je dagelijkse praktijk gebruiken.



Oefeningen dag 1

Oefening 1: gerichte aandacht

plenair (5 -10 minuten)

Opdracht te kijken naar iets van bepaalde kleur en na even rondkijken 3 of 5 objecten van andere kleur benoemen.

Oefening 2: sterke kanten van jezelf

Oefening in tweetallen (15 minuten)

Welke 3 sterke kanten van jezelf hebben je gebracht tot waar je nu in je beroep bent. Bespreek deze met een collega.

Oefening 3: niet nodig het probleem te kennen

Oefening in tweetallen (15 minuten)

Neem een probleem in gedachten, maar vertel het niet. Het gesprek begint met 'ik schaam me teveel om over mijn probleem te vertellen, maar ik heb nu wel hulp nodig, want zo gaat het niet langer'.

De hulpverlener stelt vragen zoals: 'stel dat je er een oplossing zou zijn..., welk verschil zou dat voor je maken? of,waaraan zou je dat merken?of,.....hoe zou dat je helpen? Je merkt dat het niet nodig is om het probleem precies te kennen om de ander toch te helpen kijken naar doel en oplossingen.

Draai de rollen om.

Oefening 4: negatieve – positieve insteek

Oefening in tweetallen (20-25 minuten)

Praat 5 minuten met de ander over een probleem, zorg of irritatie van jezelf. De ander reageert hierop vooral probleemgericht, met vragen als 'hoe lang heb je dit al?' 'hoe erg is het?' 'hoeveel last heb je ervan?' 'wat is er nog meer aan de hand?' 'op welke andere gebieden speelt dit probleem ook?' 'had je dit vroeger ook al?' 'wanneer is het begonnen?'

Praat vervolgens 5 minuten met dezelfde persoon over hetzelfde probleem, zorg of irritatie. De ander reageert nu vooral oplossingsgericht, met vragen als 'hoe vormt dit een probleem voor je?' 'wat heb je al geprobeerd eraan te doen en wat hielp?' 'wanneer is het probleem er niet of minder?' 'hoe lukt je dat?' 'wat doe je dan anders?' 'als je eerder in je leven ook iets dergelijks hebt meegemaakt, hoe heb je dat destijds opgelost?' 'wat weet je van de manier waarop andere dit probleem aanpakken?' mbt doel... 'wat wil je aan het eind van dit gesprek hebben bereikt om te kunnen zeggen dat je er iets aan hebt gehad?'

Vervolgens draai je de rollen om en brengt de ander een probleem, zorg of irritatie in.



Huiswerk opdrachten

De huiswerkopdrachten zijn bedoeld om zelf te ervaren wat het verschil is als je met een Positief Psychologische bril kijkt naar je dagelijks leven. Het zelf ervaren helpt je om ook doelgerichter met je cliënten aan de slag te gaan na de scholing om hen te helpen hun problemen/klachten op te lossen.

Opdracht 1: Optimisme is te leren

Schrijf elke avond een zin over de prettigste gebeurtenis van die dag alsof die veroorzaakt werd door iets algemeen (globaal), blijvends (stabiel) of van jezelf (intern).

Bv. Ik heb een compliment gekregen van mijn baas (globaal) omdat ik kennelijk een goede werknemer ben want ik kreeg al vaker complimenten (stabiel). Ik ben ook betrouwbaar en goed in dergelijke opdrachten (specifiek).

Bv. Bij de bushalte maakte iemand een praatje met me (globaal), fijn dat mensen aardig zijn en contact maken (stabiel), hij praatte met mij omdat ik een open houding had en glimlachte (intern).

Opdracht 2: Vinden van sterke kanten

Beantwoord onderstaande vragen uitgebreid:

Wat waarderen mensen in je?

Wat zijn je sterke kanten?

Waar ben je goed in?

Welke kwaliteiten/vaardigheden heb je op andere vlakken (sport/hobbies)?

Bedenk een positieve zelfuitspraak en zeg deze elke dag tegen jezelf.

Kies elke dag 3 sterke kanten van jezelf en ga na wanneer je die hebt gebruikt die dag.

Opdracht 3: geluksoefening

5x10 positieve dingen om geluk te vinden

- benoem 10 pos eigenschappen van jezelf
- benoem 10 successen in je leven
- benoem 10 manieren waarop je aardig bent voor een ander
- benoem 10 meevallers in je leven
- benoem 10 manieren waarop je door anderen gesteund



Inhoud

Thema's

Bespreking van het huiswerk en hoe het huiswerk invloed heeft gehad op de cursisten. Oefenen met onderdelen uit de Positieve Psychologie en Oplossingsgerichte gesprekstechnieken

Van tevoren doen

De huiswerkopdrachten.

Opzet cursusdag 2

13:00 – 13:30 ontvangst met koffie/thee

13:30 – 14:00 bespreking huiswerk

14:00 – 15:00 rollenspellen met ingebrachte cliënten, 'hoe verander je de toon van een gesprek naar krachten i.p.v. klachten' en leer je cliënten gericht kijken naar hun eigen mogelijkheden om hun eet- en leefgedrag te veranderen

15:00 – 15:15 theepauze

15:15 - 16:15 rollenspellen met ingebrachte cliënten, 'hoe verander je de toon van een gesprek naar krachten i.p.v. klachten'

16:15 – 17:00 toets en afronding



Oefeningen dag 2

Oefening 5: de zes belangrijkste vragen

Oefening in tweetallen om een intakegesprek met een nieuwe cliënt te oefenen. Je speelt beide rollen een keer. Je kunt hiervoor een cliënt in gedachten nemen met wie je in de afgelopen weken een intake gesprek hebt gedaan en (20-25 minuten)

1. De vraag naar verandering vóór het eerste gesprek.

Wat is er veranderd sinds u de afspraak maakte? (hoe is dat gelukt? wat of wie kan je helpen om dit vaker te laten gebeuren?)

2. De vraag naar het doel van dit gesprek (wondervraag)

wat moet er aan het eind van dit gesprek/gesprekken bereikt zijn om te kunnen zeggen dat het zinvol of nuttig was en het doel is bereikt? Waaraan zul je merken dat je niet meer terug hoeft te komen? Wat wil je voor het probleem in de plaats? Waar hoop je op? Welk verschil zal dat maken? Waaraan zul je merken het probleem verdwenen is als je morgen wakker wordt? Hoe zul je dat gedurende de dag merken? Hoe zullen anderen merken dat dit wonder is gebeurd? Hoe zullen zij anders reageren?

3. De vraag: 'En wat nog meer?'

Doorvragen naar details is belangrijk, vooral naar alles wat lijkt op een succes, een hulpbron of iets wat de cliënt in zichzelf waardeert.

4. De vraag naar uitzonderingen.

Wanneer was of is er al even iets aanwezig van wat je wilt bereiken? Waaraan merkte je dat? Wat was er toen anders? Hoe deed je dat? Was is het verschil met nu? Wat is er anders aan die momenten? Wanneer lukt het je om anders met je probleem om te gaan?

5. Schaalvragen (belang – vertrouwen)

6. De vraag naar vaardigheden (competenties) waarover de cliënt al beschikt.

Hoe doe je dat? hoe krijg je het voor elkaar om...? Hoe houd je het vol? Hoe komt het dat het niet erger is?

Het is belangrijk om naar kleine positieve details te vragen waarmee je de cliënt uitnodigt een succesverhaal over zichzelf te vertellen. Bv de cliënt vertelt dat hij in de avond teveel snoept. Je kunt dan vragen: 'Je zult een goede reden hebben om teveel te gaan snoepen. Vertel eens hoe het snoepen je helpt?'

Oefening 6: welke rol ligt je het beste; optimist of pessimist?

Dit is een oefening die je in de praktijk met je cliënten zou kunnen doen als je merkt dat iemand steeds op een negatieve manier naar zijn probleem blijft kijken.

Oefening in tweetallen (20 – 25 minuten)

1. hoe zou je willen dat je leven er over een maand uitziet?

2. als je nadenkt over wat je hierboven hebt bedacht, hoe zou je dan denken, voelen en je gedragen om dat doel te bereiken als je een pessimist zou zijn?

3. als je nadenkt over wat je hierboven hebt bedacht, hoe zou je dan denken, voelen en je gedragen om dat doel te bereiken als je een optimist zou zijn?

4. welke verschillen merk je op? Waar heb je het meest aan?

(evt op 2 stoelen plaatsen)

Draai de rollen om.



Oefening 7: oplossingsgerichte vragen naar eigen effectiviteit

Oefening in tweetallen (20-25 minuten)

Denk aan een probleem, irritatie of iets waarover je je zorgen maakt. Ga voor jezelf na wat al in de goede richting werkt. Je mag voor deze oefening een eigen probleem kiezen of een cliënt spelen en probeer de volgende vragen eens uit.

Wat is er al er en hoe lukt je dat?

Hoe kwam je op dat goede idee?

En wat werkt nog meer in de goede richting? En wat nog meer?

Welke vaardigheden heb je daarvoor ingezet?

Hoe ver ben je momenteel op een schaal van 0-10 (10 is het doel helemaal bereikt, 0 is probleem op zijn ergst)

Welk cijfer geef je de situatie van nu?

Wat zou een teken van vooruitgang zijn?

Wat is er dan anders en wat doe jij dan anders?

Hoe reageren anderen daarop?

Oefening 8: de cliënt die het niet weet

plenaire oefening (15 minuten)

Sommige cliënten zeggen op een vraag vaak dat ze het antwoord niet weten. Dit kan irritatie opwekken of machteloosheid bij de zorgverlener. Belangrijk is dat je vooral open vragen stelt.

Verder zijn de onderstaande interventies mogelijkheden die je kunt gebruiken om toch een antwoord te krijgen.

- wacht gewoon minstens 6 à 7 minuten en kijk de cliënt verwachtingsvol aan

- reageer met: 'dat is zeker een moeilijke vraag' en wacht dan op een reactie

- reageer met: het is een moeilijk vraag. 'Stel dat je het antwoord wel zou weten?' en wacht dan op een reactie

- reageer met: 'stel dat je het wel zou weten, wat zou je dan zeggen?' en wacht dan op een reactie

- reageer met: 'wat zou er beter zijn in je leven als je het wel zou weten?' en wacht dan op een reactie

- reageer met: 'natuurlijk weet je het nog niet, maar wat denk je?' en wacht dan op een reactie

- reageer met: 'stel er is iemand die je heel goed kent; wat zou die persoon zeggen?' en wacht dan op een reactie

- stel dat je partner, beste vriend etc. hier in de stoel zou zitten, wat zou die dan zeggen? en wacht dan op een reactie



Toepassing in de diëtisten-praktijk

De meesten cliënten komen met een probleem op gebied van voeding en gezondheid. Het probleem geeft nu of mogelijk in de toekomst klachten. Focus op het probleem heeft de neiging dit groter te maken en juist minder ruimte te laten voor wat al goed gaat en eventueel verder verbeterd kan worden.

Wat kun je doen bij aanvang:

- Naast inventarisatie van de problemen/klachten ook de sterke kanten inventariseren (het is al eerder gelukt om te stoppen met roken, meer bewegen, meer fruit eten, minder druk te zijn etc. en welke vaardigheden hebben toen geholpen);
- Een doel vaststellen; niet de diëtist alleen bepaalt dit doel maar vooral de cliënt (samen). Formulering van positieve doelen (wat is er straks *aanwezig*) niet in de vorm van negatieve doelen (wat is er straks *afwezig*). Bv vrij kunnen bewegen (ipv 10 kg afvallen), genieten van lekker en gezond eten (ipv niet mogen snoepen), 2 uur kunnen wandelen met een vriendin (ipv geen pijn bij het lopen), lekker doorslapen (ipv geen alcohol meer drinken);
- Zo nodig het hoofddoel opsplitsen in subdoelen om zodoende meer hoop te bieden en meer kans op succes te kweken. Bv bij DM eerst richten op verbetering van de bloedglucosespiegel door regelmaat en structuur en daarna pas richten op verbetering van de conditie en gezondheid door meer bewegen en gezondere keuzen in voeding.
- Hoop bieden door uitleg te geven over de te nemen stappen in de behandeling en hoe het anderen heeft geholpen;

Wat kun je doen gedurende de behandeling

- Bevorderen van motivatie door meerdere mogelijkheden toe te laten om een doel te bereiken, bv meer groenten willen eten maar geen trek hebben in warme maaltijd, gezondere maaltijden meenemen of keuzen maken in kantine, sportschool of wandelen. Overleg met je CI over verschillende mogelijkheden om een (sub)doel te bereiken en probeer dit haalbaar te maken zodat de CI zichzelf kan motiveren 'ik kan dit' 'ik ga dit doen'
- Uitdagen van disfunctionele cognities en gebruiken van gedragsexperimenten
- Gebruiken van acceptatie, humor en positief heretiketteren als een probleem niet opgelost kan worden. Bv als iemand geen ideaal gewicht zal kunnen bereiken (accepteren van het al bereikte resultaat en nagaan wat dit al heeft opgeleverd), als glucose te laag is (ze willen allemaal naast me zitten want ik mag lekkers snoepen in de klas), als de eetbui is een signaal dat er iets aan de hand is (positief heretiketteren).
- Bijhouden van een dagboek: witboek (pos dagboek gericht op tevreden over, trots op of blij mee zijn)
- Terugvalpreventie: regelmatig kijken naar wat er al beter gaat, vooruitkijken naar terugval in toekomst en nadenken over hoe je er dan mee om zult gaan, kijken naar alternatieve oplossingen.

