## Dagdeel 1 Training Oplossingsgericht werken

## 1. Inleiding

In deze training leert de deelnemer werken met de oplossings gerichte benadering (solution focused therapie).
De oplossingsgerichte benadering komt voort uit de positieve psychologie.
( grondlegger oa Martin Seligman). De "traditionele" psychologie is gericht op het ontdekken en genezen van psychische problemen( wat is er mis?). De positieve psychologie is een uitbreiding daarop. Het is een wetenschap die onderzocht heeft wat het leven de moeite waard maakt en wat mensen al doen/in huis hebben wat daaraan bijdraagt (wat is er goed?). Het benadrukt dat sterkte net zo belangrijk is als zwakte en dat voorbouwen op sterktes net zo belangrijk is als repareren wat niet goed is.
Positieve psychologie gaat over:
- Positieve ervaringen die mensen kunnen hebben zoals geluk, hoop en liefde
- Positieve eigenschappen die mensen hebben zoals vitaliteit, trots doorzettingsvermogen en wijsheid.

Seligman introduceerde ook de term: 'aangeleerde hulpeloosheid'. Het mechanisme waarbij mensen afhankelijk worden van een therapeut of coach.
Het oplossingsgericht werken is een praktische vertaling van de positieve psychologie. Empowerment staat centraal: de client leert bij zichzelf levenslust, hoop en zelfvertrouwen te ontdekken en te versterken. Het is gericht op wat mensen willen in de toekomst, op hun eigen doelen. De oplossingen van de client staan centraal.
De attitude van de oplossingsgerichte coach is vaak voor coaches en hulpverleners een paradigma wisseling: je focus is gericht op wat goed gaat, de uitzonderingen die er zijn op het probleem. Denken in mogelijkheden (DIM-denken) in plaats van Denken in problemen (DIP-denken). Het gaat om een coachende houding, een stap achter de client. In plaats voorop lopen met oplossingen aandragen en adviezen geven.

### In de training komen de volgende onderdelen aan bod:

- De uitgangspunten van het oplossingsgericht werken:
- De attitude van de oplossingsgerichte coach
- Het model 7 stappendans
- Diverse klantrelaties
- Het oplossingsgerichte gesprek
- Oplossingsgerichte interventies
- De oplossingsgerichte benadering toepassen op de eigen werksituatie

### Instapcriteria:

- Cursist is werkzaam in (de uitvoering van) de Jeugd(gezondheids)zorg of werkzaam als sociaal professional.
- Cursist heeft MBO+/HBO- werk- en denkniveau
- Voor deze training geldt een 100% aanwezigheidsplicht.

## Voorbereiding op de training.

Als voorbereiding op de training krijgen deelnemers enkele weken van te voren de link van de online cursus positieve psychologie toegestuurd en maken een aantal ervarings opdrachten.
Bij de training wordt het boek Simpel van Louis Cauffman gebruikt: Boom/Lemma ISBN 978-90-5931-595-2
Tussen de bijeenkomsten door lezen deelnemers hoofdstukken ter voorbereiding en voeren praktijkopdrachten uit.
Verder krijgen deelnemers digitaal werkboek uitgereikt.
Vooraf lezen deelnemers hoofdstuk 1 en 2 van Simpel

1. **Programma overzicht**
   **Inleiding in positieve psychologie**
   **Priming in hulpverlening**
   **Contact en context**
   **Oplossingsgerichte doelen stellen**
   **Probleemgericht versus oplossingsgericht.**

| **Dag 1** | **Doel** | **Werkvorm** |
|---|---|---|
| 09.00 – 09.30 | <u>1.Welkom, kennismaking en dagprogramma</u><br><br>De cursisten en de trainer maken kennis met elkaar.<br>Huishoudelijke mededelingen: tijdstippen, pauzes, interactief, stel je vragen, breng situaties in….<br>We maken duo's; deelnemers worden aan elkaar gekoppeld om tussen door vorderingen te bespreken. (bellen/beeldbellen) | Trainer stelt zichzelf voor.<br>Opties voor kennismaken:<br>Spring in de kring<br>Ik ben vast de enige die…..<br>Landkaart van Nederland:<br>Ga in de ruimte op een belangrijke plek staan voor jou: vertel wie je bent, wat je doet en waarom dit een belangrijke plek voor je is.<br>* wat is voor jouw een goed en prettig leerklimaat?<br>Op flap zetten en trainer vult aan.<br><br>Benodigdheden: naambordjes/stickers/stiften |
| 09.30 – 10.00 | <u>2.Introductie op de oplossingsgerichte benadering</u><br><br>Het bespreken en ervaren van de paradigma wisseling. | Storytelling:<br><br>Stel je hebt problemen en krijgt hulp van een hulpverlener. Je verlangt echt naar een andere toekomst als je nu hebt. |

| | | |
|---|---|---|
| | Van probleemgericht naar oplossing gericht. | - Papier A4 1 met daarop: Waarom dat nog niet is gelukt/waarom je nog steeds niet de toekomst hebt die je zou willen hebben. De diagnose/de oorzaken. Wat is er aan de hand?<br>- A4 2 met daarop: De kortste weg van A(problemen) naar B (gewenste toekomst)<br>Wat kies je dan? Je moet kiezen. Handen op laten steken<br>- Stel je bent hulpverlener en je moet kiezen, tussen 1 en 2. Handen op laten steken.<br>Daarna: deze training gaat over A4 2.<br>Het gaat over andere mindset: anders kijken, andere vragen stellen en andere antwoorden krijgen. Het gaat over iets anders dan we vaak gewend zijn.<br>Wie heeft daar zin in? (trainer steekt hand op)<br>Powerpoint Dia 2 Simpel maar niet gemakkelijk: uitleg voer ons gezondheid systeem en welbevinden: medisch model/diagnose nodig om hulp te krijgen.<br><br>**Positieve psychologie**<br>Uitleg ontstaan (Seligman) en meerwaarde ervan.<br>Oplossingsgerichte benadering is de praktische uitvoering daarvan.<br>Kort geschiedenis<br>Kim Insoo berg en Steve de Shazer.<br>Paradigmawisseling: probleemgericht en oplossingsgericht<br>Meer weten van de problemen geeft niet per definitie meer verandering.<br>- 20ste eeuw vanuit het medisch model ontstaan: herstellen wat er mis is aan mensen. Eerst begrijpen wat er aan de hand is: analyse-diagnose-behandeling. Duurde erg lang en vaak net succesvol. Geïnspireerd op het wegnemen van problemen (probleemgerichte benadering).<br>Oorzaken vind je vaak niet, of teveel oorzaken.<br>De mens is een soort van DVD apparaat- Denken-Voelen en Doen.<br>In balans brengen. Richten op voelen (bepaalde therapieën op voelen-CGT op denken) en OPL richt zich op doen.<br><br><u>Benodigdheden:</u><br>2 x A4 met tekst<br>Powerpoint |
| 10.00-10.30 | <u>Leerdoel:</u><br>3.Deelnemers hebben ervaren wat positieve psychologie doet. Basisattitude:<br>mensen zijn veerkrachtig, willen graag levenslustig zijn.<br>Oefening sprankelmoment<br>Plenair de ervaring terug koppelen | Filmfragment Jaap Bressens<br>https://www.youtube.com/watch?v=DpvL-Ca3KOo<br><br><u>Benodigdheden</u><br>Oefenblad sprankelmoment. Groepjes van 2 personen A coacht B in het sprankelmoment en wisselt daarna om. |

| | | |
|---|---|---|
| 10.30-10.45 | Pauze | |
| 10.45-11.30 | Leerdoelen:<br>4.Deelnemers weten wat priming is en hoe je het kunt gebruiken in de oplossings gerichte benadering.<br><br>-<br><br>- | Start opdracht Filmfragment: How to give an A<br>https://www.youtube.com/watch?v=M1ANV5BQnJA<br><br>Powerpoint<br>Priming is het verschijnsel dat men zich (min of meer) bewust is van de stimulus terwijl men zich niet bewust is van de effecten van de stimulus.<br>Ons dagelijks leven is gevuld hiermee.<br>Geef voorbeelden:<br>-Je zit je te ergeren in de zoveelste file. Op de radio is het liedje te horen waarop je je partner hebt eren kennen. Je voelt je een stuk beter.<br>- In je papierrommel ben je opzoek naar een document dat je dringend nodig hebt en voelt irritatie dat je het niet kunt vinden. Je vindt een kindertekening van je kind. Je glimlacht,><br>- Gestrest sta je onder de douche. Je voet het warme water en ontspant.<br>_ Je moet iets onbekends en moeilijk doen voelt faalangst gevoel opkomen en je hoort de stem van je overleden moeder; je kunt het wel, gewoon proberen en je kalmeert.<br>- In een restaurant wordt je 10 minuten genegeerd, je ergert en je hebt geen zin meer in de avond.<br>_ Je bent zwanger en je ziet overal kinderwagens. Je stuurt je aandacht onbewust<br>Priming komen we overal tegen: reclame goed voorbeeld. Iets wordt opgeroepen, gedachten, gevoelens, gaat over automatisch gedrag.<br>Cursus positieve psychologie is hierbij op gebaseerd. Onbewust vorm van leren.<br>Belangrijk onderdeel van oplossings gericht werken. Positieve beïnvloeding.<br><br>Brein is een zoekmachine: op zoek naar mislukkingen komen harder binnen en onthouden we meer.<br><br>**Oefening** Probleemgericht versus oplossingsgericht in tweetallen<br>Plenaire terugkoppeling<br><br>Benodigdheden:<br>Oefenblad probleemgericht versus oplossingsgericht. |
| 11.30-11.45 | Leerdoelen:<br>Deelnemers weten wat de 7 stappendans is en hebben geoefend met onderdeel Contact en context.<br>Deelnemers hebben de cirkeltechniek geoefend. | Uitleg:<br>Uit onderzoek blijkt dat cliënten/mensen die een probleem hebben en hulp vragen het volgend belangrijk vinden en zich 4 vragen stellen<br>1. Zie jij mij echt?<br>Doe ik er toe voor jou?<br>Ben ik ok of moet ik voor jou anders zijn?<br>Kan ik dan aan jou zien/merken? |

| | | |
|---|---|---|
| | | Zie jij het goed in mij?<br>Brug naar publieke beveiligingscamera's : waarom hangen die overal denken jullie?<br>Filmfragment beveiligde camera's. Waar ligt de focus op?<br><br>https://www.youtube.com/watch?v=Jq1jO3t-nPI<br><br>7 stappendans<br>Is een stappenplan waarmee hulpverleners op een creatieve en flexibele manier kunnen omgaan met hun cliënten. Te zien als een dans: leiden en volgen, afstand en weer dicht bij elkaar, vertragen en versnellen. Elegantie: op letten om niet op iemands tenen te trappen of over je eigen benen te struikelen. Co-creatie: echte samenwerkingsrelatie waarin: vertrouwen, hoop en samen nadenken centraal staat.<br>Niet alleen focus op de problemen, een mens is meer dan zijn probleem. Opening: vertel eens iets over jezelf, een relatie met een goed, vriend en vriendin. Wat vind je leuk om te doen, hobby's?<br>Om het complete brein aan te spreken.<br>De goede intentie achter het gedrag kunnen zien en aan spreken.<br>Toestemming vragen om vragen te stellen, mee te denken.<br>Neem de tijd om contact te maken. Vertel iets over jezelf.<br>Werkrelatie is 30% van de verandering ende motot van de veranderingen.<br><br>Oefening:<br>Cirkeltechniek<br>Oefenblad uitdelen en tweetallen maken |
| 11.45-12.15 | Leerdoelen:<br>Oplossingsgericht doelen stellen | Focus op het doel. Hoe meer het doel voor ogen hoe meer de kans om het te behalen.<br>Filmpje Erben Wennemars<br><br>https://www.youtube.com/watch?v=XJDwvu48Pvg<br><br>Een gesprek zonder doel is weids, eindeloos, kan alle kanten op. Bij elk oplossingsgericht gesprek stel je het doel van het gesprek vast. Helpt focus krijgen en houden.<br>Wat moeten we in dit gesprek bespreken waardoor jij vindt dat het nuttig is?<br>Als je het voor je kunt zien komt het dichterbij. Hoe concreter hoe beter<br><br>Pak je doel erbij: tweetallen stel de doelvragen aan elkaar.<br><br>- |
| 12.15-1230 | Probleemgerichte vragen en oplossingsgerichte vragen oefenen | - Afsluitende oefening.<br>In de kring: een probleem en om de beurt oplossings gerichte vraag en probleemgerichte vraag stellen om en om.<br>- Huiswerk opgeven: brief in de toekomst aan jezelf (voor na de training) lezen hoofdstukken Simpel 3 t/m 5 |

| | | |
|---|---|---|
| | | Afspraak met je duo maatje om ervaringen uit te wisselen: bedenk een goede naam voor de duo. |