

# Oplossingsgerichte Therapie



Tjetske Gjaltema en Sjoerd te Dorsthorst, Lentis | Jonx [www.jonx.nl](http://www.jonx.nl)  
Met dank aan Erik v.d.Brink, Lentis

## Praktijk

- Wat doen jullie zelf al aan oplossingsgericht werken?
- In welke situaties / met welke cliënten helpt het jullie het meest?

## 1. De beginjaren van de psychotherapie (ca. 1900 – 1950)

- **Centrale vraag:** Wat heeft het probleem veroorzaakt?
- **Overtuiging:** oorzaak ligt diep in de persoon en diep in het verleden!



### De aanpak: het medische model

1. Analyse: symptomen en oorzaken vinden
2. Diagnose: probleem in categorie plaatsen
3. Voorschrift: zeggen wat de patiënt moet doen
4. Behandeling: nauwgezet volgen voorschrift
5. Evaluatie: is het probleem er nog?

Copyright Coert Visser, met toestemming overgenomen.

## 2. Een vereenvoudiging: de jaren 50/60/70

- **Centrale vraag** was: wat houdt het probleem hier en nu in stand?
- **Overtuiging:** oorzaak van het probleem ligt in het huidige gedrag

### **Mental Research Institute:**

1. If it ain't broke, don't fix it
2. Stop doing what doesn't work and do something different
3. Once you know what works, do more of it



Don Jackson, John Weakland, Paul Watzlawick

Copyright Coert Visser, met toestemming overgenomen.

### 3. Nóg eenvoudiger: Oplossingsgericht werken (ca. 1980 – heden)

- **Centrale vraag:** hoe bereiken we wat we willen bereiken?
- **Overtuiging:** probleemanalyse en diagnose kunnen worden overgeslagen, neem de kortste weg naar het doel!

**Aanpak:**

1. If it ain't broke, don't fix it
2. Find out what works and do more of it
3. Stop doing what doesn't work and do something different



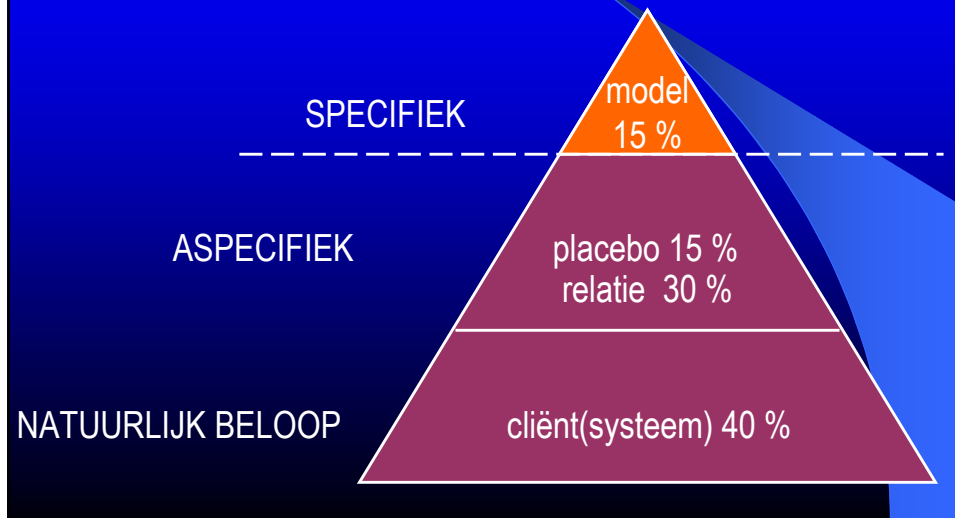
Steve De Shazer & Insoo Kim Berg

Copyright Coert Visser, met toestemming overgenomen.

Oplossingsgericht is  
niet probleemfobisch!!

## Een gemeenschappelijke psychotherapeutische taal o.b.v. ALGEMENE THERAPEUTISCHE FACTOREN

Lambert 1986, 1992; Miller, Duncan & Hubble 1997



### Oplossingsgerichte Therapie: Amerikaanse en Belgische school

Milton Erickson      Jay Haley      Systemtheorie

*pathologie behandelen → cliënten helpen realiseren wat van belang voor ze is*



Steve de Shazer (sociologie, research) & Insoo Kim Berg (systeemtherapie) | Yvonne Dolen (hypnotherapie)

1982 **Brief Family Therapy Center** - Milwaukee USA

*probleemgericht → oplossingsgericht*



1987 **Korzybski Instituut** België (opleiding/ onderzoek systemische oplossingsgerichte psychotherapie)

Luc Isebaert (psychiatrie, verslavingszorg)

Louis Cauffman (klinische psychologie/ psychotherapie, bedrijfsconsultatie)

Myriam Lefevere de ten Hove (kinderpsychiatrie)



**Brugse Model** - model van de keuze

*oplossingsgericht → gezondheids-/ competentiegericht*

## HET BRUGSE MODEL

- Theorie ondergeschikt aan doel van cliënt
- Invloeden
  - solution-focused therapy (De Shazer, Berg)
  - hypnotherapie (Milton H. Erickson)
  - systeemtheorie
  - sociaal constructionisme
  - postmoderne taal filosofie
- Gezondheidsgericht metamodel
  - ruimte voor andere theorieën/modellen als keuzemogelijkheden

- Economisch gebruik van taal gericht op...
  - doel van cliënt, langs kortste weg
  - maximaliseren alg. therapeutische factoren
  - optimaliseren werkrelatie
  - ontsluiten gezonde eigenschappen (*self-efficacy*)
- Context van keuze
  - alternatieven voor symptoomgedrag
  - oplossingen voor probleem
- Toolkit
  - acht-stappendans
  - oplossingsgerichte flowchart

## PROBLEEM – vs. OPLOSSINGSGERICHT

- probleem → oorzaak → oplossing
  - lineaire oorzaak-gevolg ketens
  - niet-levende systemen in laboratorium condities
- probleem → oplossing
  - circulaire feedback-loops
  - levende systemen in immer veranderende context

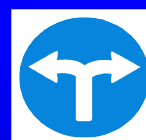


### PROBLEEMGERICHT



- Ziekte
- Wat is moeilijk?
- Klacht
- Oorzaak
- Verleden
- Regel
- Taal representeert
- Visie hulpverlener
- Weerstand
- Afhankelijkheid

### OPLOSSINGSGERICHT



- Gezondheid
- Wat is mogelijk?
- Kracht
- Doel
- Toekomst
- Uitzondering
- Taal schept
- Visie cliënt
- Samenwerking
- Self-efficacy

## Praktijk:

- Her-etiketteer de volgende woorden/gedragingen; streng zijn, slap zijn, eigenwijs, onbetrouwbaar, weerstand, twijfel, agressie.
- Bedenk nu zelf een aantal oplossingsgerichte vragen samen met je buurman of –vrouw.
- Bedenk bij welke cliënt je deze vragen in gaat zetten.

### PROBLEM TALK

- Attention-deficit/hyperactivity disorder
- Anger problems
- Depressed
- Oppositional
- Rebellious
- Co-dependent
- Disruptive
- Family issues
- Shy
- Negative peer pressure
- Feelings of rejection
- Isolated

### SOLUTION TALK

- Very energetic at times, or short attention span
- Sometimes gets upset
- Sometimes sad
- Argues a point often
- Developing his/her own way
- People are important to them
- Often forgets the class rules
- Worries about home life
- Takes time to know people
- People try to influence them
- People forget to notice them
- Likes being by themselves

## In gesprek

1. Contact leggen
2. Doelen / toekomstprojecties
3. Context verhelderen
4. Resources ontdekken
5. Complimenteren / waardering
6. Uitzonderingen zoeken
7. Differentiatie aanbrengeen / schalen
8. Positief labelen

## Soorten vragen:

- Vroegere successen
- Pre-intake veranderingen
- Uitzonderingen
- Wonder vraag
- Schaal vragen
- Coping vragen
- Positief heretiketteren



# Huiswerk

## Observatieopdrachten:

- Observeer tussen nu en de volgende bijeenkomst wat u zo wilt houden en wat er niet veranderd moet worden.
- Let op wat er gebeurt in je leven dat je het idee geeft dat dit probleem opgelost kan worden.

## Doe-opdrachten

- Doe meer van wat eerder gewerkt heeft
- Kind: Doe alsof je op ? bent Ouders: observeer wanneer u kind op ? was
- Doe alsof wonder plaats gevonden heeft voor ?? minuten per dag

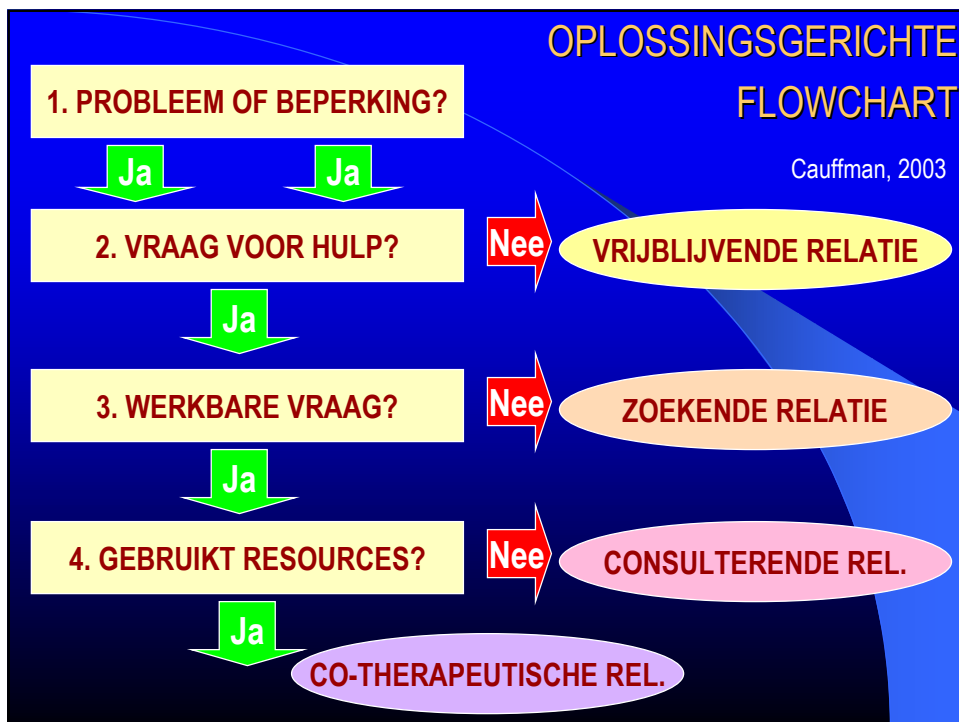
# Huiswerkopdracht: een voorbeeld

Drie vragen om gelukkiger te leven, stel ze aan het einde van de dag aan uzelf:

1. Wat heb ik vandaag gedaan waarbij ik over mezelf tevreden ben?
- 2. Wat heeft iemand anders gedaan waarover ik tevreden ben en hoe heb ik daar zo op gereageerd dat die ander dat nog eens zal doen?
- 3. Wat is er verder nog gebeurd waarover ik tevreden ben heb hoe heb ik daar nuttig gebruik van gemaakt?

## Praktijk:

- Neem een cliënt in gedachten waarbij je behandeling vast is gelopen. Bedenk nu zelf een oplossingsgerichte huiswerk opdracht (samen met je buurman of -vrouw).
- Bedenk bij welke cliënten je deze opdracht nog meer in gaat zetten.



## PROBLEEM OF BEPERKING? definities

- Probleem: oplossing denkbaar
- Beperking: geen oplossing denkbaar

## PROBLEEM OF BEPERKING? interventies

- Duid het onderscheid aan
- Bij twijfel: parkeer als beperking
- Geef aandacht aan de gevolgen van de beperking en vraag de cliënt of hij daarmee wil leren omgaan

## VRIJBLIJVENDE RELATIE: definitie

- Cliënt is voorbijganger zonder hulpvraag
  - wil alleen maar klagen
  - wordt gestuurd door een ander

## VRIJBLIJVENDE RELATIE: interventies

- Bekrachtig bezoek positief
- 'Join' zonder partij te kiezen
- Creëer een context voor een hulpvraag
  - *Waar moet dit gesprek over gaan, wil het nuttig voor u zijn?*
  - *Wat is nodig om de verwijzer tevreden te stellen, zodat u hier niet meer hoeft te komen?*
- Bied informatie/ keuzemogelijkheden
- Bied *geen* hulp zonder mandaat

## ZOEKENDE RELATIE: definitie

- Cliënt is zoeker met niet-werkbare hulpvraag
  - te vaag: *Ik wil van mijn depressie af...*
  - kluwen van vele vragen
  - auto-annulerend: *Ik kan er toch niets aan veranderen...*

## ZOEKENDE RELATIE: interventies

- Bekrachtig zoekgedrag positief
- Wek hoop
- Vertaal problemen in nuttige doelen
  - waardevol voor cliënt
  - realistisch en realiseerbaar
  - aanwezigheid i.p.v. afwezigheid
  - praktisch: observeerbaar in gedrag
  - van klein naar groot

- Zoek uitzonderingen
  - (recente) verleden: *eigen bijdrage?*
  - (nabije) toekomst: *visualisatie, wondervraag*
- Differentieer d.m.v. schaalvragen
- Context- en relatievragen
  - *Wat zou uw partner/ beste vriend aan u merken?*
- Observatie-opdrachten
  - *Let eens op wat u wilt behouden...*
  - *Wat merkt u op wanneer het probleem minder aanwezig is?*

## CONSULTERENDE RELATIE: definitie

- Cliënt heeft werkbare hulpvraag en haalbare doelen, maar geen toegang tot passende resources

## CONSULTERENDE RELATIE: interventies

- Complimenteer alle latente en manifeste resources
- Wie, wat, waar, wanneer, hoe (*geen waarom*)
  - *Wat is al geprobeerd?*
  - *Hoe werkte dat?*
  - *Hoe deed u dat?*
  - *Wat nog meer?*
  - *Wat is nog nodig?*

- Indien geen resources beschikbaar, bied keuzemogelijkheden om deze te ontwikkelen
  - diagnostiek
    - pathologie (problemen of beperkingen?)
    - gezonde eigenschappen
  - diverse therapeutische methodieken
- Doe (alsof)-opdrachten
- Nodig uit tot experiment
- Veranker in de context: *leer het (van) een ander*

## CO-THERAPEUTISCHE RELATIE: definitie en interventies

- Cliënt heeft haalbare doelen en toegang tot passende resources

### interventies

- Coach cliënt meer te doen van wat werkt
- *Step aside and applaud...*

## BETEKENIS VOOR GGZ

- aanbod ⇒ vraag
- klacht ⇒ kracht
- ziekte ⇒ gezondheid
- weerstand ⇒ samenwerking
- afhankelijkheid ⇒ zelfredzaamheid
- metamodel voor *gezondheidszorg*  
*specifieke methodieken ten dienste – nooit ten koste – van algemene  
therapeutische factoren*
- multidisciplinair en transmuraal toepasbaar
- simpel werkt het best (en kost het minst)
- kort als het kan, lang als het moet



## Praktijk: Connecting

Formeer groepen van 5; 1 speelt de cliënt, 3 spelen beurtelings de therapeut en 1 observeert.

De 3 therapeuten spelen alsof zijn 1 therapeut zijn, zodanig dat om de beurt 1 vraag gesteld mag worden die verband moet houden met het vorige antwoord van de cliënt. Als therapeut 1 de vraag stelt, richt de cliënt het antwoord aan therapeut 2, die vervolgens een vraag stelt waarop de cliënt antwoord aan therapeut 3 etc. etc.

De observator houdt de tijd in de gaten en onderzoekt welke vragen het meest nuttig zijn en hoe het contact tussen de therapeut en cliënt zich ontwikkelt.

Begin met; Hoe zou u weten dat uw komst naar hier nuttig zou zijn? Andere groep start met; Hoe zou uw beste vriend/partner weten dat uw komst naar hier nuttig zou zijn?

## Praktijk

- Hoe ga je de opgedane kennis toepassen?
- Wat kan je daarbij helpen?
- Hoe ga je dat organiseren?
- Wie kan je daarbij helpen?

# Oplossingsgerichte therapie

Bedankt voor jullie aandacht!!