



Oplossingsgericht werken: De kunst van het aansluiten en bouwen

Oplossingsgericht werken is veel meer dan een verzameling slimme vraagtechnieken; het is een **fundamentele mensvisie en luisterhouding**.

Waar onze westerse cultuur getraind is om vastgelopen situaties te ontleden, te analyseren en te repareren, richt de oplossingsgerichte aanpak de schijnwerper op wat er **wél** werkt en wat de gewenste toekomst is.

De shift: van repareren naar versterken

Sinds de grondleggers Steve de Shazer en Insoo Kim Berg in 1978 het *Brief Family Therapy Center* oprichten, staat één vraag centraal: *Wat werkt als mensen verandering willen?*

Het antwoord vraagt om een haast tegen intuïtieve omslag in ons denken:

Onze traditionele reflex (probleemgericht)	De oplossingsgerichte shift (solution focused)
Oorzaak & gevolgsdenken: We behandelen situaties en mensen als machines. Als het vastloopt, zoeken we het kapotte onderdeel in het verleden.	Systeemdenken & constructivisme: Patronen doorbreken vraagt geen graafwerk in de ellende, maar het bouwen van een nieuw toekomstscenario.
De professional is expert en heeft het antwoord: De professional stelt de diagnose en bepaalt de behandeling of oplossing.	We zetten in op co-creatie en eigenaarschap: De ander is de enige expert over z'n eigen leven of werk. Jij bent facilitator van een co-creatief proces.
Focus op fouten: De nadruk ligt op wat er ontbreekt of misgaat.	Focus op uitzonderingen & hulpbronnen: De nadruk ligt op wat er al goed gaat en de momenten waarop het probleem er niet was.

Belangrijk: *Oplossingsgericht werken betekent níét dat er geen ruimte is voor pijn, stress of problemen. Erkenning voor de last die iemand ervaart is de absolute voorwaarde om beweging mogelijk te maken. Het probleem geeft ons bovendien cruciale informatie over wat de ander niet meer wil, en dus wat er in de plaats mag komen.*



De 4 Pijlers van de oplossingsgerichte grondhouding

Wie enkel schaalvragen of de wondervraag afvuurt zonder deze grondhouding, blijft steken in een kunstmatig trucje. Echte impact ontstaat wanneer je werkt vanuit deze vier uitgangspunten:

- 1. Mensen dragen hun eigen 'gereedschapskist' al mee**
Ieder mens bezit veerkracht, ervaring en middelen. Je bent geen reparateur die kennis komt brengen, maar een katalysator die helpt herinneren aan aanwezige krachten.
- 2. Het mandaat bepaalt de interventie**
Je werkt uitsluitend met wat de ander jou op dat moment geeft. Wil iemand enkel spuien? Dan heeft actiemodus geen zin. Weerstand is niets anders dan een signaal dat je het mandaat uit het oog bent verloren.
- 3. De oplossing staat vaak los van het analyseren van het probleem**
Je hoeft niet precies te weten waarom een motor afslaat om te ontdekken hoe je weer vooruit rijdt. De weg voorwaarts ligt zelden in het verleden.
- 4. Regie over keuzes geeft energie en grip**
Autonomie is een menselijke grondbehoefte. Zodra een oplossing wordt opgelegd, haakt de motivatie af. Blijvende verandering ontstaat alleen wanneer de ander zelf de keuzes ziet en vormgeeft.

Inspirerende modellen als kompas

1. Het Dialoog Oriëntatie Kwadrant (Haesun Moon)

Taal creëert de werkelijkheid. Dit visuele luisterkompas helpt je te bewaken waar het gesprek zich bevindt op twee assen: verleden vs. toekomst (horizontaal) en negatieve vs. positieve inhoud (verticaal).

- **De gewenste toekomst (Kwadrant 1):** De zone waarin visie, hoop en concrete acties ontstaan.
- **Het hulpbronrijke verleden (Kwadrant 2):** Het opsporen van uitzonderingen, krachten en successen.
- **Het getroebleerde verleden (Kwadrant 3):** Waar de last zit.
- **De gevreesde toekomst (Kwadrant 4):** Waar angst, zorg en piekeren overheersen.

Een oplossingsgericht gesprek helpt de ander te 'verhuizen' van de onderzijde (eerder probleemfocus) naar het hulpbronrijke verleden en de gewenste toekomst aan de rechterzijde.



DIALOOG ORIËNTATIE KWADRANT

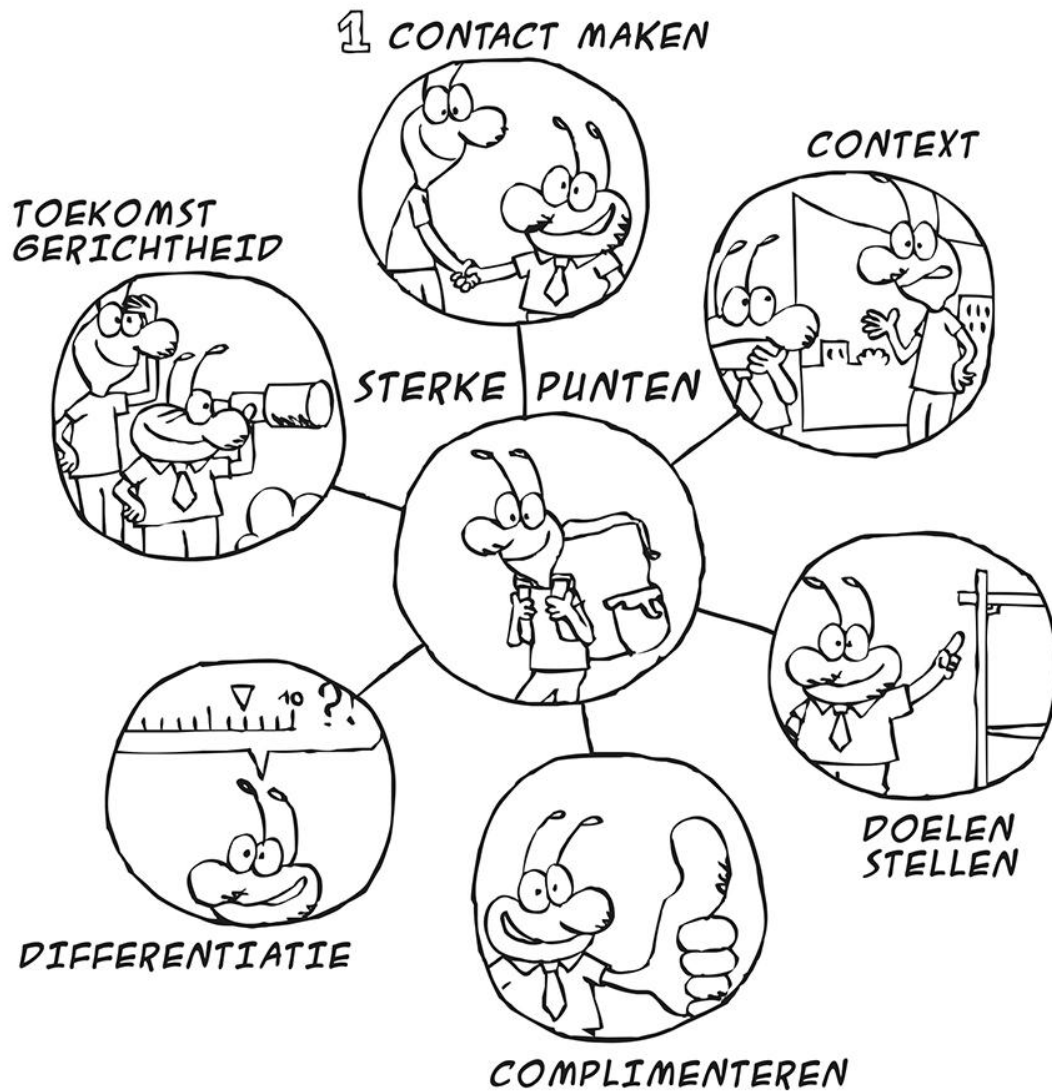


©2024 SPARKLING LEADERS LLC ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN * GEBASEERD OP HAESUN MOON'S COACHING SUPERVISIE COACHING.COM TALK *July 18th 4/2024*

2. De 7-Stappendans (Louis Cauffman)

Oplossingsgericht navigeren is geen starre stappenlijst, maar een dynamische dans waarin je soepel schakelt tussen zeven essentiële elementen:

- **Contact maken & Context verhelderen:** Oprechte afstemming op de persoon en de huidige situatie.
- **Doelen stellen & Toekomstgerichtheid:** Samen scherp krijgen wat er in de plaats moet komen.
- **Sterke punten & Differentiatie (schaalvragen):** Hulpbronnen activeren en nuance aanbrengen in de voortgang.
- **Complimenteren:** Bekrachten van veerkracht, inspanningen en behaalde successen.



Gereedschap voor de praktijk: vragen die beweging brengen

Een krachtige vraag bouwt altijd voort op het antwoord van de ander. Gebruik deze inspiratievragen om het gesprek direct een oplossingsgerichte wending te geven:

Het Gesprek Openen

- *Waarom ga je merken dat dit gesprek vandaag waardevol voor je is geweest?*
- *Wat gaat er al een beetje beter sinds je besloot deze afspraak te maken?*
- *Welke gedachten heb je over hoe we onze tijd hier zinvol kunnen gebruiken?*

Veranderbehoefte & Succesdefinitie

- *Stel dat het probleem is opgelost... wat doe je dan anders, en wat valt anderen aan jou op?*
- *Wat wil je dat er precies in de plaats komt van dit probleem?*



- *Aan wat zul je merken dat je genoeg gedaan hebt?*

Uitzonderingen & Hulpbronnen Opsporen

- *Wanneer was de last de afgelopen week even iets minder aanwezig, en wat deed je op dat moment anders?*
- *Hoe is het je gelukt om het onder deze moeilijke omstandigheden toch vol te houden?*
- *Welke sterke kanten heb je ingezet om deze situatie het hoofd te bieden?*

Voortgang Monitoren (Schaalvragen)

- *x*
- *Wat maakt dat je al op een [X] staat en niet op een 1?*
- *Wat zou een piepklein stapje richting het volgende getal zijn?*

Een sterk naslagwerk

De mensen van GTB maakten een mooi naslagwerk waar je de theorie kan nalezen.
<https://www.gtb.be/publicaties/werkschrift-11-krachtgericht-werken>

Van weten naar toepassen: De ambacht in de praktijk

Het gedachtegoed achter oplossingsgericht werken is helder en logisch. Maar de werkelijke uitdaging zit in de micro-toepassing:

- Hoe blijf je oplossingsgericht vragen stellen als je gesprekspartner blijft haken in klachten?
- Hoe voorkom je dat je ongemerkt toch adviezen gaat geven en de expertschoenen aantrekt?
- Hoe doseer je de juiste vragen op het juiste moment, afgestemd op het exacte mandaat van de ander?

Het daadwerkelijk meester worden van deze gespreksvoering vraagt om doen, ervaren, vallen en bijsturen.

Verdiep je vaardigheden

Wil je de fijne kneepjes van dieper integreren in jouw dagelijkse praktijk, team of leiderschap? Ontdek onze praktijkgerichte trainingen en intervisies waarin we samen de stap maken van theorie naar natuurlijke gespreksvoering.

Voor meer info: Liselotte@kwadraet.be