In beweging...

"Op de P.O.V."

Nee, ik verwacht niet dat bovenstaande uitdrukking de Van Dale haalt. Het gelijk klinkende 'op de pof' betekent volgens het woordenboek: 'op goed geluk'. Maar dat is nu juist niet de bedoeling. De drie hoofdletters staan voor Probleem Oplossende Vaardigheidstraining. 'n Hele mondvol, dus kortten patiënten op de kliniek het af: "Ik zit zo meteen op de POV." - waarmee iemand dan aangaf dat dit zijn volgend programmaonderdeel was. Waar hebben ze het dan over?

De 7 stappen-route

In het najaar van 2008 kwam ik op deze uitgangspunten:

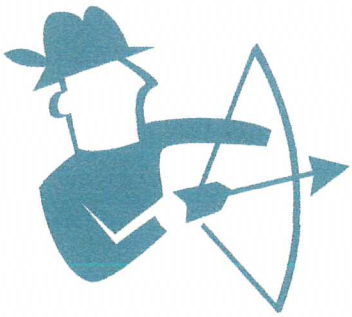
- Problemen die oplosbaar zijn verdienen héél gerichte aandacht.
- Omdat ergens de aandacht bij houden ongelofelijk moeilijk is kun je de aanpak om een probleem op te lossen beter opknippen. Dus: stapsgewijs werken.
- Als ik de 'probleemeigenaar' zelf de regie wil laten houden, dan zal het zetten van elke stap zowel helder als ook een beetje leuk moeten zijn.

Dit leidde tot een stappenplan van 7 sessies. Terugkerende elementen? Elke keer: *je inleven in de rol van...* met één duidelijke kernvraag en één geïnige pictogram. Plus 7 werkbladen om elke kernvraag verder uit te werken na iedere sessie.

1 Verplaats je in de rol van een ... 'detective'

Wat is mijn probleem? Soms zit een probleem ingewikkeld in elkaar. Dan helpt het om alles wat er speelt eens onder de loep te leggen. Dus concreet beantwoorden van het wat, wie, wanneer, waar, hoe enz. Let op de waarschuwingssignalen waaraan je weer merkt dat dit voor jou écht een probleem is. En breng de obstakels in kaart waardoor jouw probleem zo moeilijk op te lossen lijkt. Kortom: ga als een speurneus aan de slag...

2 ...'boogschutter'



Wat wil ik bereiken? Weten wat er aan de hand is, dat is één ding. Maar direct komt dan ook de vervolgvraag: wat is jouw doel? Met boogschieten wil iemand op zijn minst de schietschijf raken. Het mooiste is natuurlijk precies in de roos. Maar als de pijl een van de ringen treft is het ook al een succes. Ga eens na: waaraan meet je af of je jouw doel bereikt? Word heel praktisch. Doe dat door deze zin af te maken: Mijn doel is bereikt als...
Omschrijf duidelijk waaraan je kunt zien dat je doeltreffend bezig bent. Maak het wel persoonlijk, dus beschrijf het zó, dat jij het kunt bereiken en dat het niet afhankelijk is van anderen of van het toeval.

3 ...'kunstenaar'

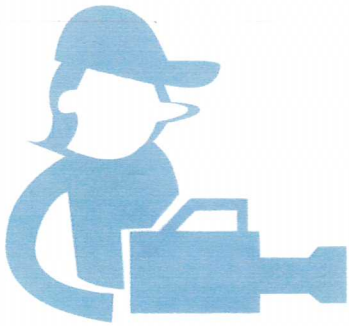
Welke oplossingen kan ik bedenken? Deze stap is vooral belangrijk voor de enthousiastelingen. Want die zijn geneigd direct in actie te komen. Maar sla deze 3e stap niet over. Want de eerste oplossing die je bedenkt hoeft niet de beste te zijn. Uit onderzoek blijkt dat hoe meer ideeën iemand heeft om zijn probleem aan te pakken hoe groter de kans is dat het probleem op een succesvolle manier wordt opgelost. Doe daarom net als een kunstenaar en vraag je af: waar zou die mee komen? Wat voor verrassende, bijzondere, rare of gekke invallen en ideeën heeft een artistiek iemand? Dus bedenk zoveel mogelijk alternatieven om jouw doel te bereiken. Schrijf alle ideeën op en negeer nu even de woorden: 'Ja, maar...' Beoordelen van de ideeën, dat is de volgende stap. Nu gaat het om elke 'losse flodder', iedere associatie die bij je opkomt. Ben je zelf niet creatief? Vraag dan anderen met hun ideeën te komen. Hou je dan wel aan de spelregel: elk idee is welkom! Stel je oordeel tenminste één dag uit...

4 … 'rechter'

Welke oplossing kies ik en waarom? Hopelijk kwamen door de vorige stap meerdere ideeën bovendrijven. Dat is dan mooi. Misschien wil je nu direct met de leukste vondst aan de slag. Maar…is dat ook het beste idee? Misschien wel, misschien niet. Zoek dat dus nu uit. Hoe? Het allerbeste idee is die oplossing waarmee jouw doel bereikt wordt met zoveel mogelijk positieve gevolgen en zo min mogelijk negatieve gevolgen voor jezelf en voor anderen. Deze volzin kun je – net zoals een rechter zou doen – in 5 punten op knippen, zodat je criteria hebt om alle mogelijke oplossingen te beoordelen. A – De kans, dat dit idee jouw probleem zo verhelpt dat je jouw doel het meest bereikt. B – Gevolgen voor jezelf op korte termijn. C – En ook die op lange termijn. D – Gevolgen voor anderen op korte termijn. E – En dito voor hen op lange termijn. Een zaak van alles afwegen dus met als uitkomst: een besluit. Hamer dit proces dan ook zo af: "dit lijkt me, alles overziend, de beste oplossing!"

5 … 'uitvoerder'

Hoe voer ik de oplossing uit? Okay, het besluit is genomen. Nu komt het échte werk: de uitvoering. Want een goed plan, prima, en dan? Ga eens denkbeeldig naar een bouwplaats, wat gebeurt daar? Hoe gaat iemand in de bouw te werk? Wat kenmerkt een uitvoerder? Vertaal dat vervolgens naar jouw situatie. Welke activiteiten zijn nodig om de door jou gekozen oplossing in gang te zetten? Bedenk bij die verschillende acties het tijdstip en/of de periode wanneer je daarmee bezig wilt gaan. Maak dit nu praktisch door in jouw agenda voor de komende weken de activiteiten en tijden in te roosteren. En werk vervolgens met het D.D.D.-principe: Doe Dat Dan.



6 …'cameraman'

Wat is het resultaat? Heb ik mijn doel bereikt? Wie vermijdend is ingesteld is mogelijk inmiddels gestopt… Maar juist voor hem zijn de stappen 5 en 6 cruciaal. Met ontwijken kom je nergens. Natuurlijk, de praktijk is soms weerbarstiger dan je zou wensen. Maar alleen door stappen te zetten kom je vooruit. Daarbij kan het enorm helpen om gedurende dit hele traject van-probleem-naar-oplossing als een cameraman te registreren wat je zoal overwogen (stap 1 t/m 3), besloten (stap 4) en gedaan hebt (stap 5). Of wat je nog verder moet doen om de door jou gekozen oplossing goed uit te proberen. Een cameraman legt veel – maar niet alles! – vast. Hij selecteert wat er toe doet om daar later aandacht voor te vragen. Wat registreer jij over jouw manier van werken? Wat wel? Maar ook: wat niet? En waarom? Wees eerlijk naar jezelf. Evalueren gaat in wezen over deze twee vragen: Wat deed ik goed? Wat kan ik beter doen? Kortom: draai de film nog eens af. Vraag jezelf af als je jouw doel nog niet bereikt hebt: Waar moet ik mijn aandacht op richten om alsnog succes te hebben? Dan: D.D.D.

7 … 'biograaf'

Hoe waardeer ik mezelf in wat ik heb gedaan? Werkelijk lessen trekken over jezelf en jouw manier van problemen aanpakken doe je door écht afstand te nemen. Zoals een biograaf iemands levensverhaal van buitenaf onderzoekt en beschrijft, zo kun je nu proberen naar jezelf te kijken. Wat ontdek ik zoal over mezelf? Welke stappen gaan me gemakkelijk af? Is er een stap bij die ik echt moeilijk vind? Zou iemand me daarbij kunnen helpen? enz. Wees eerlijk naar jezelf toe en trek conclusies. Probleem oplossende vaardigheden aanleren betekent: groeien in zelfvertrouwen.

Achtergrondinfo. Voor deze aanpak vormde het boek van A.M. Nezu, C.M. Nezu en T.J. D'Zurilla *'Solving Life's Problems – A 5-step guide to enhanced Well-Being'* mijn vertrekpunt. In de Multidisciplinaire Richtlijn Depressie is de werkzaamheid van hun Problem Solving Therapy als ruim voldoende aangetoond. Ook het CvZ kwalificeert dit als 'psychologische interventies binnen de GGZ die wél voldoen aan de stand van de wetenschap en praktijk'. Op 18 december 2008 startte ik met de 1e POV-training op Maatschappelijke Opvang De Jordaan. Daarna is dit met meer dan 20 groepen verder ontwikkeld in de kliniek Volwassenen Psychiatrie (door Patricia, Jessica, Sanne, Safira, Joukje en Bianca), bij de Deeltijdbehandeling (door Marijke) en in vrouwenbegeleidingscentrum Ruchama (door Hilde). De pictogrammen zijn ontworpen door grafisch ontwerper: Ulfert Molenhuis.

OPLOSSINGSAANPAK

Naam: ..... Datum: .....

Hoe pak jij problemen aan? Gebruik dit blad om stapsgewijs langs te gaan hoe jij met een probleem omgaat. Dat helpt om een goed beeld te krijgen van jouw huidige manier van problemen hanteren en jouw mogelijkheden hierin te verbeteren.

Beantwoord deze 7 vragen:

'leef je in in de rol van…'

---

1. Wat is het probleem?

'detective'

---

2. Wat wil ik bereiken?

'boogschutter'

---

3. Welke oplossingen kan ik bedenken?

'kunstenaar'

---

4. Welke oplossing kies ik en waarom?

'rechter'

---

5. Hoe voer ik de oplossing uit?

'uitvoerder'

---

6. Wat is het resultaat? Heb ik mijn doel bereikt?

'cameraman'

---

7. Hoe waardeer ik mezelf in wat ik heb gedaan?

'biograaf'