

Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving

Fredrike Bannink: 'Er is geen kind dat graag over problemen praat. Ze kijken liever vooruit!'

'Er is geen kind dat graag over problemen praat. Ze kijken liever vooruit in plaats van moeilijkheden te analyseren. Oplossingsgerichte werken met kinderen en hun omgeving in de GGZ en het onderwijs sluit daar goed op aan.' Aan het woord is Fredrike Bannink, internationaal trainer, keynote speaker en auteur van 30+ boeken over positieve psychologie en oplossingsgericht werken. 'Bovendien is oplossingsgericht werken een echte aanrader, niet alleen voor kinderen en hun omgeving, maar ook voor jezelf als professional. Je haalt meer plezier uit je werk én je hebt vaak sneller resultaat.'

De kern van oplossingsgericht werken is het stellen van oplossingsgerichte vragen om daarmee de expertise van het kind en diens omgeving te ontdekken en optimaal in te zetten. Fredrike: 'Bij oplossingsgericht werken is het vaak niet nodig om het probleem of de stoornis uit te vragen. De focus ligt op wat kinderen en hun omgeving voor het probleem in de plaats willen, hoe ver ze daarin al zijn gekomen, en wat volgende stappen zullen zijn.'

Samengevat houdt oplossingsgericht werken in: "Als iets (beter) werkt, doe er dan meer van. Als iets niet werkt, stop en doe iets anders." Dat klinkt simpel, maar is niet makkelijk: het kost veel 'vliegren' om je die visie eigen te maken.'

Over Fredrike Bannink

Fredrike Bannink is internationaal trainer, keynote speaker en auteur van 30+ boeken over positieve psychologie en oplossingsgericht werken. Opgeleid als cognitief gedragstherapeut, legt ze zich vanaf de jaren '90 toe op oplossingsgericht werken (in therapie, supervisie, coaching, conflictmanagement, en leidinggeven) en de positieve psychologie.

Samen met forensisch orthopedagoog Eva Kuiper publiceerde Fredrike in 2016 het [boek](#) Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving – in GGZ en onderwijs, de basis en naamgever van de nieuwe GITP PAO cursus over dit onderwerp. Beide auteurs zijn daarbij als docent betrokken. Het programma van de cursus [Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving – in GGZ en onderwijs](#) bevat de thema's:

- Wat is oplossingsgericht werken
- Het stellen van oplossingsgerichte vragen – de kern van oplossingsgericht werken
- Creëren van een context voor verandering
- Beschrijven van de gewenste toekomst
- Vinden van competenties
- Werken aan vooruitgang en afsluiten van de gesprekken
- Meer oplossingsgerichte toepassingen en oplossingsgerichte programma's

Meer werkplezier, sneller resultaat

Oplossingsgericht werken bestaat al sinds de jaren '80, maar pas de laatste jaren wordt er veel onderzoek naar verricht. Zo blijkt dat meestal met minder gesprekken dezelfde resultaten worden bereikt als bij andere therapieën met meer gesprekken, dat de autonomie van cliënten goed is gewaarborgd, en dat hulpverleners minder burn-out ervaren.

Probleemgerichtheid van GGZ en onderwijs

Ondanks dat oplossingsgericht werken steeds meer terrein wint, is deze visie in de GGZ en het onderwijs nog niet mainstream. 'Beide sectoren zijn nog steeds stoornisgericht. Kijk naar de DSM-5 met de focus op pathologie. Je krijgt vaak pas geld voor een behandeling als je een stoornis volgens de DSM-5 hebt. Hetzelfde geldt voor het onderwijs: Een kind krijgt pas een rugzakje als vastgesteld is welke stoornis of zelfs stoornissen het kind heeft.'

Wat is een oplossingsgerichte vraag?

Een oplossingsgerichte vraag is een open vraag die begint met 'wanneer', 'hoe', 'wie' of 'wat' en focust op wat er werkt in het leven van het kind en diens omgeving.

Een vraag die begint met 'waarom' focust daarentegen op de oorzaken - meestal van wat er mis is -

en is daarom geen oplossingsgerichte vraag.

Voorbeelden van oplossingsgerichte vragen zijn:

- Wat wil je aan het eind van de gesprekken hier bereikt hebben?
- Hoe zou je weten dat je hier niet meer terug hoeft te komen?
- Wanneer ging het de afgelopen tijd iets beter?
- Wie was daarover het minst verbaasd? Wie het meest?
- Wat wil je voor het probleem in de plaats?

'Wat is er aan de hand?' is geen oplossingsgerichte vraag. Hetzelfde geldt voor de vraag 'Waarom lukte dat niet?' Het zijn wel open vragen, maar de focus ligt op wat er mis is.

Het kind bepaalt het doel

Ook ouders denken vaak dat je als professional eerst de problemen moet analyseren. Fredrike: 'Ik houd dat deel van het gesprek het liefst zo kort mogelijk: je ziet namelijk het kind steeds kleiner worden. Natuurlijk moet er erkenning zijn voor de zorgen en frustraties van de ouders, maar zodra jij als professional vindt dat je het probleem moet kennen, wek je ook de indruk dat jij met de oplossing gaat komen.'

Bij probleemgericht werken loop je daarnaast het risico dat de professional en het kind aan verschillende doelen werken, omdat de professional bepaalt wat het doel van de gesprekken is. Bij oplossingsgericht werken bepaalt het kind zelf het doel.'

Vraag het aan het knuffelteam

De therapeut vraagt het jongere kind een paar favoriete knuffels mee te nemen, met de bedoeling dat de knuffels als 'adviesteam' het kind gaan helpen. Het kind geeft met de stemmetjes van de knuffels antwoord op de vragen die de therapeut stelt. 'Zeg Konijn, jij kent Sanne goed hè? Wat vind jij leuk aan Sanne? Wat voor advies zou je Sanne geven zodat ze zich beter kan voelen? En als jij nou hetzelfde probleem als Sanne zou hebben, wat zou jou dan helpen?' Daarna nodigt de therapeut de ouders, die in de wachtkamer zitten, uit om van het kind te horen wat het knuffelteam heeft geadviseerd. Op deze manier is het kind de expert.

Een krijsend kind bij het chipsvak

Het antwoord op de oplossingsgerichte vraag 'Wat wil je voor je probleem in de plaats?', weten kinderen vaak heel goed te beantwoorden. Volwassenen ook trouwens. De professional kan deze vraag onmogelijk voor de cliënt beantwoorden. Dat is persoonlijk. Zo kwam een moeder bij Fredrike met de vraag wat ze moest doen met haar kind dat in de supermarkt bij de chips op de grond ging liggen krijsen. Het gevolg van het gedrag van het kind was dat ze het chipsvak meed en niet meer samen boodschappen ging doen. Fredrike: 'Ik zei haar: "Jij bent creatief genoeg om iets anders te doen. Stop met wat niet werkt en doe iets anders."' De moeder ging daarna met haar kind naar de supermarkt en liep expres langs het chipsvak. Het kind ging inderdaad weer op de grond liggen krijsen. De moeder had echter een plan bedacht en ging naast haar kind liggen. Het kind stopte direct met krijsen en zei: "Mam, wat is er, wat doe je nou raar!" Het probleem was opgelost. Als ik als professional dit als advies gegeven zou hebben, had ze me waarschijnlijk voor gek verklaard. De cliënt als expert zien en zelf op ideeën laten komen, het werkt perfect!

Van problemerkenning naar oplossingsgerichtheid

Elke professional kan oplossingsgericht leren werken, ook al is hij of zij probleemgericht opgeleid. Ook Fredrike is oorspronkelijk als cognitief gedragstherapeut probleemgericht begonnen. 'Oplossingsgericht werken betekent niet dat je probleemfobisch bent. Erkenning van de impact die het probleem heeft is belangrijk, maar daarna is het zaak kinderen en hun omgeving met oplossingsgerichte vragen uit te nodigen te focussen op wat ze voor het probleem in de plaats willen: een nieuw en beter leven.'

Andere GITP PAO cursussen van Fredrike Bannink.

Naast de cursus [Oplossingsgerichte vragen aan kinderen en hun omgeving](#) is Fredrike Bannink docent van de GITP PAO cursussen:

- [Positieve psychologie - de toepassingen](#)
- [Positieve supervisie en intervisie](#)
- [Positieve cognitieve gedragstherapie](#)
- [Posttraumatisch succes](#)