

# Oplossingsgericht werken: meer werkplezier en minder burn-out!

5 maart 2020

Zorgverleners zijn opgeleid in het medische model: de patiënt heeft een probleem of klacht, de arts onderzoekt, stelt een diagnose en bepaalt de behandeling. Maar geeft deze focus op 'problemen' altijd het beste resultaat? Bij oplossingsgericht werken kijk je vooruit en bespreek je wat de patiënt wil bereiken: 'Hoe ziet je gewenste toekomst eruit? Wat werkt? En wat zijn tekenen van vooruitgang? Of: Wat is je volgende stapje?'. Hiermee nodig je de patiënt uit in beweging te komen en geef je hem meer regie over de aanpak. Zo geef je consulten een positieve insteek en maak je ze leuker en lichter, zowel voor de patiënt als voor de behandelaar.

Voor alle duidelijkheid, de oplossingsgerichte aanpak is geen vervanging van het reguliere medische model, of zoals [trainer en huisarts Pieter Jansen](#) het verwoordt: "Komt iemand bijvoorbeeld met klachten die passen bij een infectie of kanker, dan werken we uiteraard volgens het medische model van onderzoek, diagnose, behandeling. Daar waar het kan vullen we dat aan met de oplossingsgerichte aanpak. Met onze trainingen willen we bereiken dat meer zorgverleners beide werkwijzen combineren."



*Trainer en huisarts, Pieter Jansen*

## Babysteps naar een goed resultaat

Jaarlijks volgen vele groepen enthousiaste zorgverleners uit de eerste lijn, zoals huisartsen, POH's, fysiotherapeuten, verpleegkundigen en diëtisten de trainingen via Mura Zorgadvies. Het geeft ze nieuwe energie in de omgang met patiënten. Want hoe zwaar een patiënt het ook heeft, er zijn altijd momenten waarop de klacht of het probleem nét iets minder of zelfs even afwezig is (de uitzonderingen op het probleem of de klacht). "Dat is precies waar je naar vraagt en daar haak je verder op in", vertelt [trainer en klinisch psycholoog Fredrike Bannink](#). "Een volgende vraag is dan: 'Wat deed je anders op dat moment?' en 'Hoe kun je dat vaker doen?' Ook al zijn het piepkleine stapjes – we noemen het 'babysteps' – het draagt bij aan het omkeren van de negatieve spiraal en bouwt aan oplossingen".

## Voortbouwen op wat werkt

De oplossingsgerichte aanpak wordt wel beschreven aan de hand van de taxi-metafoer. Als je in een taxi stapt is de eerste vraag van de taxichauffeur: "Waar wilt u naartoe?" en niet: "Waar wilt u vanaf?" of: "Waar komt u vandaan?" Je bouwt voort op wat werkt, waarbij de patiënt expert is van zijn eigen leven. Hij weet waar hij naartoe wil, wat hij voor zijn klacht of probleem in de plaats wil, of de zorgverlener nodigt hem uit dat te visualiseren. Onderzoek wijst uit dat de oplossingsgericht aanpak minder tijd kost dan de probleemgericht aanpak, dat het de autonomie van patiënten goed waarborgt en dat er minder burn-out is bij behandelaars.



*Trainer en klinisch psycholoog, Fredrike Bannink*

## **Meer werkplezier**

Fredrike geeft nog een praktisch voorbeeld om de aanpak te illustreren: “Als je band lek is gegaan op het fietspad, ga je dan terug om te kijken hoe het is gekomen? Waarschijnlijk niet. Je gaat er iets aan doen óf laat het de fietsenmaker doen. Vraagt de fietsenmaker hoe het is gekomen? Wederom: waarschijnlijk niet. Vragen als ‘Waarom heb ik dat?’ en ‘Waardoor komt dit?’ zijn dus lang niet altijd functioneel.”

Tijdens de trainingen zijn er veel momenten van verbazing en opluchting bij de deelnemers. Een huisarts merkte op: “Door de training kreeg ik meer zicht op de samenwerkingsrelatie tussen behandelaar en patiënt en hoe ik die kan verbeteren, zodat het mij minder energie kost. Met als resultaat: meer werkplezier!” Een andere arts zei: “Het consult wordt er veel lichter en leuker door, het is minder zwaar. En daar kan je heel vrolijk van worden. Patiënten komen vaak verder. Het is dikwijls effectief”.

Interesse om kennis te maken met de methodiek? Wil je een training volgen? Op 9 april start er een nieuwe [Training Positieve gezondheidszorg: oplossingsgericht werken in de eerste lijn](#). **Aanmelden kan via [mura.nl/bijeenkomsten](http://mura.nl/bijeenkomsten)!** Adviseur [Susan Adam](#) bespreekt graag de mogelijkheden met je als je een sessie of training op maat wilt organiseren. [Bekijk het filmpje](#) voor een impressie!

**[www.mura.nl](http://www.mura.nl)**