

Huisarts Bart Timmers: “Oplossingsgericht werken is geen ‘trucje’ maar een vaardigheid”

3 september 2020

Dat wij bij Mura enthousiast zijn over oplossingsgericht werken, mag duidelijk zijn. Waarom? Omdat wij van zorgverleners telkens weer terug horen dat het wérkt. Dat het werk er lichter en fijner door wordt en dat ze verder komen met hun patiënten. [Bart Timmers](#), huisarts bij [Groepspraktijk Timmers & De Roo Huisartsen Bergh](#), werkt volgens de oplossingsgerichte methode. Wij vroegen hem waarom en vooral hóe hij dat toepast.

Wanneer bedacht je om iets met oplossingsgericht werken te gaan doen?

“Ik kocht -per toeval eigenlijk- het boek ‘Positieve gezondheidszorg’, geschreven door Fredrike Bannink en Pieter Jansen, met de subtitel ‘Oplossingsgericht werken in de huisartsenpraktijk’. Meteen de volgende dag merkte ik dat ik mijn consulten anders deed. Ik dacht: ‘hé dit is leuk!’ En ik heb het boek dan ook gretig uitgelezen. Daarbij bedacht ik ook dat ik het niet als trucje wilde toepassen, maar er juist een vaardigheid van wilde maken. Daarom heb ik mij ingeschreven voor de driedaagse training van Mura.”

Wat veranderde er dan aan je consulten?

“Vooral de manier waarop je je vragen stelt werd anders. En het is vooral ook heel erg leuk om naar het positieve te zoeken bij een patiënt. Dat zit hem in hele subtiele dingen, bijvoorbeeld dat je niet vraagt ‘hoeveel pijn heb je’ of ‘hoeveel last heb je ervan’ maar dat je zoekt naar een formulering waarbij je het een beetje positiever draait. Zoals ik al zei is dat geen trucje want dan wordt het al snel een soort oppervlakkig ‘tegeltjeswijsheid-optimisme’ en daar zit niemand op te wachten. Daar ben ik zelf ook allergisch voor. Maar je gaat hele gemeente vragen stellen als ‘wat gaat er beter? wat werkt er al? waar moet er meer van komen? hoe ziet het er dan uit als het beter gaat?’. Je gaat op zoek naar de zonnestraaltjes in het gesprek. Het geeft een prettige lichtheid in heel veel consulten.”



Huisarts Bart Timmers

Wat is het grootste inzicht dat je kreeg tijdens de training?

“Een vraag van trainer Frederike Bannink is bij mij heel sterk blijven hangen. Het klinkt misschien gek, maar ze kon het op een hele grappige manier zeggen: ‘Jullie zorgverleners moeten gewoon eens ophouden met overal god in te willen zijn’. Dat was een eyeopener voor mij! Want oh, wat voel je je als hulpverlener verantwoordelijk voor het welzijn van die patiënt. Ik dacht vaak ‘het hangt helemaal van mij af’. In de eerste plaats is dat niet zo en in de tweede plaats is het heel belangrijk om de grens te herkennen en een deel bij de patiënt te laten. Je bent wel hulpverlener, dus je mag wel helpen, maar je moet hem vooral helpen om zijn doelen helder te krijgen. En in samenspraak te bepalen waar jij als huisarts iets kan doen, maar vooral waar die patiënt iets kan doen.”

“Op een gegeven moment kun je concluderen ‘nu is het mij duidelijk waar je vandaan komt en welke bagage je meeneemt. Laten we kijken waar je naartoe wilt, wat wil je bereiken?’.”

Wat pas je het meeste toe?

“Wat ik heel veel gebruik is de metafoor van de taxichauffeur. Als je in de taxi stapt dan kan het wel heel interessant zijn om te vertellen waar je vandaan komt maar voor die chauffeur is het vooral heel belangrijk waar je naartoe wilt. Ik gebruik het eigenlijk iedere dag, niet altijd letterlijk uitgesproken

maar ook in mijn hoofd. Waar gaan we nou naartoe? En natuurlijk moet je mensen wel ruimte geven om te klagen en zich te uiten, zoals ook in de training wordt benoemd: 'geef de patiënt bakken met erkenning'. En op een gegeven moment kun je concluderen 'nu is het mij duidelijk waar je vandaan komt en welke bagage je meeneemt. Laten we kijken waar je naartoe wilt, wat wil je bereiken?'. "

Heb je ook een voorbeeld van deze aanpak bij een patiënt?

"Het mooiste voorbeeld vind ik mijn traject met een alcoholist. Een man die grotendeels goed functioneerde maar die af en toe terugviel in een heel zwaar alcoholisme. Met hem maakte ik de afspraak dat ik hem op een oplossingsgerichte manier zou helpen maar dat áls hij terug zou vallen, ik niets meer voor hem kon betekenen en we de begeleiding zouden beëindigen. Wij kregen het voor elkaar om van een 2 voor zijn kwaliteit van leven naar een 5 te gaan. Echt een opwaartse lijn en toen, heel plotseling, viel hij terug. De begeleiding stopte en na twee weken belde hij mij onverwacht op om te vertellen dat hij helemaal gestopt was met drinken en zijn leven zelfs een 7 gaf! Ik had hem met deze methode laten zien dat hij telkens stapjes vooruit kon zetten en dat had hem de drive gegeven om het zelf te doen. Ik was daar echt wel trots op. En ik vond het een hele prettige manier van werken met deze 'zware' patiënt met zijn complexe probleem. Het bracht een lichtheid waardoor ik telkens weer zin had om hem te spreken."

Wat vond je van de training?

"De combinatie van de trainers is ijzersterk. Fredrike Bannink is een fenomeen op het gebied van oplossingsgericht werken. Zij is zo ontzettend vaardig dat je meteen weer ziet dat het geen trucje is, je moet echt ervaring krijgen in deze manier van werken. De manier waarop zij traint, observeert, zinnen formuleert, nuanceert en zinnen van ons herformuleert. Dat was smullen. Pieter Jansen is als trainer en huisarts natuurlijk het rolmodel die het toepast. Hartstikke interessant om te horen hoe hij het in de praktijk brengt. En hij kan het met humor en op een hele relaxte manier uitleggen, met de nodige casuïstiek."

Wat is het niet?

"Wat het vooral niet is, is een soort positivo-training. 'Zoek de zon op', 'ach, het zit iedereen wel eens tegen' of 'begin de dag met een lach'. Zo'n training is het niet. Het is echt een vaardigheidstraining. Een manier om alles wat je tegenkomt op een fijnere manier te bekijken. Je blijft het probleem wel serieus benaderen maar je kijkt vooral hoe je er een andere draai aan kunt geven."

Wat zou je andere zorgverleners aanraden?

"Als je twijfelt of het wat voor je is, dan zou je met het boek kunnen beginnen maar als je het écht wilt leren toepassen dan zou ik toch de training adviseren. Drie dagen is best een investering maar ik vind het in alle opzichten de investering waard. Je krijgt er echt een leuke manier om je praktijk te voeren voor terug. Iets wat je nog jaren bij blijft. Ik volgde de training in een voor mij moeilijke tijd met een zieke collega die was uitgevallen en geen waarnemers. Het heeft mij in die periode echt nieuwe energie gegeven!"

Ben je benieuwd naar de methodiek van Oplossingsgericht werken? Neem dan eens contact op met [Susan Adam](#), zij kan je er alles over vertellen. **Tip: op 24 september start een nieuwe training 'Positieve gezondheidszorg: oplossingsgericht werken in de eerste lijn'! Er zijn nog enkele plaatsen vrij.**

www.mura.nl