

Oplossingsgericht werken

Verskil tussen pesten en plagen?

Wat pesten precies is, is moeilijk te definiëren. Er bestaan dan ook veel verschillende definities voor dit begrip. Maar in al deze definities komen steeds enkele duidelijke kernmerken naar voren:

- Pesten gebeurt opzettelijk;
- Pesten is bedoeld om schade toe te brengen (fysiek, materieel of mentaal);
- Bij pesten is er altijd sprake van ongelijke machtsverhoudingen (fysiek of verbaal sterkere personen kiezen minder weerbare personen als slachtoffer);
- Pesten gebeurt systematisch;
- Pesten houdt niet vanzelf op, maar wordt eerder erger als er niet wordt ingegrepen;
- Pesten is van alle tijden en komt in alle groepen en culturen voor.

Pesten is niet hetzelfde als plagen. Bij plagen zijn de machtsverhoudingen gelijk. Plagen is vriendschappelijk bedoeld, er wordt de andere geen schade berokkend. In elke groep komen dagelijks conflicten en meningsverschillen voor, dat is onontkoombaar. Niet elke ruzie is pesten en het is belangrijk om dat onderscheid duidelijk te maken. "Ruzies lossen we samen op en pesten doen we niet".

Wat is Oplossingsgericht werken?

Het Oplossingsgerichte Model komt voort uit de psychotherapie, maar is inmiddels al zeer succesvol doorgedrongen in de wereld van coaching en educatie. Het is een werkwijze die toegankelijk en toepasbaar is voor mensen in alle leeftijdsgroepen.

OW werkt met wat er in het moment is, gericht op een gewenste toekomst, met als doel problemen op te lossen. Het werd aanvankelijk ontwikkeld als antwoord op de traditionele psychotherapie, waarbij de therapeut als deskundige beslist wat de beste oplossing is voor de problemen van de leerling of klas. OW beoogt samen te werken met de leerling en klas, die tenslotte zijn eigen situatie het best kent, om zo tot een goed werkende oplossing te komen die pragmatisch en realistisch is en aansluit bij de behoefte van de klas. Het resultaat is een respectvolle, kortdurende therapie of coaching die werkbare oplossingen oplevert. De klas behoudt daarbij zelf verantwoordelijkheid en eigenaarschap bij het realiseren van de benodigde veranderingen.

De oplossing recht evenredig met het probleem?

Vanuit onze traditionele opvattingen zijn we geneigd problemen te analyseren om zo de oorzaak te achterhalen. Het wegnemen van de oorzaak is dan meestal de beoogde oplossing van het probleem. Bij OW is het niet persé noodzakelijk dat de oplossing recht evenredig is aan het probleem. Dit is wel de meest 'shokkende' en een die lijkt in te gaan tegen alle kennis en intuïtie over problemen en oplossingen. Volgens de "probleemgerichte" aanpak zou er een logische en samenhangende relatie bestaan tussen problemen en hun oplossingen. Toch zijn er talloze voorbeelden uit de realiteit te bedenken waarin een dergelijke logica niet opgaat en het noodzakelijk is een

geheel andere aanpak te kiezen.

Oplossingsgericht taalgebruik

Probleemgericht taalgebruik is anders dan de taal van oplossingen. Probleemgerichte taal is meestal negatief, gaat over het verleden in een poging de oorzaken van het probleem te doorgronden en suggereert vaak dat het probleem zich altijd voordoet. Oplossingsgericht taalgebruik is meestal een stuk positiever, meer hoopvol, gericht op de toekomst en suggereert een situatie die meer voorbijgaand is. Omdat taal het belangrijkste middel voor therapeutische of coachende interventies is, wordt taal daarom met grote zorgvuldigheid gebruikt.

Vragen naar uitzonderingen

Alle problemen hebben uitzonderingen. Door aandacht te geven aan de momenten dat de problemen zich niet voordoen kan belangrijke informatie worden verkregen op weg naar de oplossing. Bovendien geeft het simpele feit dat er dus kennelijk al momenten zijn dat het probleem zich niet voordoet hoop voor verbetering en vooral aanleiding deze uitzonderingssituaties eens grondig te gaan analyseren. In deze situaties bevinden zich de sleutels naar wat gedaan kan worden om het probleem op te lossen.

Complimenten

Complimenten zijn een essentieel onderdeel van oplossingsgericht werken. De moeilijkheid van het probleem onderkennen en herkennen én positief bevestigen van wat de klas of het kind al goed doet, bemoedigt en motiveert tot verandering. De klas of het kind voelt tegelijkertijd de betrokkenheid en het begrip van de coach of therapeut. Complimenten vergroten wat al goed gaat uit. Nadenken over hoe andere betrokkenen de klas of het kind zouden complimenteren verbindt ze bovendien met de meest belangrijke personen in zijn/haar leven.

De belangrijkste uitgangspunten en basisprincipes

Er is altijd verandering: verandering is onvermijdelijk. Het is de bedoeling deze te identificeren en de bruikbare veranderingen in te zetten.

- Er is altijd sprake van samenwerking.
- Weerstand is geen bruikbaar begrip.
- Een gedetailleerde analyse en begrip van het probleem is doorgaans van weinig hulp bij het vinden van oplossingen.
- Geen enkel probleem doet zich altijd voor: in de uitzondering bevinden zich de sleutels tot het vinden van oplossingen. De beste manier is uit te vinden wat er precies gebeurt als het probleem zich niet voordoet.
- Aanwijzingen voor de oplossing bevinden zich altijd recht voor onze neus in het heden. We moeten ze alleen weten te herkennen.
- Er is geen 'goede' manier om naar dingen te kijken: er zijn veel manieren om naar een situatie te kijken. Verschillende standpunten kunnen even goed werken.
- De klas definieert zelf het behandel- of coaching doel.
- De klas bezit de hulpbronnen al die nodig zijn om tot oplossingen te komen.
- Kleine veranderingen in de gewenste richting kunnen worden ingezet met groot effect. Slechts een kleine verandering is nodig. "Don't fix what isn't broken."