

Gedragverandering met behulp van inzoomen op positieve gebeurtenissen

Duurzame gedragsverandering

Gedragsverandering in gezinnen is duurzaam als de verandering in de dagelijkse leefomgeving vorm krijgt, de verandering concreet is en als je bouwt op de krachten en vaardigheden van gezinnen en cliënten. Met de techniek 'inzoomen op gebeurtenissen' benut je het dagelijks leven van gezinnen en cliënten als 'werkmateriaal'. Hiermee help je hen positief ervaren situaties in het dagelijks leven te benutten om ander, meer constructief gedrag te vertonen. Je zoekt met de gezinsleden naar positieve interactiepatronen die hen helpen om te leren om te gaan met lastige, problematische situaties.

Drie gebeurtenissen:

Deze tool is onderdeel van de zogenaamde 'methode van de drie gebeurtenissen'. Het startpunt is een recente gebeurtenis die illustratief is voor de klachten en problemen die aanleiding waren om hulp te zoeken. De eerste gebeurtenis: de *beginsituatie*. Met het gezin zoek je uit wat er precies misging, en je zoekt naar elementen tijdens de gebeurtenis die niet problematisch en wellicht constructief zijn. Ook zoek je uit welke wensen de gezinsleden hebben, hoe hadden ze gewild dat de situatie, in het ideale geval, zou verlopen. Dit is de tweede gebeurtenis: de *gewenste situatie*. Deze helpt gezinsleden doelen te formuleren.

De derde situatie, de *positieve uitzondering*, is een gebeurtenis in het recente verleden uit het recente verleden waarin het genoemde probleem ontbrak of zich in mindere mate voordeed; een gebeurtenis die de gezinsleden op z'n minst als enigszins succesvol hebben ervaren.

Dit vormt je werkmateriaal, beter gezegd: het werkmateriaal van het gezin.

Inzoomen

Inzoomen wil zeggen dat je zorgvuldig en gedetailleerd doorvraagt als gezinsleden vertellen over de gebeurtenis. Je vraagt naar de kleinste details van de gedragsreeksen die tijdens een bepaalde gebeurtenis plaatsvonden. Belangrijk hierbij is een niet-weten houding. Ga er niet te snel vanuit dat je wel weet wat iemand bedoelt. Vraag door op abstracte termen. Bijvoorbeeld: De sfeer was goed: waaraan merk je dat de sfeer goed is?

Vragen naar omgevingsfactoren zijn belangrijk. Je vraagt dan wie erbij was, waar het precies plaatsvond, wat er allemaal nog meer gebeurde, op welk tijdstip het plaatsgreep en of er eraan voorafgaand nog dingen waren gebeurd die mogelijk invloed hadden op de gebeurtenis. Daarnaast vraag je door op gedrag, op de interactie tussen degenen die aanwezig waren. Kortom: je maakt samen met de gezinsleden een soort script van de gebeurtenis, waarbij jullie die zich als een filmscène in de verbeelding zien afspelen.

Bij deze methode gaat het erom voorbeelden van positieve, constructieve interactie, hoe ogenschijnlijk klein ook, op te sporen en te benutten. Dat is de reden dat je zorgvuldig doorvraagt op de details van de gedragsreeksen die plaatsvonden tijdens zo'n positief ervaren gebeurtenis. Dat hebben de gezinsleden nodig om positieve interactiepatronen te ontdekken die hen kunnen helpen om te gaan met problematische situaties.

Visualiseren

Hieronder vind je het schema 'inzoomen'. Met behulp van het schema visualiseer je de gedragsreeks van een positieve uitzondering. Dit helpt gezinsleden om de reeks te analyseren en er bruikbare bestanddelen uit te filteren. Het schema kun je zichtbaar maken op een (tafel)flipover, een kladblok, of op meer moderne middelen als een tablet of laptop. Met behulp van het schema ontleed je de gebeurtenis en de gezinsinteractie in drie kolommen. Wat was de aanleiding (A)? Welk gedrag was daar de reactie op (B)? En welke gevolg (C) had die reactie? Die C leidt vervolgens weer tot een nieuwe reactie. Zo ontstaat ook inzicht in hoe het gedrag van de één de reactie van de ander beïnvloedt. En vice versa. En bij het inzoomen op de uitzondering gaat het dan om constructieve invloed. Nadat je het schema hebt opgesteld vraag je de gezinsleden de gedragscomponenten er uit te lichten die ertoe hebben bijgedragen dat deze gebeurtenis anders – beter – verliep dan gebruikelijk zoals in de beginsituatie.

Oefenen

Als het gezinsleden lukt om één of meerdere vaardigheden of 'werkzame elementen' te abstraheren uit de uitzondering, benut je die om met hen aan toekomstige constructieve gezinsinteractie te werken. Dit doe je door met gezinsleden te oefenen en/of te bespreken hoe zij deze elementen bewust kunnen toepassen in nieuwe situaties. Zo kunnen gezinsleden dat wat ze leren en ontdekken door het inzoomen, direct toepassen in hun dagelijks leven.

Deze techniek kun je toepassen in de begeleiding van gezinnen, van ouders, maar ook in individuele hulpverleningscontacten met kinderen, jongeren en volwassenen.

Het schema:

A. de Aanleiding	B. De reactie	C. Het gevolg
<i>(herhaling van "het gevolg")</i>		
<i>(herhaling van "het gevolg")</i>		
<i>(herhaling van "het gevolg")</i>		
<i>(herhaling van "het gevolg")</i>		

Wat werkte tijdens deze gebeurtenis?

-
-
-
-