

## Kosten-batenanalyse

De Kosten-batenanalyse is een gesprekstechniek om (ongewenst) gedrag van een ouder of jongere op een niet bedreigende manier te bespreken. Het gaat om gedrag dat een ouder of jongere wil veranderen, maar lastig vindt om te veranderen of om gedrag waarin een ouder of jongere in conflict komt met zijn/haar omgeving. De kosten- batenanalyse is een manier om informatie te verzamelen over de factoren die het gedrag in stand houdt en geeft de ouder of jongere inzicht in waarom bepaald gedrag lastig te veranderen is.

Met de Kosten- batenanalyse zet je de voor- en nadelen van bepaald gedrag op een rij. De voordelen zijn de factoren die het gedrag in stand houden en wegen zwaarder dan de nadelen. Je kan dit eventueel concretiseren door elk voor- en nadeel een waarde te geven. Vervolgens stimuleer je een ouder of jongere om op zoek te gaan naar een alternatief voor de voordelen van het huidige gedrag en motiveer je de ouder of jongere het alternatieve gedrag in de praktijk uit te proberen

Kosten-batenanalyse bestaat uit de volgende stappen:

- 1) Introduceer de Kosten-batenanalyse
- 2) Kies een concrete situatie waarin het gedrag van de ouder of jongere is voorgekomen
- 3) Vraag de ouder of jongere naar voordelen en daarna naar de nadelen van dit gedrag
- 4) Optioneel: vraag de ouder of jongere aan elk voor- en nadeel een cijfer tussen de 0 en 100 toe te schrijven en tel daarna de scores op.
- 5) Stimuleer de ouder of jongere op zoek te gaan naar een alternatief voor de voordelen van het huidige gedrag
- 6) Motiveer de ouder of jongere het alternatieve gedrag in de praktijk uit te proberen

### Toelichting

#### 1) Introduceer Kosten-batenanalyse

Je vraagt de ouder of jongere of het goed is om samen te kijken naar het huidige (ongewenste) gedrag en dat je benieuwd bent naar de voordelen, naar wat het hem of haar oplevert.

#### 2) Kies een concrete situatie waarin het gedrag van de ouder of jongere is voorkomen

Je vraagt de ouder of jongere naar een concrete situatie waarin het gedrag zich voor heeft gedaan onlangs en schrijft de situatie en het gedrag boven aan het papier (een flap) en verdeelt het vel in twee kolommen.

<b>Situatie: blowen voor schooltijd</b>	
<b>Voordelen</b>	

#### 3) Vraag de ouder of jongere naar voor- en nadelen van dit gedrag of deze keuze

Bij het maken van Kosten-batenanalyse staat de visie van de ouder of jongere centraal. Het gaat erom dat we zijn/haar voor- en nadelen in kaart brengen. Je begint met het opschrijven van de voordelen. Als de ouder of jongere klaar is, vat je zijn voordelen samen en vraag je en wat nog meer..? Als de ouder of jongere geen voordelen meer weet te benoemen, kan je nog enige voor de hand liggende suggesties doen op een vragende manier. Bijvoorbeeld: 'Heb je gedacht aan...?' 'Is ... ook een voordeel voor jou?'

Een belangrijk aandachtspunt is dat de ouder of jongere deze suggesties niet als normerend ervaart, maar zelf kan bepalen of ze voor hem of haar gelden. Gelden ze niet voor de ouder of jongere dan worden ze niet opgeschreven.

<b>Situatie: blowen voor schooltijd</b>	
<b>Voordelen</b>	
<i>Lekker</i>	
<i>Rustig wakker worden</i>	
<i>Minder last van gezeik thuis</i>	
<i>Heb ik geen honger</i>	

Na het in kaart brengen van de voordelen worden de nadelen op eenzelfde wijze geïnventariseerd en opgeschreven in de rechterkolom. Aan het eind vraag je nogmaals of alle voor- en nadelen genoemd zijn en geef je aan dat als hij/zij er nog meer verzint nu of later in de week we die alsnog zullen toevoegen.

<b>Situatie: blowen voor schooltijd</b>	
<b>Voordelen</b>	<b>Nadelen</b>
<i>Lekker</i>	<i>Koppijn soms</i>
<i>Rustig wakker worden</i>	<i>Op school afwezig</i>
<i>Minder last van gezeik thuis</i>	<i>Gezeik op school</i>
<i>Heb ik geen honger</i>	<i>Gezeik thuis (school belt naar huis)</i>
<b>Totaal</b>	

**4) Optioneel: vraag de ouder of jongere aan elk voor- en nadeel een cijfer tussen de 0 en 100 toe te schrijven en tel daarna de scores op.**

Het kan zijn dat er in de Kosten-batenanalyse evenveel voor- als nadelen of zelfs minder voordelen dan nadelen opgeschreven worden. Het lijkt dan alsof de voor- en nadelen even zwaar wegen of dat de nadelen zelfs zwaarder wegen. In deze gevallen kan er voor gekozen worden waarden te hechten aan de voor- en nadelen. De kans is groot dat de ouder of jongere de voordelen veel zwaarder weegt dan de nadelen, waardoor voor de ouder of jongere duidelijk wordt waarom het gedrag lastig te veranderen is.

<b>Situatie: blowen voor schooltijd</b>			
<b>Voordelen</b>	<b>Score</b>	<b>Nadelen</b>	<b>Score</b>
<i>Lekker</i>	90	<i>Koppijn soms</i>	50
<i>Rustig wakker worden</i>	70	<i>Op school afwezig</i>	50
<i>Minder last van gezeik thuis</i>	90	<i>Gezeik op school</i>	70
<i>Heb ik geen honger</i>	30	<i>Gezeik thuis (school belt naar huis)</i>	30
<b>Totaal</b>	<b>280</b>		<b>200</b>

## 5) Ga samen met de ouder of jongere op zoek naar een alternatief gedrag voor de voordelen

Je bespreekt één voor één de voordelen van het huidige gedrag en vraagt de ouder of jongere of hij/zij op een andere manier/ met ander gedrag hetzelfde voordeel zou kunnen behalen.

*Als je kijkt naar de voordelen noem je dat je het lekker vindt. Zijn er andere dingen die je 's ochtends lekker vindt? Waar denk je dan aan? Max: "Koffie, een lekker warm broodje" Oké, zijn er nog andere dingen die je lekker vindt, zou bijvoorbeeld een sigaretje roken een optie zijn? ...*

*En als we het hebben over rustig wakker worden? Zijn er ook andere manieren om rustig wakker te worden? Max: ja, niet naar school gaan, lekker uitslapen. Oké, maar op een gewone schooldag zou bijvoorbeeld goede muziek jou helpen bij rustig wakker worden? ...*

*Je noemt ook dat je minder last hebt van het gezeik thuis als je blowt. Lijkt me niet fijn om hiermee wakker te worden. Kan je me hier eens meer over vertellen? ... Wat gebeurt er dan precies? .. Hoe vaak gebeurt dat? ... Wat zou jij hierin willen? ... Zijn er weleens momenten dat er geen gezeik is? .. Wat is er dan anders? ... (Over een dergelijk punt, waar anderen, in dit geval ouders, een rol spelen, verzamel je meer informatie. Dit kan leiden tot een uitgebreidere interventie waarbij je gezamenlijk met ouders en jongere kijkt hoe deze situatie te veranderen)*

## 6) Motiveer de ouder of jongere het alternatieve gedrag in de praktijk uit te proberen

Indien de ouder of jongere alternatief gedrag heeft bedacht stel je samen een plan op om te kijken hoe dit gedrag uit te proberen in de praktijk. Het kan betekenen dat je dit gedrag eerst concretiseert en oefent met de ouder of jongere (zie Gedragsoefening)

*Max, is het een idee om komende week eens te proberen om in plaats van te blowen gewoon een sigaretje te roken? Kunnen we eens kijken hoe dat bevalt. En als het je lukt en het rustig is thuis, dat je wellicht ook koffie voor jezelf zet. Wat denk je? ... En als het lukt dan is de kans groot dat je zonder hoofdpijn op school zit en je door leerkrachten minder wordt aangesproken op je afwezige blik. Wat denk je? ... Het proberen waard? ... Wat zou een goede ochtend zijn?... Wat heb je nodig om het niet te vergeten? ...*

### Voorbeeld

Vader en moeder hebben sinds ze een kind hebben continue ruzie over het rookgedrag van vader. Ze zijn de ruzies zat, maar willen beiden niet veranderen. Je stelt voor om met vader te kijken wat voor hem het roken zo aantrekkelijk maakt.

Situatie: In huis roken			
Voordelen	Score	Nadelen	Score
Lekker	80	Ruzie thuis	80
Kan ik me goed ontspannen, stress op mijn werk	80	Niet zo goed voor de kleine	80
Voelt goed, iets in handen	30		
<b>Totaal</b>	<b>190</b>		<b>160</b>

In deze Kosten-batenanalyse wordt duidelijk waarom het vader niet lukt om te veranderen. De voordelen wegen op tegen de nadelen. De kunst is nu om samen met de ouder of jongere op zoek te gaan naar alternatieven voor de voordelen. Misschien kan hij ook op een andere manier ontspannen? Of heeft hij wel eens gedacht aan een elektrische sigaret? Na dit gesprek is vader gaan nadenken over andere opties en heeft in overleg met zijn vrouw besloten dat wanneer hij thuis komt hij nog slechts één sigaret rookt. Als hij meer wilt roken, doet hij dit buiten.

Geïnteresseerd hoe je deze werkvorm effectief inzet binnen een traject?  
 Neem contact met ons op, via [info@piresearch.nl](mailto:info@piresearch.nl) !