

## Over de bedrieglijke eenvoud van Solution Focus

# IN DE HEFTIGHE VERLANGEN

WERK IN UITVOERING

Oplossingsgerichte begeleiders gaan ervan uit dat veranderingen een constante vormen. Door niet in te gaan op problemen maar juist te focussen op wat – ondanks die problemen – al voorspoedig verloopt, helpt Solution Focus een gewenste toekomst te bouwen.

Solution Focus is een relatief jonge benadering die voor coaches de moeite waard kan zijn. Deze benadering is ontwikkeld vanuit de psychotherapie door Steve de Shazer, Insoo Kim Berg en anderen van het Brief Family Therapy Center in Milwaukee.

Solution Focus past bij een streven naar een vlot en waardevol resultaat. Dat komt binnen Solution Focus op een eigen manier tot stand: door gericht aandacht te geven aan wat iemand in de toekomst wil bereiken en te zoeken naar hoe hij daar heel concreet iets - mogelijk iets kleins - van kan realiseren. Hierbij worden de eigen hulpbronnen van die persoon aangeboord; hij creëert zelf het succes door op eigen kracht kleine stapjes te maken in de richting van hetgeen hij wil bereiken.

Solution Focus kent inmiddels vele toepassingen, zowel in management als in begeleiding (coaching, advisering, mediation, loopbaanbegeleiding, enzovoort). De uitgangspunten lijken eenvoudig, met het risico dat de aanpak begrepen wordt als oppervlakkig en weinig respectvol. Aan de hand van een casus wordt een vijftal onderscheidende kenmerken geïllustreerd.

### 1. Aandacht voor het verlangen

Als mensen iets willen bereiken lukt dat niet

altijd zomaar. Niet lukken kan soms tot het gevoel van 'mislukken' leiden. Als inspanningen niet tot succes leiden spreekt men van 'problemen'. Als die problemen aanhouden zoeken mensen soms steun bij anderen, zoals coaches.

#### **De pleegwerker**

*"Sommige acties van mijn pleegouders snap ik gewoon niet. Kijk, pleegouders hebben hart voor hun cliënten. Da's mooi, maar ze moeten ook grenzen stellen: bijvoorbeeld hun pleegkinderen niet zonder meer toestemming geven om 'van tafel' te gaan als ze daar om vragen. Eerst de tafel laten opruimen en de afwas laten doen. Structuur biedt veiligheid en is daarmee een basiswaarde voor een gedegen opvoeding. Zeker voor deze doelgroep. Ik wou dat pleegouders eindelijk eens inzagen dat het zo niet kan. Het lijkt wel of ze de consequenties niet overzien als zij huisregels niet strak handhaven!"*

Om 'aan te sluiten' bij hun klanten kiezen coaches soms in te gaan op de *moeilijkheid* van een klant. Vooral als klanten sterk verbonden zijn met mislukkingen en met de kwetsuren die daarbij zijn opgetreden.

# ID SCHEMERT

Hoe je kijkt maakt wat je ziet: kijken vanuit problemen is anders dan kijken vanuit wat iemand wil realiseren. Solution Focus gaat in zekere mate aan de teleurstelling voorbij en stimuleert de klant om het verlangen te herkennen dat geblokkeerd lijkt. Vanuit de veronderstelling dat *in* de heftigheid van de teleurstelling, verdriet of woede het verlangen te vinden is. Een verlangen legt een verbinding met iemands huidige situatie en met een *toekomstige*, aantrekkelijke situatie. Vanuit deze manier van kijken doet een Solution Focus coach ook iets anders: hij maakt een beweging om van 'niet' (probleem) naar 'wel' (verlangen) te gaan. Solution Focus poogt de ander weer in contact te brengen met zijn verlangen. Dat is balanceren tussen aandacht voor de kwetsuur enerzijds, en daar toch enigszins aan voorbij kijken anderzijds ('overlooking').

## **Verlangen**

*Vanuit Solution Focus springt de zin 'ik wou dat ze eindelijk eens inzagen dat het zo niet kan' eruit, want daar spreekt een verlangen uit. Een coach zou daar de volgende keuze in kunnen maken: "Ik hoor je teleurstelling. Dat laat wel zien hoe graag jij zou willen dat die pleegouders iets onder de knie krijgen. Zullen we daar eens op inzoomen?"*

Er is een erkenning voor mislukking en kwetsuur nodig; teveel erkenning kan gaan beklemmen.

## **2. Geen analyse van het probleem**

Een coach zal over het algemeen helderheid

proberen te krijgen over een situatie, ten-einde een idee te ontwikkelen wat te doen. Maar... helderheid waarover?

In een traditionele benadering richt de analyse zich op hoe het probleem ontstaan is. Doel is een 'patroon' te ontdekken en dat patroon vervolgens te kunnen doorbreken. Bij het maken van een diagnose lijkt de impliciete veronderstelling: het is mogelijk om de wereld stil te zetten en alleen op een bepaald punt een verandering aan te brengen (en alle andere invloeden gelijk te laten). Zo'n aanpak kan als je naar het verleden kijkt. Immers het verleden verandert niet meer en kan hoogstens anders geïnterpreteerd worden.

Solution Focus betwijfelt of de koppeling tussen helderheid over het ontstaan van de mislukking en het bedenken van een verbeteringsaanpak wel zo sterk is.

## **Patroon**

*Stel dat de pleegwerker inzicht krijgt in waarom pleegouders niet inzien dat grenzen voor de pleegkinderen belangrijk zijn. Misschien durven ze het niet aan de orde te stellen omdat zij bang zijn dat hun pleegkinderen opstappen, of dat ze afgenomen worden, of overdrijven ze in hun liefdevolle houding en denken ze dat ze niet mogen bekritisieren, of... Als de pleegwerker begrijpt welk patroon daaraan ten grondslag ligt, zou dat hem helpen om iets anders te doen? Iets dat eraan bijdraagt dat pleegouders wel structuur gaan bieden?*





Solution Focus is gericht op datgene wat de klant wil bereiken. En minder op te begrijpen hoe een probleem is ontstaan (diagnose). Ontstaan is op het verleden gericht, bereiken is toekomstgericht. Hier vindt een kenmerkende overgang in begeleidingsstijl plaats.

### 3. Verschil tussen nu en gewenste situatie

Solution Focus gaat uit van de visie dat de wereld meervoudig gedetermineerd is, en dat de uitkomsten van een analyse veranderen als iemand ergens een verandering aanbrengt. Vanuit Solution Focus gaat het niet om een zoeken naar die ene oplossing. Vandaar ook de basisregel: als iets niet lukt, stop er dan mee en doe iets *anders*.

Deze regel geeft wel richting maar nog weinig houvast, want 'waarmee te stoppen?' En 'wat dan wel te doen?' Er zijn vele manieren te bedenken om de patstelling van een probleem te doorbreken, te omzeilen, of irrelevant te maken.

Om de creativiteit te stimuleren om 'iets anders' te vinden richt Solution Focus de aandacht op het beeld dat een klant heeft van een situatie als het beoogde succes is opgetreden. Wat is het verschil met de huidige situatie?

#### Vragen

*"Stel dat het je gelukt is die pleegouders te laten inzien dat ze bepaalde grenzen moeten stellen. Wat zou er dan anders zijn? En hoe zou dat een verbetering betekenen? Voor wie?"*

*En vervolgens: "Komt het weleens voor dat pleegouders wel inzien dat ze grenzen moeten stellen? Hoe hebben zij dat op die momenten voor elkaar gekregen? Heb jij daar ook iets aan bijgedragen? Wat deed je toen concreet?"*

De coach vraagt dus ook of de gewenste situatie alleen in de fantasie mogelijk is, of dat er iets van het succes soms al in de werkelijkheid van de klant is opgetreden. De coach nodigt uit om eens te inventariseren welke verbeteringen er mogelijk al gerealiseerd zijn. Verbeteringen in de richting van de wens. De antwoorden op dit soort vragen kunnen ideeën opleveren over wat er al wel werkt. En dat is een andere aanbeveling vanuit Solution Focus: als iets wel werkt, ga hier dan op door.

### 4. Kleine stapjes vooruit

Solution Focus gaat uit van veranderingen in kleine stappen. Doe iets anders. Iets kleins. Elke actie verandert de situatie, in zekere mate. De wereld staat niet stil. Kleine stappen in de gewenste richting verminderen de kans om vanuit mislukken verlamd te raken. Bovendien kan na elke stap de concretisering van het verlangen aangescherpt worden.

Het verlangen geeft de richting. Dat hoeft nog niet direct tot een precies omschreven doelformulering te leiden. Bij het concretiseren van een eerstvolgende, mogelijk kleine, stap kan een formule als SMART helpen om de actie concreet te houden. SMART kan in deze benadering omschre-

ven worden als: Specifiek, Merkbaar, Attractief, Realistisch en Tijdgebonden.

#### Stapje

*Pleegwerker: "Ik realiseer me nu dat de pleegouders al een heleboel regels gebruiken, bijvoorbeeld doordat ze dagelijks zorgen voor een gezamenlijke maaltijd. Blijkbaar is dat hen wel gelukt."*

*Coach: "Aha! En wat heb jij eraan gedaan zodat dat lukte?"*

Expliciteren van wat er lukt, vormt een bron voor vertrouwen en hoop. Kleine successen voeden het succes. Vandaar de aandacht voor het monitoren van succes in deze benadering.

### 5. Beroep op eigen oplossingsvermogen

Er zit een zeker optimisme in de Solution Focus benadering; een vertrouwen in de eigen deskundigheid van de klant. Solution Focus stimuleert de hoop dat verandering mogelijk is en bereikbaar door eigen inspanningen. De coach is daarbij 'leading from behind' en doet een systematisch appèl op de eigen oplossende vermogens van de klant:

- De coach kijkt enigszins 'voorbij' de onvrede (de kwetsuur) en richt zich op het verlangen dat in de mislukking te herkennen is. De opzet is om het verlangen vrij te maken als *motor voor verandering*.
- De coach nodigt de klant uit het eigen verleden te zien als bron van in te zetten repertoire. Solution Focus

benadert het verleden als historie van het succes. 'Fouten' in het verleden leveren wel een idee op 'wat niet', maar nog niet zozeer aanwijzingen voor 'wat dan wel'. Successen in het verleden kunnen als inspiratiebron dienen om een eerstvolgende kleine stap te genereren: wanneer is er al eens iets van je verlangen gerealiseerd, hoe heb je dat toen voor elkaar gekregen en zit daar iets in wat je in de huidige situatie kan gebruiken?

- De coach stelt 'copingsvragen' bij zwaarte en mislukken. Vragen als: Hoe hou je het vol of heb je het volgehouden? Wat wil je in ieder geval niet kwijt?
- De coach stimuleert dat de klant hoop op en vertrouwen in verbetering heeft; dat er iets aan te doen valt en dat hij daar zelf een bijdrage aan kan leveren.

### Slot

Solution Focus is een andere manier van aandacht geven aan het verhaal over moeilijkheden en problemen. Het analyseert op een anders dan gebruikelijke manier. Solution Focus gaat niet in op het verleden, maar maakt er een kunst van 'aan de oppervlakte te blijven zonder oppervlakkig te zijn'.

Alle hierboven kort uitgewerkte aspecten versterken elkaar in deze benadering. Solution Focus is daarmee in onze ogen een *samenhangend* geheel van technieken. Die samenhang is een concretisering van de achterliggende visie. De verschillende technieken steunen en bevestigen elkaar.

Dat maakt Solution Focus tot een bedrieglijk eenvoudige methode.

*Drs. F.F.M. (Fer) van den Boomen is coach en opleider vanuit een zelfstandige praktijk*

[www.fervandenboomen.nl](http://www.fervandenboomen.nl)

*Drs. M.L.A. (Marcel) Hoonhout is onder andere verbonden aan Pro Education en verzorgt daarvoor diverse opleidingen op het gebied van Professioneel Begeleiden* [www.proeducation.nl](http://www.proeducation.nl)

*Drs. Q.L. (Rinus) Merkies is onderzoeker en opleider op het gebied van begeleidingskunde.*

### Meer lezen?

Berg, I.K. & Szabó, P. (2006). *Oplossingsgericht coachen*. Zaltbommel: Thema.

Cauffman, L. (2001). *Oplossingsgericht management: simpel werkt het best. Een gereedschapskist voor ondernemende mensen*. Utrecht: Lemma.

Jackson, P.Z. & McKergow, M. (2002). *The Solutions Focus*. London: Nicolas Brealy Publ.

Jong, P., de & Berg, I.K. (2001). *De kracht van oplossingen: Handwijzer voor oplossingsgerichte gesprekstherapie*. Lisse: Swets & Zeitlinger. [vert. van Interviewing for solutions].

Schlundt Bodien, G. & Visser, C. (2008). *Oplossingsgericht aan de slag. Toon en techniek maakt de muziek*. Culemborg: Chrystallise Books.