

Het 'Focusgesprek'

Gees Wagner-Visser

Naar aanleiding van het boek:

'**Experiëntiële en kortdurende therapie**', geschreven door Bala Jaison.

Uitgegeven door De Toorts, ISBN nr: 90 6020 819 6

Het boek is in 2003 geschreven en in 2006 in het Nederlands vertaald.

In het kort gaat dit boek over de focusgerichte, experiëntiële therapie, in vergelijking tot de kortdurende, oplossingsgerichte therapie. Bala Jaison ontdekte dat een samengaan van deze twee stromingen versterkend kan werken.

Vanuit mijn werk als Preventief Ambulant Begeleider vanuit het SBO (Speciale school voor Basis Onderwijs) observeer ik kinderen en hou ik ook altijd even een praatje met ze. Deze gesprekken werden voor mij steeds belangrijker. Kinderen hebben een groot oplossend vermogen; vaak weten ze heel goed wat hen helpt. Ik ontwikkelde gespreksvaardigheden en behaalde naast mijn certificaten als focusbegeleider en –trainer mijn certificaat als KinderFocus Compagnon. Kinderen aanspreken op een 'focussende' manier, gaf mij nog meer tools. Ik besloot ook de Begeleiders- en Trainersopleiding te volgen. Tijdens deze opleidingen ontdekte ik dat ik een soort 'focusgesprek' ontwikkelde. Een gesprek waarbij ik gebruik maakte van de kracht van het focussen en de kracht van oplossingsgericht coachen. Toen mijn opleider mij bovenstaand boek aanraadde, was ik blij verrast. Apart, om te ontdekken dat iemand een boek heeft geschreven over iets dat je zelf aan het uitvinden bent. Wel vond ik het jammer dat er in bovenstaand boek van therapie wordt gesproken, want zo zie ik mijn gesprekken met kinderen niet. In onderstaand verslag wil ik mijn manier van werken uitleggen. Ik vertel iets over het focussen, dat is voor mij toch het belangrijkste uitgangspunt. Daarna vertel ik iets over oplossingsgericht werken en coachen en tot slot een verhaal uit de praktijk.

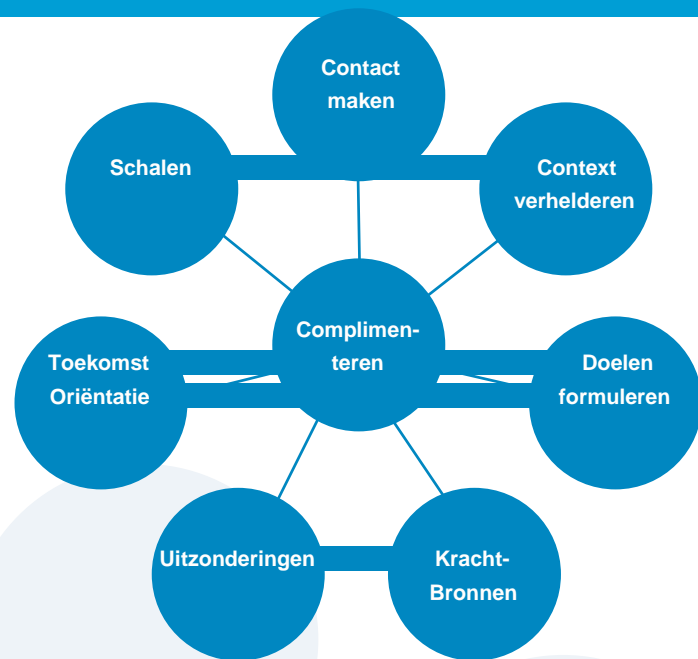
Focussen (Gendlin, H4 Focusing, www.focusing.org) bestaat uit een aantal stappen. Focussen kan je alleen doen, maar het is gemakkelijker als je het met een maatje of met een focusbegeleider doet.

Toen ik aan de hand van Gendlins stappen: Ruimte maken, Felt Sense, Handvat, Resoneren, Vragen en Ontvangen, voor het eerst focuste, vond ik dat een aparte ervaring. Ik deed het zonder begeleider, gewoon vanuit het 'boekje'. Ik vond het zo bijzonder dat ik toen cursussen ben gaan volgen. Terwijl ik die cursussen deed, was ik ook bezig met het behalen van mijn Master Special Educational Needs. Daar maakte ik kennis met het oplossingsgericht werken en coachen.

De belangrijkste uitgangspunten van oplossingsgericht werken, afgeleid van Le Fevere (e.a. 2007) en Cauffman (2007), worden omschreven in principes als:

1. Gebruik de eigen krachten en natuurlijke kwaliteiten van mensen
2. Krachtbronnen en kwaliteiten zijn uniek in ieder mens
3. Problemen ontleden leidt niet tot een oplossing; oplossingen ontleden wel
4. Eigen keuzes maken is essentieel om je leven in eigen hand te nemen
5. Er is altijd een uitzondering op het probleem. Dit is de ingang voor de verandering
6. Oplossingsgerichte taal versterkt het oplossingsgerichte karakter in het denken

Oplossingsgericht coachen werkt vanuit de **7 stappendans**, ontworpen door Cauffman.



De 7 stappendans in het kort omschreven:

Complimenteren

In het hart van de stappendans staat het complimenteren. Dit kan op ieder moment en bij elke fase ingezet worden en is een ontvangstbevestiging in waardering aan de ander.

Complimenteer authentiek en zowel op de kleine gebaren als de grote intenties. Het doel is vooral om een setting te bevestigen die vol vertrouwen is en die geloof en optimisme uitstraalt over de mogelijkheden van de ander.

1. Contact maken

De basis van iedere samenwerking is 'contact maken'. Dat gaat verder dan: "Hallo, hoe gaat het".... Het gaat er om de ander op zijn gemak te stellen, veiligheid in te bouwen en vertrouwen uit te stralen in het verloop en de opbrengst van het gesprek, oprecht aandacht te tonen voor de ander en je betrokkenheid te laten zien door optimale afstemming, met een positieve grondtoon. Je zou dit kunnen vergelijken met wat er tussen de focusser en zijn begeleider of maatje is; in focustermen noemen we dit 'presence'. Het maken van contact staat op nr. 1 omdat dit ook een terugkerend iets is. Je maakt de stappen vanuit contact en keert steeds terug naar dit contact. Na het maken van het contact wordt het probleem verhelderd ... het zoeken naar de juiste taal en het gevoel erbij is belangrijk.

2. Context verhelderen

De begeleider laat de gecoachte zijn context expliciteren en deze zo goed mogelijk in beeld brengen en verhelderen. Hierbij kunnen vragen gesteld worden als: Wat is het probleem? Waar speelt het? Wanneer? Hoe lang al? Wie zijn daarbij betrokken? Is het contextspecifiek of speelt het in meerdere situaties? Cauffman stelt dat in ieder probleem een verlangen verpakt zit en dat het de kunst is om te luisteren naar wensen voor oplossingen 'achter & onder' het probleem.

3. Doelen formuleren

Hierin wordt de gecoachte uitgenodigd om gedetailleerd te beschrijven hoe het zou zijn als het probleem opgelost is. De 'wondervraag' kan als techniek ingezet worden. De gecoachte wordt gevraagd: "Hoe zou je dit als 'doel' formuleren? Hoe zou het dan zijn? Waarin zou je het verschil merken?"

4. Krachtbronnen

Vervolgens laat je de ander in kaart brengen, beschrijven, wat hij nu al doet en inzet om dit doel te realiseren. Welke kwaliteiten en capaciteiten zijn er dan zichtbaar? Hiermee start het openen van bronnen die hij al tot zijn beschikking heeft, waarvan hij zich

weer bewust wordt door ze expliciet te benoemen. Je vraagt hem op welke wijze hij deze krachtbronnen van zichzelf zou kunnen uitbouwen.

5. Uitzonderingen

“Hoe ziet het eruit als het probleem niet of minder aanwezig is? Wat gebeurt er dan? Wat doe je dan?” Hiermee wordt de gecoachte uitgedaagd om zich te richten op situaties waarin zijn eigen handelen wél succesvol en naar tevredenheid verloopt. De uitzondering kan gezocht worden binnen dezelfde context. Het is ook krachtig om de gecoachte zich te laten verplaatsen in een totaal andere situatie, om daar krachtbronnen bloot te leggen. Hiervoor kunnen vragen ingezet worden als: “Zijn er andere situaties waarin je vergelijkbare kwaliteiten nodig hebt, waarin je wel krachtig handelt? Wat maakt het verschil? Zou je je handelen in die situatie om kunnen zetten naar deze situatie? Wat zou je dat opleveren?”

6. Toekomstoriëntatie

Vanuit het laten beschrijven van de actuele staat, door het verhelderen van de context, kan de gecoachte uitgenodigd worden om na te denken over de gewenste staat, door zich op de toekomst te oriënteren. Vragen die hierbij kunnen helpen zijn: “Wat is voor jou de gewenste situatie? Hoe ziet die eruit? En wat is hierin je eigen gewenste interne staat? Welke kwaliteiten van jezelf zet je dan in?” Hiervoor is de ‘wondervraag’ een belangrijk hulpmiddel.

7. Schalen

Als de gecoachte zijn probleem verhelderd heeft en zijn doelen concreet geformuleerd, kan de begeleider kiezen voor één van de interventietechnieken. Bijvoorbeeld door over te gaan tot de ‘scaling’, met de schaalvragen. Over het algemeen worden er schalen gebruikt van 0 tot 10 of van 0% tot 100%. De nul is als het er niet is en de 10 voor als de gewenste situatie er naar tevredenheid is.

Uit de praktijk:

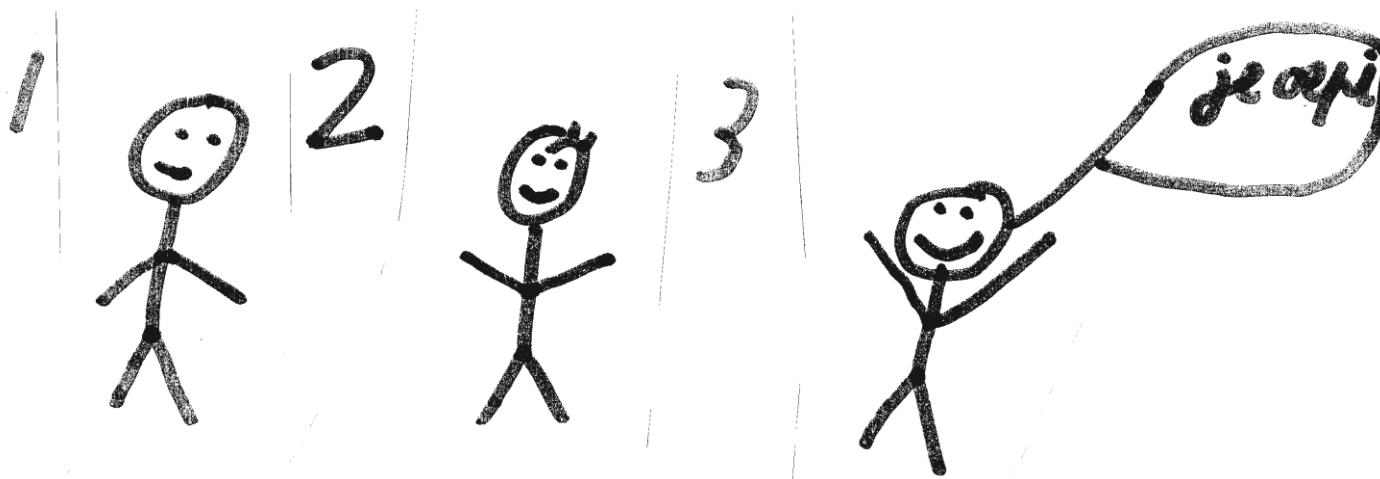
Verslag van het focusgesprek met J., een jongen die vaak in de put zit. Hij kan er slecht tegen dat hij een fout maakt. Ik ben in de klas geweest voor een observatie; hierna neem ik J. mee voor een gesprek. Ik probeer hier ‘focussende’ elementen aan toe te voegen. Het wordt in mijn ogen een ‘focusgesprek’.

Na een korte inleiding teken ik vier picto’s van de basisgevoelens voor J.: blij, boos, bang en verdrietig. Ik vraag welk gevoel hij herkent. “Blij”, zegt hij. “Ik ben blij als de zon gaat schijnen of als ik vrij ben” (het is op dat moment een stralende dag). Hij wil er wel graag over tekenen. De zon, blauwe lucht en het strand horen erbij. Wanneer hij zichzelf op een strandstoel wil gaan tekenen, vertelt hij ineens dat hij ook weleens verdrietig is. Dan denkt hij dat niemand met hem wil spelen en dat niemand hem leuk vindt (vanuit het focussen: ruimte maken, aandacht geven aan dat wat er allemaal is). Hij vertelt dat hij dan snel naar huis gaat en bij de warme kachel gaat zitten, dat helpt hem (oplossingsgericht coachen, doe wat werkt, helpende gedachtes).

Zijn moeder helpt hem ook. Ze zegt dat hij aan leuke dingen moet denken (vanuit het oplossingsgericht coachen). Ook heeft hij een schriftje van haar gekregen. Daar schrijft de juf nu in wat er goed is gegaan, dat leest zijn moeder dan. J. heeft getekend over zijn verdriet: hij staat in het midden van de tekening en overall om hem heen zijn tranen. Het lijkt of hij helemaal samen valt met zijn verdriet (vanuit het focussen herken ik dit: uit elkaar halen, er niet mee samen vallen en erbij zijn). Op een nieuw blad teken ik een poppetje zoals op het eerste blad. Ik maak een tekstwolk en schrijf erin: *Ik ben verdrietig*. In een tweede wolk schrijf ik: *lets in mij is verdrietig* (vanuit het focussen is deze stap, het ‘verietsen’). Ik vraag aan J. of hij het verschil ziet. Hij tekent een heleboel poppetjes met verschillende gezichten. Van heel veel verdriet tot blij.

Opvallend is, dat de armen van de poppetjes steeds naar beneden hangen, behalve als het poppetje blij is en bijna blij ... dan komen de armen steeds hoger. Ik vertel dit aan J. en vraag of hij het ook kan laten zien met zijn eigen armen. Hij doet een paar keer zijn armen omhoog en steeds moet hij erbij lachen (vanuit het kinderfocussen: zoeken van een handvat). Ik vraag of hij deze oefening ook kan doen als hij zich verdrietig voelt. Dat wil hij niet, want dan lachen andere kinderen hem uit. Ik vraag of hij het

'net alsof' kan doen. Dit probeert hij en het lukt hem (resoneren en ontvangen). Nu wil hij het graag tekenen. Hij tekent vier vakjes met vier poppetjes, oplopend in stemming. Als hij klaar is met zijn tekening laat ik de tekening aan hem zien. "Klopt het zo helemaal?" vraag ik (vanuit het focussen: een helpende vraag om te kunnen resoneren). J. kijkt goed en bedenkt dan dat hij het ook in drie stappen kan tekenen. Hij gaat direct aan de slag. Hij kijkt nog eens kritisch als hij klaar is; nu is het helemaal goed. Hij wil vragen of de juf er een boekenlegger van kan maken. Als de plaatjes getekend zijn, wil hij op de achterkant nog zijn naam schrijven. Trots gaat hij met zijn boekenlegger naar de klas.



Later hoor ik in een Interne Zorgvergadering dat J. elke dag zijn boekenlegger gebruikt...hij ligt bovenop in zijn laatje. Niemand ziet hem, maar hij kan er zo naar kijken, hij hoeft alleen maar het laatje te openen...