

Samenvatting Oplossingsgerichte gespreksmethodiek

De oplossingsgerichte methode kan worden ingezet na het gebruik van het Spinnenweb van Positieve Gezondheid maar kan ook gebruikt worden zonder het spinnenweb.

Het oplossingsgerichte gesprek kent vier basisvragen die meteen het proces in het gesprek aangeven:

- Waar hoopt u op?
- Welk verschil zal dat maken?
- Wat werkt?
- Wat is 'de kleinste stap'? Heeft u nog iets nodig om deze stap te nemen?

1: Waar hoopt u op?

Bij oplossingsgericht werken ligt de focus op het goed beeld krijgen van de door de patiënt gewenste toekomst. De vraag die centraal staat is 'waar wilt u naar toe?' i.p.v. 'waar wilt u vanaf?'.

Dit betekent niet dat u voorbijgaat aan het probleem dat de patiënt ervaart. Om een goed oplossingsgericht gesprek te voeren is het belangrijk om eerst erkenning te geven voor het probleem en de moeite die de patiënt ervaart. Vervolgens kunt u door vervolgvragen ontdekken of er ruimte is om te kijken naar de gewenste toekomst.

Een voorbeeld van een vraag is:

Stel dat uw probleem is opgelost, wat zou er dan anders zijn?

2: Welk verschil zal dat maken?

Door goed door te vragen naar wat er anders zal zijn in het leven van de patiënt wanneer de gewenste toekomst is bereikt, krijgen u en de patiënt zicht op wat hij echt belangrijk vindt. Het is belangrijk dat de patiënt dit zo concreet mogelijk te maakt. Bv. 'als ik een klein stukje kan lopen, kan ik weer zelf naar mijn vriendin toe lopen'.

3: Wat werkt?

Vervolgens vraagt u naar hoe de patiënt eerdere situaties heeft opgelost. U zoomt in op wat al werkt en wat al goed gaat. Op deze manier helpt u de patiënt om te zoeken naar competenties die hij in kan zetten om de gewenste toekomst te bereiken. Het is hierbij belangrijk om veel complimenten te geven voor dat wat al goed gaat.

4: Wat is 'de kleinste stap'? Heeft u nog iets nodig om deze stap te nemen?

Het is belangrijk om het stapje zo klein te maken dat de patiënt denkt 'oh maar dat lukt me wel!'. Vervolgens stelt u de vraag of de patiënt nog iets nodig heeft om deze stap te nemen. Als de patiënt zelf aan de slag kan, kunt u afspreken dat de patiënt aan de bel trekt bij vragen. Wanneer de patiënt ondersteuning nodig heeft

onderzoekt u of de ondersteuning in het eigen netwerk gevonden kan worden. Of uw wijst de patiënt op mogelijkheden van ehealth (bijvoorbeeld de [ggd app store](#) of het Leefstijlroer).

Mocht dit niet tot de mogelijkheden behoren of onvoldoende passend zijn dan spreekt u af op welke termijn u weer een afspraak maakt of verwijst u eventueel door naar een [samenwerkingspartner](#) bv. in het sociale domein.

Spinnenweb van Positieve Gezondheid

Wanneer het spinnenweb is ingevuld bespreekt u samen met de patiënt het ingevulde spinnenweb aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe was het om dit in te vullen?
- Wat valt je op?
- Wat is belangrijk voor je?
- Waar zou je iets aan willen veranderen?

Vervolgens gebruikt u voor het vervolgesprek de oplossingsgerichte vragen (waar hoopt u op, etc.)