

In stappen toewerken naar oplossingen

Samen met uw adolescent conflicten oplossen

Ambulatorium
Sectie Forensische Jeugdzorg



- Alle partijen hebben evenveel invloed
- Alle partijen zijn even verantwoordelijk voor het komen tot een oplossing

**Passend bij het
ontwikkelingsniveau van een
adolescent**

**Aandachtspunten voor
succesvolle conflictoplossing:**

- U blijft als ouders tijdens de hele discussie kalm en zakelijk en luistert met belangstelling naar het standpunt van uw adolescent.

- Het is bij deze discussies de bedoeling dat iedereen geeft en neemt. Niemand is eropuit te winnen. Het is de bedoeling dat u samen een redelijk plan opstelt waar alle partijen zich in kunnen vinden.

- Elke partij toont zich bereidwillig te luisteren naar wat de andere partijen te zeggen hebben.

- Begin met een punt van onenigheid dat niet zo emotioneel beladen is.

- Probeer niet alle onenigheden in één gesprek op te lossen. Werk eerst aan één of hooguit twee punten van onenigheid tijdens hetzelfde gesprek. Wacht ten minste een week voordat u andere problemen ter discussie stelt. Eerst moet u de kans hebben gehad om de laatst besproken oplossing in praktijk te brengen. Vervolgens bespreekt u samen hoe goed de oplossing werkte. Pas als blijkt dat een conflict is opgelost, kunt u het volgende punt van onenigheid aan de orde stellen.

- Wijs elke keer iemand aan die tijdens het gesprek aantekeningen maakt. Wissel deze verantwoordelijkheid tussen u en uw tiener af.

- Elk gezinslid definieert het probleem kort en duidelijk en geeft aan wat hij of zij ervan denkt.
- Als iedereen zijn definitie van het probleem voorleest, moeten de anderen in hun eigen woorden herhalen wat de spreker heeft gezegd. Op deze manier kan gecontroleerd worden of iedereen begrijpt wat er met de definitie bedoeld wordt. Let er hierbij goed op dat er slechts 1 probleem wordt genoemd. Als blijkt dat er verschillende problemen tegelijk aan de orde worden gesteld, worden deze genoteerd en een andere keer besproken.
- Voor elk probleem wordt een apart vel papier gebruikt, schrijf alle definities (van beide ouders en de adolescent) van het probleem bovenaan het vel.

Stap 1: Formuleer het probleem

Elk gezinslid bedenkt nu zoveel mogelijk oplossingen voor het probleem. Hierbij gelden de volgende regels:

- Schrijf zoveel mogelijk ideeën op; kwantiteit zorgt voor kwaliteit.
- Bespreek de ideeën nog niet, u kunt dan niet meer creatief denken.
- Wees creatief, niet alles dat wordt gezegd, wordt ook gebruikt. Meestal noemen zowel de ouders als de adolescenten hun oorspronkelijke standpunt als eerste oplossing. Geleidelijk aan komen er nieuwe ideeën bij. Als de sfeer zeer gespannen is of niemand meer iets kan bedenken, zeg dan iets raars om de spanning met een beetje humor te breken en iedereen weer op nieuwe ideeën te brengen. Schrijf eerst de extreemste ideeën op (bijvoorbeeld: 'Blijft de hele nacht weg' of 'Gaat helemaal niet uit in het weekend'). Omdat deze twee oplossingen zo extreem zijn, wordt het gemakkelijker om tussenoplossingen te vinden die wel bruikbaar zijn. Als u ziet dat er ten minste één of twee ideeën op de lijst staan die 'werkbaar' zijn, gaat u verder met stap 3.

Stap 2: Bedenk mogelijke oplossingen

- Elk gezinslid neemt de ideeën nog eens door en bepaalt dan welk idee het best is. Bedenk eerst wat de consequenties zullen zijn van een oplossing. Geef dan met een + aan of u met deze oplossing zou kunnen leven. Geef met een – aan dat u deze oplossing niet prettig zou vinden. Het is de bedoeling dat u zich slechts richt op de gevoelens die iemand bij een mogelijkheid heeft. Vermijd uitweiding.
- Als aan alle ideeën een waarde is toegekend, bekijkt u het vel om te kijken of er over een aantal ideeën al overeenstemming is bereikt. Zo ja, kies dan een idee dat bij iedereen als positief wordt gewaardeerd of combineer een aantal van deze positieve ideeën in één oplossing. Zo nee, dan zult u moeten onderhandelen om tot een compromis te komen. Neem hiervoor het idee waarover de minste onenigheid bestaat. Gebruik dit idee als basis voor het bedenken van varianten die voor iedereen meer aanvaardbaar zouden kunnen zijn. Richt hierbij uw aandacht vooral op de punten die uw tiener onaanvaardbaar vindt. Probeer deze punten te vervangen door punten die u dichter bij elkaar brengen. Laat u niet beïnvloeden door onrealistische verwachtingen en wees bereid een compromis te sluiten of toe te geven. U kunt het probleem altijd een week later nog een keer bespreken en dan een ander idee proberen.

Stap 3: Neem de mogelijkheden door en bepaal welke mogelijkheid het best is

- Geef duidelijk aan welk idee is gekozen als oplossing. Bepaal vervolgens wie wat, waar en wanneer doet en hoe er wordt gecontroleerd of de oplossing werkt. Het is belangrijk vooraf duidelijk vast te stellen wat de consequenties zijn voor het wel of niet opvolgen van de nieuw in te voeren oplossing. Het is ook belangrijk dat u uw tiener helpt te herinneren dat hij alle dingen doet die betrekking hebben op de oplossing. Welke consequenties u ook instelt, schrijf onderaan het aantekenvel wat deze inhouden zodat iedereen weet wat hem of haar te wachten staat.
- Probeer de oplossing ten minste één of twee weken uit voordat u beslist of deze wel of niet werkt. Indien noodzakelijk, kunt u altijd weer om de tafel gaan zitten om opnieuw over het contract te onderhandelen als blijkt dat de oplossing niet eerlijk is of niet goed werkt.

Stap 4: Breng de oplossing in praktijk

- Probeer deze manier van problemen oplossen een aantal weken. Ga elke week samen om de tafel zitten en bespreek één of twee problemen van uw lijst met punten waarover u het niet eens bent. Misschien kunt u elke week een vast tijdstip kunt afspreken waarop u samen met uw tiener deze manier van problemen oplossen gebruikt voor alle onenigheden die zich in de loop van de week hebben opgestapeld.

Succes!

- A. Zeg de anderen wat zij doen dat jou ergert en waarom. ('Ik kan zo boos worden als jij twee uur later thuiskomt dan de afgesproken tijd van 23.00 uur)
- B. Zeg eerst wat je er zelf van vindt, wat die ander bij jou teweegbrengt, houd het kort, duidelijk en beschuldig of beledig niemand.
- C. Heb je duidelijk kunnen maken wat je bedoelde? Vraag eventueel de anderen jouw formulering van het probleem te omschrijven om te controleren of zij jou hebben begrepen. Als ze je hebben begrepen, ga je verder. Zo niet, herhaal dan jouw formulering.

Aan de slag: Formuleer het probleem

- A. Zet om de beurt een oplossing op de lijst.
- B. Volg drie regels voor het op de lijst zetten van oplossingen:
 1. Schrijf zoveel mogelijk ideeën op.
 2. Bespreek de ideeën nog niet
 3. Laat je creativiteit de vrije loop; alles mag, je bent niet verplicht alle ideeën die op de lijst staan op te volgen.

**Aan de slag: Bedenk een aantal
mogelijke oplossingen**

A. Iedereen zegt op zijn beurt wat hij van het idee vindt.

1. Zeg wat jij denkt dat er gebeurt als dit idee wordt ingevoerd.
2. Stem + of – over het idee en schrijf dit teken achter het idee op het aantekeningenvel.

B. Kies het beste idee uit.

1. Kijk achter welke ideeën een + staat.
2. Kies uit deze ideeën.
3. Combineer een aantal van deze ideeën.

C. Als niemand achter hetzelfde idee een + heeft gezet, ga dan onderhandelen over een compromis (wat is er nodig om van de – een + te maken?).

1. Kies een idee waar één ouder en de adolescent een + achter hebben gezet.
2. Schrijf zoveel mogelijk compromissen op de lijst.
3. Bespreek de compromissen zoals bij stap A1 en A2.
4. Kom tot een oplossing die voor iedereen aanvaardbaar is.
5. Als u nog steeds niet tot overeenstemming kunt komen, wacht dan tot de volgende therapie sessie.

Aan de slag: Neem de mogelijkheden door en bepaal welke het best is

- A. Beslis wie wat, waar, hoe en wanneer gaat doen.
- B. Beslis wie er toezicht gaat houden op het invoeren van de oplossing.
- C. Beslis wat de consequenties zullen zijn voor het wel of niet houden aan de oplossing:
1. Beloningen als je je wel aan de oplossing houdt; privileges, geld, activiteiten, complimenten.
 2. Straf als je je niet aan de oplossing houdt; verlies van privileges, huisarrest, klusjes doen.

Aan de slag: Maak een schema van de manier waarop u de uitgekozen oplossing in praktijk brengt