

Doelgericht werken: van voornemen tot resultaat

Hoe kan je met cliënten aan de slag met de vier-stappentechniek?

1. Wens: Wat wil je veranderen of bereiken?

- Laat je cliënt dromen over wat hij/zij wil veranderen.
- Sommige dingen zullen verder af liggen, probeer mee na te denken over wat op korte termijn haalbaar is.
- Streef ernaar om samen een concreet (bijna 'meetbaar') en haalbaar doel voorop te stellen dat de cliënt zelf belangrijk vindt
- Vraag je cliënt om even de tijd te nemen en zich voor te stellen hoe het zou zijn als hij/zij dit doel heeft waargemaakt. Wat zou er in zijn/haar leven veranderen?

2. Resultaat: Waarom wil je dit?

- Vraag aan je cliënt wat het realiseren van die doelstelling hem/haar zou opleveren. Welke gevoelens horen daarbij? Wat betekent dit voor het leven van de cliënt?
- Laat je cliënt hier rustig over reflecteren.
- Door het koppelen van een concreet doel aan een resultaat van hogere orde wordt de motivatie om er echt mee aan de slag te gaan versterkt.

3. Obstakel: Wat staat er in de weg?

- Nu je weet wat de cliënt wil bereiken en waarom, is de volgende vraag: waarom is het dan tot nu toe nog niet gelukt om dat te bereiken?
- Vraag je cliënt na te denken over alles wat ervoor zorgt dat het niet zo gemakkelijk is om deze wens werkelijkheid te laten worden. Dit kan gaan over:
 - o mogelijke hindernissen
 - o situaties die het moeilijk maken
 - o bepaalde kenmerken van hem- of haarzelf
 - o gewoontegedrag
 - o invloed van de omgeving

4. Plan: hoe kan je gepast reageren op hindernissen?

- Denk samen met je cliënt na over mogelijkheden om de obstakels uit stap 3 het hoofd te bieden.
- Probeer samen met je cliënt voor zoveel mogelijk 'moeilijke' situaties een voornemen te formuleren over wat hij/zij kan doen om niet in de verleiding te komen en zijn/haar doel toch kan halen.
- Plannen worden best gemaakt in een 'als-dan' formaat. ALS (obstakel zich voordoet) DAN (concreet gedrag om niet toe te geven aan de verleiding).
- Een 'als –dan' plan maakt het makkelijker om obstakels het hoofd te bieden omdat je op voorhand nadenkt over wat je zal doen als het obstakel opduikt.
- Laat de cliënt zelf zoveel mogelijk van deze 'als-dan' plannen maken en controleer of er concreet en haalbaar gedrag wordt voorgesteld.
- Moedig de cliënt aan deze plannen regelmatig opnieuw te bekijken en/of te herzien.

Als het lukt

- Een succeservaring geeft positieve energie en zelfvertrouwen, en vergroot de motivatie om andere zaken aan te pakken.
- Extra sociale bekrachtiging zoals een compliment of schouderklopje geven mensen vleugels!

Als het niet gaat zoals gehoopt

Vraag af en toe hoever de cliënt staat met zijn/haar voornemens. Als er weinig vooruitgang wordt gemaakt of de cliënt geeft aan zich niet aan zijn/haar plannen te kunnen houden, is het tijd om na te kijken:

- of de WENS niet te abstract, veraf of zelfs onhaalbaar is
- welke nieuwe obstakels zijn opgedoken
- of er nieuwe plannen kunnen worden gemaakt die de nieuwe obstakels het hoofd bieden

Aandachtspunten

- Begin niet te groot. Kleine doelen en veranderingen die binnen handbereik liggen en gerealiseerd worden, zijn veel motiverender dan grote maar niet-gehaalde doelen.
- Wees realistisch en werk maximaal aan twee à drie verschillende doelen tegelijk. Gedrag aanpassen kost tijd én moeite.
- Deze vier-stappen-techniek vereist voldoende cognitieve capaciteit. Als je cliënt zich in een crisissituatie of een context van schaarste bevindt, dan zal hij/zij niet over voldoende mentale ruimte beschikken om hiermee optimaal te werken. Stel het werken rond doelen dan uit naar een ander moment.

Voorbeeld 1

- WENS: bijhouden hoeveel geld ik precies uitgeef
- RESULTAAT: minder stress, meer overhouden, duidelijkheid
- OBSTAKEL: vergeet dingen op te schrijven die ik uitgeef, te druk, geen zin om daar 's avonds mee bezig te zijn
- PLAN: ALS ik iets betaal en mijn portemonnee bovenhaal DAN pak ik meteen ook mijn notitieboekje en schrijf op wat ik koop en hoeveel het kost

Voorbeeld 2

- WENS: door de week minder snoepen (vooral voor tv)
- RESULTAAT: kleren die beter passen, mijn buik niet meer moeten intrekken
- OBSTAKEL: eten omdat ik me slecht voel over mijn werk
- PLAN: ALS ik me slecht voel na een werkdag en iets wil eten DAN ga ik eerst een wandeling maken/drink ik een glas water

Voorbeeld 3

- WENS: elke week 3x gaan lopen
- RESULTAAT: meer energie, afvallen
- OBSTAKEL: geen zin om te gaan lopen als ik thuiskom, te moe
- PLAN: ALS ik thuiskom van het werk DAN kleed ik me direct om in de kleren die ik de avond tevoren al klaargelegd heb