

Problemen oplossen

Hier wordt een methode besproken om diabetesproblemen effectief te bespreken en op te lossen. Deze aanpak biedt praktische handvatten om te communiceren over een beladen onderwerp, zonder dat er onenigheid ontstaat.

Hieronder vindt u een twee-stappenplannen, een werkblad en een voorbeeld van een afsprakenblad. Hierbij hoort een beloningssysteem, die u ook op de website kunt vinden. De onderdelen kunnen eventueel afzonderlijk van elkaar gebruikt worden, maar werken het beste in combinatie.

Zo stap voor stap een probleem aanpakken en bespreken kan geforceerd lijken. Het voordeel is echter dat iedereen zich richt op de vragen van het stappenplan, waardoor de inhoud van het probleem voorop staat en emoties niet zo snel hoog oplopen.

Inhoud:

	blz.
1. Voordat u aan de slag gaat	2
2. Problemen oplossen: de basis	3
3. Problemen oplossen: uitgebreid stappenplan	4
4. Problemen oplossen: werkblad	6
5. Voorbeeld afsprakenblad	8
6. Belonen, is dat nou nodig?	9

1. Voordat u aan de slag gaat:

- Kies een 'klein' probleem om mee te beginnen, dan is de kans op succes het grootst. Succes motiveert kinderen om een volgende keer weer op deze manier een probleem aan te pakken.
- Ga er van uit dat problemen bestaan *tussen* ouders en kinderen. Niet een bepaalde persoon is het probleem.
Bijvoorbeeld: jullie kind meet zijn/haar bloedglucosewaarde niet vaak genoeg. Hij/zij vindt het niet nodig, jullie als ouders wel. Een probleemdefinitie kan zijn: 'Jij meet te weinig.' Grote kans dat jullie kind zich beschuldigd voelt en afhaakt. Beter is dan de definitie: 'we verschillen van mening over hoe vaak je zou moeten meten.'
- Wees je bewust dat mensen het niet per se met elkaar eens hoeven te zijn om toch een probleem op te lossen. Wel is het nodig dat jullie de mening van de ander proberen te begrijpen. Dit vermindert de kans op ruzie en maakt onderhandelen makkelijker.
- Gebruik alleen 'ik-boodschappen' .
Bijvoorbeeld: 'ik maak me zorgen als ik niet weet hoe je waardes zijn', in plaats van 'je meet veel te weinig'. Een jij-boodschap geeft de ander het gevoel beschuldigd te worden.

2. Problemen oplossen: de basis

Hieronder staan de basisstappen die leiden tot effectief oplossen van een probleem. Deze kosten niet veel tijd om door te nemen en zijn handig om, samen met partner of kind, snel toe te passen.

1. Wat is het probleem

2. Welke doelen wil je bereiken?

Dus: wat wil je dat er verandert? Wanneer is het probleem opgelost?

3. Bedenk verschillende oplossingen.

4. Ga na wat de gevolgen van elk van deze oplossingen zijn.

Dus: wat zal er gebeuren als we deze oplossing uitvoeren?

5. Kies de oplossing die je gaat uitvoeren

En: spreek af wanneer jullie deze oplossing evalueren.

6. Evalueer de uitkomst

Dus: is het probleem opgelost?

3. Problemen oplossen: uitgebreid stappenplan

Bij hardnekkige problemen waarover veel ruzies ontstaan, is het raadzaam met alle betrokkenen een keer tijd te maken om het probleem stapsgewijs te bespreken.

Werkwijze: loop alle stappen door en beantwoord *gezamenlijk* de a,b en c-vragen van elke stap. Vul tijdens het bespreken bijbehorend werkblad in.

STAP 1: Beschrijven van het probleem

- a. Kies welk probleem besproken wordt.
- b. Een familielid formuleert de visie op het probleem. NB: gebruik ik-boodschappen! (zie inleiding)
- c. Bespreek *alleen* dit probleem; haal er geen andere onderwerpen of dingen uit het verleden bij.

STAP 2: Stel een doel (wat wil je dat er veranderd / gebeurt?)

- a. Een familielid kiest een doel waaraan gewerkt gaat worden.
- b. Het gezin (of ouders en kind) bespreken het gekozen doel; iedereen kan zeggen wat hij vindt.
- c. Het doel wordt opgeschreven in duidelijke, haalbare termen. (Zie voor een voorbeeld de opzet van een afsprakenblad.)

STAP 3: Brainstorm over manieren om het doel te bereiken (hoe gaan we zorgen dat het lukt?)

- a. Iedereen bedenkt om de beurt manieren om het doel te bereiken.
- b. Wees creatief; denk niet te snel dat het geen goed idee is!
- c. Beoordeel elkaars ideeën op dit moment NIET.
- d. Schrijf alle ideeën op; stop als er 8-10 ideeën staan genoteerd.

STAP 4: Evaluatie (is dit een goed idee?)

- a. Iedereen beoordeelt elke oplossing met een + of een -. Doe dit door te bedenken wat de gevolgen zijn als deze oplossing wordt uitgevoerd.
- b. Probeer niet te oordelen op basis van wie het idee bedacht heeft; kijk naar de inhoud.
- c. Kies het idee met de meeste plussen.

STAP 5: Actieplan (wat gaat er gebeuren / wat gaan we doen?)

- a. Beslis na hoeveel tijd jullie de aanpak/oplossing gaan evalueren.
- b. Schrijf op hoe jullie gaan bijhouden wat er gebeurt, dus in hoeverre jullie dichterbij het doel komen.
- c. Iedere betrokkene (lieft ieder gezinslid) heeft hier een rol bij.

STAP 6: Het doel her-evalueren (wat is er gebeurd?)

- a. Evalueer wat wel/niet gewerkt heeft, na de periode waarin de oplossing uitgetoetst wordt.
- b. Ga, als het probleem niet opgelost is, terug en volg de stappen opnieuw tot er een oplossing is die wel werkt.

4. Problemen oplossen: werkblad

1. Beschrijving van het probleem:

2. Doel:

3. Ideeën om doel te bereiken:

Ideeën	A	B	C	D
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

4. Evaluatie van de ideeën:

- a. Iedereen (persoon A,B,C, D) geeft een + of –
- b. Welke oplossing heeft de meeste plussen?

5. Evaluatie

- a. Wanneer wordt deze oplossing geëvalueerd?

- b. Hoe houden we in de tussentijd bij wat er gebeurt?

- c. Wat is de rol van ieder gezinslid?

6: Wat is er gebeurd?

- a. Wat heeft wel/niet gewerkt heeft?

Ga, als het probleem niet opgelost is, terug en volg de stappen opnieuw tot er een oplossing is die wel werkt.

5. Voorbeeld afsprakenblad

Probleem definitie:

Jan heeft de afgelopen 2 maanden maar 1 keer per dag zijn bloedglucose gemeten. Hij spuit/bolust vaak insuline zonder te weten wat zijn waarde is. Hierdoor zit hij vaak hoog.

Doel:

Jan gaat de komende 2 weken 2 keer per dag zijn bloedglucose meten.

Evaluatie methode:

- Jan's vader leest met Jan samen elke zondagavond (voor Studio Sport begint) de meter uit.
- Voor elke dag dat het gelukt is om 2 keer te meten wordt een + genoteerd op de kalender. Voor elke dag dat het niet gelukt is komt er een – te staan.

Beloning:

Bij meer dan 12 plussen neemt vader Jan mee naar de bioscoop.

Consequentie:

Bij meer dan 6 minnen moet Jan een keer extra afwassen.

Datum start:

Datum eindevaluatie:

6. Belonen, is dat nou nodig?

Bij de methode die hier besproken wordt, hoort een belonende aanpak. Sommige ouders vinden het invoeren van een beloningssysteem voor 'normaal' gedrag overdreven. In de praktijk merken we echter allemaal dat het voor tieners met diabetes niet zo normaal is om het meten en spuiten/bolussen vol te houden. Ze willen wel, maar het lukt het niet altijd. Tegelijkertijd leidt het vergeten van deze handelingen tot stress; iedereen weet hoe belangrijk goede waardes zijn voor de toekomst.

Dus willen we kinderen motiveren om vervelende dingen (meten, spuiten/bolussen, koolhydraten tellen) vol te houden. Tijdelijk een beloningssysteem gebruiken is hiervoor de meest effectieve manier, weten we uit onderzoek. Dit geldt zowel voor jonge als voor oudere kinderen. Belonen is tijdelijk, met het kind wordt duidelijk afgesproken dat belonen alleen gebeurt bij het oefenen van nieuw of moeilijk vol te houden gedrag. Voor het opzetten van een beloningssysteem kunt u gebruik maken van de hand-out

'Belonen, hoe doe ik dat?' die u ook kunt vinden op de website

www.mijntienerheeftdiabetes.nl.