

# Bijlage C

## Oplossingsgerichte gesprekken: mogelijke vragen

### Na de meeste van deze vragen

*Is er nog iets?*

### Inleidende vragen

*Waar ben je goed in? Wat doe je graag? Indien niet zelf gekomen: Je moeder, onderwijzer (enzovoort) is bezorgd over je, wist je dat? Ik wil graag helpen, is dat goed?*

### Doelen

*Wat zou je graag beter willen doen? Wat wil je? Hoe weet jij straks dat dit gesprek zin heeft gehad voor jou? Wat zou jij graag anders willen zien? Als het doel beschreven wordt als het ontbreken van iets: Wat zou je anders/in de plaats daarvan doen? En hoe zal dit je helpen? Hoe zou jij het liefst willen zijn? Indien door iemand verwezen: Wat zou hij of zij moeten zien om te weten of ons gesprek zin heeft gehad? Hoe zou jij weten of hij of zij weet dat dingen nu beter gaan?*

### Op een schaal afzetten

*Als je een schaal hebt van 1 tot 10 en 10*

*is hoe je zou willen zijn en 1 is het allerslechtste dat je je kunt voorstellen, welk cijfer zou je jezelf dan nu geven?*

### Succesvol verleden

*Hoe heb je dat voor elkaar gekregen? Hoe bereik jij dat en waarom niet een stap lager? Kun je me een voorbeeld geven? Als dingen beter gaan? Doelend op vaardigheden en sterke punten: Hoe ben je nu al zo ver gekomen? Wat is er nu anders aan je? Wat merkt je ouder/leerkracht/vriendje ervan? Wanneer voel je je ook gelukkiger/vol zelfvertrouwen/hoe je zou willen zijn? Hoe bereikte je dat toen?*

### Ermee omgaan (als 1 of 2 op de schaal, of lager dan tijdens vorige gesprek)

*Hoe heb je je er tot nu toe mee gered? Hoe red je je anders? Hoe zorg je dat het niet erger wordt? Wat geeft jou de kracht om door te gaan? Waar komt die kracht vandaan?*

## Gewenste toekomst

*Hoe weet je dat je één hoger op de schaal komt? Wat is er dan anders geworden? Wat ben jij dan anders gaan doen? Wat zal ik op een video zien waardoor ik weet dat jij een punt meer hebt? Hoe zal jij dat voor elkaar gaan krijgen? Wat is het eerste wat ik moet zien? Wat zal je ouder/leerkracht/vriendje als eerste zien? Hoe zal dit belangrijk voor jou zijn?*

## Wondervraag

*Een rare vraag: jij gaat vanavond gewoon naar bed als altijd maar 's nachts doet zich een wonder voor: alles is ineens zoals jij het zou willen hebben. Als je morgenochtend wakker wordt, dan weet je niet dat dit gebeurd is. Wat merk je dan als eerste op? Wat doe je anders? Wie ziet het nog meer? Wat zien anderen? Wat gebeurt er dan? Kleine signalen van het wonder: is dit eerder gebeurd? Een beetje misschien? Een enkel keertje? Alternatief: stel dat je morgen een echt goede dag hebt, wat is dan het eerste teken dat jou vertelt dat dit een goede dag is? En het volgende? Wat is er dan anders aan jou?*

## Afsluiting

### Doel

*Dus jij wilt meer ... zijn.*

## Sterke punten en vaardigheden

*Ik ben onder de indruk van ... Ik zag hoe je ... Je hebt al ...*

## Meer van wat werkt

*Let tussen dit en ons volgende gesprek op wat er gebeurt als je er op de schaal een punt bij krijgt. Let op wat je doet als je er een punt bij hebt. Wat zou je dan meer doen? Kun je proberen die dingen vaker te doen? Hoe snel kun je dit doen? Hoe snel heb je er dan een punt bij? Zal het je helpen als je mij komt vertellen hoe het ermee gaat? Hoe lang wil je dat het duurt voordat je weer komt?*

## Volgende bijeenkomst begint met

*Wat gaat er nu beter?*

## Afsluitend gesprek met vragen over terugslag

*Wat geeft je vertrouwen in de toekomst? Als je een terugslag hebt, wat doe je dan om weer op de goede weg te komen? Wat zegt jou dat je met een terugslag kunt omgaan?*