

Competentiegericht werken is niet meer weg te denken uit de (geestelijke) gezondheidszorg. De focus ligt daarbij niet (meer alleen) op wat er mis is en op klachten van patiënten en hoe die hersteld kunnen worden, maar vooral op de sterke kanten en wat er goed gaat in hun leven en hoe daarop verder kan worden gebouwd. Een voorbeeld hiervan is het concept positieve gezondheid van Huber et al. (2011) en Huber, Van Vliet en Boers (2016): gezondheid als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Deze beschrijving maakt gezondheid tot een dynamisch begrip, een vermogen of kracht.

Een voorbeeld van competentiegericht werken is *oplossingsgericht werken*, waarbij er geen problemen worden opgelost, maar wordt gebouwd aan oplossingen. Inmiddels zijn er vele boeken over oplossingsgericht werken gepubliceerd, maar dit is het eerste boek in Nederland – en daarbuiten – dat gaat over de manier waarop oplossingsgericht werken in de huisartsenpraktijk kan worden vormgegeven.

De rol van behandelaars verandert mee: zij zijn niet langer de enige experts die de diagnoses stellen en adviezen geven, maar beschouwen patiënten waar mogelijk als co-experts. Onderzoek wijst uit dat oplossingsgericht werken minder tijd kost dan probleemgericht werken – en daarmee kosteneffectiever is – en dat er sprake is van minder burn-out bij behandelaars (Franklin et al., 2012; Medina & Beyebach, 2014). In de huisartsenpraktijk wordt het *medische model toegepast, ook wel het oorzaak-gevolgmodel* genoemd. Er wordt uitgezocht wat er precies aan de hand is om een diagnose te kunnen stellen, voordat de behandeling wordt ingezet. In ons westerse denken is dit oorzaak-gevolgmodel het model bij uitstek om de wereld begrijpelijk te maken. Het model is nuttig als het gaat om relatief eenvoudige problemen, die kunnen worden teruggebracht tot eenvoudige en eenduidige oorzaken, zoals bij vele medische of mechanische problemen het geval is. Het medische model bestaat uit:

Onderzoek > diagnose > voorgeschreven behandeling = symptoomreductie

Als het om gespreksvoering gaat heeft dit model echter een groot nadeel, namelijk dat het sterk probleemgericht is. Als het probleem en mogelijke oorzaken worden uitgediept, kan er een vicieuze cirkel ontstaan met steeds groter wordende problemen. De sfeer raakt beladen met problemen, waardoor het gevaar dreigt dat de oplossing steeds verder uit het zicht raakt en de hoop op verbetering afneemt.

In de huisartsenpraktijk is oplossingsgericht werken geïndiceerd bij:

- somatische klachten (wat is het doel van de patiënt, wanneer zijn de klachten er niet of minder en hoe draagt de patiënt daaraan bij?);
- begeleiding van patiënten met psychosomatische klachten, pijnklachten; verslavingsproblematiek, en psychische klachten als depressie, angst, trauma, slaapstoornis;
- begeleiding van patiënten met somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK; helpen bij het dragen van de gevolgen, vinden van een andere betekenis, en mogelijk verbetering);
- (beter) omgaan met ziekte of beperking (wat kan er wel?);
- gevallen waarin gedragsverandering gewenst of noodzakelijk is (houden aan leefregels, bevorderen van medicatietrouw);
- medicatiecontacten;

- aspecten van gezond gedrag, leefstijl en gezondheidsbevordering;
- opvoedingsaspecten;
- dilemma's;
- conflicten;
- supervisie en intervisie;
- coachen van individuele medewerkers en teams;
- leidinggeven;
- het vormgeven aan een oplossingsgerichte organisatie.

Het stellen van *oplossingsgerichte vragen* vormt de kern van oplossingsgericht werken. Daarmee worden patiënten uitgenodigd de eigen expertise te ontdekken en optimaal in te zetten. Oplossingsgerichte vragen gaan over doelformulering, uitzonderingen op het probleem of de klacht, en over competenties van patiënten. Schaalvragen worden ingezet om ingewikkelde zaken simpel te maken, het doel van de behandeling vast te stellen, na te gaan wat er werkt en vooruitgang te definiëren. Daarnaast wordt oplossingsgericht werken toegepast bij het werken met (coachen of leidinggeven aan) teams in de huisartsenpraktijk en in supervisie- en intervisieverband.

Waarom dit boek ook voor u interessant is:

- Oplossingsgericht werken sluit goed aan bij de trend naar competentiegericht werken, ook in de huisartsenpraktijk.
- Het boek geeft een uitgebreide beschrijving van oplossingsgericht werken.
- De focus ligt op wat werkt in het leven van patiënten.
- De focus ligt op de gewenste toekomst en welke stappen patiënten al genomen hebben en verder kunnen nemen om hun doel te bereiken.
- Oplossingsgerichte vragen genereren hoop en een positieve verwachting. Deze positieve emoties genereren een grotere intrinsieke motivatie.
- Oplossingsgerichte gesprekken zijn vaak korter en het aantal gesprekken is vaak kleiner. Daarmee is oplossingsgericht werken kosteneffectiever.
- De samenwerking met patiënten wordt geoptimaliseerd, waardoor het beste in patiënten (en behandelaars) naar boven kan komen.
- Oplossingsgerichte gesprekken zijn lichter van toon: er is minder burn-out onder behandelaars.
- Oplossingsgericht werken heeft een plaats in het werken met teams, vergaderen, coachen en leidinggeven, en in supervisie en intervisie.
- Zowel patiënten als behandelaars beschrijven hun ervaringen met oplossingsgericht werken.
- Een hoofdstuk met veelgestelde vragen (FAQ) helpt bij het vinden van antwoorden op lastige situaties.

Dit boek is niet alleen geschreven voor behandelaars die werkzaam zijn in een huisartsenpraktijk, maar ook voor alle andere behandelaars in de eerste lijn. De praktische voordelen voor de lezers zijn de theorie, de vele oplossingsgerichte vragen, toepassingen, casus en verhalen. Zij dienen om patiënten te helpen hun gewenste toekomst te bereiken en de samenwerking met patiënten en collega's te optimaliseren. Patiënten bepalen het doel en hoe ze dat doel kunnen bereiken. Behandelaars helpen hen

om anders te denken en stellen vragen om een context voor verandering te creëren. Het boek biedt hiervoor veel voorbeelden. Door ons gepresenteerde resultaten uit onderzoek dienen niet gezien te worden als een blauwdruk voor behandeling, maar als voorbeelden, goede ideeën, opties en inspiratie voor een succesvol proces. Verwacht geen richtlijnen, maar wel een andere, positievere visie op het bouwen aan gezonder worden.

De tijd lijkt rijp voor een boek met als titel *Positieve gezondheidszorg. Oplossingsgericht werken in de huisartsenpraktijk*. Het boek laat zien dat het werken in de huisartsenpraktijk vaak beter, sneller en ook leuker en lichter kan.

Achter in dit boek is een aantal video's over oplossingsgericht werken opgenomen. Deze kunt u ook bekijken op www.positievegezondheidszorg.nl.

We wensen u veel plezier met dit boek en met oplossingsgericht werken. We nodigen u uit uw commentaar en suggesties kenbaar te maken via info@positievegezondheidszorg.nl of www.positievegezondheidszorg.nl.

Fredrike Bannink en Pieter Jansen