

ELKE GYBELS

# Tevreden tijd

Handreiking voor  
perspectiefgerichte gesprekken

Lannoo  
Campus

D/2022/45/290 – ISBN 978 94 014 8665 1 – NUR 800, 810

Vormgeving omslag: Margo Togni

Vormgeving binnenwerk: Margo Togni

© Elke Gybels & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,  
de boeken- en multimediodivisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Eerste druk, 2022

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden veevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus  
Vaartkom 41  
3000 Leuven (België)  
[www.lannoocampus.com](http://www.lannoocampus.com)

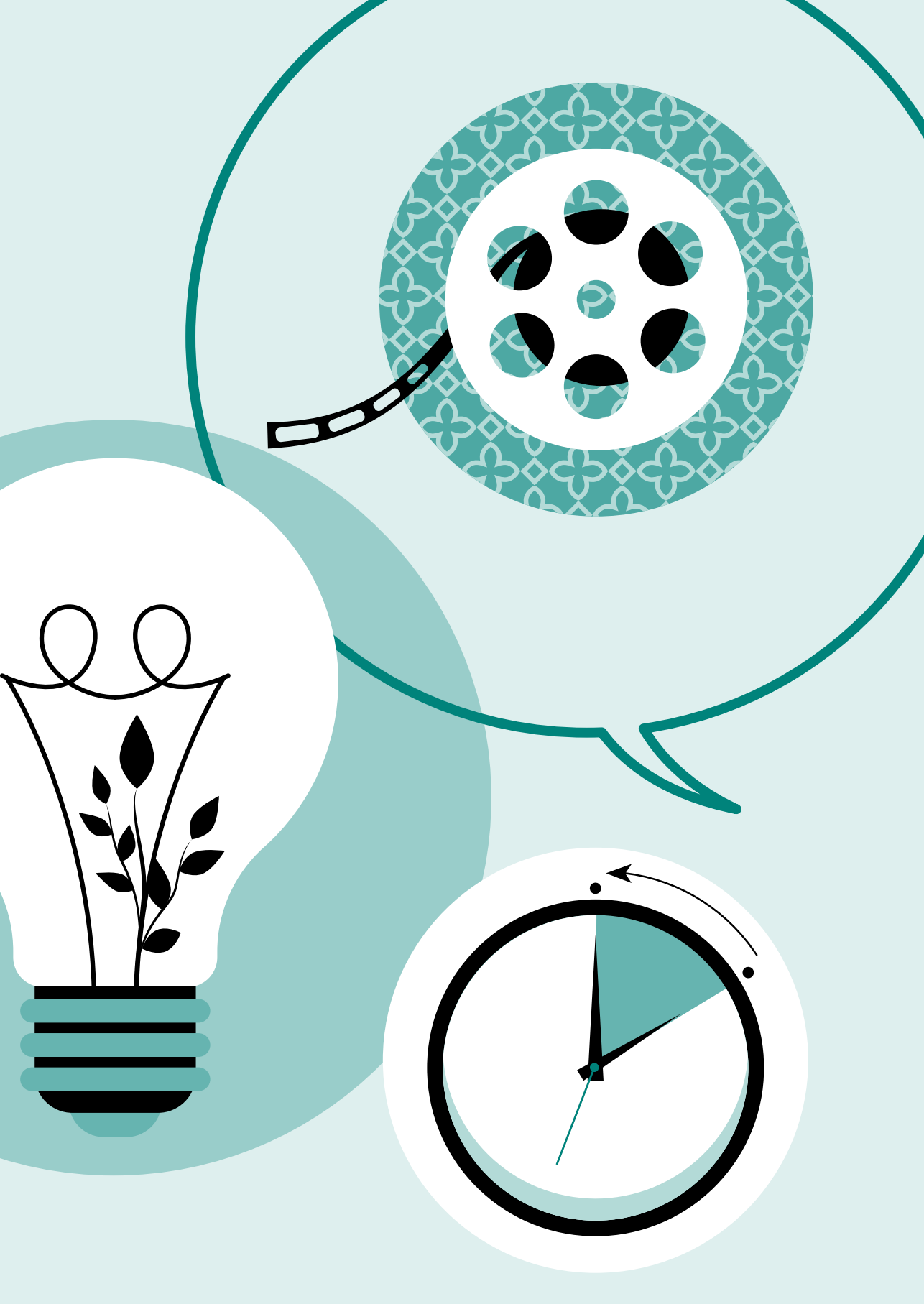
Postbus 23202  
1100 DS Amsterdam (Nederland)

# Inhoud



<b>Voorwoord: Mijn Tevreden tijd</b>	<b>9</b>
<b>Inleiding: Het perspectiefgericht gesprek: een eerste situering</b>	<b>17</b>
Platform	19
Hoop operationaliseren	19
Taalspel	25
<b>DEEL 1: Het platform: de perspectiefgerichte state-of-mind</b>	<b>27</b>
Word hoopverlener	28
Hoop als proces	30
Relationele hoop	34
Hoopvolle woorden	35
<b>Aanname 1: Een partnerschap tussen experts gebaseerd op de houding van niet weten</b>	<b>41</b>
Niet weten	41
Een partnerschap tussen twee experts	45
Wat werkt?	47
Zelfreflectie: Stel je handelen in vraag	49
Zelfdeterminatie: de ander heeft de regie	51
<b>Aanname 2: Geloof in verandering en groei</b>	<b>57</b>
Veranderingsbereidheid en veerkracht	58
Het verleden als motor voor verandering	60
Problemen zijn niet perfect	61
Eerder succes	62
Verandering gebeurt tussen de gesprekken	65
Groeitaal	67
Verandering voor een betere samenwerking	68
<b>Aanname 3: Krachtgericht werken vanuit een vertrouwen in competenties en verbondenheid</b>	<b>73</b>
Groeimindset	73
Perspectiefgericht waarderen	75

Dankbaarheid	80
Betekenisvolle anderen en supporters	83
Verbondenheid en van betekenis zijn	84
Samenredzaamheid	89
<b>DEEL 2: De perspectiefgerichte state-of-mind in de praktijk</b>	<b>95</b>
Vragen die perspectief bieden	95
Luisteren ligt aan de basis van een goede vraag	99
Aanknopen	101
Prepareren van de perspectiefgerichte mindset	103
Wat aan de drie perspectiefgerichte pijlers voorafgaat	106
Een werkbaar perspectief	111
Wat wil ik in de plaats?	114
<b>DEEL 3: De pijlers chronologisch uitgewerkt</b>	<b>117</b>
Het PRIMA-perspectief	119
De <b>P</b> van Positief Perspectief	122
De <b>R</b> van Realiseerbaar	122
De <b>I</b> van Ik in Interactie	126
De <b>M</b> van millimetergesprekken of microanalyse	128
De <b>A</b> van Aantrekkelijk en Appellerend aan kracht	134
PRIMA-Perspectief: Nuttige vragen en tussenkomsten	135
<b>Possibilisme</b>	<b>139</b>
OREN: kleine veranderingen ontdekken die van grote betekenis zijn	140
De <b>O</b> van Ontdekken en Ontlokken van een eerder succes	141
De <b>R</b> van de Rol die iemand zelf speelt	143
De <b>E</b> van Eigen aandeel	146
De <b>N</b> van Nieuwe situatie, of Nieuw engagement	146
Betekenisvolle anderen	149
<b>Progressie</b>	<b>155</b>
Progressietaal	157
Krachtig afronden	157
Werken met schalen	164
Wat gaat er beter?	168
Het gaat niet beter	169
<b>Tot slot</b>	<b>174</b>
<b>Nawoord</b>	<b>176</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>178</b>
<b>Referenties</b>	<b>179</b>
<b>Over de auteur</b>	<b>184</b>



## INLEIDING:

# Het perspectiefgericht gesprek: een eerste situering



In de volgende hoofdstukken wordt uitvoerig beschreven hoe je een perspectiefgericht gesprek uitbouwt en welke vraagstellingen erbij horen. In dit deel krijg je alvast een eerste idee en oefening over de belangrijkste begrippen uit het perspectiefgericht werken.

Perspectief gaat over een (voor)uitzicht, over iets wat in het verschiet ligt. Het verwijst naar iets waardevols dat toeneemt, gekoesterd en rijker wordt. Het perspectiefgericht werken wordt gedragen door drie pijlers die je chronologisch doorloopt: **PRIMA-perspectief, possibilisme en progressie**. Je kunt een perspectiefgericht gesprek zien als een gebouw dat bestaat uit drie zuilen die alle steunen op een stevig onzichtbaar fundament, het **platform**. Het is de bestaansgrond die je handelen vormgeeft en die het meest cruciaal is voor een krachtgericht partnerschap tussen jou en de ander.

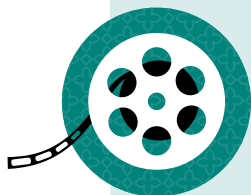
**Elk verhaal van hoop is het waard om gehoord te worden en jij draagt daar- aan bij door de perspectiefgerichte state-of-mind vanwaaruit je handelt.**

Hoop krijgt binnen het perspectiefgericht werken een centrale en zeer voorname plaats. De pijler PRIMA-perspectief draait om de vraag 'Waar hoop je precies op?'. Possibilisme verwijst naar wat al hoop geeft of wat al bijdraagt tot dat waar iemand op hoopt. Dankzij de antwoorden en interventies in de eerste twee pijlers kan jouw gesprekspartner extra aandacht geven aan kleine signalen van hoop die zich stilaan in zijn leven veruitwendigen. Dat gebeurt in de progressiepijler en wie weet ontstaat er dan vanzelf meer Tevreden tijd.

Wie weet ervaar je het meteen dankzij deze perspectiefgerichte oefening?

### Zet je op een rustige plek en neem even de tijd.

Denk eens aan een probleem dat je bezighoudt of een zorg die je nu hebt.



Adem rustig in en uit, sta op en haal er pen en papier bij. Beschrijf wat je in de plaats wilt van de moeilijkheid. Denk aan (kleine) veranderingen die je graag in je leven wilt zien. Schrijf op waaraan je in de toekomst precies gaat merken dat de gewenste verandering in je leven is. Maak een film van hoe je leven er dan uitziet. Beschrijf in millimeters wat er anders is, waar er meer van is, ...

Probeer tot een lijstje te komen van minstens 20 dingen, van allemaal kleine signalen waaruit jij (of iemand uit je omgeving) kan opmaken dat de gewenste verandering heeft plaatsgevonden.



Overloop je lijstje en ga terug in de tijd. Denk aan situaties of momenten waarop je al eens iets van dit lijstje meemaakte. Noteer wat je al eens realiseerde, wat er al eens gebeurde in je leven (hoe klein ook) of wat jij al deed van hetgeen je graag wilt gerealiseerd zien. Probeer ook hier tot 10 of zelfs 20 opsommingen te komen. Hoe lukte je dat destijds? Wat deed jij toen zo goed opdat je dit voorbeeld nu kunt opschrijven?



Wat kan in de nabije toekomst, morgen bijvoorbeeld al, een klein teken van vooruitgang zijn waaraan je merkt of afleidt dat je op de goede weg bent richting je wens?

Hoe is de oefening nuttig voor jou?

Hoe goed lukte het je om je wens filmisch voor te stellen? En om de dingen 'klein' te omschrijven?

In welke mate was het helpend om jezelf uit te dagen om successen te vinden?

Hoe ervaar je de vraag om op kleine signalen van vooruitgang of verbetering te letten?

---

## PLATFORM

Aan de basis van het perspectiefgericht werken liggen de ideeën uit de Solution Focused Brief Therapy van Steve de Shazer en Insoo Kim Berg uit Milwaukee. Zij werden geïnspireerd door het werk van Milton H. Erickson, Gregory Bateson en de gezinssysteemtheorie en communicatieprincipes vanuit the Mental Research Institute in Palo Alto. De postmoderne of sociaal-constructivistische ideologie van Berg en de Shazer oversteeg al snel de therapiewereld en kende steeds meer toepassingsgebieden. Denk aan sociaal werk, onderwijs, de coachingswereld, human resource management, ontwikkelingssamenwerking en samenlevingsopbouw, overheidsinstanties, organisaties die zich inzetten voor het klimaat, ...

Het perspectiefgericht werken bundelt daarnaast de inzichten vanuit de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan en de groeigerichte mindset van Carol Dweck. Verder herken je sterke invloeden uit de positieve psychologie zoals de broaden-and-build-theorie van Barbara Fredrickson en de uitvoerig onderzochte dankbaarheidsinterventies.

Deze verweven theorieën en inzichten zijn de voedingsbodem voor de state-of-mind van waaruit je in contact treedt met de ander. Je leest hierover meer in deel 1 'de perspectiefgerichte state-of-mind'. De houdingen en aannames die uit deze mindset voortvloeien kun je zien als voorwaarden om hoop te laten ontstaan, te voeden en te doen groeien bij je gesprekspartner. Het gesprek is gebaseerd op een respectvolle samenwerkingsrelatie waarin de wens van de ander steeds centraal staat.

Je gesprekspartner is de meest actieve participant in de conversatie. Jouw geloof en vertrouwen in de (competenties van de) persoon leiden steeds je handelen. Door het vertellen van hoopvolle verhalen ontvouwt en construeert je gesprekspartner stilaan zelf een betekenisvolle toekomst. Hij doet hiervoor zelf het nodige werk. Jij beheerst de kunst om een hoopvol gesprek te stimuleren en supportert vanaf de zijlijn. Je werkt jezelf weg want jullie werkrelatie bestaat niet langer dan effectief nodig.

---

## HOOP OPERATIONALISEREN

Gevoed door het geloof dat elke persoon kan groeien in de richting die voor hem betekenisvol is wordt hulpverleners eerder **hoopverlenen**. Hoe je in het perspectiefgericht werken iemands hoop operationeel maakt verloopt in grote lijnen als volgt:

- Je nodigt je gesprekspartner uit om rijke en gedetailleerde (situatie- en gedrags)omschrijvingen te geven over zijn gewenste toekomst en kiest daarvoor zorgvuldig je woorden en vraagstellingen uit.



- Jullie zijn samen nieuwsgierig naar wat er al werkt en hoe de persoon staande blijft en/of reeds vooruitgang maakte. Jouw aandacht gaat naar het uitvergroten van zijn kleine successen. Hij wordt zich bewust van zijn resources die kunnen bijdragen tot het bewerkstelligen van een verandering(sproces). Door het systematisch ontsluiten van de verborgen schatten aan hulpbronnen uit het heden en verleden ontstaat de Tevreden tijd: iets betekenisvols waarop de ander straks dankbaar kan terugkijken. Door het constructief aanwenden van de aanwezige hulpbronnen merken de persoon en zijn omgeving in de nabije toekomst een eerste signaal op van het gewenste perspectief.
- De kans is groot dat hij hierdoor een eerste idee krijgt over hoe stilaan zijn wens realiteit kan worden en dat straks het gewenste dus steeds meer in zicht komt en mogelijk wordt. Lichtpuntjes en sprankeltjes hoop worden gaandeweg ontdekt. Dag per dag, moment per moment.

Deze opsomming gaf meteen de essentie van wat je onderneemt in elke pijler.

Op de volgende pagina's vind je een tabel die een kernachtige samenvatting en volgorde biedt van hoe je perspectiefgericht en hoopvol handelt binnen elk van de pijlers. In deel 3 wordt aan elke pijler apart uitvoerig tijd gewijd. Je vindt er dit overzicht terug als handreiking en houvast. Hoe je precies hoopvol handelt en een perspectiefgericht gesprek opbouwt ontdek je daar.

In de komende paragrafen krijg je alvast iets meer uitleg bij de kernachtige samenvatting van het 'WAT' uit de tabel.

### PRIMA-perspectief

De eerste pijler, het PRIMA-perspectief, geeft de richting aan waarin mensen willen groeien.

Het zoeken naar een voor de persoon hoopvol, waardevol en werkbaar perspectief, door verder te kijken dan zijn probleem, is een cruciaal uitgangspunt. Het gesprek concentreert zich daarbij op de gewenste veranderingen, wat de persoon wil behouden of wat hij terug wil opnemen. Het letterwoord PRIMA is hierbij leidend voor je perspectiefgerichte vraagstelling. Het staat voor Positief, Realiseerbaar, Ik in Interactie, Millimeterrapportage, Aantrekkelijk en Appelerend aan kracht. In deel 3 wordt uitgelegd hoe je met dit letterwoord aan de slag kan.

Uiteraard worden de problemen en beperkingen waarmee iemand worstelt en het leed dat dit met zich meebrengt erkend. Eerder dan een inzicht te krijgen in de problemen van de ander wordt de focus gelegd op het zorgvuldig beschrijven van een, voor de ander zinvol, uitzicht. De switch wordt gemaakt van moeilijkheden naar mogelijkheden. Wanneer iemand al in de put zit hoeft je immers niet meer te graven.

Je werkt vanuit de overtuiging dat de persoon (en zijn omgeving) in staat is aan te geven hoe een betekenisvolle en gewenste toekomst er voor hem uitziet. **Jouw vraagstelling en interventies nodigen de ander uit om gedetailleerde beschrijvingen te geven van gewenste scènes in zijn toekomstige leven en hoe deze zich vertalen in zijn dagelijkse gewoonten.** Deze beschrijvingen van het betekenisvol perspectief planten de zaadjes die helpen om elementen op te merken en te bewegen in de richting van een hoopvolle toekomst. Het helpt de ander om in verbinding te komen met zijn wenkend perspectief. Door de vraag van de voordelen wordt er ingespeeld op iemands motivatie om zich te blijven inzetten voor hetgeen hij graag gerealiseerd wil zien. De aanloop van de transitie van het huidige naar het mogelijke en meer tevreden leven vindt in deze pijler plaats.

### Possibilisme

Bill O'Hanlon hanteerde in 1996 het woord possibilisme voor het eerst in het oplossingsgericht denken. De Finse psychiater, Ben Furman, noemde zijn oplossingsgerichte methodiek 'Mission Possible'. Beiden zijn toonaangevende auteurs in het domein. In het deel over hoopverlenen lees je over voormalig president Obama, iemand die ook gelooft in een betere toekomst en de focus houdt op krachten en mogelijkheden. Barack Obama mag je zeker een 'possibilist' noemen. Wie weet val jij binnenkort ook onder deze noemer?

De possibilismepijler vertrekt vanuit de aanname dat mensen succesvol zijn in het nemen van hobbels in het leven en de vaststelling dat er geen perfecte problemen bestaan. Geen enkel probleem manifesteert zich altijd, overal en even heftig. Mensen spelen het klaar om, verrassend en met wisselend succes, het hoofd te bieden aan problemen.

Lang vooraleer iemand naar buiten komt met een vraag naar verandering werden al zinvolle stappen gezet. Stappen die hielpen om hobbels te nemen, om vol te houden ... om hoop gestalte te geven. Het is daarom belangrijk om te vragen naar wat de persoon al opgemerkt, geprobeerd of gedaan heeft met betrekking tot de verandering die hij gestalte wil zien krijgen. Doordat je in deze pijler enkel 'gouwe ouwe' koeien uit de sloot haalt, vindt de persoon werkzame ingrediënten en ontdekt hij nieuwe mogelijkheden voor de toekomst, waardoor hoop ontkiemt en groeit.

Het nauwgezet verkennen van situaties waarin dingen al lukken is essentieel. Dit doe je dankzij de OREN-interventie die verderop uitgebreid wordt toegelicht. De O staat in elk geval al voor 'ontdekken'. Je gaat op zoek naar dié momenten in het dagelijkse leven waarin de gewenste toekomst zich al (een beetje) manifesteert. Waardevolle momenten waarop er zich al iets van de gewenste toekomst voordeed of situaties waarin het probleem even niet of minder aanwezig was, worden uitgeplozen. De schijnwerpers worden gericht op kleine successen waarin er al iets mogelijk was van waar de ander op hoopt.

## PIJLER

## WAT?

### PRIMA-PERSPECTIEF

Een betekenisvol beeld van iemands hoopvolle toekomst ontlocken.

### POSSIBILISME

Ontsluieren en valoriseren van betekenisvolle momenten en personen.

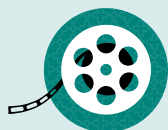
### PROGRESSIE

Ontdekken van wat iemand kan blijven doen en/of meer kan doen, verder bouwend op wat al werkt.

## HOE?

Tijd besteden aan:

Relevante vragen



Verdiepen aan de hand van het  
letterwoord PRIMA

Filmische beschrijvingen over de  
gewenste toekomst



Vragen naar de voordelen

Waar hoop je op?  
Wat is er dan anders of  
beter?  
Hoe ziet dat er precies  
uit?  
Welk verschil maakt dat?  
Wat nog?  
Hoe is dat nuttig, zinvol  
of van waarde voor jou  
en voor anderen?



Terugblikken op een succes via de  
OREN-interventie



De gesprekspartner zijn krachten  
destilleren



& zijn externe hulpbronnen:  
betekenisvolle anderen en supporters

Wat werkt er al in de  
goede richting?  
Waarom kun je afleiden  
dat hetgeen waarop  
je hoopt al een beetje  
gebeurt?  
Hoe lukte je dat?

Wie mag weten waar  
je op hoopt of mag  
supporteren?



Het genereren van een eerste idee

De schaal van vertrouwen

## VERTROUWEN

1

10



In een vervolgesprek:  
• Wat gaat er beter  
• Omgaan met tegenslag

Wat is een eerste teken  
van verbetering?  
Wat kun je al eens  
uitproberen of waar kun  
je meer aandacht aan  
schenken?

Wat gaat er beter?

De vraag die zich dan opdringt is: 'Wat doet de persoon op die momenten anders? Hoe slaagt hij hier precies in? Wie draagt zijn steentje bij?' Het bewust worden van goed werkzame elementen stimuleert de kracht en hoop om verder te gaan waardoor verandering mogelijk én bewerkstelligd wordt. Door krachtige bestanddelen van succesvolle situaties uit te vergroten 'stretch je de wereld van de persoon' (McKergow, 2021). Het gewenste komt stilaan in zicht, het wordt een 'possibiliteit'.

### Een krachtig middel

Possibilisme heeft een sterke link met krachtgericht werken. In het ontleden van eerdere successen ontsluit je namelijk de krachten, inzichten, vaardigheden en oplossingsstrategieën van je gesprekspartner én de namen van betekenisvolle personen die hem omringen. Het doelgericht inzetten van deze hulpbronnen vormt een springplank naar iemands gewenste toekomst. Krachtgericht werken is dus een middel om perspectiefgericht te werken. Je creëert een context waarin de persoon zichzelf waarderende feedback geeft om hetgeen wat al werkt in te zetten in functie van zijn gewenste toekomst. Hij merkt dat hij weer aan het stuur kan staan van zijn eigen leven en (terug) invloed heeft op die zaken die voor hem belangrijk zijn en op wat zich nog zal aandienen in zijn leven.

### Progressie en/of continuering

Het Van Dale onlinewoordenboek geeft als betekenis van het woord progressie: 'geleidelijke voortgang'. Het woord 'geleidelijk' is hier op zijn plaats! In de progressiepijler worden personen gestimuleerd, vertrekkend van een filmisch omschreven PRIMA-perspectief, om na te denken over hoe de eerste tekenen van hoop en perspectief zich de komende dagen veruitwendigen. In de eerste twee pijlers werd de aandacht gericht op het 'wat?'. In deze derde pijler draait het om het 'hoe', de strategie of het middel om ergens te geraken. **Pas wanneer het 'wat' helder is, kan op zoek worden gegaan naar het 'hoe'.**

Hoe concreter het PRIMA-perspectief en de reeds aanwezige successen werden beschreven, des te groter de kans dat de persoon zelf met werkbare voorstellen komt.

De bouwstenen voor progressie worden werkelijk vanzelf gelegd door voldoende tijd te besteden aan de eerste twee pijlers. Hierbij primeert de autonomie van de persoon. Progressie kan niet opgelegd worden. Je kunt niet afdwingen dat iemand na het gesprek ook effectief iets doet of verder nadent over wat er in het gesprek aan bod kwam. Het enige wat je doet is op ontdekkingstocht gaan naar waar de ander meer van wil en zijn rol in wat al werkt uitvergrooten.

Meer doen van iets kleins wat al werkte kan een onverwacht sneeuwbaaleffect in werking zetten. Dit is hetgeen Insoo Kim Berg bedoelde met haar bekende uitspraak 'Go slow'. Je vertraagt om straks te versnellen en wint op

lange termijn zelfs tijd. Net zoals een sneeuwbal die bij het bergafwaarts rollen groter wordt en steeds sneller naar beneden rolt.

De autonomie van de persoon vergroot door te vertrouwen in zijn competentie dat hij zelf positieve veranderingen kan realiseren. Het verantwoordelijkheidsgevoel om ervoor te zorgen dat de persoon zijn gewenste toekomst bereikt is vaak groot. De drang om de ander – liefst zo snel mogelijk – tot actie te laten overgaan is dan moeilijk te beheersen. Mensen doen dingen op een ‘eigen-aardige’ manier, op een manier die écht bij hen past en die een ander nooit voor hen kan bedenken. De ander vindt meestal zélf een manier om zijn weg vooruit te leven, als hij daartoe de kans krijgt. Jouw voetafdruk in het pad dat de ander uitstippelt en wenst te gaan is best zo klein mogelijk. De persoon is bijgevolg steeds de expert en dus drukdoende!

Progressie kan eveneens gaan over **behoud van mogelijkheden** of over **continuering van wat al werkt**. Het betekent dat mensen kracht vinden om de situatie minstens zo (goed) te houden als ze nu is. Er hoeft niet altijd letterlijk vooruitgang plaats te vinden. In bepaalde gevallen is behoud even waardevol als progressie. Het kunnen ‘borgen’ wat met veel kracht en energie werd gerealiseerd is meer dan zinvol. Het kost vaak al veel energie om ervoor te zorgen dat een situatie niet verergert.

---

## TAALSPEL

*‘The limits of my language are the limits of my mind.  
All I know is what I have words for.’ WITTGENSTEIN*

Wittgenstein, die leefde van 1889 tot 1951, wordt gezien als een van de belangrijkste communicatie- en taalfilosofen uit de twintigste eeuw. Hij beschouwde taal als een middel om de werkelijkheid weer te geven en te creëren. Omdat taal een voorname rol speelt in het veranderproces en woorden een grote invloed kunnen hebben, gebruik je best woorden die empowerend zijn. Je communiceert constructief.

In een perspectiefgericht gesprek worden woorden met zorg gekozen in plaats van lukraak. Dit betekent dat je secuur woorden en vraagstellingen kiest zodat ze aansluiten bij de uitgangspunten van het perspectiefgericht werken, bij jezelf en het liefst van al bij je gesprekspartner. Je ontdekt in dit boek een aantal handreikingen ofwel spelregels die je systematisch kunt toevoegen aan jouw taalspel. Gaandeweg ontdek je dankzij de vele vragen, reflectiemomentjes en oefeningen welke vragen jou liggen waardoor je steeds meer het perspectiefgericht werken uitademt.

Taal die hoop ontlokt vraagt een aandachtige omgang. Steve de Shazer