

Omgaan met problemen

Inleiding:

In 'Omgaan met spanning' wordt ingegaan op een gelijkaardig onderwerp. Concreet werd daarin vooral aandacht besteed aan faalangst (waar komt het vandaan en wat ermee te doen) en aan relaxatietechnieken (ademhalingsoefeningen, visualisatie, autogene training,...).

Hier is het de bedoeling ruimer te kijken naar hantering van moeilijke situaties: je ziet het niet meer zitten om te trainen, want je vindt het niet meer leuk in de ploeg; je moet een grote cursus studeren voor het examen en je bent te hopeloos om er nog aan te beginnen; ... Deze voorbeelden hebben een ding gemeenschappelijk: je zit in een situatie waar je niet in wilt zitten. Met andere woorden: je hebt een probleem!

In deze tekst worden enkele tips gegeven over hoe je met zulke problemen kan omgaan. Ze zullen niet altijd allemaal van toepassing zijn, en misschien kan je er soms geen enkele van gebruiken, maar geef het niet te snel op. Probeer zelf ook de lijst nog aan te vullen.

Eerst wordt een algemene structuur voorgesteld die het gemakkelijker maakt zicht te krijgen op een probleem en de oplossing. Daarna wordt het onderscheid gemaakt tussen twee verschillende manieren om op problemen te reageren. Tenslotte worden binnen deze indeling enkele technieken voorgesteld.

Van probleem tot oplossing

Om van een probleem tot een oplossing te komen is het best om een vaste structuur te volgen. Hieronder wordt een proces in 5 fasen beschreven dat vaak gebruikt wordt.

Is het altijd nodig heel dit proces formeel te doorlopen? Nee, zeker niet. Als de oplossing direct in het oog springt kan je die natuurlijk ineens toepassen. Maar als je er geen beginnen aan ziet, of als je merkt dat die ‘in het oog springende oplossingen’ je niet verder helpen, kan het nuttig zijn om rustig de tijd te nemen en het proces stap voor stap te doorlopen. Het lijkt misschien tijdsverlies, maar de tijd die je verliest door genoeg aandacht te besteden aan het denkproces dat vooraf gaat aan het doen, win je wel terug doordat je gericht kan gaan proberen in plaats van herhaaldelijk met je hoofd tegen de deur te lopen (de ‘trial-and-error’ methode).

1. Fase 1: probleemdefiniëring

Het probleem heel helder formuleren is de eerste stap. Pas als je weet wat het probleem eigenlijk is, kan je proberen het op te lossen. Als je het koud hebt, ben je geen stap verder als je de elektriciteit herstelt terwijl de verwarming op gas werkt. Als je meerdere problemen ziet, kies dan een eerste te bewerken probleem. Later kan je het proces terug doorlopen voor het volgende probleem.

2. Fase 2: brainstorming

Ook dit is een erg belangrijke fase – en het kan een heel leuke zijn. Hier moet je namelijk jezelf laten gaan. Je hebt een duidelijk geformuleerd probleem, dus nu kan je gaan zoeken naar een oplossing. In deze fase is het niet de bedoeling om enkel goede strategieën op te sommen: hier vermeld je alle mogelijkheden, zonder stil te staan bij hun haalbaarheid of hun nut. Dat oordeel vel je pas in de volgende fase als je een eerste strategie kiest. De meest waanzinnige plannen neem je hier gewoon mee op (Je vindt de nationale trainingen maar saai? Misschien moet je dan eens trainen terwijl je verkled bent als clown). Dit heeft twee voordelen: ten eerste kan het aanhalen van ‘rare’ ideeën je doen lachen en zo de spiraal van negatieve emoties doorbreken. Ten tweede kan een idee dat op het eerste zicht waanzinnig lijkt de basis vormen voor een idee dat veel realistischer is en misschien wel eens de oplossing kan blijken te zijn, met andere woorden: het brengt je creativiteit volledig in het spel.

3. Fase 3: een strategie kiezen

In deze fase ga je de verschillende ideeën uit de vorige fase bekijken op hun respectievelijke waarde: welke zijn haalbaar, welke zijn nuttig, welke hebben de meeste kans op slagen,... Op deze manier stel je prioriteiten vast, en maak je een lijst van de strategieën die je gaat uitproberen. (zie ook 'Doelen stellen en bereiken')

4. Fase 4: de oplossing uitproberen

In deze fase probeer je de gekozen strategie in praktijk uit.

5. Fase 5: evaluatie en bijsturing

Nadat je de strategie geprobeerd hebt, ga je na of er ook aan het probleem iets is veranderd. Indien het er nu beter uit ziet, doe dan voort op dezelfde manier, of zoek naar een nog beter plan. Heeft het nog geen nut gehad, panikeer dan zeker niet. Begin het proces terug opnieuw. Het zal helpen als je jezelf de volgende vragen stelt:

- Heb ik de door mij gekozen strategie goed uitgevoerd (fase 4)?
- Heb ik de juiste strategie gekozen (fase 3)?
- Zijn er andere strategieën waar ik nu pas aan denk (fase 2)?
- Probeer ik wel het juiste probleem op te lossen (fase 1)?

Een werkblad, gebaseerd op deze structuur, kan je vinden aan het einde van de tekst.

Binnen deze structuur van probleemoplossing, maar ook losstaand daarvan, zijn er twee grote stijlen van omgaan met probleem. Deze worden uitgelegd in de volgende paragraaf.

Twee hanteringstijlen:

Er zijn twee grote hanteringstijlen om met problemen om te gaan: oplossingsgericht en emotiegericht.

➤ **Emotiegerichte hantering:**

Emotiegerichte hantering is de overkoepelende term voor alle gedachten en gedragingen die tot doel hebben om de negatieve gevoelens die de situatie oproept te verminderen of weg te nemen.

➤ **Oplossingsgerichte hantering:**

Oplossingsgerichte hantering is de overkoepelende term voor alle gedachten en gedragingen die tot doel hebben om de situatie die de negatieve gevoelens oproept te veranderen, m.a.w. om de oorzaak van het probleem weg te nemen. (In de Engelse wetenschappelijke literatuur wordt dit meestal een probleemgerichte hantering genoemd. Waarom ik voor een andere term kies, wordt duidelijk in het vervolg.)

Hoewel beide hanteringstijlen vaak naast elkaar en tegelijkertijd gebruikt kunnen worden, zijn er toch situaties waarin ze meer of minder toepasbaar zijn. De oplossingsgerichte hantering is namelijk enkel van toepassing in situaties die geheel of gedeeltelijk onder jouw eigen controle vallen. Specifiek voor jongeren zijn er echter heel wat situaties te bedenken waarin die controle slechts minimaal is, of zelfs afwezig. Denk hierbij maar aan al die situaties die onder de controle vallen van volwassenen (examens, huiswerk, het uur waarop je terug thuis moet zijn van een fuif,...). Hoewel je in deze situaties vaak toch kan proberen erover te praten (een oplossingsgerichte hantering) en tot een compromis te komen, ligt de uiteindelijke beslissing niet bij jou (extreme opties niet te na gesproken). In dat geval rest je enkel nog de emotiegerichte hantering, m.a.w. omgaan met je frustratie, je teleurstelling,....

Naast de twee bovenstaande mogelijkheden, bestaat er eigenlijk nog een derde reactie, die ik **probleemgericht** noem. Hiermee verwijst ik naar de mogelijkheid dat mensen op geen enkele wijze proberen hun probleem te hanteren, maar dat ze zich erdoor laten overspoelen. Ze laten zich erdoor overweldigen, alsof ze totaal hulpeloos zijn. Alle aandacht gaat dan naar het probleem, zonder dat er wordt gekeken of er toch geen

mogelijkheden zijn. Om het in sporttermen te stellen: men ziet alleen het blok, niet de vrije medespeler of de opening wat verder.

Het is soms verbazend hoeveel mensen blijven steken in deze focus op het probleem. Dit uit zich vaak in een vicieuze cirkel van negatieve gedachten: “Ik heb een probleem – oh, ik heb een probleem – ik weet niet wat doen – zo’n probleem – ...”. Als je aan hen vraagt “En wat ga je er nu aan doen?” vallen ze meestal stil omdat ze daar nog niet over nagedacht hebben, of ze ratelen gewoon verder “Ik weet het niet – er is toch niks dat ik kan doen – ...”. In dat laatste geval hebben ze je vraag waarschijnlijk niet echt gehoord.

Tips voor probleemhantering:

Eigenlijk is er binnen de confrontatie met problemen maar een basisregel:

“Als het werkt, blijf het dan doen. Werkt het niet, doe dan iets anders!”

Het klinkt eenvoudig, maar de ervaring leert dat dit niet zo vanzelfsprekend is. Vaak handelen mensen veeleer volgens “Blijf het doen, of het nu werkt of niet!”.

Als iemand een gebouw binnen wil, en hij merkt dat een van beide deuren dicht is, probeert hij automatisch de anderen. Als het gaat om meer complexe en minder direct voelbare problemen, blijft men echter vaak aan dezelfde ‘deur’ trekken en duwen.

Als je merkt dat jij in dat patroon gevangen zit, probeer dan eerst je emoties onder controle te krijgen, want die zijn waarschijnlijk aan het doordraven. Hier komen vooral technieken uit de **emotiegerichte hantering** van pas. De relaxatietechnieken die werden geïntroduceerd in ‘Omgaan met spanning’ vallen hier bijvoorbeeld ook onder: zij hebben tot doel om de spanning (stress, angst, woede,...) te laten dalen, zodat er terug energie vrij komt om oplossingsgericht te gaan denken en handelen.

Nog andere mogelijkheden zijn:

1. Emotieventilatie:

Het uiten van je emoties kan een eerste stap zijn om er greep op te krijgen. Je kan dit doen op verschillende manieren: vertellen aan iemand (vrienden, lief, moeder, leraar,...), je kan ze opschrijven (een dagboek, een brief die je aan jezelf of iemand anders richt, verhalen of gedichten schrijven,...), schilderen,...

2. Interne dialoog:

Je kan rustig tegen jezelf beginnen te praten en jezelf kalmeren. Herinner jezelf eraan dat je kalm moet blijven, denk terug aan alle andere problemen die je in je leven al hebt opgelost of aan andere positieve dingen,....

3. Gedachten verzetten / afleiding zoeken

Door het probleem (tijdelijk) te negeren zal het naar alle waarschijnlijkheid niet verdwijnen, maar je krijgt misschien wel even een ademruimte om tot rust te komen, zodat je daarna je probleem kalm(er) kan aanpakken. Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld: stevig doortrainen; een spannende film kijken; afspreken met vrienden om iets leuk te doen;....

4. Andere

Iedereen heeft zo zijn eigen systemen om zichzelf tot rust te brengen. Ken jezelf en zoek uit welke jij gebruikt en welke goed werken voor jou.

Bovenstaande zijn technieken om de emoties ten gevolge van de probleemsituatie te hanteren. Dit is een erg belangrijke stap, en – zoals reeds gezegd – kan het soms je enige mogelijkheid zijn. Vaak heb je echter zelf ook in meerdere of mindere mate controle over de situatie die aanleiding gaf tot het probleem, en kan je proberen iets te doen aan de oorzaak van je negatieve gevoelens. Ook voor deze volgende stap, de *oplossingsgerichte hantering*, zijn er een aantal hulpmiddelen te bedenken. De volgende ideeën kunnen je helpen een antwoord te vinden op de vraag “En wat ga je er nu aan doen?”.

1. Opbreken en verkleinen

Soms kan een probleem onoverkomelijk groot lijken: je hebt drie dagen om een cursus van 500 bladzijden te lezen; je moet een enorm sterke verdediging doorvoordat je zelfs maar een kans krijgt om op het doel te shotten; ...

In dat geval kan het vaak erg zinvol zijn om het grote probleem in kleinere deelproblemen op te splitsen, deeltjes die je wel aankan. Waar 500 pagina's studeren onmogelijk lijkt, is een hoofdstuk van 20 pagina's veel gemakkelijker; een hele ploeg in verdediging laten falen is niet mogelijk, maar misschien kan je een speler wel tot een fout verleiden en geraak je er al 1 voorbij; ...

2. Achterstevoren werken

Om deze techniek te verduidelijken moet je je het probleem even voorstellen als een boom. De stam is dan de informatie die je hebt gekregen, en de bovenste tak is de juiste oplossing. Dat betekent dat er nog veel andere takken zijn die ook ontspruiten uit de stam, maar die naar foutieve 'oplossingen' leiden. Als je een idee hebt over hoe de laatste stap eruit zou moeten zien om tot de juiste oplossing te komen, kan je daaruit terug werken. Als het bijvoorbeeld je doel is om de Mount Everest te beklimmen, bepaal je eerst wat je nodig hebt om de top te bereiken vanuit het laatste kamp. Als je dat weet ga je na wat je nodig hebt de dag daarvoor om dat materiaal in het laatste kamp te krijgen. En zo tot aan het beginpunt.

3. Analogieën gebruiken

Vaak word je geconfronteerd met problemen die erg gelijken op problemen die je vroeger al eens opgelost hebt. Toch lijken mensen er maar zelden aan te denken om bij gelijkaardige problemen een gelijkaardige oplossing te proberen. Zo kan een ruzie binnen het team misschien opgelost worden op dezelfde wijze als je een conflict met je broer of zus hebt bijgelegd.

4. Visualiseren

Soms kan het gebeuren dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Door het probleem dan visueel voor te stellen (op te schrijven, uit te tekenen,...) kan je meer

afstand krijgen. Zodoende krijg je er misschien wel een beter zicht op en zie je mogelijkheden die je anders niet kan zien.

5. Slaap er eens een nachtje over

Hoewel je gedachten verzetten / afleiding zoeken al vermeld staat bij emotiegerichte hantering, kan het ook van pas komen voor de oplossingsgerichte hantering. Door het probleem even te negeren en je bezig te houden met andere zaken, kan het gebeuren dat (onbewuste) blokkades verdwijnen. Misschien vraag je je achteraf zelfs af hoe je die overduidelijke oplossing daarstraks toch gemist kon hebben.

6. Andere

Iedereen heeft zo zijn eigen systemen om problemen op te lossen. Ken jezelf en zoek uit welke manier voor jou goed werkt.

7. Sociale steun

Als je er zelf niet uitgeraakt, heb je altijd de mogelijkheid om hulp te vragen aan anderen: vrienden, familie, leerkrachten, trainers, kinder- en jongerentelefoon, JAC, ... Wie je juist om hulp vraagt, zal afhangen van je probleem.

Het moeilijkste is waarschijnlijk om hier een evenwicht te vinden tussen te vroeg en te laat. Te vroeg om hulp gaan roepen betekent dat je je eigen problemen nooit leert oplossen. Dit is vooral voor jou een probleem als je plotseling zonder hulp zit. Te lang wachten daarentegen kan als gevolg hebben dat de mogelijkheden die jij nog niet gezien had ondertussen ook verdwenen zijn. Het kan zelfs tot resultaat hebben dat jij niet meer gelooft dat er iets kan veranderen en daarom zelfs geen hulp meer vraagt. Algemeen geldt hier dus de regel 'Beter te vroeg dan te laat', maar ook 'Beter laat dan nooit'.

Je bent natuurlijk volledig vrij in het kiezen van technieken om met je problemen om te gaan, maar onthoud in ieder geval de basisregel: 'Werkt het, blijf het dan doen; Werkt het niet, doe dan iets anders!'. Veel succes!

WERKBLAD 'OMGAAN MET PROBLEMEN'

Omschrijf kort en duidelijk het probleem of de situatie.

.....
.....
.....

Schrijf alle mogelijke strategieën op die zouden kunnen helpen om met dit probleem / deze situatie om te gaan.

(Je kan inspiratie vinden in de tekst, maar concretiseer de technieken dan wel specifiek voor dit probleem)

➤ **Emotiegerichte hantering:**

.....
.....
.....
.....

➤ **Oplossingsgerichte hantering:**

.....
.....
.....
.....

Bepaal de strategieën die je gaat gebruiken en schrijf een actieplan uit.

.....
.....
.....
.....

Probeer je plan uit.

Evalueer de eventuele veranderingen en stuur bij(indien nodig).