

*Stijn van Merendonk en Ivo Mijland geven in een drieluik hun kijk op hoe je meer invloed kunt uitoefenen op gedrag van leerlingen. In deel 1 keken zij naar hoe je weerstand om kunt zetten in verbinding.*

## BEGELEIDINGSGESPREKKEN DEEL 2

# VERANDEREN?

# RUSTIG AAN EEN BEETJE!

Hoe voorkom je dat je weer nieuwe weerstand opbouwt bij de leerling? Hoe ga je verder in het veranderingsproces? Hoe ga je om met de tweestrijd van leerlingen: ze willen wel veranderen en tegelijkertijd zien ze ook de voordelen om het bij het (oude) vertrouwde te houden. Hoe los je als mentor die ambivalentie op?

door Stijn van Merendonk en Ivo Mijland

Jorg zit in havo 3. Hij staat op het punt om te blijven zitten. Zijn cijfers zijn niet goed. Ook zijn gedrag valt op. Er is tijdens de voorlaatste rapportvergadering veel opgemerkt over Jorg. Huiswerkattitude, taalgebruik naar leraren en onverschilligheid zijn veelgenoemde punten. De mentor van Jorg besluit het in een gesprek over een andere boeg te gooien. Hij start met de vraag: 'Je bent een fantastische jongen. Er moet vast iets vervelends spelen waardoor het je niet lukt om te doen wat de school van je vraagt.'

Jorg reageert emotioneel. Zijn defensieve houding, zijn nonchalante harnas, verandert in een emotionele houding. Na twee minuten vertelt hij: 'Mijn zussen kunnen heel goed leren. Mijn vader vindt dat ik naar het vwo moet, net als zij. Maar ik werk me te pletter. Niks lukt. Ik ben het lulletje van de familie.' De mentor luistert aandachtig naar de nieuwe informatie. Naar het verhaal achter de weerstand.

### Weerstand wordt minder, maar dan?

Het gesprek met Jorg heeft een gunstig effect. Hij lijkt voor het eerst sinds maanden open te staan voor een 'echt gesprek' met de mentor. Jorg lijkt voor het eerst bereid om over de problemen te praten. De mentor heeft een unieke

maar in feite slechts een voorzichtig begin. Er is nog niks veranderd. Jorg heeft nog steeds slechte punten, maakt zijn huiswerk niet goed (genoeg) en is soms brutaal tegen de leraren. Juist op dit moment komt de begeleider in een vreselijk ingewikkelde fase van de begeleidingsgesprekken. Vanuit het contact dat gemaakt is, zijn begeleiders die in staat zijn de weerstand te doorbreken, sterren in het stuk maken van deze opbrengst. Waarom? Ze hebben last van het bekeringsyndroom.

Met hun ervaring en mensenliefde gaan ze hard aan het werk om voor Jorg keuzes te maken. Ze geven aan welke keuze het beste is. Ze zetten alles op een rij voor hem. Ze maken nog net niet het huiswerk van de jongen, maar omdat ze zo blij zijn dat zijn weerstand doorbroken is, zijn ze wel in staat om zijn planning te maken en een lijstje op te stellen getiteld 'zo reageer ik beter op leraren'. De grote valkuil van het contact met de leerling die zijn weerstand los gelaten heeft, is dat we van plan zijn hem zo snel mogelijk te helpen datgene te doen waarvan wij denken dat hij weer gelukkig zal worden. 'Save Jorg, I'm a hero!'

### Elk voordeel heeft zijn nadeel

Om onze bekeringsdrang te beteugelen, kan het erg helpen om je te realiseren dat er in elk gedrag sprake is van ambivalentie. Een twee-kanten-gevoel. Als iets namelijk alleen maar voordelen had, dan was verandering al lang tot stand gekomen. Doordat de weerstand bij Jorg afneemt zien we niet alleen zijn huidige gedrag maar ook de andere kant van zijn motivatie: hij wil niet het lulletje van de familie zijn. Voor leraren is het vaak lastig om te reageren op deze tegenstrijdigheid. Aan de ene kant er niet vol voor willen gaan en tegelijkertijd juist willen laten zien dat je het wel kunt.

## Last van het bekeringsyndroom

kans om Jorg te helpen om alsnog de schade van leerjaar drie te herstellen. Er is niet eens zoveel nodig om verder te kunnen naar havo 4. De doorbraak van de weerstand is een fantastische eerste stap op weg naar verandering,

Je hebt vaak de neiging om de voordelen van verandering (in het geval van Jorg: weer vol aan de bak te gaan met de studie) te benoemen en iemand hierover vragen te stellen. Sta er dan niet van versteld als de leerling de andere kant gaat benoemen/verdedigen. Dit kun je bij een leerling herkennen aan 'ja maar.....' reacties.

Meerdere 'ja maar....' reacties zorgt ervoor dat de leerling zich zelf vooral hoort zeggen:

- waarom iets voor hem niet werkt;
- waarom hij dat niet wil;
- dat hij dat niet kan;
- dat hij er geen vertrouwen in heeft;
- etc, etc.

Op deze manier is hij zichzelf aan het motiveren om vooral niet te veranderen. Immers: datgene wat iemand zichzelf

hoort zeggen heeft een grote impact op het resultaat in de toekomst.

#### Maar wat dan wel?

In plaats van in te vullen voor de ander, kun je maar beter NIVEA smeren: niet invullen voor de ander. Dat doe je door de ander, Jorg, te laten vertellen wat de winsten en verliezen zijn van het behoud van het gedrag. Wat raakt hij kwijt als hij doet wat wij geneigd zijn te adviseren? Wat zijn de risico's? Van daaruit kun je Jorg vragen stellen over de voordelen van veranderingen. Wat zou er gebeuren als zijn ouders dit weten? Hoe zou het zijn als hij een havo-diploma behaalt? Hoe zou zijn vader het vinden als hij merkt dat Jorg goed in zijn vel zit als hij mag doen waar hij talent voor heeft?

*Met hun ervaring en menselijkheid gaan begeleiders die in staat zijn om weerstand te doorbreken hard aan het werk.*



Stilstaan bij ambivalentie is een belangrijk onderdeel van gesprekken met leerlingen omdat op dat moment de leerling zich bewust wordt van zijn eigen tegenstrijdigheden. Aan de hand van deze tegenstrijdigheden kan hij besluiten wat voor hem het belangrijkste is en welke gedragsverandering hierbij gewenst is. Leerlingen kennen vaak de nadelige gevolgen van hun gedrag wel, maar doen het toch om dat het hun aan de andere kant wat oplevert (ze doen het niet voor niks). De conclusie dat er iets mis zou zijn met de motivatie van een persoon is dan ook niet juist, er is namelijk een alternatief dat ook een sterke aantrekkingskracht heeft. In het geval van Jorg: liever lui dan dom! Maar er zijn er voldoende te bedenken:

- 'Als ik mee ga op schoolkamp, word ik vast en zeker gepest'
- 'Als ik netjes mijn huiswerk maak, noemen ze me 'stuum'
- 'Als ik loyaal ben aan papa, doe ik mama verdriet'
- 'Als ik stop met automutilatie, voel ik van binnen zo veel pijn'
- 'Als ik hard leer voor school, heb ik minder tijd om mijn ouders te helpen op de boerderij'

#### Ambivalentieonderzoek

Om verandering te kunnen bewerkstelligen is het belangrijk dat de leerling inzicht krijgt in zijn ambivalentie en deze tegen het licht houdt. Voor de professional betekent dat dat hij ook zijn eigen ambivalentie moet onderzoeken. Dat klinkt dan bijvoorbeeld zo: 'Als ik de leerling niet snel tot verstandig gedrag overhaal, ben ik een slechte begeleider. Het is mijn werk om leerlingen over te halen tot gezond gedrag.' De ambivalentie hier is dat het 'niet doen'

## Stilstaan bij ambivalentie

in de begeleiding als onnatuurlijk en onrechtvaardig kan voelen. Echte verandering komt tot stand als je de ander verleidt zichzelf te onderzoeken. Wie ben ik, wat doe ik, wie wil ik zijn, wat wil ik doen.

In het gesprek met Jorg stelde de begeleider de vraag: 'Als je met niemand rekening hoeft te houden, als je precies zou kunnen kiezen wat je kiezen wil, wat zou je dan willen worden?' Jorg dacht even na. Na een paar minuten sprak

hij voorzichtig: 'Ik wil cabaretier worden!' De begeleider reageert enthousiast: 'Volgens mij heb je talent. Wat heb je denk je nodig?' Jorg vervolgt, lachend: 'Dat ik mijn vader moet vertellen dat je een cabaretier niet in de rechtszaal moet neerzetten.' De begeleider lacht en zegt: 'Heb je al bedacht hoe je dat gaat doen?' Jorg, nu voorzichtig: 'daar wil ik goed over nadenken.' De begeleider weet zijn bekeringsdrang te onderdrukken. In plaats van te zeggen 'doe dat nou zo snel mogelijk' reageert hij met terughoudendheid: 'succes met nadenken. Ik hoor het wel als je je gedachten met me wilt delen...'

#### Conclusie

Twijfel over veranderen is een normaal proces, echter als leerlingen in hun ambivalentie blijven hangen stagneert het veranderingsproces en ontstaan er problemen. Ambivalentie oplossen en niet uit de weggaan is dus van groot belang. Hoe je als begeleider reageert op ambivalentie is dus erg nuttig. Wat helpt is om samen met de leerling zijn ambivalentie te onderzoeken zodat hij inzicht krijgt in zijn eigen situatie en zijn eigen beweegredenen om wel of niet te veranderen. Het afwegen van de voor- en nadelen van verandering, met behulp van het onderzoeken van de winst en het verlies van de verandering, is een succesvol hulpmiddel voor leerlingbegeleiders.

Door tegenstrijdigheden uit het verhaal empathisch, respectvol en oordeelvrij te benoemen met behulp van een reflectie, zal Jorg aan het denken gezet worden over zijn eigen gedrag. Door deze manier van 'confronterend spiegelen' vergroot je de kans dat hij zelf zijn ambivalentie oplost en daarmee de weg vrijmaakt voor daadwerkelijke verandering. In deel 3 lees je volgende maand hoe je met verrassende interventies de leerlingen verleidt om zelf taal te maken van veranderwensen. Vanuit het oogpunt dat de leerling uiteindelijk loyaler is aan zijn eigen veranderwensen dan aan de wensen van de goedbedoelde adviezen van een bezorgde professional.

*Ivo Mijland is trainer/coach voor Ortho Consult. Hij is hoofdopleider voor de tweejarige opleiding contextuele leerlingbegeleiding. Hij schreef 12 praktische onderwijsboeken over onderwijs, begeleiding en gedrag.*

*Stijn van Merendonk is expert/trainer Motivational Interviewing en oprichter van de Academie voor Motivatie en gedragsverandering.*