

Wees je bewust van help-reflexen!

Ger Schurink, handout in cursussen Method of Levels, februari 2017

Als je iets nieuws aan het leren bent dan is er in het begin vaak een sterke neiging om terug te vallen op oude routines. In plaats van MOL-vragen te stellen en verstoringen op te merken ben je bijvoorbeeld opeens uitleg of adviezen aan het geven. Hulpverleners zijn vaak veel en lang aan het woord. Dat is meestal op de automatische piloot. Je kunt het help-reflexen noemen. Ze horen bij de onze aard, maar zijn ook aangeleerd in opleidingen. Bovendien kunnen ze voortkomen uit de behoefte aan controle bij de helper. Bijvoorbeeld als die zich erg ongemakkelijk voelt bij heftige emoties, zich sterk verantwoordelijk voelt, risico's wil vermijden of waardering zoekt.

De help-reflexen zijn in vijf rubrieken in te delen: de interpretatie-, meeleef-, advies-, afleid- en de correctie-reflex. Bij elke reflex hoort een bepaalde vooronderstelling en kenmerkend gedrag van de behandelaar. Als je die ingesleten gewoonten zo snel mogelijk herkent hoef je er niet aan toe te geven als je ze aan voelt komen of je stopt ermee als je ze bewust wordt.

De vijf help-reflexen

1. De interpretatie-reflex

Aanname: het eigenlijke probleem ligt ergens anders en is veel dieper dus ik ga dat uitzoeken.

Gedrag van de behandelaar: informatie verzamelen, samenvatten, spiegelen, uitvragen, ondervragen, interpretaties en diagnoses geven.

2. De meeleef-reflex

Aanname: jij hebt het moeilijk dus ik moet zorgen dat je je beter gaat voelen.

Gedrag van de behandelaar: geruststellen, kalmeren, goedpraten, meeleven, troosten, ondersteunen, afzwakken, prijzen, of complimenteren

3. De advies-reflex

Aanname: jij begrijpt het niet goed dus ik moet het je goed uitleggen.

Gedrag van de behandelaar: informatie, adviezen, oplossingen of logische argumenten aandragen, uitleggen of voorschrijven wat de ander moet doen.

4. De afleid-reflex

Aanname: jij voelt, denkt of doet iets dat te moeilijk, heftig, schadelijk of zinloos voor je is dus ik moet de aandacht ergens anders op richten.

Gedrag van de behandelaar: afleiden, negeren, ombuigen, afzwaken, wegwuiven of over iets anders praten.

5. De correctie-reflex

Aanname: jij doet iets dat dom, slecht of gevaarlijk is, dus ik moet je stoppen.

Gedrag van de behandelaar: waarschuwen, nadelige gevolgen noemen, bekritisieren, preken of terechtwijzen.

Het stellen van vragen, het geven van adviezen, ondersteunen enzovoort is op zich niet het probleem. Het probleem is dat het routinematig gedaan wordt. Zonder er bij stil te staan of de cliënt op dit moment adviezen of ondersteuning nodig heeft. Zonder na te gaan of de onuitgesproken aannames kloppen zoals dat de ander niet de kracht, wijsheid, kennis of vaardigheden in huis heeft om zelf tot oplossingen te komen. Aan cliënten wordt bovendien niet gevraagd wat ze zelf vinden, willen en kunnen. Zonder de help-reflexen worden niet alleen MOL-gesprekken, maar alle gesprekken beter.

Evalueer jezelf op onnodige vijf help-reflexen

Naast de bekende MOL-evaluatievragen kun je jezelf scoren op help-reflexen. Geef per reflex aan hoe goed het gelukt is om **niet** routinematig te reageren. Geef jezelf een rapportcijfer van 1-10 of een vijfpuntscore zoals --, -, +/-, + en ++

Score op vijf help-reflexen:

De interpretatie-reflex:

De mee-leef-reflex:

De advies-reflex:

De afleid-reflex:

De correctie-reflex