

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Problemen stap voor stap oplossen

(Wat is de 'Problemen stap voor stap oplossen'?)

- Deze opdracht helpt je om je problemen op een goede manier aan te pakken.
- Deze opdracht bestaat uit 6 stappen.

(Waarom deze opdracht?)

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Je problemen aanpakken is niet altijd zo makkelijk. Vaak gaan we voor een tijdelijke oplossing of hebben we de neiging ze uit de weg te gaan. Op korte termijn kom je hier vaak mee weg, maar op langere termijn helpt dit je niet verder. Want de problemen zijn immers niet echt opgelost. Het is dan ook belangrijk te leren hoe je je problemen actief kunt aanpakken.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Je kan deze opdracht doen telkens je het gevoel hebt met een probleem te zitten.

(Hoe deze opdracht doen?)

Stap 1: Probleem beschrijven

Denk eens goed na wat je probleem precies is en welke gevoelens je daarbij hebt. Probeer het zo concreet mogelijk te beschrijven.

Het is niet altijd leuk om hard over je probleem na te denken en het in detail weer te geven. Onthoud echter dat dit een eerste aanzet is voor het oplossen ervan. Het is een belangrijke stap: zonder precies te weten wat je probleem is, kan je ook geen gepaste oplossing bedenken.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Hier enkele voorbeelden:

Situatie 1: Gisteren had je met een vriendin afgesproken om samen naar de film te gaan. Je vriendin komt echter niet langs op het afgesproken uur. Terwijl jij al lange tijd op haar zit te wachten, belt ze je op. Ze vraagt doodleuk of je morgen met haar wilt afspreken. Jij bent heel boos en wilt de hoorn op de haak gooien.

Probleem: Je vindt het helemaal niet leuk dat jullie hadden afgesproken en je vriendin gewoon niet komt opdagen.

Situatie 2: Je hebt zo pas een sollicitatiegesprek gehad bij een bedrijf waar je dolgraag aan de slag wil gaan. Je hebt het gevoel dat je wel kans maakt. Gisteren kreeg je echter telefoon van hen met het nieuws dat je niet weerhouden bent. Je wereld lijkt in te storten.

Probleem: Je bent teleurgesteld omdat je de job dacht te hebben en toch bent afgewezen.

Situatie 3: Vorige maand heb je een eigen huisje gekocht. Je bent hier erg blij mee. Het is echter een ouder huis en vooraleer je er echt in kan trekken moet je nog heel wat werk verrichten. Alleen gaat dit je echter niet lukken ...

Probleem: Je hebt nu een huisje, maar je kan er niet in gaan wonen omdat je het niet alleen in orde kunt brengen.

Neem nu het werkblad en noteer je eigen probleem onder 'stap 1: Probleem beschrijven'.

Stap 2: Vragen stellen

Deze stap helpt je het probleem verder te verkennen. Vaak zit je nog met een aantal onopgeloste vragen over een probleem. Probeer deze hier op een rijtje te zetten. Je kan deze vragen stellen aan iemand die betrokken is bij het probleem. Op die manier kan je precies te weten komen wat het probleem is. Deze vragen kunnen je ook op weg helpen bij het zoeken naar oplossingen.

Enkele voorbeeldjes:

Situatie 1: Vragen: Je kan vragen waarom je vriendin jullie afspraak vergeten was? Je vergeet het toch niet zomaar als je iets hebt afgesproken?

Situatie 2: Vragen: Je vraagt je af waarom ze je niet hebben aangenomen? Je voldeed toch aan de vereisten?

Situatie 3: Vragen: Je vraagt je af waarom niemand heeft aangeboden je te komen helpen?

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Iedereen weet toch dat je een oud huisje hebt gekocht?

Schrijf onder 'Stap twee: vragen stellen' die vragen neer die jij je nog stelt over het probleem.

Stap 3: Mogelijke oplossingen

Probeer alle mogelijke oplossingen voor je probleem eens op een rijtje te zetten. Ook als de oplossingen je niet onmiddellijk haalbaar lijken, schrijf je ze best even op. Later gaan we immers nog bekijken welke oplossingen het beste zijn voor je probleem.

Voorbeelden:

Situatie 1:

- Je kan boos blijven en zeggen dat je vriendin niet meer hoeft te komen.
- Je kan naar de late film gaan met je vriendin.
- Je kan niet meer boos zijn, maar ook nog niet onmiddellijk iets nieuws afspreken.
- Je kan afspreken morgen naar de film te gaan.

Situatie 2:

- Je kan je erbij neerleggen en solliciteren voor een nieuwe job.
- Je kan contact nemen met het bedrijf en informeren waarom je niet bent aangeworven.
- Je kan een boos telefoontje doen naar het bedrijf om duidelijk te maken dat ze een foute beslissing hebben genomen.
- Je kan je erbij neerleggen dat je geen werk zult vinden.

Situatie 3:

- Je neemt zelf contact met vrienden/familieleden om te vragen of ze geen handje kunnen komen helpen.
- Je trekt in het huisje in zonder aanpassingen door te voeren.
- Je probeert alles zelf te doen.
- Je verhuist nog niet en laat het huis leegstaan tot iemand aanbiedt je te komen helpen.

Uiteraard zijn er voor elk probleem vele oplossingen mogelijk. Misschien vind je er nog andere? Probeer creatief te zijn, op die manier zal je zeker een goede oplossing vinden. Probeer nu ook voor je eigen probleem alle mogelijke oplossingen op een rijtje te zetten onder stap 3 op het werkblad.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 4: Oplossing(en) schrappen

Welke oplossingen lijken je toch niet helemaal geschikt? Welke oplossingen zullen je niet het gewenste resultaat opleveren? Zijn alle oplossingen wel haalbaar?

Enkel die oplossingen die volgens jou een goed resultaat zullen opleveren, mogen blijven staan.

Voorbeeld:

Situatie 1: Boos blijven op je vriendin vind je niet leuk, dus die oplossing kan je beter schrappen.

Situatie 2: Een kwaad telefoontje heeft tot gevolg dat je later ook geen kans meer zult maken op een job in dat bedrijf, dus die oplossing lijkt je toch niet geschikt. Door alle hoop op te geven win je ook niets. Leg je er dus ook niet bij neer dat je geen meer werk zult vinden.

Situatie 3: Alles zelf proberen te doen is niet aan te raden. Je weet dat je dan slechts half werk zult leveren, dus deze oplossing kun je best schrappen. Nog niet intrekken in je nieuwe woonst is voor jou ook geen goede oplossing. Dan ben je immers aan het afbetalen voor een huis dat je niet eens gaat betrekken en dat lijkt je ook niet zinvol.

Probeer nu op je werkblad onder stap 3 die oplossingen te schrappen die je niet geschikt lijken voor je probleem. Je lijstje van oplossingen zal mogelijk al heel wat korter worden.

Stap 5: Oplossing kiezen

Uiteraard kan je slechts één oplossing tegelijk toepassen. Maak dus een keuze uit de overblijvende oplossingen. Met welke oplossing denk jij het beste resultaat te behalen? En met welke zou je tevreden zijn?

Voorbeelden:

Situatie 1: Aangezien je je verheugd hebt om een film te zien en vanavond toch nog geen andere plannen hebt, spreken jullie later op de avond af.

Situatie 2: Je bent wel teleurgesteld en wilt weten waar je nog kan bijschaven, dus neem je even contact op met het bedrijf om te horen waarom ze je precies niet hebben weerhouden.

Situatie 3: Je wilt liefst zo snel mogelijk intrekken in je huis. Aangezien je nog niets gehoord hebt van je vrienden, besluit je er zo in te trekken.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 6: Oplossing evalueren

Bekijk of je oplossing het gewenste resultaat oplevert. Als het niet lukt met deze oplossing, probeer dan een andere. Blijf proberen tot je een goede oplossing vindt. Het is soms niet eenvoudig onmiddellijk tot de juiste oplossing van het probleem te komen. Geef niet op!

Als je zelf moeilijk een geschikte oplossing kunt vinden, kan je ook altijd eens ten rade gaan bij anderen. Hun ideeën kunnen een nieuwe wind doen waaien door de zaak.

Voorbeelden:

Situatie 1: Je hebt een hele leuke avond met je vriendin en alles komt dik in orde.

Situatie 2: Je hebt contact genomen met het bedrijf en weet nu waarom je niet bent aangenomen. Deze informatie neem je mee bij je volgende sollicitaties.

Situatie 3: Je bent ingetrokken in je nieuwe huisje, maar je voelt je toch niet thuis omdat er nog veel onafgewerkt blijft. Je besluit je vrienden vooralsnog zelf te contacteren zodat het snel in orde kan gebracht worden.

Schrijf kort een evaluatie neer van de oplossing die je hebt uitgevoerd onder 'stap 6: Evaluatie'. Als je toch niet tevreden bent over de oplossing van je probleem, kan je best een andere oplossing uitproberen.

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

(Werkblad: problemen stap voor stap aanpakken)

Stap 1. Probleem beschrijven

Stap 2. Vragen stellen

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 3. Mogelijke oplossingen

Stap 5. Oplossing kiezen

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Stap 6. Oplossing evalueren