

Verandering

Om mensen te kunnen helpen hun leven bij te sturen, is het essentieel een goed begrip te hebben van wat verandering is.

Verandering verloopt in fasen

Verandering verloopt in verschillende stappen, zoals de *veranderingscirkel van Prochaska en Diclemente* suggereert (zie verder).

Verandering is moeilijk

Ons lichaam heeft een systeem waardoor frequent uitgevoerd gedrag automatisch wordt. Dit maakt het ons gemakkelijk. Een voorbeeld is autorijden, een ingewikkelde handeling, die na een tijdje zonder nadenken wordt uitgevoerd.

Dit heeft echter ook nadelen: van een automatisme afmaken, kost energie. Als het automatisme dan nog een afhankelijkheid is wordt het des te lastiger.

Respecteer dit: het is erg belangrijk respect te hebben voor de moeilijkheden die mensen ervaren om te veranderen.

Er moet niet veel veranderen!

Vermits verandering zo moeilijk is, zijn grote veranderingen onrealistisch. Gelukkig is de verandering die moet gebeuren klein. Als je kijkt wat er strikt moet wijzigen, dan komt dit neer op een verschillend gedrag in een welbepaalde situatie. Dit is dan nog steeds moeilijk, maar werkbaar!

Wees realistisch: hou de verandering 'klein' en haalbaar. Wij helpen mensen hun doelen realistisch te maken.

Verandering gebeurt door kleine, werkbare aanpassingen van gedrag

Het is onderhand duidelijk dat als men wat wil veranderen, men allereerst de vraag moet stellen wat er moet veranderen (welk gedrag in welke situatie), zonder teveel te willen. Een erg kleine verandering kan volstaan om een positieve opeenvolging van effecten in gang te zetten (voorbeeld: gezonder eten, met hoofd rechtop lopen).

Maak het concreet: stel een werkbaar doel voorop!

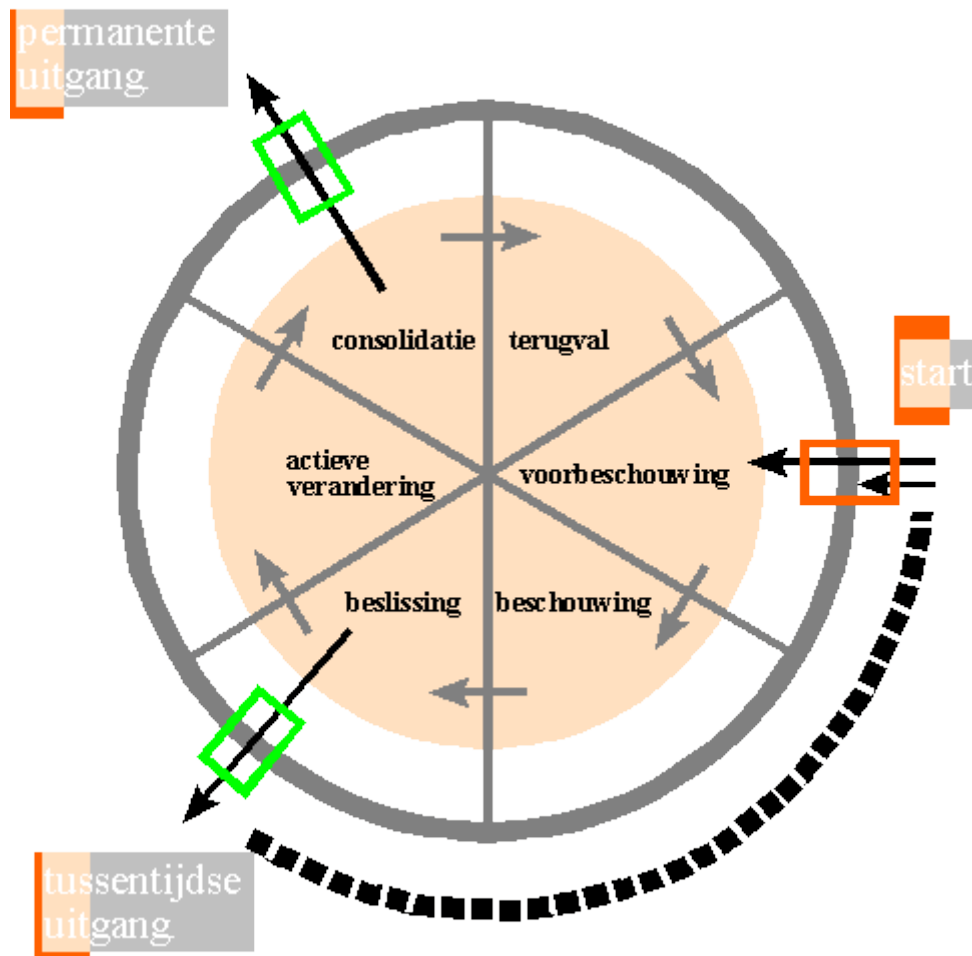
Nieuwe oplossingen werken minder goed dan gekende oplossingen

We merken geregeld dat mensen in het verleden al een redelijk geslaagde poging hebben ondernomen om te veranderen. Een analyse maken van deze vorige pogingen, de oplossingen die al gewerkt hebben, is erg belangrijk in de therapie. We geloven nogal in deze oplossingen.

De oplossing komt van de persoon zelf!

Veranderingscirkel van Prochaska en Di Clemente

Verandering is geen lineair proces, maar het model van Prochaska en Di Clemente is toch een nuttig hulpmiddel om verandering te begrijpen.



Voorbeschouwing

In het begin is er weerstand. Het probleem is de 'vervelende ander', die last heeft met het drinken/gebruik. Door uit te gaan van het doel van de cliënt, trachten we de weerstand tegen de therapie te vermijden. Confrontatie is in het begin het meest effectief vanuit de vertrouwde omgeving. Als men in de therapeutische groep komt, is men meestal in de tweede fase beland.

Beschouwing

Verandering is niet altijd goed! Er zijn zowel voor- als nadelen aan verandering. Alvorens men echt een beslissing tot verandering kan nemen, moet men deze in overweging nemen. We kunnen helpen door de persoon te stimuleren deze evaluatie eerlijk te maken.

Beslissing

Bij het nemen van ernstige beslissingen zullen de meeste mensen hun rekening maken. Welke zijn de voordelen en de nadelen van de beslissing? Is het niet beter niet te veranderen?

Ambivalentie en weerstand zijn dan ook 'normale' processen. Twijfelen is een teken van motivatie. Het is moeilijk zich iemand voor te stellen die over belangrijke zaken helemaal niet zou

twijfelen. Honderd procent duidelijk weten wat je wil bij belangrijke beslissingen is eerder uitzondering dan regel. Dit fenomeen van ambivalentie speelt meermaals een sleutelrol bij veel psychologische problemen.

Iemand die lijdt aan agorafobie kan tegen zichzelf zeggen 'Ik wil naar buiten, maar ben ontzettend bang dat ik flauw zal vallen'. Zo ook kan iemand, die sociaal geïsoleerd, ongelukkig en depressief is, zeggen: 'Ik zou naar mensen willen toegaan en contacten leggen, maar ik voel mij onaantrekkelijk en oninteressant'.

Soms kan deze ambivalentie emotioneel heel sterk zijn. Iemand die een buitenechtelijke relatie heeft, kan heel sterke ambivalente gevoelens hebben die voortdurend schommelen tussen zijn echtgenote en zijn minnares. Iemand met dwanghandelingen kan heel sterk lijden onder zijn verlangen zijn dwangritueel uit te voeren en zijn verlangen het niet te doen. Maar ambivalentie en weerstand zien als 'normaal' is een goed uitgangspunt.

Actieve verandering

Eens de beslissing gevallen is, blijft de vraag hoe te veranderen. De veronderstelling is dat het moeilijk zal zijn, en dus moeten we op zoek gaan naar een werkbare gedragsverandering die ook effectief is.

Consolidatie

Gezien het zo moeilijk is, blijft de vraag hoe om te gaan met lastige situaties om het juiste spoor te houden.

Terugval

Een vervelend kenmerk van het veranderingsproces is de mogelijkheid tot hervaal. Ook al is verandering tijdelijk zinvol, toch zien we dat mensen vaak hervallen in oude gewoontes. Vier maanden gestopt met roken en dan plots opnieuw roken!

Werken met een mogelijke terugval is een essentieel onderdeel van het motivatieproces. Dit heeft natuurlijk veel te maken met het feit dat wij allen geconditioneerde wezens zijn. De hond van Pavlov zit in ons! Naast hervaal is er ook iets als stagnatie. Een veranderingsproces kan 'stil vallen'. In veel programma's met anorexia-patiënten werkt men bijvoorbeeld met een 'stagnatieprotocol'. Stagnatie wordt dan niet gezien als een mislukking, maar als een tijdelijk stilvallen op de weg naar verdere verandering.