

Ouders helpen met lastige situaties in 7 stappen

Als zorgprofessional kun je samen met ouders onderstaand stappenplan doornemen en invullen. Zo help je ouders van tevoren te bedenken wat ze straks zullen doen in een lastige situatie (zoals 'mijn kind wil alsmat gezoete (fris)dranken' of 'mijn kind vraagt dagelijks om snoep'). Dit versterkt hun gevoel dat ze hun kind(eren) een gezonde eetopvoeding kunnen geven.

Voordat je begint met het maken van een stappenplan, is het belangrijk te bepalen of de ouders het belangrijk vinden om de situatie te veranderen en of ze vertrouwen in hun eigen kunnen hebben om een verandering aan te brengen. Indien dit het geval is, is het uitvoeren van een stappenplan namelijk kansrijker. Vraag dit daarom bij de ouders na, als je hier zelf geen goede inschatting van kunt maken.

Het doel is een helder plan, een uitgesproken besluit van de ouders om het plan te gaan uitvoeren, en om hun beslissing te bekrachtigen.

Stappen:

1. Laat de ouders een lastige situatie omschrijven, bijvoorbeeld 'mijn kind zeurt elke middag om snoep'.
2. Laat de ouders vertellen wat zij op dit moment doen (het 'verkeerde' gedrag), bijvoorbeeld 'ik geef er uiteindelijk steeds aan toe'.
3. Laat de ouders vervolgens één of meerdere manieren verzinnen hoe zij voortaan zouden kunnen reageren in deze specifieke situatie, bijvoorbeeld 'ik zeg dat hij fruit mag als hij trek heeft'. Laat hen de oplossing kiezen die zij zelf het meest kansrijk vinden.
4. Laat de ouders de situatie en het nieuwe gedrag op de volgende manier formuleren:

"ALS...(specifieke situatie X zich voordoet)...DAN...(doe ik het nieuwe gedrag Y)..."

Bijvoorbeeld: "ALS mijn kind 's middags zeurt om snoep, DAN zeg ik dat hij fruit mag als hij trek heeft".

Je kunt hen eventueel het schema op de volgende pagina laten invullen. Ze kunnen het dan thuis op de koelkast hangen, zodat ze herinnerd worden aan hun plan.

5. Laat de ouders zich voorstellen (inbeelden, voor zich zien) hoe de situatie er voortaan uit ziet. Laat hen dat aan jou vertellen.
6. Stel ten slotte de vraag 'Is dit plan wat je wilt doen?' en het antwoord waarop je hoopt is "Ja".

Door hiernaar te vragen, krijg je op een eenvoudige manier commitment (betrokkenheid/ belofte/ toezegging).

7. Commitment aan een plan kan worden vergroot door het publiekelijk bekend te maken. Hoe meer de desbetreffende persoon zijn plan aan anderen vertelt, hoe meer commitment versterkt wordt. Het creëert tevens sociale steun. Daag de ouders daarom uit hun plan te vertellen aan hun vrienden en familie.

Mijn plan:

ALS.....

DAN.....

Het bovenstaande stappenplan is gebaseerd op de technieken Motivational Interviewing en Implementatie Intenties.