

## Workshop “Werken met de RET in de Validatiefase” 15 april 2011

In de workshop heb ik uiteengezet hoe ik met cliënten werk met de RET in de validatiefase.

Heel concreet is het volgende aan de orde geweest:

- ✓ Wat zijn de voordelen van het werken met de RET?
- ✓ Wat is een ABC –schema?
- ✓ Hoe werkt dit, voor mijzelf als helper en voor mijn cliënt?
- ✓ Waarom is de fase van de Discussie (het uitdagen) zo wezenlijk?
- ✓ Wat zijn manieren om deze Discussie goed aan te pakken?
- ✓ Hoe kan de cliënt actief aan de slag gaan om helpende gedachten te vinden en eigen te maken?
- ✓ Waar zitten mogelijkheden van integratie van werken met ZKM en RET?
- ✓ Hoe kan ik de resultaten van het zelfonderzoek koppelen aan de RET?
- ✓ Waar zitten raakvlakken met de Dialogical Self theorie?

In de bijgaande documenten tref je een format en korte uitleg aan om een ABC-schema te maken en zie je de juiste volgorde om dit te doen. Ook heb ik voor jullie een aantal hulpmiddelen voor de Discussie op een rij gezet.

Wat cliënten teruggeven over het gebruik van de RET naast de ZKM:

- ✓ Koppeling zelfinzicht aan concreet hulpmiddel (schema).
- ✓ Bewust zijn van verband tussen gedachtenpatronen en gevoelens: “ik voel me ....(bijvoorbeeld) boos omdat ik ....(bijvoorbeeld) die of die eis stel (die vaak niet waargemaakt wordt)”.
- ✓ Cliënt signaleert vaker en eerder ineffectieve patronen.
- ✓ Gevoel van actief verandering kunnen aanbrengen in ingesleten patronen; meer regie over de compositie van de cirkel.
- ✓ Er is een mooie overgang en samenhang, voor de cliënt zijn het niet 2 losstaande methoden.

Graag wil ik nadrukkelijk vermelden dat deze overzichten niet op zichzelf staan. Er hoort toelichting bij. Wanneer je met de RET aan de slag wilt, zal ik je in een toekomstige workshop graag de benodigde ins en outs (achtergronden, verdieping, tips, antwoorden) geven.

Sinds mijn artikel in de Narrator van voor- en najaar 2010 is een dialoog op gang gekomen die in en na deze workshop een vervolg heeft gekregen. Ik zie uit naar de verdere ontwikkeling van deze dialoog en daarmee van de mogelijkheden van het werken met RET als effectieve en mooi aansluitende methode in de validatiefase.

## RET op een rijtje - een handige volgorde om je ABC te maken:

**A Aanleiding.** Situatieschets. “Foto”. Momentopname; wat gebeurde er op het moment dat ik me zo ....(Ce) voelde, of dat ik....(Cg) deed en/of aan mezelf ....(Cf) opmerkte? Beschrijf dit zo concreet mogelijk en blijf kort en duidelijk.

**C Consequenties.** Gevolgen van B (Bril), dat is: de manier waarop je naar A kijkt en over A denkt. Gevolgen zijn op 1, 2 of 3 gebieden merkbaar:

**C e (= emotie).** Wat voelde je op het moment dat A gebeurde? Hoort het bij Boos, Bang, Blij en/of Bedroefd? Hoe heftig was het op een schaal van 1 tot 10? En waar wil je aan werken (= waar had je, heb je misschien nu nog, het meeste last van)?

**Cg (= gedrag).** Wat deed je, of wat deed je juist niet, toen A gebeurde en toen je je zo ....(Ce) voelde?

**Cf (= fysiek).** Wat nam je lichamelijk waar? Wat merkte je aan jezelf aan lichamelijke veranderingen / signalen?

**B Brill.** “Beliefs”, gedachten over A. Wat dacht je, waardoor je je zo....(Ce) voelde, en/of waardoor je ....(Cg) deed of juist iets niet deed (is ook Cg). Wat dacht je, waardoor je ....(Cf) voelde gebeuren? Probeer jouw kern gedachte op het spoor te komen. Vraag je ook af: “en dan....?” En “Wat zeg ik dan tegen mijzelf als ik B denk” om te checken of je de evaluatie ook al gevonden hebt.

**E Effect.** Formuleer de gewenste C op alle 3 de gebieden. Wat zou je willen voelen (Ee), wat zou je willen doen of niet doen (Eg), wat zou je lichamelijk (niet) willen signaleren (Ef)?

**D Discussie.** Stel jezelf de vragen:

1. Is B waar?
  2. Is B logisch?
  3. Helpt B mij om mijn (nauwere of bredere) doel te bereiken? (Ee/Eg/Ef kan een doel zijn)?
- Gebruik daarbij de technieken die je in je begeleidingstraject of training hebt geleerd.

**Nieuwe B. Helpende B.** De gedachte die je helpt om de last (Ce en/of Cg en/of Cf) volgende keren minder of niet te hebben. Die je helpt om je doel(en) te bereiken. Ee en/of Eg en/of Ef kunnen al doelen op zich zijn. Misschien heb je die doelen eerst nodig om vervolgens bredere doelen te kunnen bereiken.

**E Effect.** Check of je het gewenste effect inderdaad kunt bereiken door anders tegen deze situatie en nieuwe vergelijkbare situaties aan te kijken. Je checkt of je nu ook echt in staat bent om zelf op nieuwe, helpende B s te komen en er ook werkelijk van overtuigd bent dat die veel beter kloppen, realistischer zijn en dat die je helpen.

**F Motto.** Zoek voor jezelf een zin in de trant van de helpende gedachte en zorg dat je die zin vaak tegenkomt (bijvoorbeeld op koelkast, prikbord of pc, als boekenlegger of screensaver).

<b>1. Aanleiding</b>	
<b>3. Bril</b> (gedachten over A)	
<b>Kerngedachte</b> (verantwoordelijk voor belangrijkste C):	
<b>2. Consequenties</b> (van B)	<b>4. E</b> (effect)
<b>Ce</b> (emotie) (met cijfer, op schaal van 1 tot 10)	<b>Ee</b>
<b>Cg</b> (gedrag)	<b>Eg</b>
<b>Cf</b> (fysiek)	<b>Ef</b>
<b>5. D</b> (discussie)	
<b>6. Nieuwe B</b> (helpende B)	
<b>7.</b> Check in de praktijk of je het <b>gewenste effect (E)</b> inderdaad op deze manier bereikt.	
<b>8. Motto</b>	

## **Hulpmiddelen bij het uitdagen (D) en vinden van helpende gedachte(n)**

### Stilstaan bij taalgebruik

generalisaties, overdrijvingen, veroordelingen, onnauwkeurigheden, abstracties, interpretaties, stelligheden, absolute moetens (wat is moeten?), doen en zijn verwarren.

### Stoel wisselen

cliënt wisselt met jou van stoel en gaat jou uitdagen (op zijn eigen vastzittende gedachten)

### 2 posities oefening

cliënt gaat naar zichzelf kijken vanuit de gedachtenpositie van de ander; kun je op meer manieren doen als het doel maar blijft het kritisch bekijken van de vastzittende gedachte.

### "De verschrikkelijke".....(collega, buurman etc).

Samen met je cliënt brainstormen over alle mogelijke onderliggende redenen/motieven van het gedrag van de ander.

### Taartpunt

Wat ben je nog meer behalve een slechte, slordige, ...(etc) (vb) leerkracht?  
Eigenschappen opschrijven in taartpunten.

### Overdrijven

Nou inderdaad wat ben jij een ontzettend waardeloze ...(vb) leerkracht!!

### Humor

### Overtuig mij maar eens van het tegendeel

De cliënt zelf argumenten op een rij laten zetten dat het precies andersom zit dan zijn redenering, zijn vastzittende geachte.

### Metaforen

### Symbolen

Vb bij perfectionist: god; bij rechtvaardigheidsprincipe/moralist: Nelson Mandela.

### De uitzondering

Vergelijkbare situatie zoeken waar cliënt wèl mee omging volgens de helpende gedachte

### Stem van voorbeeldfiguur

Vb vader, moeder, goede vriend(in).

### Wat denken mensen die hier geen last van hebben?

### Inleven in het gewenste gevoel (Ee).

Welke gedacht heb je daarvoor nodig?

### Spreekwoorden, gezegden, gedichten, citaten en andere levenswijsheden.

### Laat cliënt zichzelf kijken vanaf grote afstand (in tijd, ruimte of plaats).

### Cirkel van invloed