

TIPS VOOR EEN EFFECTIEVE INOCULATIE

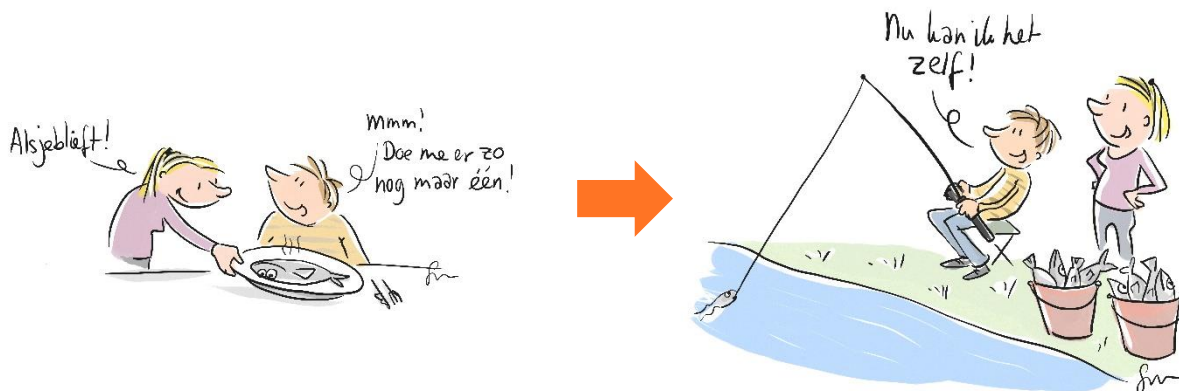
Inoculatie is een term die niet echt recht doet aan het mechanisme, maar er is niet echt een beter Nederlands woord voor. Inoculatie is een mechanisme waarbij, door het doorlopen van een aantal stappen, je deelnemers kan helpen zelf een oplossing te vinden voor een ervaren obstakel, maar ook het probleemoplossend vermogen kan versterken zodat deelnemers in de toekomst anders omgaan met toekomstige ervaren obstakels.

Uitgangspunt van dit mechanisme is dat het belangrijk om de ander te sterken om zelf effectief met obstakels om te leren gaan, in plaats van een afhankelijkheid naar anderen te creëren. Het woord inoculatie is dan ook een vertaling van het Engelse woord 'inoculation', dat inenting of vaccinatie betekent. En daar zit ook de parallel: bij een vaccinatie geef je geen medicijn, maar injecteer je iemand met een klein beetje van de ziekte, zodat het lichaam zelf getriggerd wordt om de ziekte te kunnen verslaan. Zo ook met deze inoculatie: in plaats van de obstakels (de 'ziekte') uit de weg te gaan, stap je er juist in en verken je wat er aan de hand is, zodanig dat de ander zelf getriggerd en gesterkt wordt om het obstakel te overwinnen.

Inoculatie = het doorlopen van een aantal stappen gericht op het vergroten van probleemoplossend vermogen

Een inoculatie heeft twee doelen:

- 1) De deelnemer helpen met het vinden van een oplossing voor een actueel, relevant en urgent probleem (je reikt hem als het ware een vis aan voor een probleem dat hij ervaart)
- 2) De deelnemer sterken in zijn vertrouwen en in zijn vaardigheden om obstakels in de toekomst zelf op te lossen (je helpt hem om ook in de toekomst zelf te kunnen vissen).



Illustratie Ben je de ander incidenteel aan het helpen, of structureel?

Een inoculatie kent de volgende stappen:

- 1) Deelnemers uitnodigen om hun ervaren obstakel te identificeren en te benoemen
- 2) Samen met de deelnemers een keuze te maken welk ervaren obstakel je met elkaar gaat uitwerken
- 3) Brainstormen over mogelijke oplossingen
- 4) Committeren aan het uitvoeren of uitproberen van een oplossing
- 5) Opvolging op het uitvoeren van deze oplossing

Dit lijkt mooi overzichtelijk en daardoor verraderlijk simpel. Een effectieve inoculatie is echter lastiger dan dat op het eerste oog lijkt. Het is belangrijk om alert te zijn op een aantal valkuilen.

Bij elke gedragsverandering horen tegenslagen en ervaren obstakels, waardoor het versterken van probleemoplossend vermogen een belangrijk onderdeel is bij het duurzaam beïnvloeden van denken en doen van anderen, zodat de gedragsverandering ook op de langere termijn bekiijft. De inoculatie is zeer effectief in iemand voorbij de “Ja, maar...” te helpen, door:

- ➔ Erkenning te bieden voor het feit dat het lastig is gedragsverandering te realiseren en dat nieuwe dingen uitproberen spannend en uitdagend kan zijn
- ➔ Erkenning te bieden voor de specifieke obstakels die de ander ervaart (zonder waardeoordeel, of gewicht toe te kennen aan dit obstakel)
- ➔ Oplossingen te vinden voor een specifiek obstakel waar hij in zijn eentje niet op was gekomen
- ➔ Te bouwen aan het besef dat obstakels horen bij gedragsverandering en niet het einde hoeven te betekenen voor het realiseren van de gedragsverandering
- ➔ Te bouwen aan het vertrouwen dat de ander zelf heel goed in staat is om deze ervaren obstakels te overwinnen
- ➔ Het vinden van een nieuwe, proactieve manier in het omgaan met obstakels in het algemeen en het genoemde obstakel in het bijzonder
- ➔ Te bouwen aan een steunende groepsdynamiek, waarbij iemand dat het ok is om hulp te vragen en dat andere mensen bereid zijn om hem te helpen.

Om deze impact te realiseren is het wel erg belangrijk om een aantal aandachtspunten en valkuilen in de gaten te houden bij het doen van inoculaties:

Belangrijk bij obstakels in kaart brengen

- ➔ Let erop dat elke deelnemer de kans krijgt om iets te noemen. Je hoeft hiervoor niet het rijtje af te gaan, maar vraag een paar keer of iemand nog iets wil toevoegen.
- ➔ Laat de deelnemers hun eigen obstakels benoemen, in hun eigen bewoordingen. Het gaat er niet om hoe reëel of hoe groot deze obstakels zijn, het gaat er om dat de deelnemer dit als een obstakel ervaart. Je erkent dit door het op te schrijven. Als je er nog iets over wilt zeggen, blijf dan met je bewoordingen dicht bij de beleving van de deelnemer (“Jij ervaart....”) en geef geen oordeel (en laat geen oordeel doorschemeren). Je kunt wel met empathie reageren (“Ik kan me voorstellen dat dit een lastige situatie voor je is”).
- ➔ Vermijd discussies waarin de ernst van obstakels van verschillende deelnemers wordt vergeleken: voor elke deelnemer is het obstakel iets anders, maar net zo echt en niet zo vervelend als voor elke andere deelnemer.
- ➔ Pas op dat het geen klaagzang wordt: iedereen krijgt de kans om dingen te noemen, maar als er te veel obstakels worden genoemd wordt het moeilijk voor de deelnemers om vertrouwen te hebben en houden in de haalbaarheid van hun faseplan. De rij met obstakels hoeft dus zeker niet uitputtend te zijn.

Belangrijk bij de brainstorm over oplossingen

- ➔ Varieer in je bewoordingen over ‘oplossingen’
Het woord oplossing kan soms weerstand oproepen (“Mijn probleem is helemaal niet oplosbaar, ik kan er niets aan veranderen”). Je kunt ook termen gebruiken als “Manieren om met het obstakel om te gaan”, of vragen “Hoe kun je ondanks dit obstakel toch je doelen halen?”, “Hoe kun je zorgen dat dit obstakel jou niet tegenhoudt?”, “Hoe kun je dit obstakel overwinnen?”.
- ➔ Eerst brainstormen over zo veel mogelijk oplossingen
Dus vermijdt een discussie over de waarde of de haalbaarheid/effectiviteit van de oplossing (dit zal voor iedereen verschillend zijn, consensus is niet het doel).
- ➔ Vraag door naar concretisering
Bijvoorbeeld door de vragen te stellen: “Hoe ga je dat doen?” of “Hoe ga je dat concreet aanpakken?”. Daarmee voorkom je dat er veel algemene oplossingen komen te staan, waarbij niet is nagedacht over de uitvoerbaarheid ervan. Bijvoorbeeld de oplossing is ‘positief blijven’. Vraag dan: “Dat lijkt me nog best lastig, hoe zou jij dat aanpakken, hoe lukt het je om positief te blijven?”.

- ➔ Bouw aan het vertrouwen dat er altijd oplossingen te vinden zijn
Benoem dus dat er duidelijk (verwijs naar de flip-over) heel veel oplossingen voor dit obstakel zijn (en dus ook voor andere obstakels van andere deelnemers)
- ➔ Ieder kiest een oplossing die bij hem/haar past
Benoem ook dat iedereen een voorkeur zal hebben voor een bepaalde oplossing, maar dat dat niet betekent dat andere oplossingen niet waardevol zijn. Of dat een andere deelnemers niet een andere oplossing kan kiezen.
- ➔ Sluit de brainstorm-fase af met een commitment actie
Bijvoorbeeld door de deelnemers te vragen om een sticker bij de oplossing die zij ook echt gaan uitvoeren, of hun initialen bij ene oplossing te zetten die zij gaan uitvoeren of uitproberen. Let in je bewoordingen erop dat je om commitment op een actie vraagt: "*Welke oplossing ga jij morgen uitvoeren?*" of "*Welke oplossingen ga jij uitproberen?*". Op die manier vergroot je de kans dat deelnemers een oplossing ook echt gaan toepassen. Ook kun je op deze manier indirect 'risicovolle oplossingen' bijsturen (deelnemers zien dat uiteindelijk weinig mensen voor deze oplossing kiezen).

Belangrijk algemeen bij inoculaties

- ➔ Zorg dat je obstakels en oplossingen opschrijft in de bewoordingen van de deelnemers.
- ➔ Doe niet te veel inoculaties achter elkaar (maximaal 2). De groep raakt verzadigd, de werkvorm blijft te veel hetzelfde en de aandacht en energie zal verslappen.
- ➔ Je kunt van de lijst met obstakels er 1 kiezen (of liever nog: door de groep uit te nodigen om te kiezen) om vervolgens oplossingen uit te werken. Je kunt ook in het algemeen voor de verschillende obstakels oplossingen verzinnen.

DUBBELE INOCULATIE

Het kan voorkomen dat tijdens of na het committeren aan acties blijkt dat de deelnemer obstakels ziet in het uitvoeren van de oplossing, of bijvoorbeeld blijft hangen in de '*Ja, maar...*', of benoemt dat er geen oplossing bij staat waar hij/zij vertrouwen in heeft. Dan kan het handig zijn om een dubbele inoculatie te doen, door opnieuw bij stap 1 te beginnen.

Dit doe je bijvoorbeeld door de vraag te stellen: '*Wat maakt het voor jou lastig om deze oplossing toe te passen?*' of '*Wat maakt dat je geen vertrouwen hebt in de oplossing (en)?*' De deelnemer gaat dan vervolgens een nieuw aantal obstakels benoemen, waarna je voor deze (diepere laag obstakels) oplossingen kan bedenken. Door de inoculatie te herhalen, kom je uiteindelijk tot het echte (onderliggende) obstakel dat de deelnemer ervaart.