Wondervraag

Gespreksmethodiek voor mensen met een migratieachtergrond

VAD

10

WONDERVRAAG

WAT Je probeert samen met de bewoner stil te staan bij wat hij nu echt wilt. Hierdoor vergroot je zijn motivatie om te werken aan verandering. De bewoner zoekt naar wat voor hem een gewenste situatie is. Zijn perspectief verschuift van de negatieve problemen die hij momenteel ervaart naar een positief toekomstbeeld. Dit versterkt het vertrouwen in verandering, geeft de bewoner hoop en zicht op een daadwerkelijke aanpak.

DOEL Werken aan verandering, doelbepaling.

WIE Eén bewoner.

AAN DE SLAG

STAP 1

Vraag de bewoner zich in te leven in volgende situatie:

Je gaat deze avond slapen. Terwijl je slaapt gebeurt er een wonder, een mirakel. Door het wonder zijn al je problemen opgelost. Morgenochtend word je wakker en vertel je je man, vrouw, vriend, begeleider, … over het wonder.

STAP 2

Stel hem daarna volgende vragen:

- *Wat is het eerste dat je merkt als je wakker wordt? Welke verandering is de eerste die je ziet?*
- *Hoe ziet je wereld er nu uit?*
- *Wat ga je anders doen?*
- *Wat zien je vrienden/familie aan jou?*

Probeer aandachtig te **luisteren** en eventueel door te vragen op positieve aspecten zodat jullie er een concreter beeld van krijgen. Onrealistische beelden hoef je niet te voeden. Help de bewoner met een vertaling van zijn ideaalbeeld naar haalbare doelen. Hanteer een positieve vraagformulering, vraag bv. naar de zaken die er wel zijn in plaats van wat er niet is.

- *Oké, je voelt je beter. Wat doe je dan? Wat doe je als je je beter voelt?*
- *We kijken een maand verder, hoe ziet je leven er dan uit? Wat zijn je dagelijkse bezigheden?*
- *Je wil een job uitoefenen om nuttig bezig te zijn en centen te verdienen. Wat voor job is dit?*
- *Hoe ga je om met de stress die erbij komt kijken om een job te vinden, een woning te vinden?*
- *Wat zou er leuk zijn als morgen je problemen weg zijn? Je hebt meer tijd om bij je kindjes te zijn?*
- *Als je problemen weg zijn, wat zou je dan willen gaan doen? Wat zijn je nieuwe doelen?*
- *Zijn er nog andere manieren om er te komen? Welke dingen kan je actief aanpakken?*
- *Als het beter gaat met jou, wie helpt je vooruit? Bij wie heb je steun gevonden?*
- *Hoeveel alcohol/cannabis/… gebruik je nog in deze nieuwe wereld?*

TIP

Met deze vraag bereid je de bewoner voor op zijn leven na het opvangcentrum. Er zullen steeds stressoren, ongemakken en tegenslagen blijven waarmee hij moet leren leven. Vraag hem bewust te zijn dat jij er op dat moment niet bent om hem bij te staan, dat hij (in het begin) zal moeten rondkomen met minder financiële mogelijkheden, dat hij verantwoordelijk moet zijn voor zichzelf (en zijn gezin).

STAP 3

Vraag naar **concrete veranderingen**. Laat de bewoner aan het woord en vertrek zo veel mogelijk vanuit zijn beleving. Bevestig de zaken die nu al goed gaan, de **kwaliteiten** waarover hij beschikt en toon dat je zijn inspanningen om met zijn moeilijkheden om te gaan, appreciëert.

STAP 4

Maak om af te sluiten een **samenvatting** van wat er zoal gezegd werd en benadruk de concrete actiepunten die hij zal aanpakken.

Wondervraag

Colofon

Auteurs
Jolien Vancoillie, projectmedewerker VAD
Kaatje Popelier, projectmedewerker VAD
Femke Decoster, projectmedewerker VAD

Lay-out
Mojoville [www.mojoville.be]

Verantwoordelijke uitgever
dr. H. Peuskens, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
© 2025

VAD, Vlaams expertisecentrum Alcohol en andere Drugs
Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel
T 02 423 03 33 | vad@vad.be | www.vad.be
Ondernemingsnummer: 0424.327.587.
RPR Brussel

Het gebruik van (delen van) deze publicatie is toegestaan mits behoud van visie en doelstellingen van de publicatie, met duidelijke bronvermelding en als er geen financiële winst mee beoogd wordt.