

Wanneer maak je een fitcirkel?

1. Als je in kaart wil brengen waarom een probleem/situatie zich voordoet. (*fit cirkel*)
2. Als je wilt weten wat voor bepaalde (positieve) veranderingen gezorgd heeft. (*positieve fit*)
3. Als je in kaart wil brengen waarom een driver zich voordoet. (*secundaire fit of vervolffit*)
Bijvoorbeeld: wanneer je een fit-cirkel maakt over “vader voert de regels niet consequent uit”, zou een belangrijke driver kunnen zijn “vader is overbelast”. In dat geval is het nodig om ook dat probleem goed in kaart te brengen. Je maakt dan een “vervolffit” over de overbelastheid van vader, om dat goed aan te kunnen pakken.

Hoe maak je een fitcirkel?

PROBLEEM BENOEMEN

- a. Zet het probleem(-gedrag) in het midden. Zorg ervoor dat het specifiek en afgebakend is (dus niet “Het gaat niet goed”, maar “Marjan luistert niet naar de regels” of “Peter schreeuwt en scheldt”).

2. DRIVERS VERZAMELEN

- a. Schrijf alle drivers op die direct te binnen schieten. Vergeet niet het “bewijs” voor deze drivers te noemen (Hoe merk je dit? Hoe heeft deze drivers invloed op het probleem? Etc.).
- b. Kijk of je drivers uit verschillende systemen hebt genoemd. Heb je het probleem vanuit alle hoeken bekeken? Binnen MST werken we meestal met de volgende systemen: “kind”, “gezin”, “vrienden”, “school”, “omgeving/wijk” en eventueel “hulpverlener”.
- c. Dwing jezelf om in minstens twee, maar liever meer systemen drivers te vinden. Er is zelden een probleem waarop ouderfactoren geen invloed hebben (systeem: gezin).

3. BELANGRIJKSTE DRIVERS SELECTEREN

- a. Kies de top-3 van de drivers uit. Dit zijn de drivers waarop je een plan gaat maken. Enkele criteria om deze keuze te maken:
 - Welke driver heeft de grootste invloed op het probleem?
 - Op welke driver heb je zelf het meeste invloed? (Vaak gaat het hier niet over iemands eigenschappen of over gebeurtenissen in het verleden).
 - Zijn er drivers die ook invloed hebben op andere problemen? (Als je die drivers aanpakt, sla je meerdere vliegen in één klap).

4. DE GEKOZEN DRIVERS TESTEN

- a. Controleer of de aanname die hoort bij het aanpakken van de drivers “logisch klinkt”. Bijvoorbeeld in een geval waarbij het probleem luidt: vader is overbelast. En de gekozen driver is “vader probeert alles alleen te doen”. De testaanname (hypothese) zou dan kunnen zijn: “Als vader niet langer probeert alles alleen te doen, zal hij zich minder overbelast voelen.” Dit klinkt logisch, dus dan kun je er mee aan de slag.

5. NIEUWE DOELEN FORMULEREN

- a. Formuleer nieuwe doelen die gekoppeld zijn aan de gekozen drivers. Zorg dat je in actiestappen duidelijk maakt wat er precies moet gebeuren en wie dat gaat doen. In het vorige voorbeeld zouden enkele actiestappen kunnen zijn:
 - Nieuw doel: Vader schakelt hulp in.
- a. vader inventariseert op welke gebieden hij graag hulp zou hebben
- b. vader inventariseert wie in zijn omgeving hulp zou kunnen bieden
- c. vader bepaalt wat hij aan wie gaat vragen
- d. vader (en therapeut) organiseren een bijeenkomst waarin vader zijn hulpvragen voorlegt aan de betreffende personen.