

Onderhoudsplan, een voorbeeld

Verwijs gedrag: Spijbelen	
Positief gedrag: Janie gaat nu elke dag naar school.	
OMDAT: (Inclusief stappen van alle drivers van de positieve fit)	
1. De moeder van Janie staat elke morgen samen met haar op en zorgt ervoor dat ze op tijd klaar is voor de bus (ochtend en avond routine).	
Stappen om het goed te laten blijven gaan	
De vader van Janie zal blijven helpen met routine rondom het naar bed gaan. De moeder van Janie zorgt er ook voor dat ze genoeg rust krijgt. De moeder van moeder belt in de ochtend naar moeder om te kijken of er een ruzie is. De moeder van moeder zal haar helpen om Janie rustig te krijgen en doorloop zonodig de stappen van probleem oplossen.	
Wat kan er fout gaan? (Als.....)	Plan "B" (dan.....)
Janie zegt dat ze zich niet goed voelt.	Moeder neemt haar temperatuur op, checkt of ze voldoet aan de 'eisen voor een zieke dag': 38 graden, bewijs voor een darmvirus. Zo niet, Janie moet naar school. Zo ja, moeder belt de dokter.
Moeder is ziek in de ochtend.	Vader belt Rhoda om langs te komen en zij zorgt ervoor dat Janie met de bus gaat
Dingen gaat goed voor een lange tijd, waardoor ouders "verslappen".	Biedt weerstand aan de neiging om de touwtjes te laten varen. Dit leidt tot terugval!

2. De moeder en vader van Janie belonen haar wanneer ze naar school gaat, vragen hoe haar dag is geweest als ze thuis komt en praten met haar over de voordelen van het naar school gaan. (toename warmte)	
Stappen om het goed te laten gaan	
De moeder en vader van Janie zetten kruisjes op de agenda wanneer ze positief/warm taalgebruik richting Janie hebben gebruikt. Ze bekijken elke avond de agenda en herinneren elkaar aan de beloningen. Vergeet niet dat Janie soms kribbig wordt wanneer er naar haar dag wordt gevraagd, maar het is toch belangrijk het elke dag te vragen, probeer de negatieve opmerkingen van Janie te negeren.	
Wat kan er fout gaan? (Als.....)	Plan "B" (DAN....)
De moeder van Janie voelt zich gespannen en valt terug in negatieve gedachten en negatief taalgebruik.	Vergeet niet ontspantechnieken te gebruiken gedurende de dag wanneer de kinderen naar school zijn, en wees niet bang om de vader van Janie om hulp te vragen.
Moeder en vader van Janie hebben ruzie.	Ga naar jullie kamer om dingen te bespreken, denken aan de stappen om de woede tegenover elkaar gescheiden te houden van wat ze moeten doen om Janie naar school te laten gaan.

3. De vader en moeder van Janie zorgen ervoor dat, wanneer Janie niet naar school gaat of ze te laat is, ze de consequenties volgen die zijn afgesproken en dat ze wordt beloond als ze elke dag naar school gaat. (familiecontract)

Stappen om het goed te laten gaan

Als Janie te laat is voor school, krijgt ze de 's avonds huisarrest.

Wanneer de moeder van Janie naar school moet rijden, zal het geld voor de benzine van haar zakgeld worden ingehouden.

Wanneer Janie weigert om naar school te gaan, zal ze huisarrest krijgen voor een dag en avond, en voor het weekend als ze het werk dat ze gemist heeft niet heeft ingehaald. Janie kan zakgeld verdienen voor elke dag dat ze gaat, en vervoer naar een weekendactiviteit als zee en hele week naar school gaat.

Wat kan er fout gaan? (Als.....)	Plan "B" (DAN....)
Janie probeert haar ouders over te halen voor een weekendactiviteit nadat ze niet naar school is gegaan	Herinner Janie aan het feit dat ze straf heeft en herinner haar er aan dat ze haar privileges van het familiecontract kan verliezen als ze doorgaat met discussiëren.
Vader en moeder zijn te druk en vergeten om de consequenties in te zetten.	Denk er aan het familiecontract te blijven herzien en maak nieuwe familiecontracten en hang deze op een zichtbare plek. Blijf elke dag het familiecontract met elkaar bespreken wanneer iedereen erbij kan zijn.
Vader en moeder zijn onzeker over een verandering in het contract.	Bel mevr. Jones, de begeleider van Janie. Zij heeft toegestemd om te helpen met het reguleren van het gedrag in de toekomst.