



Presentie: de kracht van aanwezig zijn.



19 en 20 april 2024 – Hasselt
Jürgen Braeckvelt




Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 1

1



Wie staat voor je?



www.train2growth.be
Training – vorming
Teamscoaching
interview

www.uroboros.be
Individuele coaching
Loopbaancoaching
Stress- en burn-
outcoaching

- Maatschappelijk werker
- 60 % Verantwoordelijke Teamontwikkeling en Leerbeleid bij Fern kinderopvang Oost-Vlaanderen
- 40 % (en méér) bezig met:
 - Coaching (individueel en teamcoaching)
 - Training en opleiding
 - Interview

Opleidingen

- Integrale coaching
- Systemisch coachen
- Stress- en burn-outcoach
- Master NLP practitioner
- Oplossingsgericht coachen
- Masterclass creatief/fysiek coachen



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 2

2



Vermaatschappelijking van de zorg

“Verschuiving binnen de zorg waarbij ernaar gestreefd wordt om mensen met beperkingen, chronisch zieken, kwetsbare ouderen, jongeren met gedrags- en emotionele problemen, mensen die in armoede leven, ..., met al hun mogelijkheden en kwetsbaarheden een eigen zinvolle plek in de samenleving te laten innemen, hen daarbij waar nodig te ondersteunen en de zorg zoveel mogelijk geïntegreerd in de samenleving te laten verlopen. Begrippen die hierbij een rol spelen zijn onder meer des-institutionalisering, community-care, empowerment, kracht- en contextgericht werken, vraagsturing en respijtzorg. “



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 3

3



Maatschappelijke tendenzen

- Vergrijzing & verzilvering
- Complexere zorgdossiers
- Stijgende kosten gezondheidszorg
- Sociaal/familiaal netwerk onderhevig aan verandering

⇒!! Toenemend belang van:

- Goed georganiseerd zorgnetwerk
- Zorg op maat: contact, dialoog, vinger aan de pols

=> Vrijwilligers, onmisbare schakels voor kwalitatieve zorg!



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 4

4

De twee benen van zorg: DOEN en ZIJN

Doe-been

Oplossen
Helpen
Doen

AFSTAND

Betekenis-been



Houding
Betekenis
Emotie
Inleving
Openheid

NABIJHEID

PRESENTIE !!!!



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

5

5

Julie zijn onmisbaar!

als
vrijwilliger
ben je het
puntje op
de i

(zo, dat mag ook wel eens
even gezegd worden)

kers

de  op de  taart

vrijwilligers
maken
het verschil

Een Vrijwilliger
is onbetaalbaar



ALS ELKE VRIJWILLIGER
EEN STER KREEG

WERD HET NOOI MEER
DONKER

Loetje








Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

6

6



**ALS IK EVEN
NIETS DOE**

**HOUD ME DAN
VOORAL NIET
TEGEN**

Loesje

**MOET
AL HET WERK
WEL GEBEUREN**

Loesje

Postbus 1046
8801 BA Amstelveen
www.loesje.nl

**HET LIJKT
SIMPEL**

**EN
DAT IS HET OOK**

Loesje

POSTBUS
8811

ALS JE LOS LAAT


Postbus 1046
8801 BA Amstelveen
www.loesje.nl

**HEB JE TWEE
HANDEN VRIJ**

Loesje

**STILSTAAN
BIJ JE
HANDELEN
IS
VOORUITGANG**

Loesje



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

7



Presentie-denken



Professor A. Baart



Op welke manieren kan je er écht 'zijn' voor/bij de ander?



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

8

Presentie

is een manier van werken die de relationele afstemming tussen zorggever en cliënt als basis voor hulp en steun ziet.

Goede zorg ontstaat vanuit het zorgvuldig aansluiten bij en afstemmen op de ander, en op wat hij of zij nodig heeft.

Luisteren door Leo Buscaglia

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij adviezen te geven, dan doe je niet wat ik vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij begint mij te vertellen, waarom ik iets niet zo moet voelen als ik voel, dan neem jij mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren en jij denkt dat jij iets moet doen om mijn probleem op te lossen, dan laat je mij in de steek, hoe vreemd dat ook mag lijken.

Dus alsjeblieft, luister alleen maar naar me en probeer me te begrijpen. En als je wilt praten, wacht dan even en ik beloof je, dat ik op mijn beurt naar jou zal luisteren

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be
9

9

Presentie-denken

1 Je sluit aan ➔

5 Je kijkt verder ➔

2 Je staat open ➔

6 Je werkt niet enkel op routine ➔

3 Je werkt vanuit de relatie ➔

7 Je past je tempo aan ➔

4 Je verdiept je in de leefwereld van de ander ➔

8 Je bent trouw ➔

© <https://www.lokocartoons.nl/de-presentiebenadering/> + Stichting Presentie

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be
10

10



Presentie-denken

AANSLUITEN!



1. Je sluit aan

Je sluit aan bij en stemt af op wat de ander aandraagt en wat hem of haar bezighoudt.

Je kijkt en luistert eerst naar de ander: wat speelt er voor hem/haar, wat vindt hij/zij belangrijk? Je wacht eerst even af en bent terughoudend.

De ander bepaalt wat op de agenda staat en wat aan bod komt. Geen fixatie op problemen, verborgen bedoelingen of vooringenomenheid.



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 11

11



Presentie-denken

OPEN EN ONBEVANGEN

2. Je staat open

Je kijkt zo open en onbevangen mogelijk naar de ander. Daarbij ben je heel behoedzaam, zodat je niet vanuit je vak, je opleiding, je aannames of snelle interpretaties denkt te weten hoe het zit.

Kijk voorbij de modellen en diagnoses, vooroordelen, angst en gelijkhebbij; probeer echt op een vrije, verwonderde ontdekkingstocht te gaan, met de vraag: Wie is deze persoon?




Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 12

12



Presentie-denken

WERK VANUIT DE RELATIE



3. Je werkt vanuit de relatie

Goede, passende zorg kun je alleen geven als je een betekenisvolle relatie opbouwt met de ander. Dat is 'relationeel werken'.

Je probeert de ander echt te leren kennen en je in hem/haar te verdiepen. Je zoekt de ander op, je deelt wederzijds dingen met elkaar en bouwt vertrouwen op. Vanuit wat er op het spel staat voor de ander, leer je wie je voor hem/haar kunt zijn en wat passende hulp is.

Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
13

13



Presentie-denken

DE WERELD VAN DE ANDER

4. Je verdiept je in de leefwereld van de ander

Het verhaal is zoals de ander dat vertelt en beleeft.

Je wilt de ander leren kennen: hoe leeft iemand? Hoe denkt iemand? Met wie gaat hij/zij om? Hoe was dat leven tot nu toe? En wat is daarin belangrijk?

Door wat de ander aan de orde stelt, wordt de agenda bepaald. En... zoals de ander het aan de orde stelt. Het verhaal wordt niet kleiner gemaakt, of onteigend.



Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
14

14



Presentie-denken

KIJK VERDER



5. Je kijkt verder

Je bent niet alleen aanspreekbaar op één type vraag of probleem. Je gaat soms ook buiten de grenzen van je eigen vakgebied, als dat nodig is.

Dat betekent niet dat je alles moet doen en kunnen. Je zorgt dat er ruimte en aandacht is voor wat er speelt en dat iemand er eventueel hulp bij krijgt.

Je bent alert op wat iemand niet kan zeggen. Waar verlangt iemand naar? Wat staat er op het spel?



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

15

15



Presentie-denken

6. Je werkt niet enkel op routine

Je doet geen dingen omdat je het altijd zo doet of 'omdat het hier altijd zo gaat'.

Als het maken van afspraken op een kantoor voor jouw cliënt niet goed werkt, dan moet je iets anders doen, bijvoorbeeld op huisbezoek gaan.

Wat zou er anders kunnen, waardoor de ander zich beter geholpen, gehoord of gezien voelt?

GEEN BLINDE ROUTINE!





Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

16

16



Presentie-denken

Presentie-denken

GEEN HAAST



7. Je past je tempo aan

Je bent niet bezig met zo snel mogelijk je ding te doen of snel de vraag boven water te halen.

Soms overlaad je mensen met vragen of met informatie. De ander kan zich daardoor overdonderd of niet gehoord voelen.

Toets of je te snel of juist te langzaam gaat voor de ander. Volg het tempo en stem je eigen snelheid daar op af.

Train2Growth
Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be
17

17



Presentie-denken

Presentie-denken

BLIJF TROUW

8. Je bent trouw

Je verlaat de ander niet. Juist kwetsbare mensen zijn het meest gebaat bij mensen die bij hen blijven, die trouw zijn, ook al zijn er zo veel problemen die niet opgelost kunnen worden.

Juist dan is er iets wat mensen hard nodig hebben: iemand die er voor ze is, die hen en hun problemen kent en die waar het kan ondersteuning biedt. Betrokken blijven, in plaats van ze de rug toekeren, omdat ze geen hulpvraag hebben, te lastig zijn, hun beloften niet nakomen, te ingewikkeld en te afwijkend zijn.



Train2Growth
Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be
18

18

De kwaliteit van aanwezigheid

**kwaliteit
van
aanwezigheid**



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 19

19

Een tussendoortje...



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 20

20



Wat hebben de mensen er aan?

Uit onderzoek naar de emoties van mensen in zorg met betrekking tot het krijgen van hulp en steun door presentie komt naar voren dat deze cliënten:

- dankbaar zijn voor aandachtige betrokkenheid
- zich gehoord en gezien voelen
- de eigen kwetsbaarheid leren aanvaarden en ermee leren omgaan
- zich (veer)krachtiger voelen door de empowerment die ze ondervinden
- zich ondersteund voelen in het op orde krijgen van hun leven
- zich beter in staat voelen om weer andere relaties aan te gaan
- zich beter in staat voelen om weer mee te doen in de samenleving
- de vreugde ervaren van echt contact waarin een ander er onvoorwaardelijk voor hen is
- de vreugde ervaren van genegenheid voelen voor een ander



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 21

21



Wat hebben mensen nodig?

We zijn als mens in alles wat we doen, zeggen en voelen gedreven door:

→ **BEHOEFTE / WAARDEN:**
 = dingen die we heel belangrijk vinden
 = wat we nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn
 = abstract en universeel: elke mens heeft ze!



Vb: Behoeftte aan voeding, waardering, ontspanning, ...



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 22

22

Behoeftte = oorzaak van hoe we ons voelen

 Gevoelens zijn belangrijke signalen, ze geven ons informatie over wat we nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn & over wanneer iets belangrijk voor ons (bedreigd) is:

 Behoeftte **vervuld** → **Prettige** gevoelens

 Behoeftte **komt tekort** → **Onprettige** gevoelens




Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 23


23

Emoties: signalen voor ons welzijn

Behoeftte vervuld:


Blij 😊  **Veel energie**

Behoeftte komt tekort:

Boos 😡  **Weinig energie**

Bang 😱

Bedroefd 😭



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 24

24





Valkuilen





- Stel: iemand vertelt over een situatie waar jij ook ervaring mee hebt ... / je kent het verhaal van iemand die (ongeveer) hetzelfde als de cliënt heeft meegemaakt ...

- In welke valkuilen kunnen we als luisteraar dan weleens trappen?

Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
25

25





Valkuilen

- ✓ Het gesprek naar ons toetrekken of beheersen Bv. Door je 'eigen verhaal' te brengen, te veel vragen te stellen
- ✓ Een oplossing opdringen, preken "Heb je er al aan gedacht om ...?", "Zou je niet beter...?"
- ✓ Goedkope troost geven "Tenminste kan u nog..."
- ✓ Positiviteit opdringen, 'opvrolijken' "Na regen komt..."
- ✓ Gevoel van ongemak zo klein mogelijk maken, relativiseren "Zo erg is het toch niet.", "Sommige mensen zouden blij zijn als ..."
- ✓ Van onderwerp veranderen, 'negeren'
- ✓ Humor inzetten, een grapje maken
 - ✓ → Dit doen we soms als we niet goed weten wat om te zeggen of we kunnen ons ook ongemakkelijk voelen bij het onderwerp en het (onbewust) gaan vermijden

Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
26

26



De kaart is niet het gebied


Alfred Korzybski

Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 27

27


GESPREKSTECHNIEKEN

GEBRUIK LSD




LUISTEREN
SAMENVATTEN
DOORVRAGEN

LAAT OMA THUIS




OPINIES
MENINGEN
ADVIEZEN

WEES EEN OEN




OPEN
EERLIJK
NIEUWSGIERIG

DENK AAN ANNA

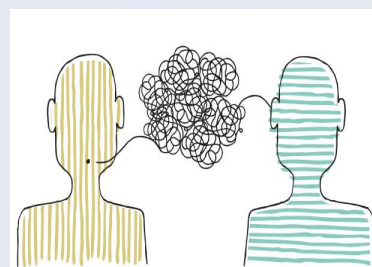


ALLES
VRAGEN
NIETS
AANNEMEN

SMEER NIVEA



NIET
INVULLEN
VOOR
EEN
ANDER



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 28

28

NEEM ANNA MEE!
(ALTIJD NAVRAGEN, NIET...)

WEES EEN OEN!
(OPEN, EERLIJK EN NIEUWSGIERIG)

LAAT OMA THUIS!
(MENSEN, MENINGEN EN ADVIEZEN)

HEY ANNA!
GA JE MEE?

DANKZIJ JOUW
OPENHEID, EERLIJKHEID
EN NIEUWSGIERIGHEID!
IK BEN TROTS OP JE!

HEER VAN DE MAAND

BEDANKT, HOOR!

Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 29

29

WEES EEN OEN!
(OPEN, EERLIJK EN NIEUWSGIERIG)

SMEER NIVEA!
(NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER)

GESPREKSTECHNIIEKEN

GEbruik LSD
 LUISTEREN
 SAMENVATTEN
 DOORVRAGEN

DENK AAN ANNA
 ALLES VRAGEN
 NIETS AANNEMEN

LAAT OMA THUIS
 OPINIES
 MENINGEN
 ADVIEZEN

SMEER NIVEA
 NIET INVULLEN
 VOOR EEN
 ANDER

WEES EEN OEN
 OPEN
 EERLIJK
 NIEUWSGIERIG

MAAK JE DIK
 DENK
 IN KWALITEITEN

DANKZIJ JOUW
OPENHEID, EERLIJKHEID
EN NIEUWSGIERIGHEID!
IK BEN TROTS OP JE!

...UHHH...

Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 30

30



LSD mag !







Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
31

31



Moedig gesprek aan met LSD !

Luisteren

Luisterhouding: Aandchtig, geïnteresseerd, aanmoedigend. vb. rustig zijn, lichaam naar verteller gericht, knikken, hummen, ...

Spiegelen vb. “Dat is een heel diepe zucht?”, “Ik zie een lach verschijnen?”, “Ik heb de indruk dat je het even echt niet meer ziet zitten, klopt dat”?



Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
32

32



Moedig gesprek aan met LSD !

Samenvatten

In eigen woorden herhalen:
 vb. “Als ik het goed begrijp dan...”,
 “Ik hoor je zeggen dat...”,
 “Als ik het zo hoor, voelt u zich...”

In één woord ‘teruggeven’
 Vb: “In die periode had ik het lastig..’
 Jij: ‘Periode? Lastig?’

Vb: “Ik had toen door dat het voor mij echt zou veranderen..;”
 Jij: ‘Veranderen?’



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 33

33




Moedig gesprek aan met LSD !

Doorvragen

Gesloten ja/nee vragen:
 om info te verkrijgen (voor de duidelijkheid, niet uit nieuwsgierigheid!), om richting aan het gesprek te geven, onderwerp aan te snijden, vb. “Heb je je dochter nog gehoord?”

Open vragen:
 Vragen naar voorbeelden, beleving (in het nu), hoofdzaak/kernthema, bv. “Wat zegt hij dan zoal dat jou zo boos maakt?”, “Wat denk je dan?”, “Hoe voel je je daarbij?”, “Wat stoort je het meest aan de zaak?”, “Hoe had je het liever gehad?”, ...



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 34

34



(N)iets van jezelf laten zien?


Wil dat dan zeggen dat we absoluut nooit iets over onszelf mogen vertellen?



Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 35

35



Toch even jezelf laten zien?



Je kan als luisteraar op het verhaal van de cliënt reageren met het benoemen van je eigen emoties en ervaringen:

- Dit moet echter wel ten goede komen van het verhaal van de ander – de ander moet altijd centraal blijven staan!!!
- Het kan stimulerend werken, maar de ander kan er ook van schrikken, het kan hem belasten, of hij kan na het horen van jouw mening bang zijn dat je hem gaat veroordelen: dus voorzichtigheid is geboden!
- Het delen van je gevoelens en ervaringen kan de ander soms helpen om zelf ook meer open te zijn over zijn ervaringen en emoties, maar dan moet je de bal wel telkens terugspelen naar de ander, anders dreig je het gesprek te veel naar je toe te trekken!

Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 36

36

Doseren !

Dus: Laat niet iets van jezelf zien om je eigen verhaal kwijt te kunnen

Wanneer iemand naar jou kijkt vraagt kan je eerst proberen na te gaan waarom hij dit vraagt:

“Natuurlijk wil ik mijn kijk met je delen, wat wil je graag/speciaal/juist weten?”

Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
37

37




Speel de bal terug

Dus: Laat wanneer je iets van je eigen verhaal vertelt een open vraag volgen


Speel de bal altijd terug naar de cliënt!:

“Ik vraag me af wat er bij u van binnen gebeurt als ik dit vertel?”:
 “Wat denk je als ik dit zeg?”, “Welk gevoel heb jij hierbij?”, “Wat zou jij (nu) zelf in jouw situatie willen doen?”
 “Moest ik in jouw schoenen staan, dan denk ik dat ik me verscheurd zou voelen tussen ... en ... , klopt dat? Hoe nog?/Hoe dan wel?
 “Moest ik meemaken wat jij meemaakt, denk ik dat ik ... , heb jij dat ook? Wat dan wel?”
 ...



Training – vorming – (team)coaching
© train2growth.be
38

38



Doseren !


Laat niet te vaak iets van jezelf zien en hou het kort!

Geef een eerlijk antwoord: soms moet je durven zeggen:
"Ik weet het niet."

Let op met 'de waarheid':
Bevestig geen onjuiste informatie, lieg niet, blijf uit oordelen
Vraag liever naar de beleving:

"Ik ben ernstig ziek hé, ik zal niet meer beter worden?"
"Je hebt het gevoel dat het echt niet goed met je gaat?"

"Ik heb mijn zoontje in de steek gelaten toen hij 2 maand was,
ben ik niet de slechtste vader ooit?"
"Ik heb de indruk dat je daar nog erg mee inzit?"



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 39

39

Hoe trek je het gesprek naar jezelf toe?	Hoe moedig je iemand anders aan zijn verhaal te doen?
<ul style="list-style-type: none"> - Je laat met je lichaamstaal merken dat je niet echt luistert vb. afgeleid zijn, gsm'en, wiebelen, op klok kijken... - Je eigen verhaal brengen "Dat doet me denken aan ...", "Mijn neef heeft hetzelfde meegemaakt..." - 'Inquisitie' = te veel/ te indringende/ te zware vragen "Waarom heb je dat gedaan?", "Wat heb jij gedaan waardoor zij zo boos op je was?", "Heb je weleens het gevoel dat je zelfmoord wil plegen?" - Goedkope troost geven "Tenminste kan/heb je nog..." - Positiviteit opdringen "Trek het u niet aan...", "Na regen komt..." - Relativeren "Zo erg is het toch niet.", "Sommige mensen zouden blij zijn als ..." - Van onderwerp veranderen, 'negeren' - Grapjes maken die afleiden 	<ul style="list-style-type: none"> - Luisteren - Aanmoedigende luisterhouding vb. rustig, knikken, hummen, naar verteller gericht... - Spiegelen "Dat is een heel diepe zucht?", "Ik zie een lach verschijnen?", "Ik heb de indruk dat je het even echt niet meer ziet zitten, klopt dat"? - Samenvatten "Als ik het goed begrijp dan..." "Ik hoor je zeggen dat..." "Als ik het zo hoor, voelt u zich..." - Doorvragen <u>Ja/nee</u> vragen: vb. "Heb je je dochter nog gehoord?" <u>Open</u> vragen: Vragen naar voorbeelden, beleving, ... bv. "Wat zegt hij dan zoal dat jou zo boos maakt?", "Hoe voel je je daarbij?", "Wat stoort je het meest aan de zaak?", "Hoe had je het liever gehad?", ...




40



Stiltes in een gesprek



- Wat doen die met jou?
- Welke gedachten gaan er door je hoofd?
- Hoe reageer jij meestal op stiltes?

Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 41

41



Laat de stilte wérken

Het zwijgen kan verschillende betekenissen hebben: iemand denkt na, iemand bekommt van een emotie,...

Laat stilte haar werk doen !!!

Respecteer zo veel mogelijk deze stiltes. Vaak kan je best het initiatief voor de voortgang van het gesprek bij de cliënt laten.



Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 42

42



Een gesprek stimuleren

Soms voel je echter aan dat iemand aanmoediging nodig heeft om verder te praten

Je kan dan iets teruggeven van wat de cliënt eerder heeft gezegd, door het herhalen van het ‘betekenis dragend zinsdeel’

“Ik ging gisteren met de hond wandelen en kwam een oude vriend tegen.”

→ Welk deel van de zin kan je ‘teruggeven’ om de ander aan te moedigen verder te praten?



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 43

43



Stilte hanteren

Soms kan je zeggen:

- “Je wordt wel heel stil nu...Wat wil je er nog over kwijt?”
- “Wilt u liever even alleen zijn nu?”
- “Wilt u dat ik gewoon even bij u blijf?”

Stiltes toestaan maakt duidelijk aan de ander dat je er niet voor wegloopt, dat je een moeilijk moment niet uit de weg gaat.



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 44

44



Blijf rustig ...

Maak je niet druk over wat je gaat zeggen als de ander is uitgepraat!

Geef je volledige aandacht aan wat de ander zegt.

Wanneer je vooral bezig bent met wat je gaat zeggen, luister je niet helemaal meer.



Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

45

45



Stilte...

Op moeilijke zaken hoef je niet altijd een antwoord te weten.

“Ik vind het heel erg dat je zoveel verdriet hebt, dat pakt me zo, dat ik niet weet wat om te zeggen...”

“Dat raakt me om te horen dat je je zo eenzaam kan voelen. Ik weet gelijk niet wat zeggen...”

“Het doet me verdriet om te horen dat je het zo moeilijk hebt met die herinnering. Wat kan ik daarop zeggen...?”


→ + “... Wil je me er meer over vertellen?”

Train2Growth

Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be

46

46




De onafgewerkte...

Onafgemaakte zinnen zijn vaak maar het topje van de ijsberg
 → ga op zoek naar 'de ijsberg'

Raadt naar hoe de ander zich nu voelt en waarom:
 Voel je je ... omdat je behoefte hebt aan ...?

Wat zou je nu...
 Hoe zou je misschien...
 En wat als...



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 47

47



Stilte is ook aanwezigheid

Wat als je vermoedt dat de ander:

- ❖ Helemaal geen behoefte heeft om te praten?
- ❖ Nu niet wil praten?
- ❖ Nog niet kan/durft te praten?

ik verkies onaangename stilte
 altijd nog boven
 een onaangenaam gesprek



Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 48

48



Checklist...

Ga na een gesprek eens bij jezelf na:

Heb je:

- geluisterd met je hoofd, je hart en je spieren (verstand, gevoel, lichaam)
- begrepen wat er met lichaamstaal gezegd is?
- de bewoners/patiënt het meest aan het woord gelaten?
- variatie aangebracht in de manier waarop je vragen stelde en reflecteerde?
- het diepere gevoel aangesproken?
- je reactie afgestemd op de ander, in het hier-en-nu?
- misschien zelfs gemerkt dat je reacties de cliënt hebben aangemoedigd om verder na te denken over zijn/haar vraag of om zich meer bewust te worden van zichzelf?



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 49

49



Checklist

Ga na een gesprek eens bij jezelf na:

Heb je:

- ❖ een lastig onderwerp veranderd of vermeden?
- ❖ goedkope troost gegeven?
- ❖ positiviteit opgedrongen?
- ❖ ongemak geminimaliseerd?
- ❖ een oplossing opgedrongen?
- ❖ de aandacht gericht op een onnodig zijspoor?
- ❖ overbodige vragen gesteld?
- ❖ zinvolle stilte(s) onderbroken?
- ❖ het gesprek beheerst (door veel tussen te komen of te verglijden in je 'eigen verhaal'?)



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching © train2growth.be 50

50



Zoek zélf ook steun als vrijwilliger !

Vrijwilligerswerk vraagt soms veel van ons.

We worden geconfronteerd met pijn, lijden, eenzaamheid, verdriet...

Er zijn geen pasklare oplossingen, we hebben het maar te aanvaarden...

Soms gaan we de problemen van cliënten betrekken op ons eigen leven...

We kunnen onmacht, frustratie en angst ervaren bij onszelf...

Het is belangrijk dat we zelf ook op tijd steun zoeken om onze eigen draagkracht te vrijwaren.



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 51

51





Hoe kunnen we er 'gewoon zijn'?





Train2Growth Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 52

52



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 53

53



Train2Growth Training – vorming – (team)coaching - © train2growth.be 54

54