

Stap in je eigen-wijsheid



Waarom deze toolbox?

We lopen als hulpverlener of team allemaal wel eens vast met iemand. Soms zelfs zo dat het niet of zeer moeizaam lukt om tot verbinding met de cliënt te komen.

Vaak speelt zo'n situatie al langere tijd en zijn er al dan allerlei strategieën uitgetoetst, maar blijft er toch steeds een grens of onmogelijkheid om verder te komen.

Die grens tegenkomen of dat vastlopen gebeurt gewoon af en toe in je werk en zou je ook kunnen zien als een gegeven; iedere hulpverlener komt soms in zo'n situatie.

Hoe je omgaat met dit soort momenten, kan een verschil maken in de uitkomst en vervolgstappen.

Anders leren kijken naar een oude situatie

Hoe kom je dan tot nieuwe inzichten of zienswijzen waarmee je als hulpverlener of team weer een stap verder kunt zetten als de situatie vastgelopen lijkt?

Vanuit deze vraag, is de toolkit "Anders kijken" ontwikkeld.

In situaties waar spanning op de relatie staat, kun je komen te staan voor gevoelens van onmacht. De ervaring is, dat hoe harder je vanuit je onmacht gaat sturen of proberen toch iets te veranderen, hoe meer de situatie kan verzanden.

Je loopt dan als het ware vast in wat je al kent en doet in die situatie, je blijft in hetzelfde kringetje draaien.

De box kan je helpen om, via diverse werkwijzen, te onderzoeken of je tot nieuwe inzichten kunt komen en zo ook andere stappen zou kunnen zetten.

Uit ons onderzoek "Bemoei je er buiten" hebben we ervaren dat deze manier van "anders leren kijken" heeft geleid tot nieuwe inzichten en andere uitkomsten.

De toolkit "Stap in je eigen-wijsheid" bestaat uit de volgende onderdelen

1. Stappen zetten- werken met opstellingen
2. Spelenderwijs in gesprek - memorie en kwartet
3. Symbolen kaarten
4. Opstellingen met poppen
5. De schatkist



Stappen zetten

WERKEN MET OPSTELLINGEN

Stappen zetten

Opstellingen met poppen- hoe werkt het?

Door middel van een pop of ander symbool, maak je een opstelling over een bepaalde situatie of gebeurtenis. Jij bent de inbrenger van een situatie of gebeurtenis die voor jou lastig is (of was) en de overige mensen om je heen, helpen jou om deze situatie anders te gaan bekijken.

De poppen opstellen

Je stelt de poppen zodanig dat zij een situatie of gebeurtenis tonen of naspelen.

In de opstelling staat centraal hoe jij je voelt m.b.t. de situatie of een specifieke persoon in deze situatie.

Je kan taal erbij gebruiken als kennismaking om de vraag en de situatie te verduidelijken aan de mensen om je heen.

Kies een pop uit die symbool staat voor jezelf en kies andere poppen uit die symbool staan voor de mensen uit de gekozen situatie of gebeurtenis.

Zet je eigen pop eerst neer op een plek die voor jou prettig voelt. Hierna positioneer je de andere poppen; je kijkt daarbij naar de afstand en positie die voor jou passend is bij de situatie.

De andere aanwezigen kunnen hierna aan jou vragen stellen over je keuzes m.b.t. positie, afstand, emoties en gedachten.

Belangrijk is dat er open vragen gesteld worden, zonder oordeel of advies. Het gaat om het moment zelf, niet om het eindresultaat.

Wat gebeurt er?

Het kan zijn dat je gaandeweg tot andere inzichten komt betreffende de positie en afstand van de poppen. Je mag de poppen verplaatsen naar inzicht.

Je mag ook een eigen "plattegrond" bedenken; is het een huiskamer, kantoor, buiten etc. waar speelt jouw verhaal zich af?

Als je wilt, kun je de poppen op een groot vel wit papier zetten en met stift (gekleurde) lijnen trekken tussen de verschillende poppen.

Het kan helpen om je stappen hardop te benoemen; wat gebeurt er? wat maakt dat je de mensen zo positioneert, welke proces speelt er nu van binnen? etc.

De gewenste situatie

Je hebt de mogelijkheid om te spelen met de situatie of gebeurtenis. Hoe is het nu en wat is je gewenste situatie? Ervaar wat het doet om door middel van verplaatsen, benoemen, ontdekken er gebeurt met hoe jij naar de situatie kijkt.

Desgewenst maak je foto's van je opstellingen, zodat je er later nogmaals naar terug kunt kijken.

Opstellingen is ook erg geschikt om te oefenen met gesprekken. Speel de huidige of gewenste situatie (of beiden) na en oefen in het vinden van woorden, emoties en denkwijzen.

Van buiten naar b(eg)innen



Inleiding cursus "Van buiten naar b(eg)innen"

Iedereen kent het wel; je voelt de irritatie oplopen naar een cliënt en je vraagt je af wáárom die cliënt nou zo lastig doet. Gedachten als "ik ben hier toch om jou te helpen" of "Als het zo moet dan ga ik liever weg" komen bij je op. Bij de cursus van Buiten naar B(eg)innen leer je van een afstand te kijken naar wat er tussen jou en de cliënt gebeurt. Je leert zowel te kijken naar wat je aan de buitenkant kan zien, maar ook om een beeld te vormen wat er bij de ander en jezelf van binnen gebeurt.

Het doel van de cursus

Het doel van de cursus is dat je bewust wordt van de emoties, bedoelingen en gedachten die leiden tot bepaald gedrag bij de cliënt en bij jezelf. Dit wordt ook wel 'mentaliseren' genoemd. Dit alles begint bij het herkennen van lichamelijke signalen die erop duiden dat de emotie bij jezelf oploopt. Hiervoor wordt kennis vanuit de haptonomie gebruikt.

Resultaten

De cursus leert je welke invloed een verstandelijke beperking en psychiatrische problematiek heeft op het omgaan met emoties en inleven in de ander. Dit kan leiden tot gedrag wat voor anderen moeilijk te begrijpen is. We kunnen de bedoeling van de ander met het gedrag niet goed meer begrijpen. Dit kan leiden tot spanning in de relatie en kan het contact met anderen ernstig verstoren. Door bewustzijn van je eigen lichaam en wat er van binnen gebeurt, zowel bij jezelf als bij de cliënt, kun je weer openstaan voor het contact. En van daaruit kun je weer samenwerken in plaats van elkaar tegenwerken en kan een cliënt leren om zijn emoties te reguleren en stabiel en zelfstandiger te functioneren.

Dag 1: in deze dag staat het begrip mentaliseren centraal. Dit begrip is helpend om te begrijpen wat er nodig is om je eigen emoties en bedoelingen te begrijpen en je ook te kunnen inleven in de ander. Daarnaast leer je welke invloed stress heeft op dit vermogen en hoe je dit kunt herkennen en beïnvloeden bij jezelf.

Dag 2: tijdens deze dag leer je over wat de invloed is van gehechtheid op het vermogen om te kunnen mentaliseren. Je wordt je bewust van de manier waarop jezelf gehecht bent en welke invloed dit op je heeft als er spanning ontstaat in een relatie met een cliënt. En wat je hier uiteindelijk mee kunt doen in je werk als begeleider.

Dag 3: deze dag staat in het teken van het praktisch maken van wat je hebt geleerd tijdens de andere twee dagen. Dit doen we door middel van verschillende oefeningen en intervisie.

Dag 4: een korte terugkomsessie waarin wordt besproken wat je met de opgedane kennis hebt gedaan en hoe je hier in de toekomst mee verder wilt.



Spelenderwijs in gesprek!

Spannende gesprekken anders voeren

In je contact met cliënten loop je regelmatig tegen gespreksonderwerpen aan waar (een mate van) spanning op kan zitten.

Vaak zijn dit wél de zaken die er toe doen en welke ook echt besproken dienen worden, maar door de cliënt als bedreigend en/of lastig worden gezien. In ons onderzoek "Bemoei je er buiten" gaven cliënten en begeleiders aan dat dit vaak en vooral aan de context ligt; want samen tegenover elkaar aan tafel is soms echt te spannend!

Kletskwartet en memorabel memorie

De mensen uit ons onderzoek kwamen tijdens de interviews met een oplossing; spelenderwijs in gesprek gaan, werkt vaak goed!

Zo vonden ze kwartetten en memorie spelletjes leuke manieren om tot gesprekken te komen.

Het speelse element van deze spellen heeft er bij hen toe geleid dat ze zaken makkelijker durfden te benoemen en aldoende kwamen er diverse, voorheen spannende, gespreksonderwerpen aan bod.

Hoe speel je het kwartet?

Hoe je het kwartet of de memorie speelt, is aan jou/jullie. Je kunt van tevoren al in je hoofd hebben op welk thema je uit wilt komen,

maar je kunt ook tijdens het spelen je momentum pakken.

Het is belangrijk dat je met elkaar op een veilige, laagdrempelige en speelse wijze in gesprek gaat en geen druk uitoefent. Op het kwartet en de memorie staan de vragen, die met de cliënten en begeleiders zijn opgesteld, al per thema ingedeeld, maar je

kunt uiteraard ook eigen vragen bedenken.

Thema vragen

Uit het onderzoek Bemoei je er buiten, bleek het kwartet niet enkel voor cliënten goed te helpen om lastige gesprekken te kunnen voeren;

ook begeleiders vonden de vragen een prettige manier om tot gesprek te komen.

Thema's die hierin voor hen belangrijk waren, zijn:

Rolwerk:	Hoe pak je je rol, wat doe je hierin
Redeneerwerk	Welke keuzes maak ik en hoe kom ik daar
Relatiewerk	Hoe bouw en houd je contact/relatie
Identiteitswerk	Wie ben ik als persoon en in het werk
Taciete kennis	Innerlijke wijsheid en intuïtie
Teamwerk	Hoe werk ik samen
Grenzen	Hoe en waar bepaal ik de grens; in contact met cliënt, collega's, in proces etc.
Emotiewerk	Hoe ga ik om met eigen en andermans emoties



Spreeken met beelden

Verhalen vertellen

Al sinds mensenheugenis vertellen mensen elkaar verhalen. Deze verhalen zijn in een gemeenschap vaak van wezenlijk belang en een verhaal kan diverse functies hebben.

Zo kan men aan de hand van verhalen vertellen wat men belangrijk vindt, hoe gebeurtenissen in het verleden zijn geweest en hoe dingen ervaren worden.

Er kan veel wijsheid gedeeld worden aan de hand van verhalen.

Een andere taal

In het onderzoek "Bemoei je er buiten" moesten wij het hebben van de verhalen van de mensen die we interviewden. In eerste instantie hebben wij aan de hand van te voren bepaalde themavragen, de mensen bevraagd. Dit leverde mooie gesprekken op, over hoe men werkte en met welke visie. Maar het was pas toen we hen vroegen of zij een symbool konden vinden die voor hen hun vak vertegenwoordigde, dat de verhalen kwamen vanuit een andere gelaagdheid; vanuit het hart.

Een laag eronder

Symbolen zijn beelden die een verhaal vertellen vanuit iemand eigen werkelijkheid; wat de één ziet in een bepaald beeld, is niet perse wat de ander ziet. Symbolen kunnen krachtige boodschappers zijn van een verhaal dat onder de oppervlakte van iemands bewustzijn ligt. Door afbeeldingen te gebruiken om gesprekken op gang te brengen, worden mensen uitgenodigd om via andere wegen bij hun verhaal te komen.

Hoe werkt het?

De inzet van symbolen nodigt uit tot creatief omgaan met de verhalen die je kan of wil vertellen. We gebruiken hiervoor de symboolkaarten.

Het inzetten van beelden, afbeeldingen en symbolen kan mensen helpen om betekenis te geven aan gevoelens en kennis dat ergens, vaak onbewust, aanwezig is in henzelf. Het onderzoeken waarom een symbool je zo aanspreekt, kan helpen om te komen tot inzichten en nieuwe perspectieven.

