



LUISTEREN ZONDER OORDEEL

Zin om in dit nieuwe jaar de kwaliteit van je relaties te verbeteren? In de workshop Verbindend Communiceren kan je het leren. Veerle Smits, die in oktober de opleiding volgde bij Ferm, vertelt wat je er zoal opsteekt: “Oprechte verbinding kan pas ontstaan als je onvoorwaardelijk luistert.”

Tekst: Nathalie Dirix ■ Foto's: Tjorven Boucher

Waarom koos je voor deze opleiding?

“Het artikel dat ik in het magazine van Ferm las, sprak me meteen aan. Vooral omdat ik zowel in mijn professioneel als privéleven zou kunnen toepassen wat ik leerde. Zeker in tijden waarin we noodgedwongen fysieke afstand moeten bewaren, is het levensnoodzakelijk om met elkaar in verbinding te blijven.”

Wat heb je vooral onthouden?

“‘Stop met aardig zijn’. Het is de titel van een boek dat Hilde Van Gool, de lesgever, aanhaalde. Het is zo herkenbaar. Zeker voor vrouwen. We willen zo graag dat de mensen rondom ons zich goed voelen, maar ondertussen lopen we onszelf vaak voorbij. Ook wanneer wij communiceren, vergeten wij vaak duidelijk te maken wat wij zelf voelen en wensen.”

Waarom is dat zo belangrijk?

“Omdat je dan vermijdt dat de andere persoon veronderstellingen maakt die misschien helemaal niet aan de orde zijn. Wij gaan er heel snel van uit de gedachten en verwachtingen van de andere te kennen. Die houding kan voor heel wat misverstanden en miscommunicatie zorgen. Je kan dat voor zijn door duidelijk te kennen te geven hoe jij je bij een bepaalde situatie voelt.”

“Ik geef niet snel adviezen. Het is beter dat je gesprekspartner zelf tot inzichten en oplossingen komt die voor hem werken”

Kan je een paar vuistregels meegeven om tot een constructieve dialoog te komen?

“Het basisprincipe is gelijkwaardigheid. Begin met je nieuwsgierig te tonen naar de andere. In mijn werksituatie probeer ik dat toe te passen. Ook let ik erop dat ik niet te snel adviezen geef. Het is beter dat je gesprekspartner zelf tot inzichten komt en oplossingen formuleert die voor hem

werken. Wees ook transparant en oprecht. Dat houdt in dat je je kwetsbaar durft opstellen. De meesten van ons hebben dat tijdens hun opvoeding of studies niet geleerd. Het vraagt dan ook heel wat oefening.”

Wat mogen we vooral niet doen?

“Een oordeel of verwijt uitspreken. Dat breekt verbinding af. Tijdens de opleiding heeft Hilde het belang van empathisch luisteren erg benadrukt. Ze noemt het de andere je ‘vol-ledige aandacht’ geven. ‘Vol’ omdat je de andere je hele aandacht geeft. En ‘ledig’ omdat je met een open geest naar de andere kijkt. Je luistert zonder te oordelen, zonder er iets van te moeten vinden.”

In welke situaties pas jij toe wat je in de opleiding geleerd hebt?

“Door de lockdown leven onze drie kinderen weer thuis. Verschillende generaties onder hetzelfde dak, dat brengt pittige discussies met zich mee. Soms vind ik dit niet prettig en zou ik willen zeggen: ‘Nu even niet, ik zou graag wat rust willen.’ Ik ben aan het oefenen om dat op een verbindende manier te kunnen zeggen. (lacht)”

Zou het kunnen dat de privécontext het moeilijker maakt?

“Klopt. In m’n werksituatie valt het me makkelijker om bepaalde zaken duidelijk te stellen. Thuis zijn er heel wat valkuilen, zoals de verleiding om in bepaalde patronen te vervallen. Het is niet zo eenvoudig om je anders te gaan opstellen ten opzichte van mensen die je al jaren kent. Het is echt oefenen om een andere bril op te zetten dan diegene die je al zo lang gewoon bent.”

Empathie lijkt een cruciale voorwaarde voor Verbindende Communicatie. Hoe kan je de andere laten voelen dat je luistert?

“Het begint met in stilte luisteren. Parafraseren helpt ook. Door in vraagvorm nog eens samen te vatten wat je denkt begrepen te hebben, laat je weten dat je mee bent en geef je de andere de kans om jouw perceptie nog wat bij te schaven. Een vraag zoals ‘begrijp ik het goed dat dit voor jou pijnlijk was?’ nodigt uit om bepaalde gevoelens nog wat meer te duiden.”



“Als je de behoefte voelt om even tijd te maken voor jezelf, voel je dan niet schuldig. Hoe dichter je bij jezelf staat, hoe dichter je bij andere kunt komen”

“Verbinding is de reden waarom we hier zijn, het geeft zin en betekenis aan ons leven”

Brené Brown

In je werk begeleid je jongeren met autisme. Met hen verbindend communiceren is vast geen makkelijke opdracht.

“Vaak is het voor hen heel moeilijk om hun gevoelens uit te drukken. Zaken op papier zetten kan een uitweg bieden. Maar soms kan een telefoonboek kapotscheuren ook helpen om bepaalde frustraties te kanaliseren. Als begeleider wil je in elk geval de gevoelens van die jongeren begrijpen. Hoe beter ze zich begrepen voelen, hoe minder problemen er zich in hun gedrag stellen.”

Vandaag is er een grote behoefte aan Verbindende Communicatie. Heb jij daar een verklaring voor?

“We leven in drukke tijden. We hollen onszelf vaak voorbij. Zelfs in onze vrije tijd moet er nog zoveel. Al die druk maakt dat we weinig tijd maken om naar elkaar te luisteren. Hoe kan je met een hoofd dat vol zit, de andere je oprechte aandacht geven? Meer ruimte in onze agenda's maken, lijkt me een goed vertrekpunt.”

Welk inzicht zal jou absoluut bijblijven?

“Blijf af en toe eens stilstaan bij jezelf. Zelfinzicht bevordert je communicatie. Hetzelfde geldt voor zelfzorg. Als je de behoefte voelt om even voor jezelf tijd te maken, voel je je daar dan niet schuldig over. Hoe dichter je bij jezelf staat, hoe dichter je bij andere kunt komen.”

“We hollen onszelf heel vaak voorbij en moeten heel veel. Maar hoe kan je, met zo'n vol hoofd, iemand anders oprechte aandacht geven?”





© Carl Vandervoort

DE KRACHTLIJNEN VAN VERBINDENDE COMMUNICATIE

Hilde Van Gool introduceert ons kort in de kern van deze techniek.

Uitgangspunten

- Onze woorden en handelingen zijn een manier om onze behoeften te vervullen.
- Onze gevoelens werken als knipperlichten. Ze geven aan in welke mate onze behoeften al dan niet vervuld zijn.
- Anderen kunnen bepaalde gevoelens bij ons triggeren, maar de echte oorzaak van onze gevoelens ligt in onze (on)vervulde behoeften.

In 4 stappen

- **Waarnemen** van de situatie waarin je je bevindt
- **Exploreren** van het gevoel dat het bij je oproept
- **Helder maken** van jouw behoefte voor jezelf
- **Formuleren** wat je wil ten aanzien van de andere

In 3 kernwoorden

- **Zelfverbinding**
Sta stil bij wat je voelt en nodig hebt.
- **Eerlijk gesprek**
Deel wat je voelt op een waarachtige manier.
- **Empathisch luisteren**
Wees met je volledige aandacht bij de andere, zonder iets te willen veranderen of op te lossen.

Kompas

- Onderbreek de andere niet. Laat hem uitspreken.
- Kijk met verwondering naar wat er leeft in jou en de andere.
- Denk niet in termen van gelijk halen.
- Stel jezelf de vraag: wat is er voor mij en de andere van wezenlijk belang?
- Laat de gedachte van 'winnen of verliezen' los.
- Leer voelen wat jij zelf nodig hebt. Doe aan zelfzorg, zodat je voldoende jezelf bent. Het vormt de basis voor een leven met gezonde en gelijkwaardige relaties.
- Stel jullie relatie boven het resultaat.

Bij Ferm reiken we je handvaten aan om voorbij frustratie en misverstanden tot openheid en dialoog te komen en om te leren luisteren naar mensen, ook als hun verhaal moeilijk of pijnlijk is.

Tweedaagse basisvorming Verbindend Communiceren

Kom voorbij frustratie en misverstanden tot openheid en dialoog. Het model is heel eenvoudig en direct bruikbaar in Ferm, je gezin of op je werk.

Data: 26 en 27 maart of 23 en 24 april of 24 en 25 september 2021 telkens van 9.30 u tot 16.30 u

Plaats: Kessel, Nieuwe Bevelsesteenweg 86, op een unieke locatie in een prachtig groene omgeving.

Begeleiding: Hilde Van Gool, coach Helder en Verbindend communiceren

Voor wie: voor iedereen, max. 8

Prijs: € 300; leden € 264 (inbegrepen: begeleiding, syllabus, koffie/thee; zelf meebrengen: lunch), overnachting is niet inbegrepen in de prijs.

Inschrijvingen via SamenFerm.be/genieters



Online webinars

Hilde Van Gool zorgt ervoor dat je je ook online kan verdiepen in deze thema's. Deze onderwerpen staan op de agenda:

4 maart: Verbindend communiceren

11 maart: Verbindend opvoeden

25 maart: Omgaan met rouw

1 april: Elkaar troosten

Telkens van 19.30 u tot 21.00 u. Vanaf 19.15 u is er een medewerker stand-by die je helpt bij het aanmelden.

Meer info op SamenFerm.be/genieters

F
—

Tweedaagse oefenvorming Verbindend Communiceren

De basisstappen van Verbindend Communiceren worden kort herhaald en nadien in een prettige en interactieve sfeer ingeoeft zodat je ze meer en meer in je dagelijks leven onder de knie krijgt.

Data: 19 en 20 maart of 4 en 5 juni of 22 en 23 oktober 2021 telkens van 9.30 u tot 16.30 u

Plaats: Kessel, Nieuwe Bevelsesteenweg 86, op een unieke locatie in een prachtig groene omgeving.

Begeleiding: Hilde Van Gool, coach Helder en Verbindend communiceren

Voor wie: iedereen die de basiscursus VC al volgde en verder wil oefenen, max. 8

Prijs: € 300; leden € 264 (inbegrepen: begeleiding, syllabus, koffie/thee; zelf meebrengen: lunch), overnachting is niet inbegrepen in de prijs.

Inschrijvingen via SamenFerm.be/genieters



Tweedaagse vorming 'Echt luisteren'

Al gemerkt dat wat je zegt niet aankomt? Of heb je soms moeite om je hoofd erbij te houden als iemand iets vertelt? Logisch, écht luisteren is niet simpel. Het goede nieuws is ... je kunt het leren.

Datum: vrijdag 4 en zaterdag 5 juni telkens van 9.30 u tot 16.30 u.

Plaats: Engelenburcht, Kruineikestraat 5, 3150 Tildonk.

Voor wie? Voor iedereen, max. 14

Begeleiding: Lindi Fourie, gecertificeerd trainer bij Zorg-Saam

Prijs: € 220, leden € 195 (inbegrepen: begeleiding, syllabus, koffie/thee en lunch.) Overnachting is niet inbegrepen in de prijs.

Inschrijven via SamenFerm.be/genieters

