

# Zorg voor jezelf

om voor anderen te kunnen zorgen



## Waar heb je het meest last van?

- Fysieke belasting
- Mentale belasting
- Emotionele belasting

## Voorkom stapeling van mentale en emotionele belasting

- Pas de drie goede principes toe
  - Goed in het begin
  - Goed in het midden
  - Goed aan het eind

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Goed in het begin

- Ben je even bewust van jezelf
- Maak je hoofd leeg
- Bedenk wat je gaat doen
- Bedenk wat de ander nodig heeft
- Bedenk wat jezelf nodig hebt
- Wek de juiste motivatie op

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Goed in het midden

- Hou je aandacht in het hier en nu
- Wees aanwezig met vol gewaarzijn
  - 70% aandacht voor de persoon
  - 20% aandacht voor jezelf
  - 10% aandacht voor de omgeving
- Neem af en toe pauze in jezelf
- Wees flexibel en pas zo nodig je doel aan

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Goed aan het eind

- Sluit het contact met de ander af
- Kijk terug hoe het voor de ander gegaan is
- Kijk terug hoe het voor jouw gegaan is
  - ▶ Laat lastige ervaring liggen waar je ze gevonden hebt
  - ▶ Neem prettige ervaringen mee
- Neem je voor dat je wat je geleerd hebt ook voor anderen zult gebruiken

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Positieve en negatieve emoties

- Vreugde, plezier
- Zorg / compassie
- Irritatie / boosheid
- Onmacht
- Onzekerheid / angst

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Ontstaan van negatieve emoties

- Irritatie / boosheid
  - ▶ Denken dat de ander het expres doet
  - ▶ De ander te hoog inschatten
  - ▶ Gekwetst ego
  - ▶ Onmacht

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Ontstaan van negatieve emoties

### ➤ Onmacht

- ▶ De lat te hoog leggen
  - ▶ denken dat je iemand kunt veranderen
  - ▶ denken dat je alles moet kunnen
  - ▶ denken dat je altijd schade moet kunnen voorkomen
- ▶ Niet om kunnen gaan met lijden van een ander
- ▶ Kijken naar wat niet kan ipv wat wel kan

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Ontstaan van negatieve emoties

### ➤ Angst

- ▶ Angst voor aansprakelijkheid
- ▶ Angst voor fysieke schade / pijn

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Werken met negatieve emoties

- Oefening: 6 stappen om negatieve emoties te transformeren
- Neem een moment in herinnering waarin je een negatieve emotie ervoer.

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Werken met negatieve emoties

- 6 stappen om negatieve emoties te transformeren
  1. Herkennen van de emotie

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Hoe reageer je op verstorend gedrag?

### Liefdevol

Hulp bieden als dat gewenst is  
 Gerust stellen  
 Bescherming en ondersteuning bieden  
 Nabijheid zoeken  
 Warm oogcontact zoeken  
 (fysieke) koestering bieden  
 Vriendelijke toon/warme woorden  
 Flexibel inspelen op het moment  
 Aandacht geven als dit gewenst wordt

### Overheersend

Alleen functionele hulp bieden  
 Begrenzen  
 Op het gedrag aanspreken / straffen  
 Afstandelijk, functioneel contact  
 Streng kijken  
 Stevig beetpakken / wegsturen  
 Hard praten  
 Vasthouden aan afspraken / protocollen  
 Negeren

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Werken met negatieve emoties

- 6 stappen om negatieve emoties te transformeren
  1. Herkennen van de emotie
  2. Voelen van de emotie
  3. Accepteren van de emotie
  4. Onderzoeken van de emotie

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Oorzaken van verstorend gedrag

- Frustratie door gebrek aan kwaliteit van leven
- Angst
- Traumatische herinneringen
- Gebrek aan zelfcontrole
- Negatief rolmodel
- Negatief zelfbeeld
- Niet verbonden voelen met anderen

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Angst voor pijn of fysieke schade



Stichting Gentle Teaching 2018 ©



## Werken met negatieve emoties

- 6 stappen om negatieve emoties te transformeren
  1. Herkennen van de emotie
  2. Voelen van de emotie
  3. Accepteren van de emotie
  4. Onderzoeken van de emotie
  5. Loslaten van de emotie
  6. Transformeren in een positieve emotie

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Ontstaan van positieve emoties

- Vreugde
  - ▶ Samen plezier maken
  - ▶ Meeleven in het plezier/geluk van een ander
  - ▶ De leuke kanten van lastig gedrag zien
- Zorg / compassie
  - ▶ Verbonden voelen met de ander
  - ▶ Invoelen dat de ander het moeilijk heeft en lijdt
  - ▶ Willen dat het goed gaat met de ander

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Werken met negatieve emoties

- 6 stappen om negatieve emoties te transformeren
  1. Herkennen van de emotie
  2. Voelen van de emotie
  3. Accepteren van de emotie
  4. Onderzoeken van de emotie
  5. Loslaten van de emotie
  6. Transformeren in een positieve emotie

Stichting Gentle Teaching 2018 ©

## Geweldloos omgaan met escalaties

- Probeer je aandacht vooral te richten op de gevoelens van lijden/onmacht van de persoon.
- Wees alert op mogelijke risico's, maar laat dat niet alles bepalend zijn.
- Gebruik zelf geen verbaal/fysiek geweld
- Probeer de energie van het geweld te absorberen.
- Bepaal zelf in het moment wat je wel of niet aankunt.

Stichting Gentle Teaching 2018 ©