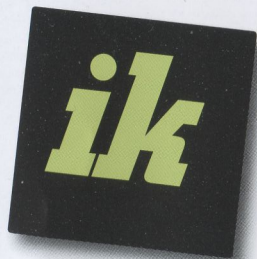


THEMA



Handleiding



#### Inhoud van het spel:

- 6 ik-kaarten
- 20 groene kaarten
- 25 grijze kaarten
- handleiding



## Inleiding

Verbale communicatievaardigheden oefenen we van jongs af aan. We beginnen met kreten en losse woordjes en geleidelijk ontwikkelen we hele en halve zinnen om onze wensen en meningen kenbaar te maken.

Opkomen voor jezelf is een vaardigheid die jonge kinderen heel bewust wordt aangeleerd. 'Niet slaan, maar praten', zeggen we dan. Niet met je vuisten, maar met woorden.

Maar wát moet je dan precies zeggen?

Als we last hebben van andermans gedrag, uiten we al snel een verwijt of een bevel:

*Je kruipt voor!*

*Doe niet zo dom ....!*

Verwijten of bevelen leiden echter maar zelden tot het gewenste resultaat. Ze roepen eerder een tegenreactie op: de ander ontkent dat hij iets verkeerd doet of gaat in de aanval:

*Ik stond hier eerder dan jij!*

*Doe zelf niet zo dom ...*

Er ontstaat een welles/nietes strijd, je komt er niet uit.  
De kans dat de ander zijn gedrag aanpast, is dan klein.  
Een effectieve manier om de ander wel tot ander gedrag te brengen, is het uitspreken van een zogenaamde *ik-boodschap*!

Door te zoeken naar een formulering van je klacht in de ik-vorm, kom je er zelf beter achter wát je precies dwars zit en wat je voelt. En degene die je aanspreekt, is eerder bereid naar je woorden te luisteren en met jouw belangen rekening te houden.

Vanaf ongeveer 10-12 jaar zijn kinderen/jongeren in staat tot zelfreflectie en kunnen ze een ik-boodschap formuleren.

### **Wat doet een ik-boodschap?**

Een ik-boodschap haalt oorzaak en gevolg uit elkaar en stelt het gevolg voor jou centraal. Je noemt als eerste de hinder/last die jij hier en nu, eventueel aan den lijve, ondervindt.

Dit kan gaan om hoofdpijn, geïrriteerd raken, je rot voelen of een probleem ervaren: niet verder kunnen, niet weten hoe iets zit, et cetera.

Pas daarna noem je de oorzaak; je legt uit wát die hinder bij jou veroorzaakt, wat zo lastig voor jou is. Dit kan een omstandigheid zijn, het kan het gedrag van de ander zijn, het kan om een detail in het gedrag van anderen gaan.

Ten slotte vraag je – als je denkt dat dit nog nodig is – om *verandering* van die omstandigheden of gedrag dat de oorzaak van jouw hinder is. Je zegt wat je van de ander wilt, je doet een voorstel, je vraagt iets.

### **Wat is het voordeel van de ik-boodschap?**

Door het bij jezelf te houden, voelt de ander zich minder snel aangevallen. Hij hoeft niet in de verdediging te schieten en de aandacht blijft daardoor op jouw boodschap gericht. Aan die boodschap valt vervolgens niet te morrelen. Want als jij zegt dat je ergens 'mee zit' ... dan kan een ander immers niet beweren dat jij daar 'niet mee zit'!

Als de aandacht op de inhoud blijft gericht, dan is de ander meer bereid om naar je te luisteren en zal hij ook eerder doen waar jij om vraagt.



## Instructie voor de begeleider / coach / hulpverlener

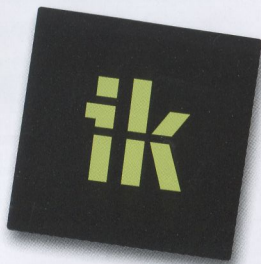
- 1 Sluit aan bij een eenvoudig probleem van de jongere. Waar heeft hij weleens hinder van? Stel dat de jongere de tv niet kan horen omdat een huisgenoot erdoorheen praat.
- 2 Formuleer een jij-boodschap en een ik-boodschap voor deze kwestie. Voorbeeld van een jij-boodschap: *Hou eens op met dat geklets!*  
Voorbeeld van een ik-boodschap: *Ik kan deze film niet volgen omdat jij erdoorheen praat. Wil je wat zachter praten?*
- 3 Spreek de beide boodschappen uit en stel de volgende vragen:
  - Welke van de twee klinkt het meest verwijtend?
  - Bij welke is de kans op een negatieve reactie het grootst?
  - Welke van de twee boodschappen maakt jouw probleem het meest duidelijk?
  - Bij welke is de kans het grootst dat de ander op je verzoek ingaat?

- 4 Vat het voordeel van de ik-boodschap samen:

Met de ik-boodschap beschuldig je niet. Je zegt vooral iets over jezelf – over de last die jij van iets hebt. Daarna zeg je wat dat 'iets' is. Ten slotte zeg of vraag je aan de ander wat je van hem wilt.

- 5 Vertel dat je nu gaat oefenen met het maken van zinnen die ik-boodschappen vormen. Leg zes **Ik**-kaartjes onder elkaar neer. Laat nu de groene kaartjes zien en vertel dat deze weergeven wat jij voelt, wat jij bij jezelf merkt of wat je vindt. Lees er een paar voor en leg die zichtbaar op tafel. Vraag dan de jongere om zes groene kaartjes te kiezen die weleens op hem van toepassing zijn. Laat deze achter de **Ik**-kaartjes leggen. Bijvoorbeeld:

<b>Ik</b>	baal (er)van
<b>Ik</b>	word verdrietig
<b>Ik</b>	voel me gekwetst
<b>Ik</b>	raak in de war
<b>Ik</b>	vind het niet leuk
<b>Ik</b>	erger me eraan



- 6 Neem de grijze kaarten en leg uit dat dit gebeurtenissen en gedragingen zijn die de aanleiding of oorzaak kunnen zijn voor de zojuist gekozen reacties. Lees er enkele voor en leg die op tafel. Geef de overige aan de jongere en vraag hem gebeurtenissen en gedragingen uit te kiezen waar hij weleens last van heeft. Laat hem deze grijze kaartjes achter de groene leggen zodat er zinnen ontstaan die voor hem kloppen. Maak eventueel gebruik van de blanco grijze kaart en vraag welke tekst daarop zou moeten.

**Ik** baal ervan dat ik het niet zelf kan afmaken

- 7 Bespreek de zinnen zoals ze er liggen. Welk verzoek zou je nu eventueel kunnen doen? Bespreek dan de formulering van dat verzoek. Het komt sterk over als je dit ook in de ik-vorm giet. Omdat je eerste zin al zelfbewust en sterk was, mag je voor je verzoek ook een andere vorm kiezen.

**Ik** baal ervan dat ik het niet zelf kan afmaken

Ik wil graag dat je het mij laat doen.

Laat het even liggen tot ik terug ben en dan doe ik het zelf.

Kan het ook even wachten tot ik terug ben?

- 8 Laat de jongere ten slotte één zin uitkiezen, opschrijven en mee naar huis nemen. Spreek af dat hij de komende tijd met deze boodschap gaat oefenen. Bespreek deze opdracht na een of twee weken.

Bij het spel tref je 24 kaartjes aan met daarop gevoelens / reacties waaruit kan worden gekozen. Als de jongere zijn specifieke gevoel of reactie hier niet bij vindt, kan hij het kaartje met de stippeltjes gebruiken.

## Meer voorbeelden van gevoelens en lastigheden

### Meer voorbeelden van gevoelens

voel me angstig	voel me verslagen
voel me moedeloos	voel me mislukt
voel me teleurgesteld	voel me onzeker
voel me gediscrimineerd	voel me onder druk gezet
voel me overdonderd	voel me genegeerd
voel me voor het blok staan	voel me opgejaagd
voel me onaangenaam verrast	voel me buitengesloten
voel me afgewezen	voel me beledigd
voel me schuldig	voel me in het nauw gedreven

voel me machteloos  
voel me bezorgd  
voel me vernederd  
voel me voor gek staan

voel me niet serieus genomen  
voel me in de steek gelaten  
voel me overbodig  
voel me onbegrepen

### Meer voorbeelden van andere lastigheden

kan niet doorwerken  
snap (er) niks van  
merk dat ik mijn geduld verlies  
raak de draad kwijt  
kan niet verder  
begin te twijfelen  
krijg het te kwaad  
raak geëmotioneerd  
krijg de kriebels  
sta met mijn mond vol tanden

raak in de war  
weet niet hoe ik het heb  
vind het niet prettig  
krijg kippenvel  
begin me te storen  
krijg het koud  
kan het niet volgen  
begin te shaken  
vind het onlogisch

In het spel zitten twee blanco kaarten (een groene en een grijze) waar de jongere een van deze zinnen of een zelfbedachte zin kan gebruiken.

## Tips en opmerkingen

### Kwetsbaar

Jongeren kunnen zich kwetsbaar voelen als zij in een ik-boodschap iets van hun persoonlijke beleving prijsgeven. Het is goed dit te erkennen en samen vast te stellen dat het inderdaad soms moed vraagt om open te durven zijn over gevoelens of problemen. Leg ook uit dat juist die openheid er aan bijdraagt dat er goed naar je geluisterd wordt. Jongeren zullen ervaren dat het uitspreken van hun gevoelens ook opluchting en bevrijding kan geven.

### Introspectie

De meeste jongeren zijn nog niet zo vaardig in het nauwkeurig waarnemen van hun eigen gevoelens. Zij zullen deze het gemakkelijkst in algemene termen benoemen. Het werken met de voorbeeldkaartjes kan hen op nieuwe ideeën brengen en het inzicht in de eigen gevoelens vergroten.

### Positief

Om ook te wijzen op de mogelijkheid om waarderende ik-boodschappen te uiten, is één kaartje bijgevoegd met een positieve reactie:

vind het leuk

## Ouders

Ook ouders zitten weleens verlegen om een duidelijke ik-boodschap. Help ook hen met dit oefenspel op weg en laat hen ervaren waar hun kind mee bezig is.

## Ten slotte

De keuze van de kaartjes geeft informatie over de problematiek van de jongere. Waar is hij gevoelig voor? Hoe is hij geneigd te reageren? Een reactie als *Ik kan er niet tegen* kan duiden op onverdraagzaamheid over de eigen emoties en *Ik word boos/woedend* op een te forse reactie op relatief kleine gebeurtenissen.

Anders dan bij de cognitieve gedragstherapie staat in dit oefenspel de koppeling tussen gebeurtenis en gevoel/gedrag en ook de rationaliteit van de gedachten niet ter discussie. Het uitdagen van gedachten is geen onderdeel van dit oefenspel.

Het werken met dit oefenspel zal meestal deel uitmaken van een breder hulpaanbod, waarbinnen gedachten en cognities en ook de regulatie van emoties mogelijk wel onderwerp van behandeling zijn.

Overweeg en overleg daarom regelmatig of nadere diagnostiek of andersoortige hulp (bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie) nodig is.

## Noten

1. *De ik-boodschap werd bedacht en geïntroduceerd door Thomas Gordon (1918-2002). Hij hield zich bezig met de communicatie tussen ouders en kinderen en schreef daar verschillende boeken over. Gordon laat ouders, nadat ze hun eigen gevoel benoemd hebben, het gedrag van het kind beschrijven en vervolgens het effect dat dit gedrag heeft. Bij dit spel kun je – naast het gedrag van de ander – ook de eigen last benoemen.*

*Gordon, Thomas (2005), Luisteren naar kinderen: dé methode voor overleg in het gezin: de Gordonmethode. Baarn: Tirion.*

*Gordon, Thomas (1996), Luisteren naar elkaar: harmonisch samenleven door een betere communicatie binnen het gezin. Baarn: Tirion.*



## Over de auteur

Bernadette Göbbels is ontwikkelingspsycholoog, GZ-psycholoog en werkzaam in de eerste en tweede lijn GGZ. Zij werkt voornamelijk met kinderen, adolescenten en ouders.



## Colofon

© Thema, Zaltbommel 2010  
Voor overnames kun je contact opnemen met  
de klantenservice van Thema:  
T 0418 683 700  
E [info@thema.nl](mailto:info@thema.nl)

Ontwerp en opmaak: ontwerpstudio ART TRIQ, Hoogerheide  
Productie: NSF, Medemblik

ISBN 978 90 5871 484 8  
NUR 770

[www.thema.nl](http://www.thema.nl)