

TACTIEKEN KRACHTENSPEL.NL

Mieke Vollenhoven



Colofon

De *Tactieken Krachtenspel.nl* zijn ontwikkeld door Mieke Vollenhoven en onderdeel van de website Krachtenspel.nl. Alle informatie is te vinden op de website.

Het materiaal op deze website maakt het mogelijk om met deelnemers (jong en oud) te oefenen in sociale houdingen en beter om te gaan met krachten die in mensen en groepen spelen. Het gaat om de aanpak en preventie van sociale problemen zoals: agressie, werkstress, manipulatie, verslaving, nepnieuws, vooroordelen, intimidatie en verwarring. Hoe ga je daar mee om?

Auteurs: Mieke Vollenhoven en Jan Ausum

Productie: © Mieke Vollenhoven

Alle rechten voorbehouden.

Eerste uitgave © 2018

Tweede uitgave © 2024

www.krachtenspel.nl

Inhoud

	Pagina
1. Wat doe je als iemand tegen je schreeuwt?	3
2. Hoe kun je in en uit de verdediging gaan?	3
3. Hoe ga je om met een emotionele reactie?	3
4. Hoe reageer je als iemand te dichtbij komt?	4
5. Het patroon bespreken	4
6. Werken aan beeldvorming	5
7. Feedback geven	5
Overzicht werkmateriaal	6

1. WAT DOE JE ALS IEMAND TEGEN JE SCHREEUWT?

Als je je aangevallen voelt, is het de kunst om contact met de aanvaller te houden.

Oefen dit in een situatie waarin iemand je aanvalt met woorden, toon en houding:

1. Houd je in en geef rustig aan dat je ziet dat de ander kwaad is.
2. Stel voor om naar een rustige plek te gaan als dat kan. Als het gevaarlijk kan worden, zorg dan dat er anderen in de buurt zijn.
3. Vraag waarom de ander zo boos is. Wat is er gebeurd?
4. Vraag door en luister tot de ander rustiger is.
5. Geef aan wat je eventueel wil doen om de ander tegemoet te komen.
6. Geef ook aan wat je niet wilt doen en waarom.

Als de ander rustig wordt en weer voor rede vatbaar is, heb je het goed gedaan!

2. HOE KUN JE IN EN UIT DE VERDEDIGING GAAN?

Als je snel in de verdediging schiet, is het de kunst om die houding te laten varen.

Oefen dit in een situatie die je als lastig ervaart:

1. Houd de opmerking waarmee je jezelf wilt verdedigen in en stel een open vraag die niet beschuldigend is.
2. Vraag wat de ander bedoelt met wat hij zegt en wat hij daarmee wil bereiken.
3. Laat door samen te vatten blijken dat je begrijpt wat de ander wil zeggen.
4. Ga pas verder als je werkelijk begrepen hebt wat de ander wil bereiken.
5. Als dit de ander rustiger maakt, heb je je doel bereikt.
6. Als het niet helpt, geef dan je grenzen aan.

Als de ander rustig uitlegt waarom het belangrijk voor hem is, heb je het goed gedaan!

3. HOE GA JE OM MET EEN EMOTIONELE REACTIE?

Als iemand emotioneel reageert, bijvoorbeeld boos, is het de kunst om er zorgvuldig aandacht aan te geven. Gevoelens willen iets vertellen. Het gevoel boos betekent dat de ander zijn grenzen wil aangeven. Oefen dit als volgt:

1. Geef aan dat je hebt gezien dat er iets bij A speelt.
2. Ga na of de ander er iets over wil vertellen. Geef daar even de tijd voor. Blijf bij je eigen gevoel en luister ook naar de ander.
3. Check als de ander op dat moment niets wil vertellen of hij er later over wil praten.
4. Ga door met waar jullie mee bezig waren.

Het is de kunst om het zo te doen dat de ander zich gezien en gehoord voelt. Kijk hoe je kunt communiceren zonder woorden. Als de ander het prettig vond, heb je het goed gedaan!