



Werkboek
Helend gesprek

Susanne Umans - van Grafhorst

Helend gesprek

Werkboek

© Copyright

© [2025] [Susanne Umans - van Grafhorst | Relatie-praktijk]

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Deze uitgave is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik binnen de context van begeleiding, therapie of coaching. Het doorgeven, verkopen, verspreiden of publiceren van (delen van) deze uitgave aan derden is niet toegestaan zonder expliciete toestemming van de auteur.

Hoewel de inhoud met grote zorg is samengesteld, kan de auteur geen aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in deze uitgave. De inhoud vervangt geen professionele hulp en dient niet als diagnose of behandelvoorschrift.

Hoe praat je over gevoelens

Wat de oorzaak is als je je niet gehoord of gezien voelt of het idee hebt dat je niks goeds kan zeggen

- Je partner luistert niet zo goed of reageert niet effectief
- Je vertelt niet zo duidelijk wat je bedoelt als dat je denkt
- Jullie maken aannames die niet waar zijn

Praten zodat je elkaar wel kunt begrijpen

1. **Probeer eerst de gevoelens van je partner te begrijpen voordat je reageert:** Herhaal in je eigen woorden wat je gehoord hebt en stel vragen als er nog dingen onduidelijk zijn
2. **Blijf bij deze situatie:** Het gesprek wordt te ingewikkeld als je alle keren erbij haalt wat ook niet goed ging. Hou het bij deze situatie.
3. **Neem een time-out:** Als het gesprek niet goed loopt of het gesprek escaleert neem pauze en probeer het met 20 minuten nog een keer
4. **Wees duidelijk waar je over wilt praten:** Wil je iets delen of wil je ergens een oplossing voor? Deel duidelijk met je partner wat je wilt, dan kan daar geen miscommunicatie over bestaan.
5. **Zet jezelf in de schoenen van je partner:** Probeer het perspectief van je partner te begrijpen en niet te oordelen of iets waar is of niet wat je partner zegt.

Ga de gesprekken niet uit de weg

1. **Gesprekken die niet lukken zijn frustrerend:** Ga ze niet uit de weg, maar vind een manier dat je hier samen fijn over kunt praten. Bijvoorbeeld door brieven te schrijven.
2. **Zoek een moment dat uitkomt:** Praat het liefste elke dag. Dat geeft vertrouwen en ruimte om emoties te delen.
3. **De gesprekken hoeven niet in een keer:** De problemen zijn niet in 1 dag opgelost, het is oke om een gesprek te stoppen en er de volgende dag op terug te komen.

Gevoelens uiten naar je partner

1. **Praat in “ik” zinnen en niet in “jij” zinnen:** Bijvoorbeeld: “Als je vraagt waar ik ben geweest en je gelooft mij niet, dan voel ik mij gefrustreerd en wil ik geen antwoord meer geven op je vragen”. Dat klinkt heel anders dan “Jij gelooft mij toch niet als ik iets zeg”.
2. **Jou gevoelens zijn geen absolute waarheid:** We komen snel in kritiek en verwijten terecht in een gesprek. Probeer het eens op deze manier: “Als je niet tegen mij praat als je thuis komt uit je werk, dan vertel ik mijzelf het verhaal dat je mij negeert. En dan wil ik weten wat er aan de hand is en blijf ik net zo lang vragen stellen tot je wel reageert”.
3. **Praat over gevoelens en niet over meningen of gedachten:** Stel vragen! Net zo lang totdat je er een goed beeld bij hebt wat je partner bedoelt.
4. **Praat over 1 gevoel of 1 situatie per keer:** Probeer je gevoel zo goed mogelijk te verwoorden en te beschrijven. Vraag je partner ook naar zijn/haar perspectief.
5. **Timing, timing, timing:** Start geen gesprek net voor het slapen of net voordat je de kinderen naar school moet brengen. Laat het gesprek even voor wat het is en kom er op een ander moment op terug.
6. **Neem verantwoordelijkheid voor jou aandeel:** Jullie zijn beide verantwoordelijk voor hoe de gesprekken gaan. Neem jou aandeel en probeer de gesprekken zo goed mogelijk te doen.

Luisteren is een actieve bezigheid

1. **Vraag je partner hoe het gaat:** Als je merkt dat het gedrag van je partner veranderd, vraag hier dan naar
2. **Leg die telefoon eens weg:** Als je partner wat probeert te vertellen zorg dan dat je aanwezig bent en niet ook andere dingen aan het doen bent
3. **Luisteren is niet oordelen:** Onderbreek je partner niet, ga wat je partner zegt niet weerleggen, maak het niet een waarheidsspelletje en begrijp eerst voordat je reageert.
4. **Vat kort samen wat je partner heeft gezegd:** Zo kun je controleren of wat je partner probeert te zeggen ook hebt begrepen.

Hoe kun je reageren als je partner onaardige dingen zegt

1. Heb je een zware dag gehad?
2. Ben je klaar met ventileren?
3. Dit ging bij mij een grens over.
4. Laten we niet op deze manier een gesprek voeren.
5. Ik ga even doen alsof je dat niet gezegd hebt. Kun je dat anders verwoorden?
6. Dat is jou manier om ernaar te kijken.

Hoe je kunt reageren als alleen “sorry” zeggen niet voldoende is

1. Ik wil graag begrijpen op welke manier dit impact heeft gehad op jou.
2. Hoe kan ik je helpen om dit te herstellen?
3. Ik kan mij goed voorstellen dat je je zo voelt.
4. Ik ben bereid om naar mijzelf te kijken en te ontwikkelen, zodat dit nooit meer gaat gebeuren.
5. Ik wil je de ruimte geven die je nodig hebt en ik ben er voor je als je erover wilt praten.
6. Ik zou mij voelen als ik in jouw schoenen stond. Ik begrijp wat je voelt.
7. Het spijt mij dat ik je zoveel pijn heb gedaan. Ik ben er voor je als je erover wilt praten.
8. Ik begrijp dat het een tijd gaat duren voordat je mij weer kunt vertrouwen. Ik zal hier geduldig in zijn.
9. Ik zou ook niet zo behandeld willen worden, je verdient een betere behandeling dan ik je heb gegeven.
10. Ik weet dat ik er niet voor je ben geweest, zoals je hebt verdient. Maar dat wil ik nu wel graag zijn.

Wat als gesprekken escaleren

Ook al ga je nog zo goed om met alle tips hiervoor geschreven, kunnen gesprekken samen escaleren. Over het woord escaleren zijn nogal wat misvattingen. Bij een escalatie denken we snel aan ruzie of schreeuwen. Maar ook een gesprek wat vastloopt of diepgang mist noem ik een escalatie.

Het lukt op dat moment niet om te bereiken wat je wilde met het gesprek:

- een nieuw inzicht
- een oplossing voor een probleem
- een connectie maken

Bij een escalatie speelt er vaak angst. Je durft iets niet uit te spreken. En zegt dan maar iets anders of helemaal niks meer. In de sessies gaan we samen zoeken naar wat eronder ligt, waardoor gesprekken vooruit kunnen gaan.

Maar zelf kun je hier thuis ook veel mee.

Opdracht

1. Herken wanneer een van jullie of beide angst ervaart
2. Zeg dat het gesprek op dit moment niet werkt en dat je even wilt stoppen
3. Spreek af wanneer je terug komt op dit gesprek. Ergens tussen de 20 minuten en 24 uur
4. Tijdens deze onderbreking van het gesprek: Probeer te achterhalen waarom het gesprek niet lukte. Was er iets wat jij niet durfde te zeggen, heb je het idee dat een opmerking van jou een gevoelig punt heeft geraakt bij je partner, is dit een gesprek wat jullie beide al vaak hebben geprobeerd
5. Na de afgesproken pauze kom je hier samen op terug. Wat gebeurde er in het vorige gesprek en wat denk je dat de oorzaak was.
6. Maak samen afspraken hoe je dit in volgende gesprekken anders kan doen.

Helend gesprek met brieven schrijven

Vorbereiding

Om deze opdracht te kunnen doen, heb je de beschrijving "hoe is je wereldbeeld veranderd" nodig uit het reflectiedagboek of het introductie werkboek. Als je deze nog niet had gedaan, doe deze dan eerst. Deze opdracht helpt om je gedachten te ordenen en minder snel in verwijten te raken.

- Neem een rustig moment de tijd om te schrijven, zonder haast, kinderen of andere verplichtingen
- Schrijf op wat je wilt bereiken met je brief:
 - Wil je dat je partner je begrijpt? Wat wil je dat hij/zij begrijpt
- Schrijf de brief over jezelf, en gebruik veel "ik" zinnen om een verwijtende brief te voorkomen
- Lees de brief de volgende dag nog eens door:
 - Heb je duidelijk verwoord wat je wilde zeggen
 - Gaat de brief over jou gevoel
 - Is het geen ventilatie van jou boosheid of een verdediging van je gedrag
 - Is de brief in balans, gefocust over wat je wilt zeggen en effectief
- Ben je tevreden met de brief? Neem deze dan mee naar de volgende sessie. Dan kunnen we de brieven bespreken.

De brief

Begin:

- Wat is het dat je wilt bereiken met deze brief
- Welke verwachtingen/hoop heb je met het schrijven van deze brief

Vertel over het wereldbeeld dat je bent kwijtgeraakt

- Hoe dacht je over je partner, jezelf en de relatie voor het vreemdgaan
- Hoe denk je hier nu over (vat de belangrijkste punten samen)
- Vertel over de gevoelens die nu bij jou spelen
 - onzekerheid, boosheid, twijfels, schaamte, schuldgevoel, verdriet
- Vertel hoe je zelfbeeld is veranderd

Vertel hoe het nu met je gaat

- Hoe intens zijn de gevoelens
- Hoe veranderen deze op de dag. Wat helpt nu met de emoties en wat helpt nu juist niet
- Wat voor effect hebben de emoties op jullie gesprekken en omgang samen
 - wat voor effect heeft boosheid of verdriet op jullie omgang
 - wat voor effect heeft schaamte of schuldgevoel op jullie omgang
 - wat voor effect heeft je veranderende zelfbeeld op jullie omgang
- Ben je in de war over jezelf over hoe je hebt gehandeld voor het vreemdgaan en daarna

Vertel hoe je nu naar de toekomst kijkt

- Hoe zeker weet je wat je met de relatie wilt op de langere termijn
- Op welke manier beïnvloeden gedachten en gevoelens de motivatie om aan de relatie te werken
- Op welke manier wil je graag door dit proces heen
 - Wat zou je graag willen bereiken
 - Wat zou je minimaal willen bereiken