

Psychisch sterker staan door communicatie

Cathy Van Gorp - Praatkaffee - 20 september 2016

coördinator van de Bres, psychiatrisch dagziekenhuis van AZ Groeninge Kortrijk
psychotherapeut van duopraktijk in Loppem
vrouw van Sunny
dochter van Jef en Marie-Louise
zus van Cindy
mama van Kemi en Tosin
inwoner van Zedelgem
aangespoelde uit de Kempen
...

Cathy Van Gorp

Belang van verbindende communicatie bij herstel

- Als je psychisch onderuit gegaan bent, staan je eigenwaarde, je identiteit, je relatie(s) onder druk. Hoe kan je zelf als patiënt en hoe kan je omgeving inzetten op die broodnodige **verbinding** om kans op **herstel te vergroten**?
- Als je psychisch onderuit gaat, wordt vaak zichtbaar daar waar verbindingen (in jezelf, tussen denken en voelen) en tussen jou en anderen reeds onder druk stonden. Hoe kan **beter/echter/congruenter communiceren** je **band** met jezelf (**ik-sterkte**) en met **anderen** versterken zodat je sterker staat tov komende stressoren?

Communicatie: zoveel meer dan spreken

Een aantal belangrijke principes van communicatie:

- Observatie <> interpretatie; ieder zijn waarheid
- Je kan niet niet communiceren
- Met wat we overbrengen op de ander zeggen we ook altijd iets over hoe we ons tot elkaar verhouden
- In communicatie telt niet onze bedoeling, enkel ons effect
- communicatie/hoe we met elkaar omgaan heeft een onmiddellijke impact op onze identiteit of ons zelfbeeld
- Assertiviteit = ruimte geven aan jezelf én aan de ander

- Binnenkant: wat ik denk (gedachten, herinneringen, dromen,...), wat ik voel (gewaarwordingen, emoties,...): dat wat niet onmiddellijk zichtbaar/hoorbaar/rechtstreeks voelbaar is voor de ander.



- Buitenkant: wat ik (niet) doe (gedrag, woorden, lichaamstaal, intonatie, geur, zwijgen, kledij, ...): dat wat met de zintuigen kan worden waargenomen door de ander

Verbindende communicatie: echt en congruent

Betere, eerdere, meer congruente communicatie draagt bij tot een betere band met jezelf en anderen en dus een betere psychische weerbaarheid

Oefening: goeie communicatie met jezelf

Sluit je ogen, merk op hoe je ademt, verander niets, **wordt** gewoon **gewaar**, eender wat er komt aan gedachten is ok, duw deze niet weg, let op je ademhaling, hoe is je adem, wat word je waar gewaar in je lichaam;

Hoe voel je je vanavond, welke **emotie** zou je hierop plakken? BBBB

Ok, noteer dit even, hoe was dit?

Hoe congruent en verbindend communiceren als het lastig wordt/als er emoties mee gemoeid zijn?

Oefening: denk terug aan een conflict, een ruzie, een onenigheid of discussie

Stel je voor dat je volledig eerlijk zou zijn, wat zou je zeggen en hoe.

Pas op: heel gemakkelijk gaan we nu oordelen, kritiek spuien, de ander psychologisch analyseren en van een diagnose voorzien...

What you see is what you get of je zaait wat je oogst

Bv gij met uwe grote mond ook altijd

4 simpele stappen die verbindend werken zodat je niet vervreemdt van jezelf noch je verder isoleert van de andere (essentieel als je psychisch onderuit gegaan bent (isolement/onbegrip) of familie bent van (machteloosheid))

1. **benoem** wat je niet leuk vindt **wat de ander doet** (OBSERVATIE van de BUITENKANT vd ANDER)
2. Benoem wat **jij** daarbij **voelt** (beschrijving BINNENKANT van JEZELF)
3. Benoem wat **je nodig** hebt, aan welke behoefte in deze situatie niet wordt voldaan (ook weer BINNENKANT)
4. Formuleer een duidelijk **verzoek**

Doel van verbindende communicatie: verbondenheid zodat ieders noden vervuld worden

Wees mild voor jezelf! Oefening baart kunst... **Valkuilen:**

1. *wat zie of hoor je?* = jouw observatie; = de buitenkant van de ander

1^{ste} valkuil: je interpreteert de buitenkant van de ander obv wat hij bij jou teweegbrengt en neemt die voor waarheid

Bv. Je komt thuis, je partner zit in de zetel met een vies gezicht, de afwas staat er nog. Je zwijgt en gaat met veel gerucht de afwas doen. Of: je wordt razend, want dit verdien je niet! Of: Je gaat betuttelen. Al deze reacties hebben meer te maken met jouw gevoel en vertroebelen je observatie.

2. *wat doet dit met jou?* = jouw binnenkant

2^{de} valkuil: niet voelen; te veel voelen; niet mogen voelen

Bv. Je panikeert bij de paniek van de ander. Je probeert het niet op te merken, en negeert wat er bij de ander gebeurt, je gaat weg uit de kamer zonder iets te zeggen. Of: je probeert de ander te sussen. Jouw gevoel mag er zijn. Na de observatie, tracht je je gevoel vast te pakken en verbindend te communiceren.

3. *wat heb jij nodig?* = jouw binnenkant tov de ander

3^{de} valkuil: dit niet voelen als iets van jezelf en het projecteren op de ander Als stap 1 en 2 al moeilijk waren, ben je bij stap 3 al weg! Ieder van ons heeft noden, we hebben vaak niet geleerd dit te communiceren, laat staan dit te voelen (cfr oefening ademhaling)

4. *doe een voorstel* = concreet!

Een voorstel doen dat te ver af staat van wat de ander nodig heeft zal altijd de emotie terug verheviggen. Een voorstel dat te ver af staat van jouw comfortzone zal ook jouw emotie verheviggen en je blik tgo de ander vertroebelen.

Herhaal stap 1 en 2 zolang tot er enige afstemming is en de emotie terug binnen de grenzen van het gezond verstand geraakt, dwz zodat iedereen terug kan luisteren en alles horen wat de ander te zeggen heeft! En anders: time-out!! Soms moeten emoties ook gewoon even zakken. Praten werkt niet altijd 😊

-
- **Oefening conflict:** concrete situaties evt uit periode waar je partner/moeder/vader/zus/broer/vriend(in) nog erg diep zat in zijn/haar depressie/angststoornis/verslaving
 - Ook **positieve opmerkingen** zoveel mogelijk **op een verbindende manier** brengen. Complimenten zijn soms moeilijk aan te nemen, niet enkel omdat we niet goed zijn in ontvangen, we geven ze ook niet altijd goed.
 - Bv. Waawh, jij bent fantastisch! Beter: Dat heb je echt zeer krachtig gezegd, dat doet mij plots een aantal zaken echt anders zien, het geeft terug ruimte en rust, dat was echt wat ik nodig had, echt bedankt om me die inzichten te geven.