

Werkwijze De Weide Blik extra uitleg:

We integreren de volgende zienswijzen op passende wijze in onze begeleiding:

1. Geweldloze communicatie
2. Positieve Gezondheid
3. 'Geef me de 5' Methode

1. Geweldloze communicatie:

De vier stappen van Geweldloze Communicatie helpen om op een respectvolle en empathische manier met jezelf en anderen te communiceren. Met aandacht voor deze 4 stappen:

- **Waarneming** – Waarnemen zonder te oordelen of te interpreteren
- **Gevoel** – Voelen zonder te oordelen of te interpreteren
- **Behoeft** – Onze behoeften herkennen zonder ze op de ander te projecteren
- **Verzoek** – een concreet, realistisch, positief en bespreekbaar verzoek doen.

“Kort samengevat zijn er de drie processen binnen geweldloze communicatie.

1. Zelf-empathie betekent empathisch naar jezelf luisteren, ofwel zelfoordelen, zelfkritiek en andere gedachten omzetten naar achterliggende gevoelens en behoeften.
2. Empathisch luisteren is proberen gevoelens en behoeften te horen in wat de ander zegt (ook als dit oordelen, kritiekanalyses of interpretaties zijn) en deze eventueel te reflecteren, zonder te vertellen wat jij in die situatie zou doen ("sympathie"), en zonder jezelf te verliezen door dezelfde emoties als de ander te gaan voelen ("jezelf verliezen").
3. Empathisch uitdrukken betekent vertellen wat iets met jou doet of wat jij het liefst zou willen door gevoelens en behoeften te uiten, zonder dat je de ander verantwoordelijk maakt voor jouw eigen behoeften (geen "moeten").

De 4 elementen zijn:

1. **Waarneming – Feiten:** Door feiten te (be)noemen schept men een gezamenlijke uitgangspositie voor het uiten van het ongenoegen. Als de ander de afspraak anders heeft beleefd of geïnterpreteerd, blijkt dat snel. Hierdoor kunnen misverstanden worden voorkomen. Belangrijk bij deze fase is dat men neutrale termen gebruikt, de feiten benoemt zoals die zich voordoen en niet oordelen uitspreekt zoals dat iemand slordig of onhandelbaar is.
2. **Gevoelens:** Door gevoelens te benoemen maakt men duidelijk wat de feiten voor iemand betekenen. Onze gevoelens komen niet voort uit het gedrag van de ander maar uit de interpretatie die we maken over wat het gedrag van de ander betekent.
3. **Behoeften:** Door behoeften te uiten vertelt men waarom het belangrijk voor diegene is. Onze gevoelens zijn gelinkt aan onze (al dan niet vervulde) behoeften. Maar welke behoefte er achter een gevoel schuilgaat kan van moment tot moment en van persoon tot persoon verschillen.
4. **Verzoek:** Door het uiten van een verzoek neemt men de verantwoordelijkheid voor het vinden van een oplossing die tegemoetkomt aan jouw behoeften. Een verzoek is een positief geformuleerd voorstel. Als er geen nee op geantwoord kan worden, is het geen verzoek maar een eis. De ander kan het voorstel overnemen, (deels) afwijzen of een tegenvoorstel doen dat beter aansluit bij zijn behoeften. In dat laatste geval kan men ervoor kiezen om akkoord te gaan of om te gaan onderhandelen. Door het doen van een concreet verzoek maakt men duidelijk wat voor diegene op dat moment belangrijk is.” Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Geweldloze_communicatie

Lees verder op: https://nl.wikipedia.org/wiki/Geweldloze_communicatie

2. Positieve Gezondheid

Positieve gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan, en om zo veel mogelijk eigen regie te voeren. Dit verwerken wij in de omgang en begeleiding van onze deelnemers.

We geven vanuit Positieve Gezondheid extra aandacht aan deze 6 leefgebieden: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, sociaal participeren en dagelijks functioneren.

“Positieve Gezondheid voor iedereen

Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement staan steeds meer centraal. Wat heb jij nodig om je gezonder en veerkrachtiger te voelen? Met Positieve Gezondheid krijg je inzicht in wat voor jou belangrijk is.

Er is zoveel meer mogelijk met Positieve Gezondheid

Mensen zijn niet hun aandoening. Toch focussen we doorgaans wel op. Alle aandacht gaat uit naar hun klachten en gezondheidsproblemen, en hoe we die kunnen oplossen. Positieve Gezondheid kiest een andere invalshoek. Het accent ligt niet op ziekte. Maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.” (bron:iph.nl)

Voor meer informatie kijk op <https://www.iph.nl/>

3. ‘Geef me de 5’ Methode

We benaderen onze deelnemers vanuit de ‘Geef me de 5’ Methode. Deze methodiek is gericht op vijf pijlers: autisme begrijpen, positief contact, basisrust creëren, problemen oplossen en ontwikkeling bevorderen. Via aansluitende communicatie geven we structuur aan de dag.

Via de methode van ‘Geef me de 5’ geven we helderheid aan al onze deelnemers, voorbeeld:

1. **WIE** gaan samen aan de slag? – duidelijkheid met wie en welke begeleider
2. **WAT** gaan we doen? – wat hebben we nodig, wat gaat er gebeuren?
3. **WAAR** vind de activiteit plaats? – op de tuin, in de kas, in de houtwerkplaats?
4. **WANNEER** gaan we dat doen? – we starten na de thee pauze en zijn een half uur bezig.
5. **HOE** gaan we dat doen? – Voor doen, samen doen, na doen, zelfstandig doen

Voor meer informatie lees verder op: <https://www.geefmede5.nl/home>