

communicatieboekje gevoel



Dit is een communicatieboekje.

Het is gemaakt voor jou.

Het kan je helpen om te praten  met een ander.

Bijvoorbeeld: je wilt vertellen wat je voelt.

Of: je wilt iets vragen... ?


Soms is dat moeilijk.

Daarom hebben we dit boekje gemaakt.

Wat is communicatie?

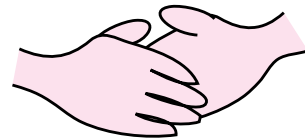
Het is praten met woorden en het maken van gebaren. 

Maar het is ook hoe je kijkt: kijk je de ander aan?

Kijk je boos  of blij? 

En ook: blijf je staan of loop je weg?

Wijs je naar de ander of geef je een hand?



De ander ziet dat en antwoordt.

In woorden en soms met een gebaar.

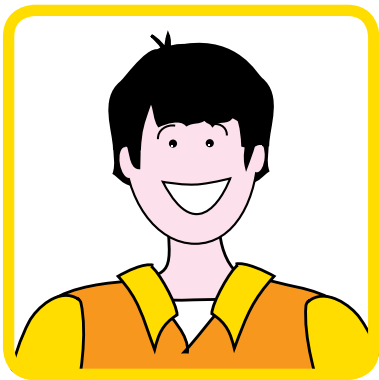
Dat is allemaal communicatie.

Soms begrijp je elkaar goed en dat voelt prettig.

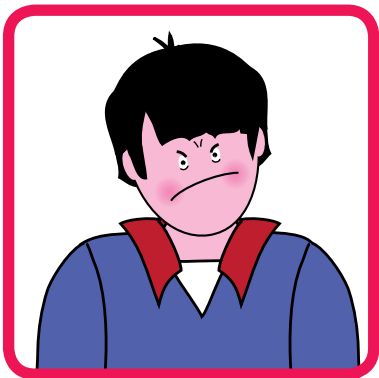
Soms begrijp je elkaar niet.

Daarom staan in dit boekje gebaren, plaatjes en gevoelsmeters.

Ze helpen bij het praten met je familie, je werk of je begeleider.



blij



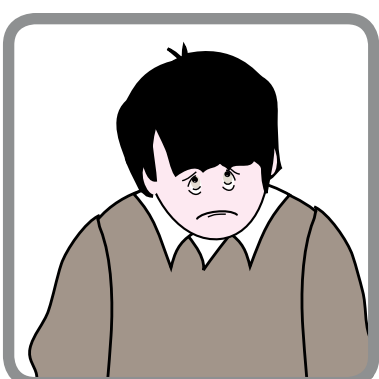
boos



bang

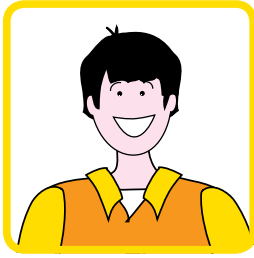


verdrietig



moe

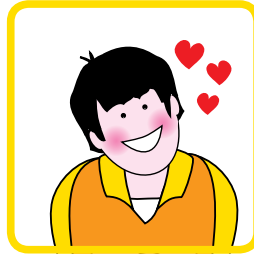
blij



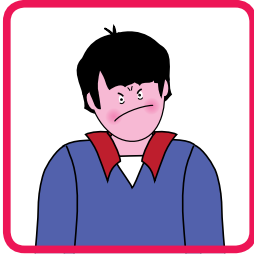
trots



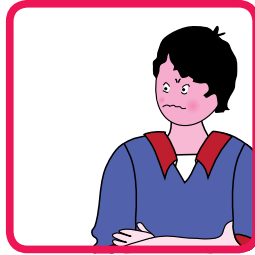
verliefd



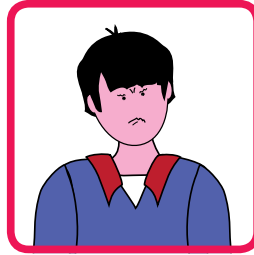
boos



jaloers



teleurgesteld



bang



verdrietig



eenzaam



pijn



schamen



teleurgesteld



moe



jij kan kiezen:

**ja, ik wil
praten**



**nee, ik wil
niet praten**



prettig



niet prettig



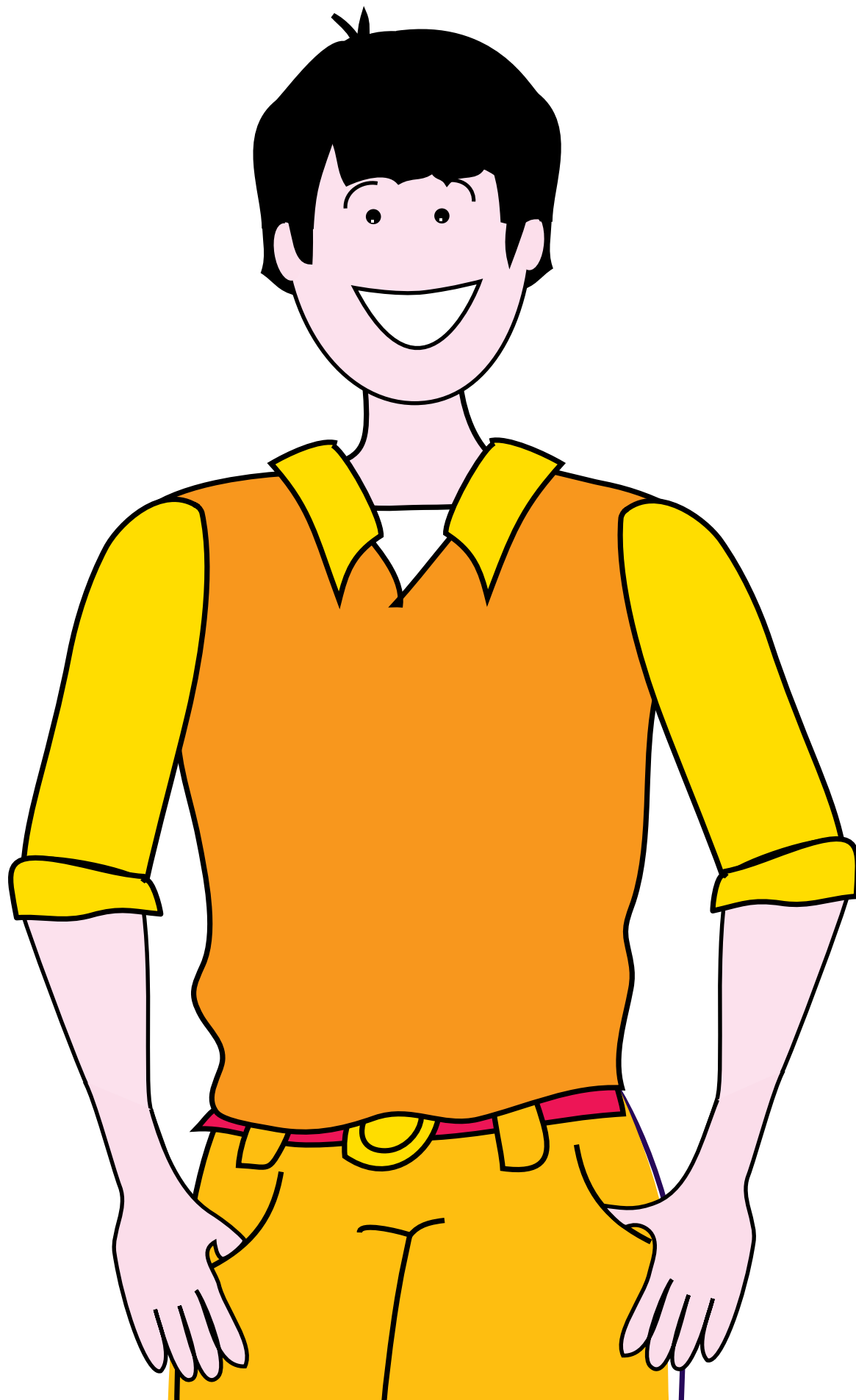
Gespreksvragen

Te gebruiken bij de afbeeldingen van de gevoelens

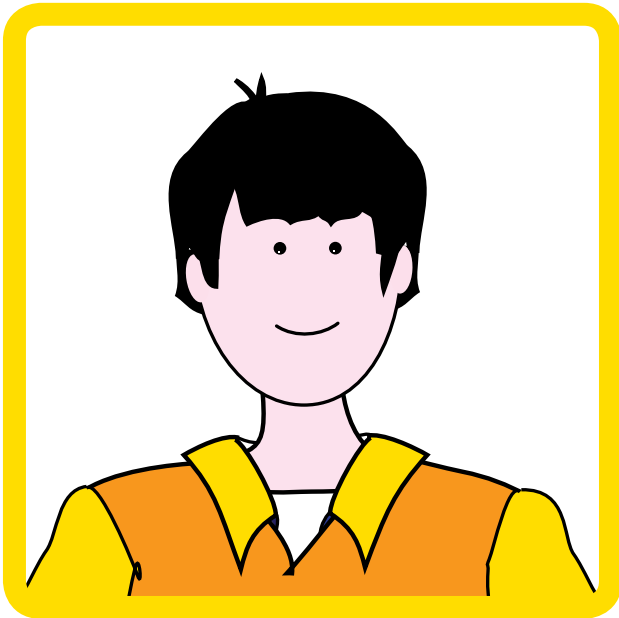
Kijk eens naar het plaatje.

- Kan jij zien hoe de man/vrouw zich voelt?
- Hoe ziet haar/zijn gezicht eruit (mond, ogen, kleur)?
- Hoe ziet de man/vrouw er verder uit?
(hoofd, handen, schouders)
- Denk je dat de man/vrouw zich prettig of niet prettig voelt?
- Voel jij je ook wel eens zo?
- Wat doe je dan?
- Ben jij wel eens een beetje..... (gevoel invullen)?
- Kan je een voorbeeld geven?
- Ben je wel eens heel erg..... (gevoel invullen)?
- Kan je een voorbeeld geven?

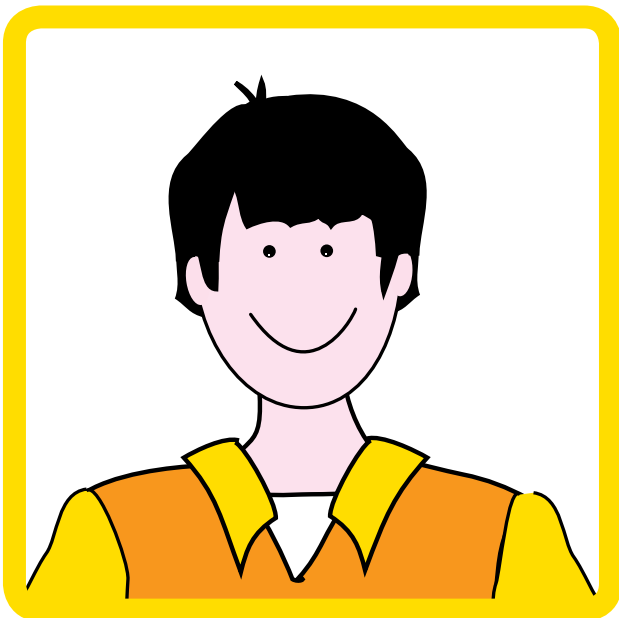
blij



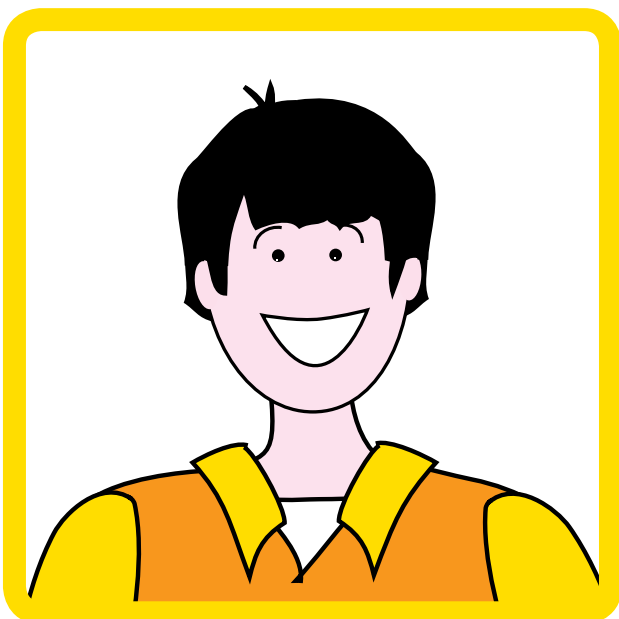
Blij is je prettig voelen.



een beetje blij

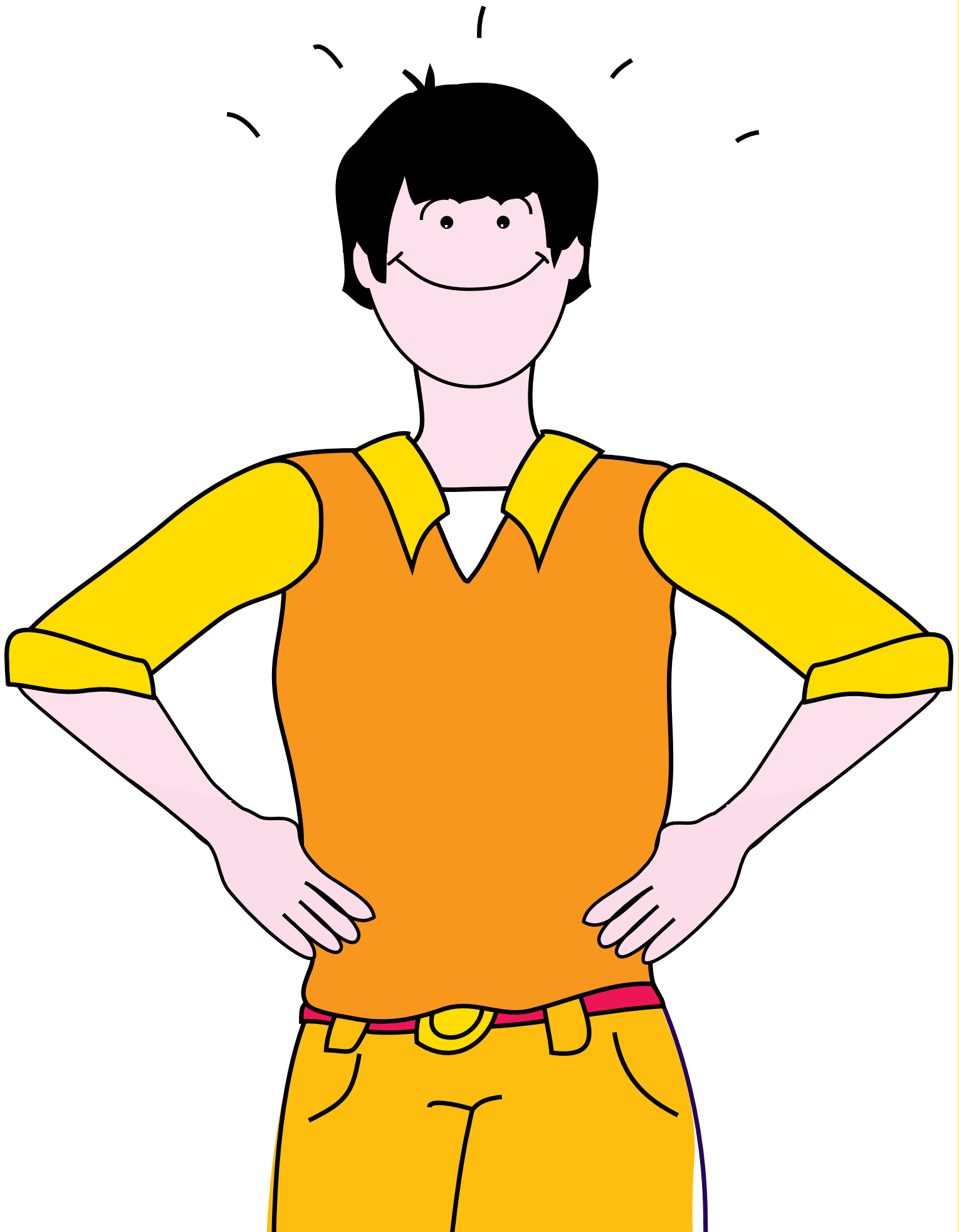


blij

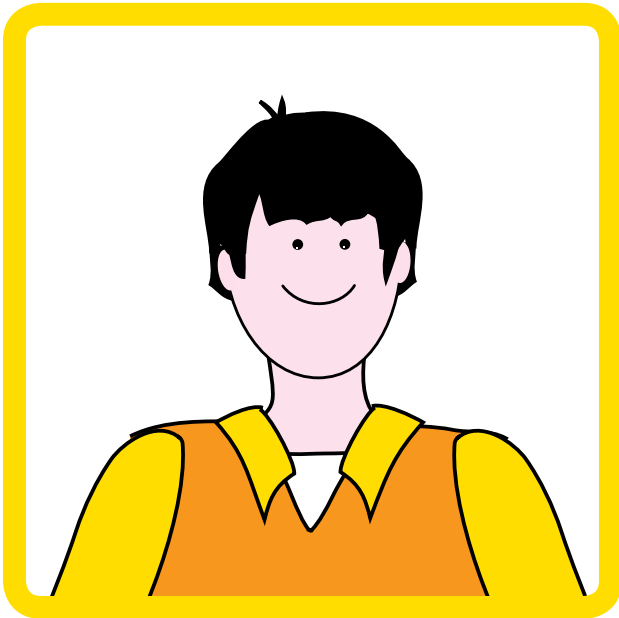


heel erg blij

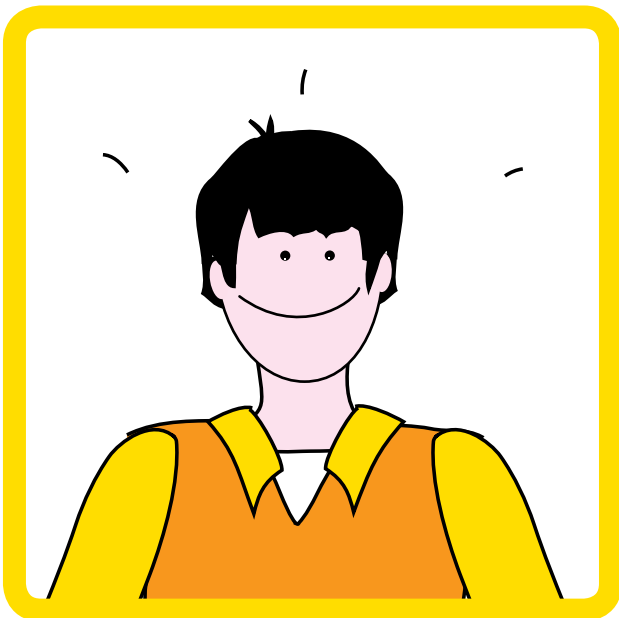
trots



Trots is een prettig gevoel.
Je hebt iets goed gedaan...
Of je hebt iets moois gemaakt...
En dat wil je graag laten zien!
Je kan ook trots zijn op iemand anders.



**een beetje
trots**

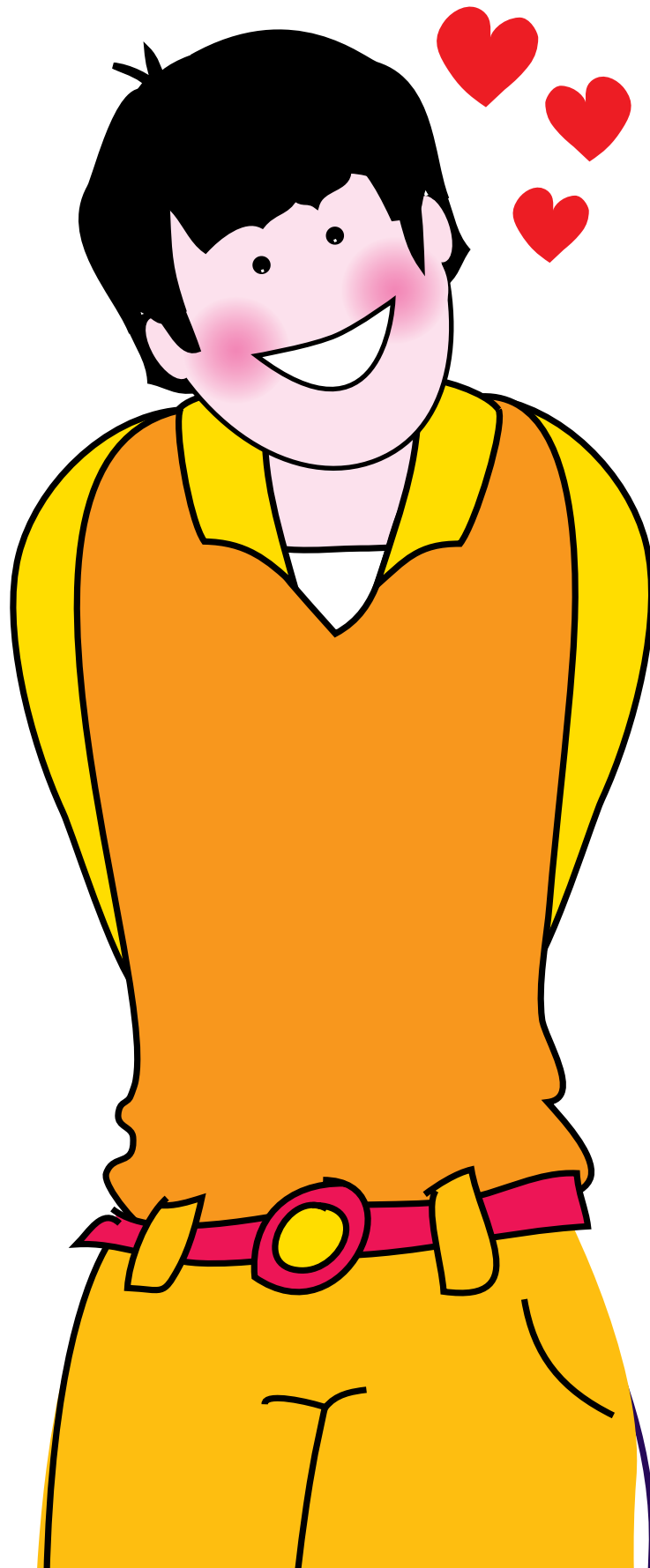


trots

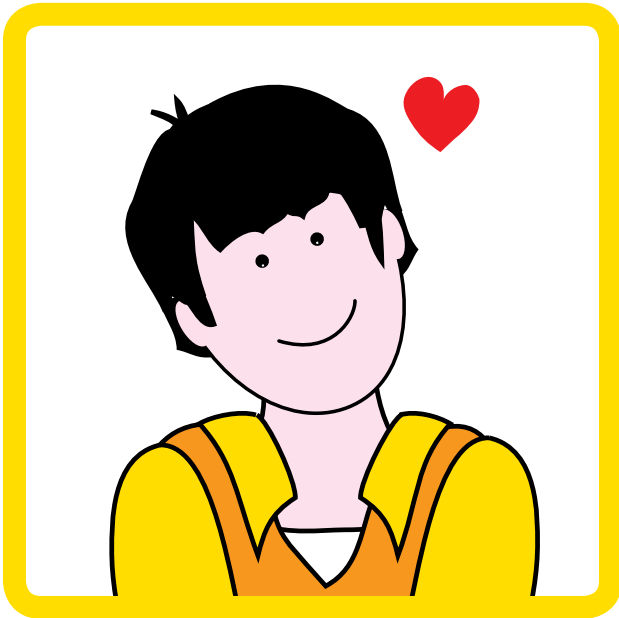


heel erg trots

verliefd



Verliefd is een prettig gevoel.
Je houdt heel veel van iemand.
Je wilt heel vaak bij hem of haar zijn.
Je wangen worden soms rood...
Het voelt als warm.
Soms voel je kriebels in je buik.



**een beetje
verliefd**

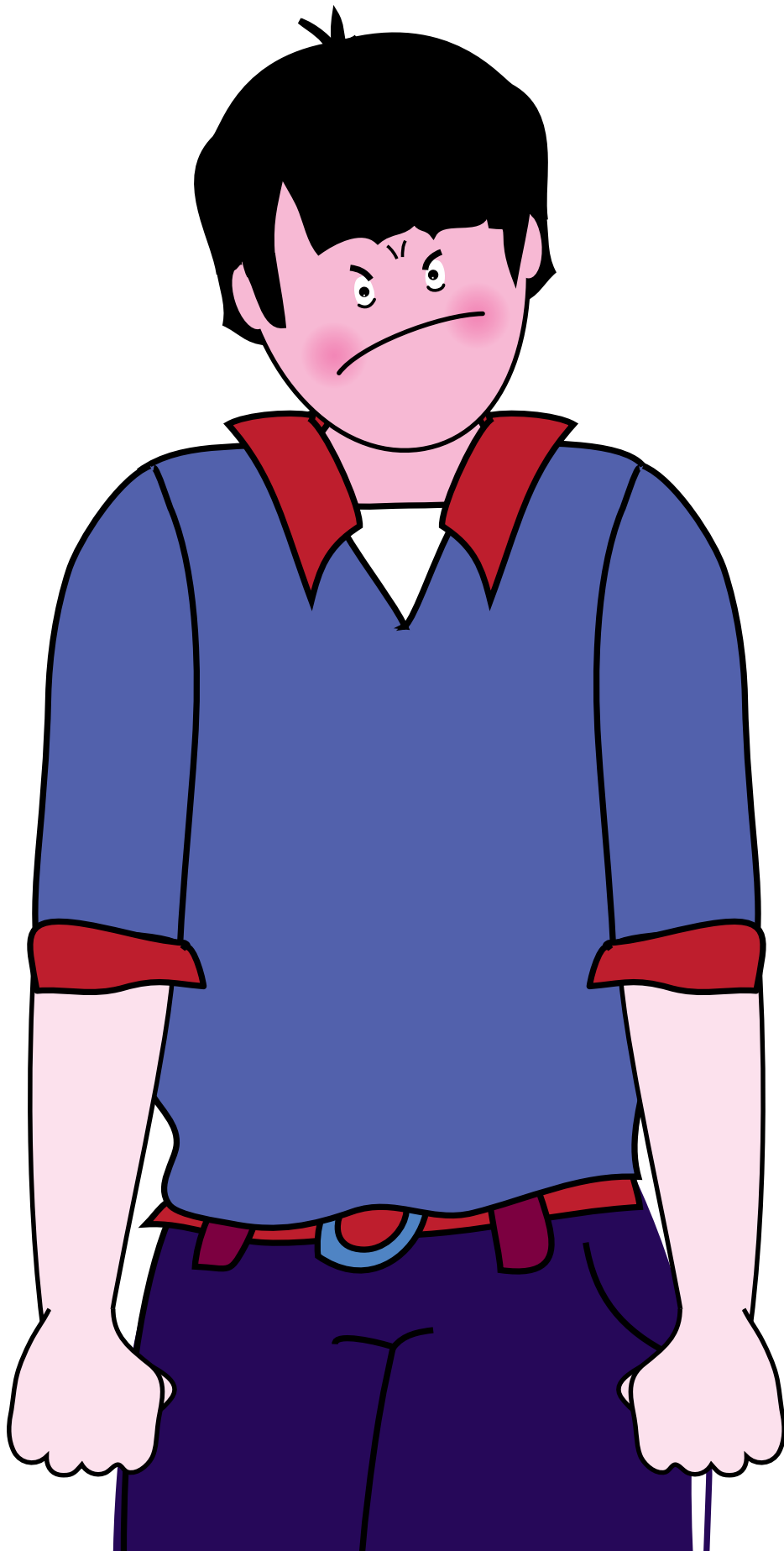


verliefd



**heel erg
verliefd**

boos



BOOS is je niet prettig voelen.
Je gezicht kan rood worden.
Je krijgt het warm.

Je mag boos zijn

Tips bij boos

Wat kan je doen als je je boos voelt?

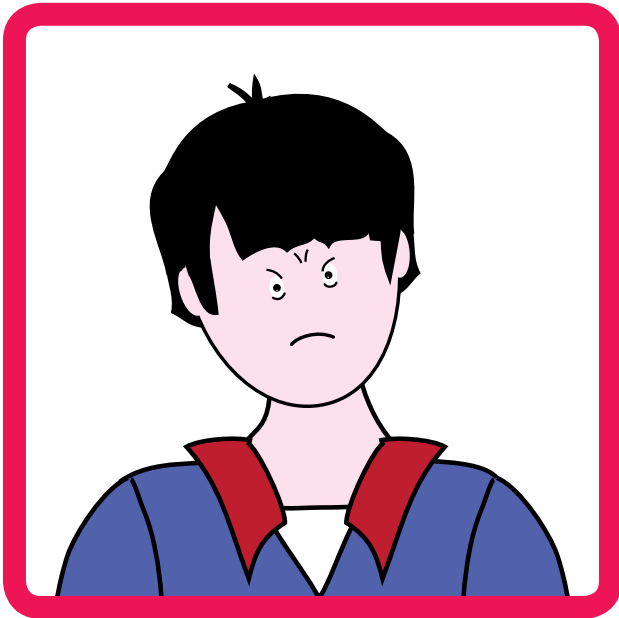
- Loop even weg.
(zoek een rustige plek op of wandel buiten)
- Tel tot tien en haal diep adem.
- Denk aan iets leuks.

Dit helpt allemaal om rustiger te worden.

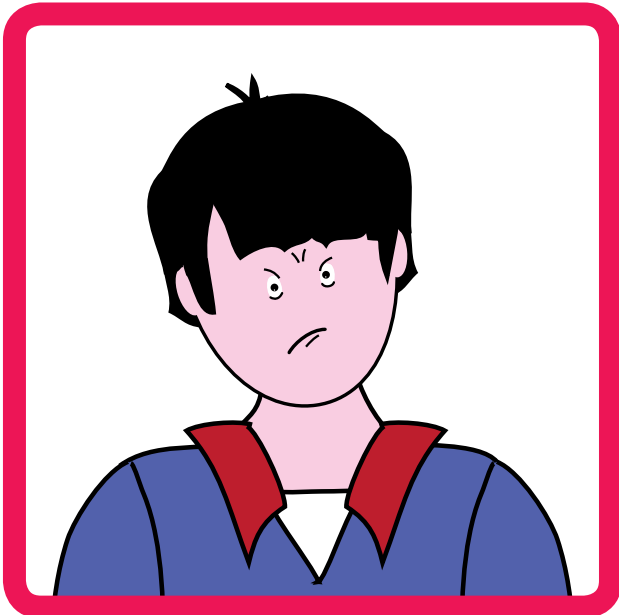
Kies een manier uit die bij jou past.

Als je rustig bent, praat erover met een ander.

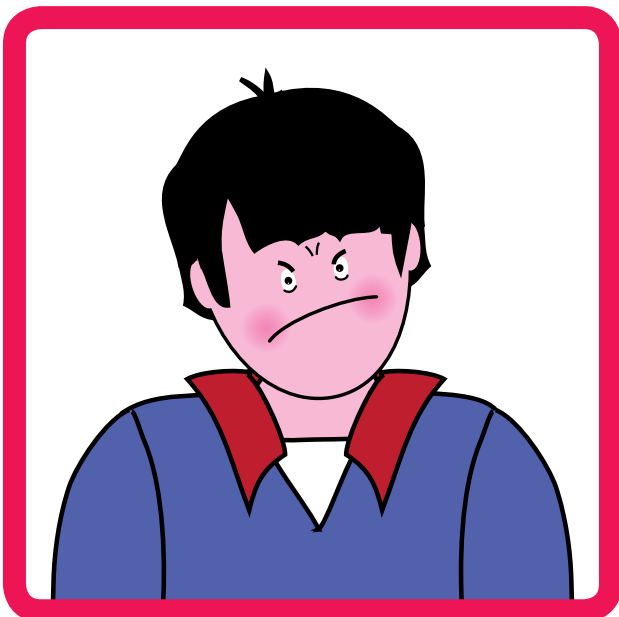
- Vertel waarom je boos bent.
- Probeer samen een oplossing te zoeken.
- Kies een manier uit die bij jou past.



**een beetje
boos**

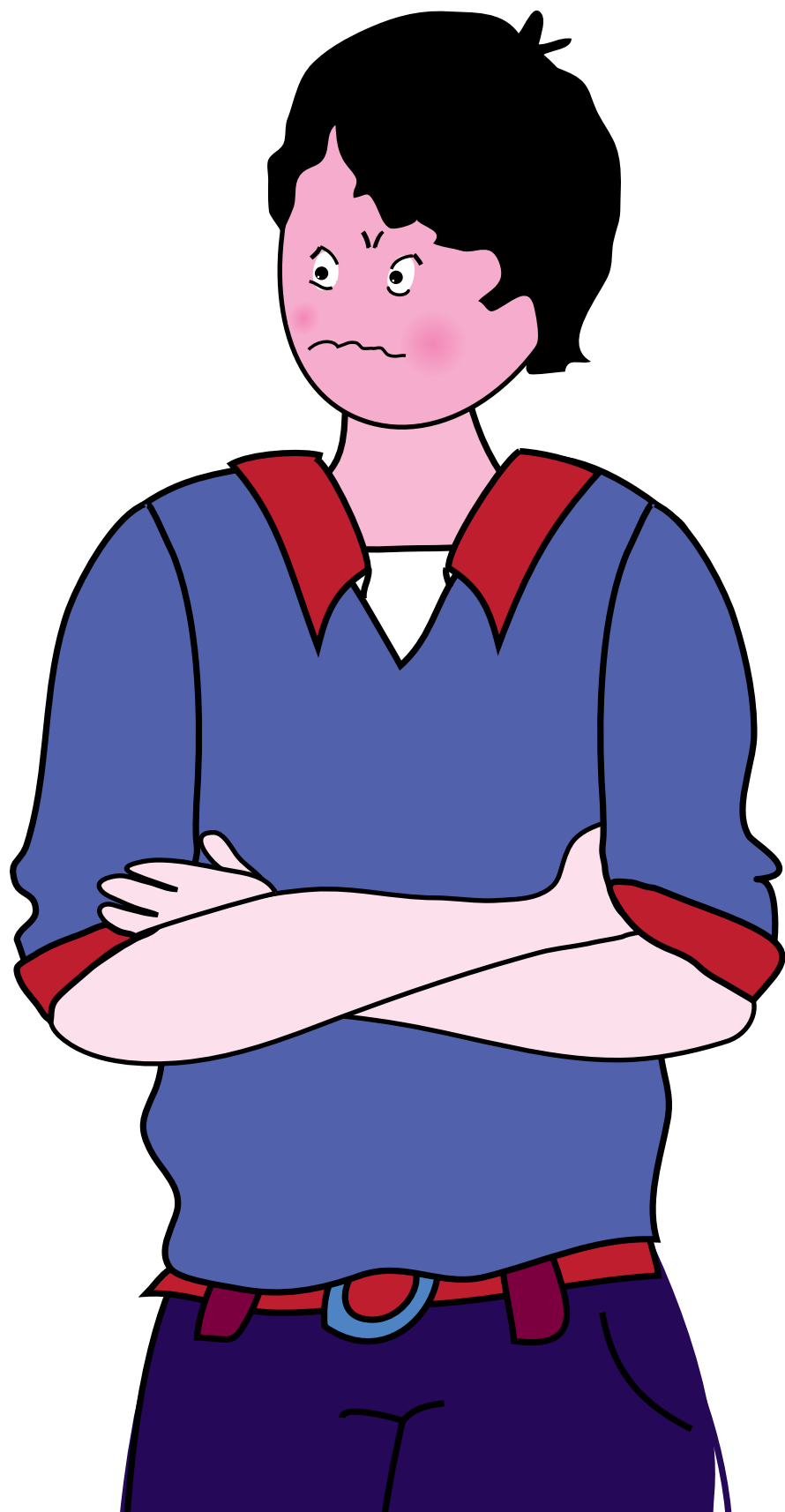


boos

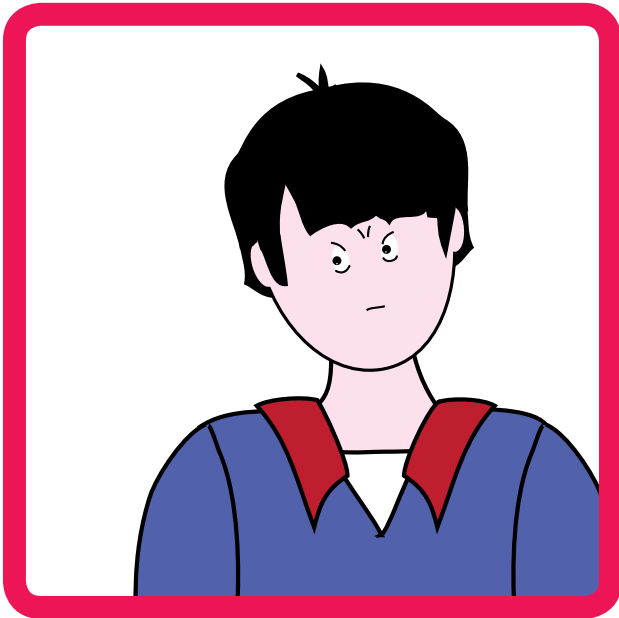


heel erg boos

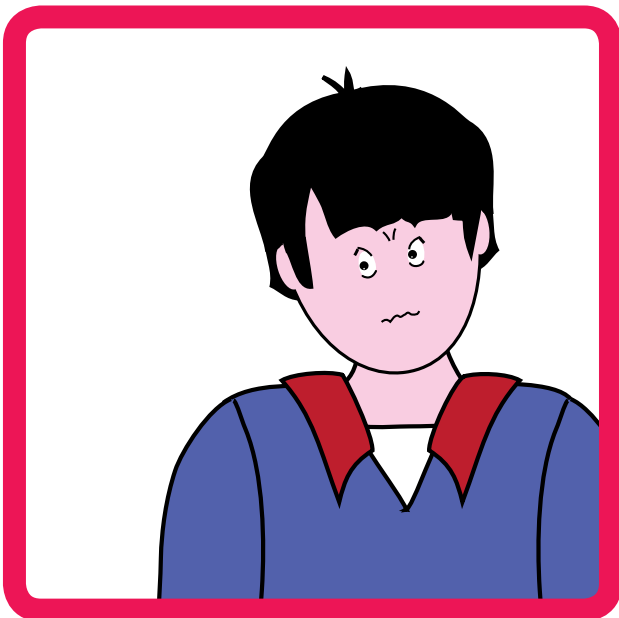
jaloers



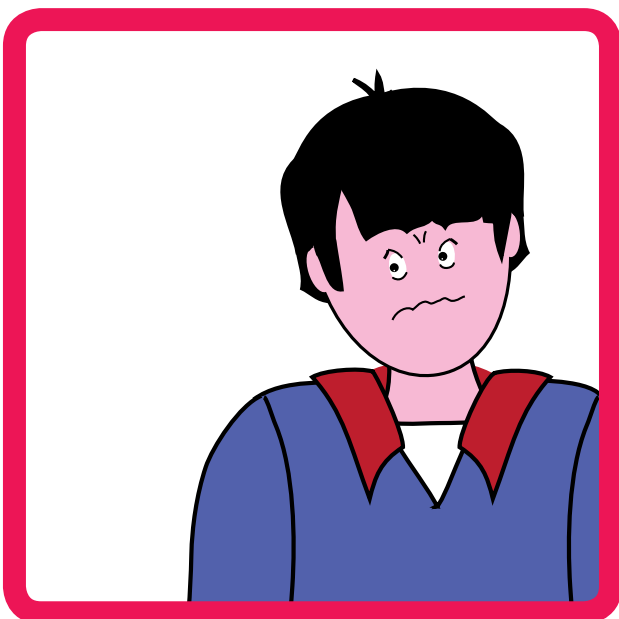
**Jaloers is geen prettig gevoel.
Iemand heeft iets en dat wil jij ook.
Of iemand doet iets en dat wil jij ook.
Het voelt als boos.**



**een beetje
jaloers**

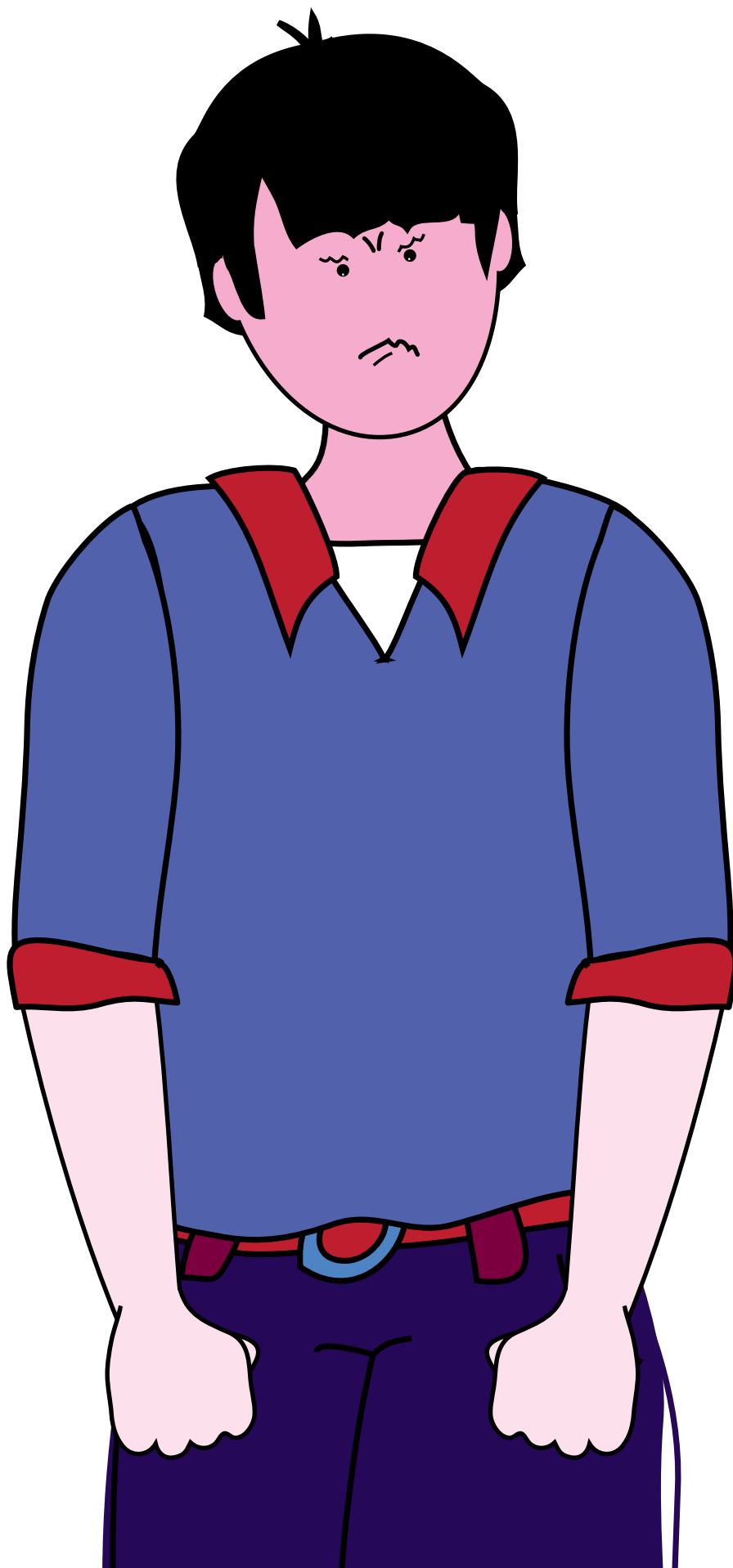


jaloers



**heel erg
jaloers**

teleurgesteld



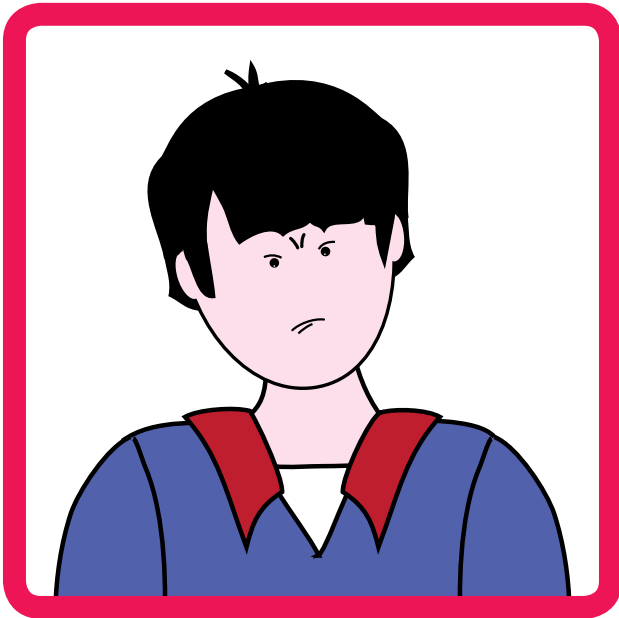
Teleurgesteld is geen prettig gevoel.

Jij wilt iets heel graag...

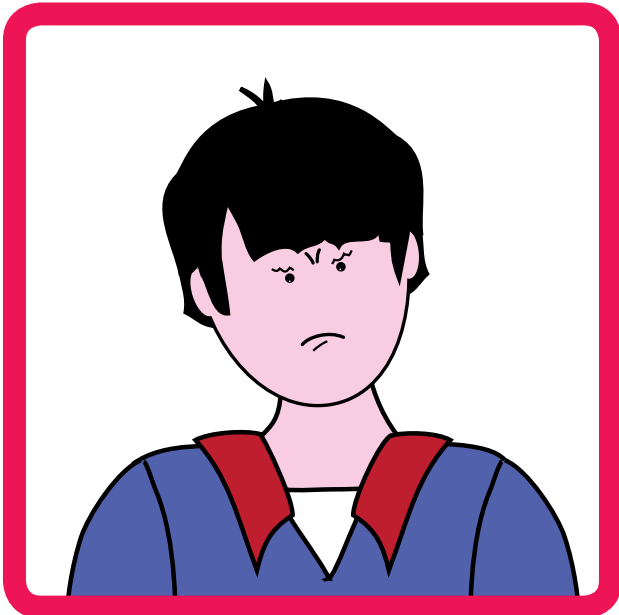
En toch krijg je het niet.

Of gaat het niet door.

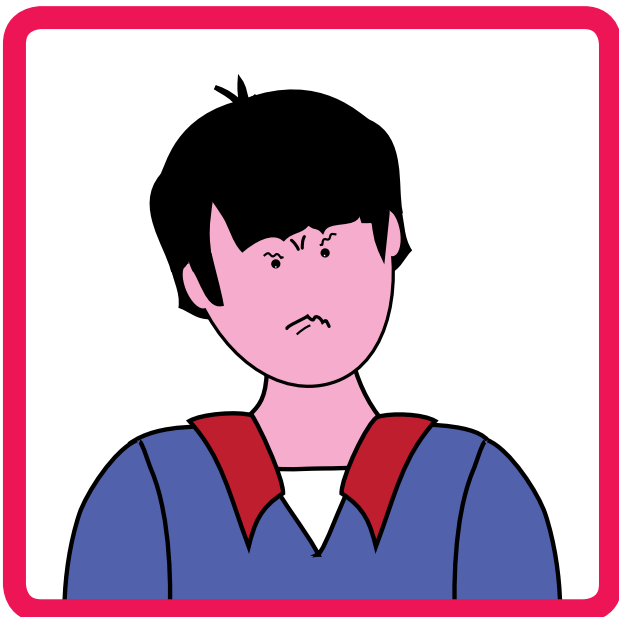
Soms voel je je boos en verdrietig tegelijk.



**een beetje
teleurgesteld**



teleurgesteld



**heel erg
teleurgesteld**

bang



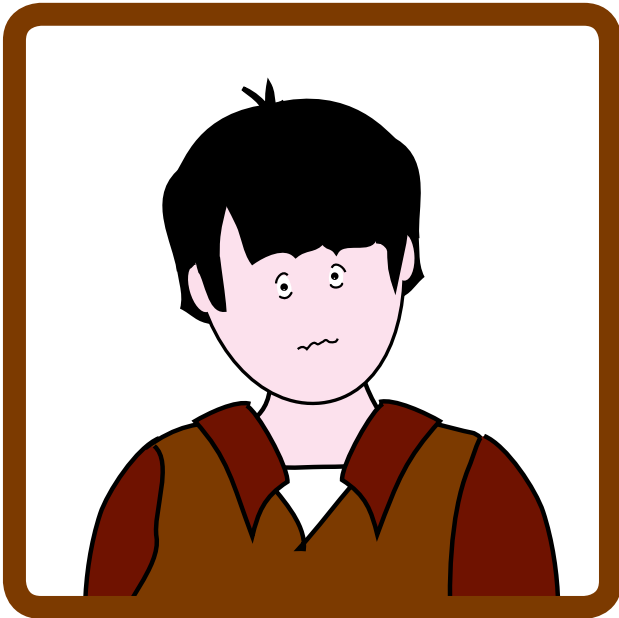
**Bang is geen prettig gevoel.
Er is iets en je schrikt.
Soms voel je rillingen.
Het lijkt op koud.**

Je mag bang zijn

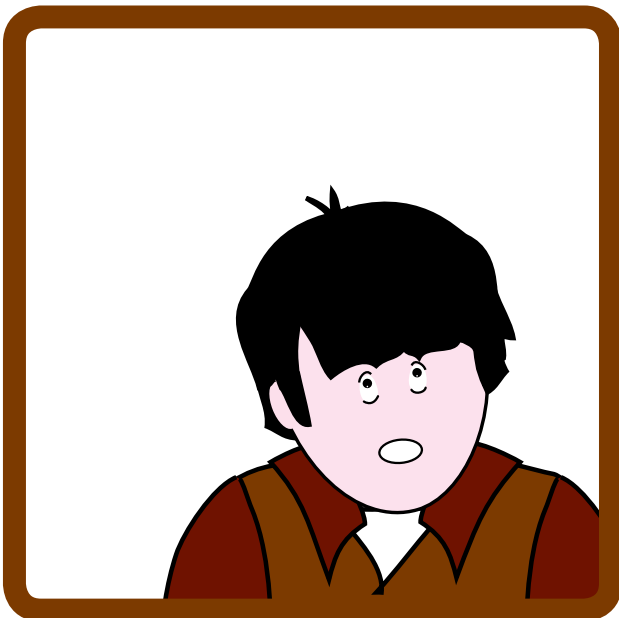
Tips bij bang

Wat kan je doen als je je bang voelt?

- Zoek iemand die jou kan helpen.
- Zeg: “Ik wil samen praten”.
- Vertel waarom je bang bent.
- Bedenk samen hoe je je minder bang kan voelen.



**een beetje
bang**

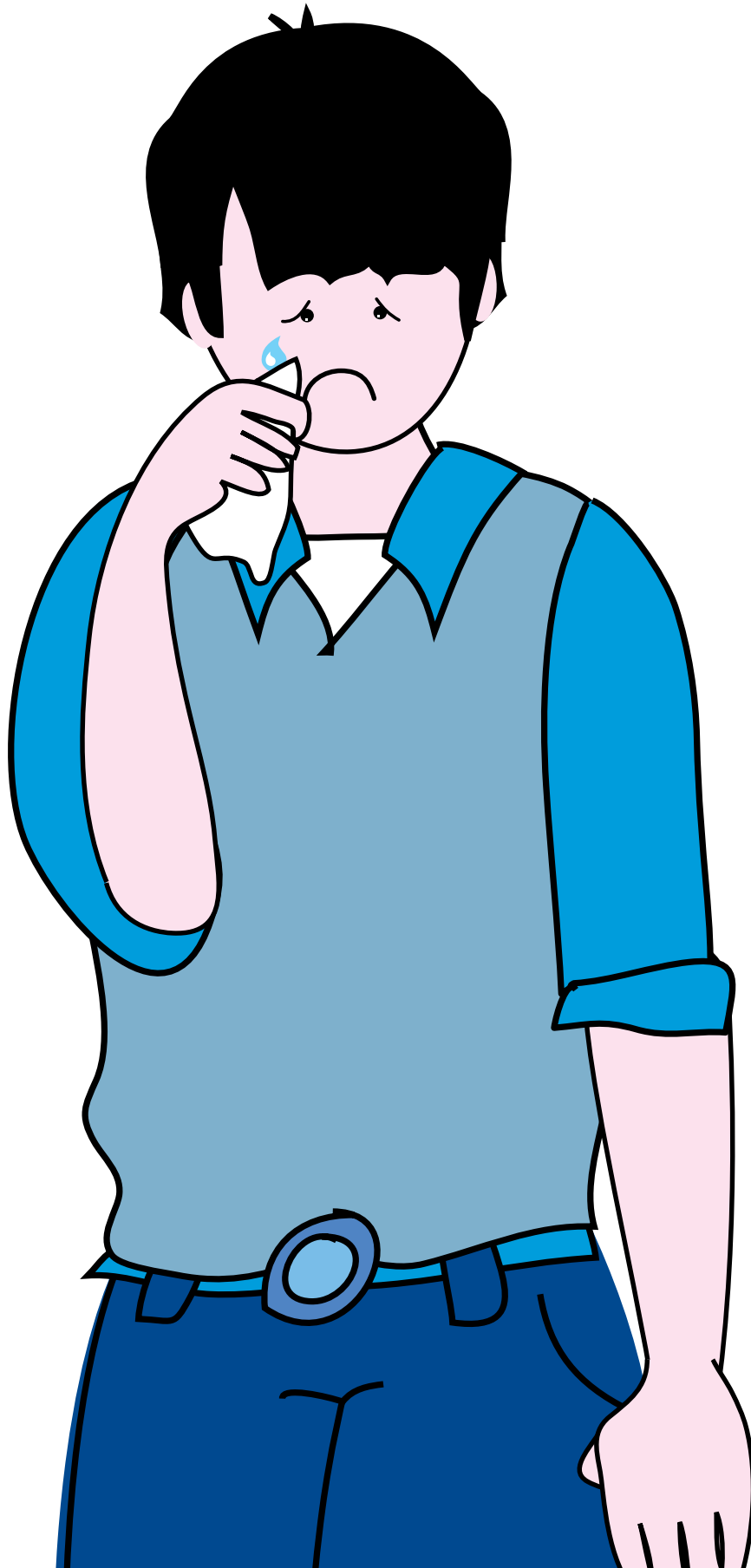


bang



heel erg bang

verdrietig



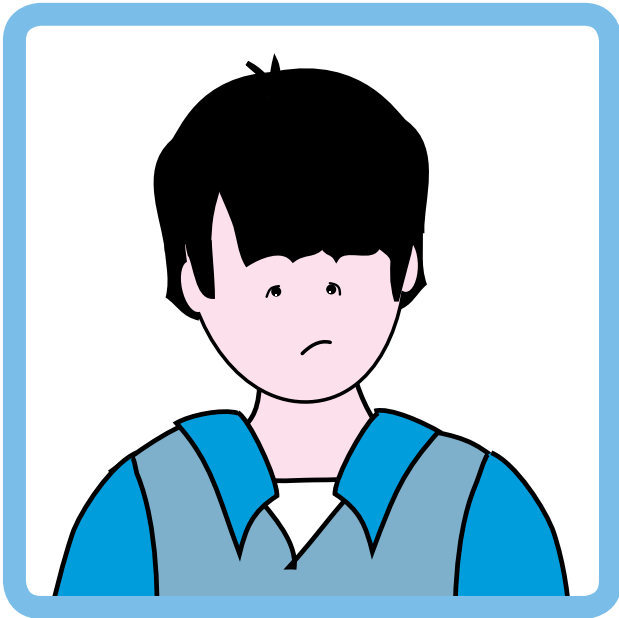
**Verdriet is geen prettig gevoel.
Soms moet je erbij huilen.**

Je mag verdrietig zijn.

Tips bij verdriet

Wat kan je doen als je je verdrietig voelt?

- Denk aan iets leuks.
- Zoek iemand die jou kan helpen.
- Zeg: “Ik wil samen praten”.
- Vertel waarom je verdrietig bent.
- Bedenk samen hoe je je minder verdrietig kan voelen,



**een beetje
verdrietig**



verdrietig

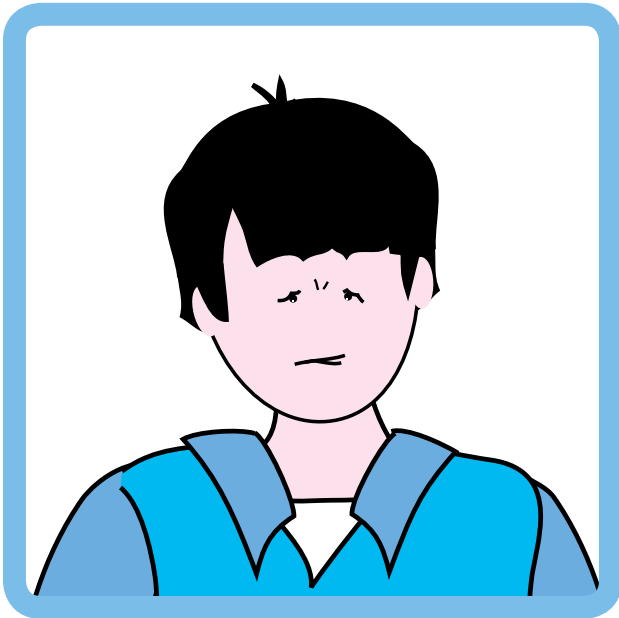


**heel erg
verdrietig**

pijn



Pijn is geen prettig gevoel.
Iets aan je lichaam doet zeer.
Soms moet je erbij huilen.



een beetje pijn



pijn



heel erg pijn

eenzaam



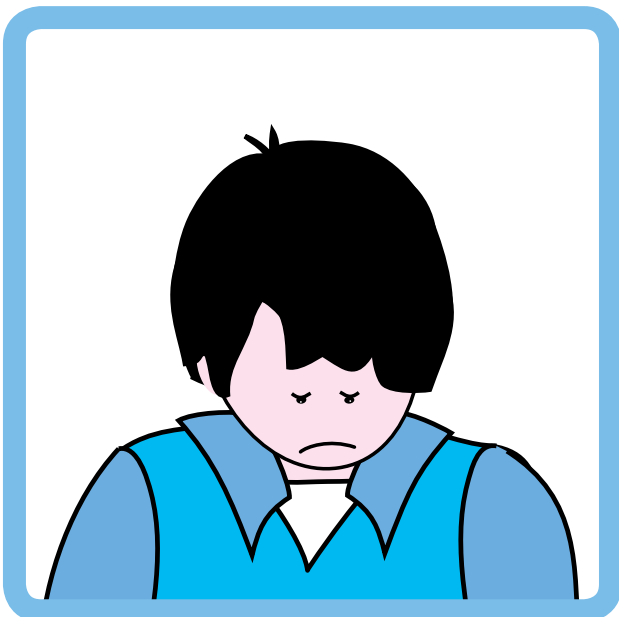
Eenzaam is geen prettig gevoel.
Je voelt je alleen en verdrietig.



**een beetje
eenzaam**

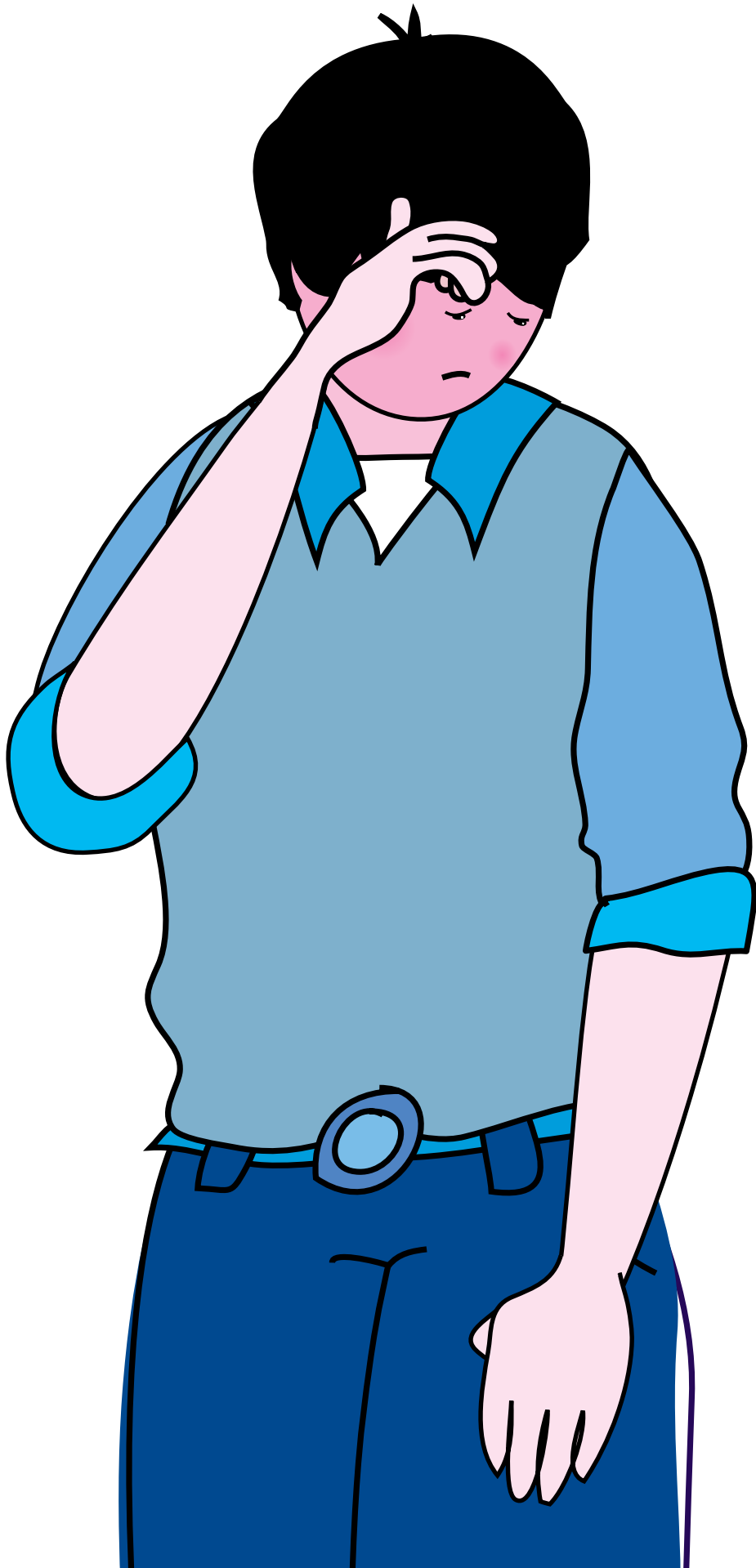


eenzaam

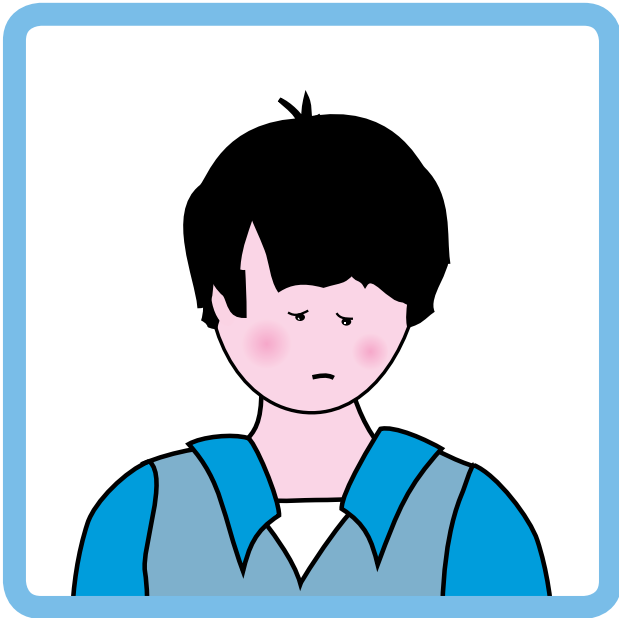


**heel erg
eenzaam**

schamen



Schamen is geen prettig gevoel.
Je gezicht wordt soms rood.
Je krijgt het warm.
Bijvoorbeeld: je schaamt je voor hoe
je eruit ziet.
Of voor iets wat je hebt gedaan.



**een beetje
schamen**

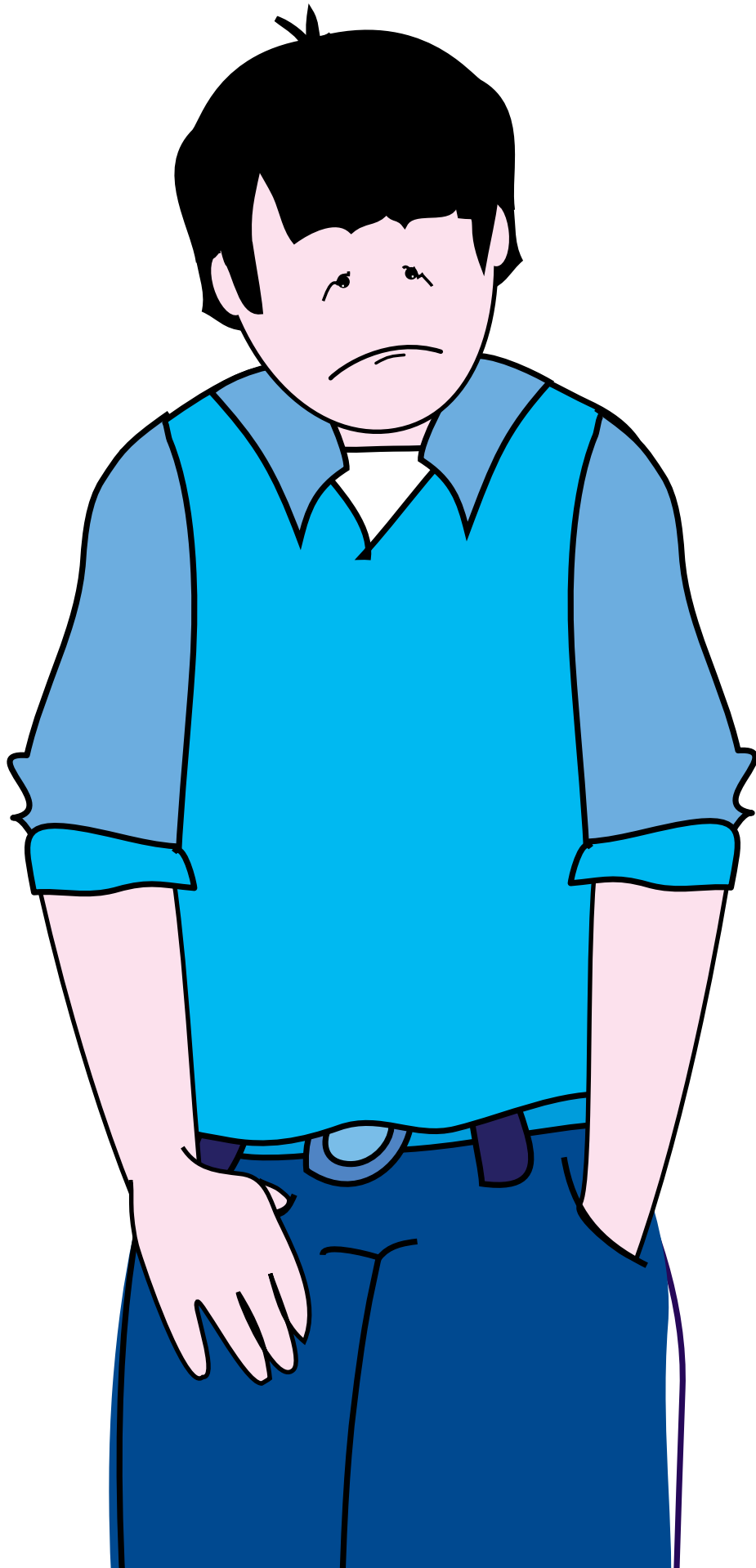


schamen



**heel erg
schamen**

teleurgesteld

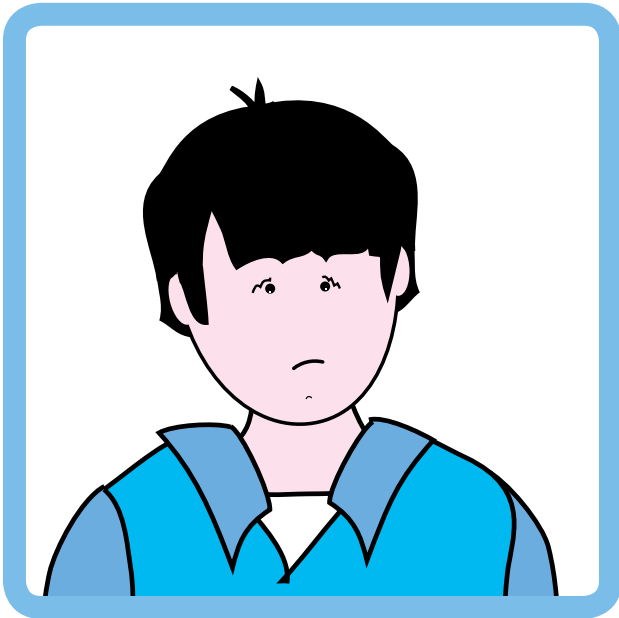


Teleurgesteld is geen prettig
gevoel.

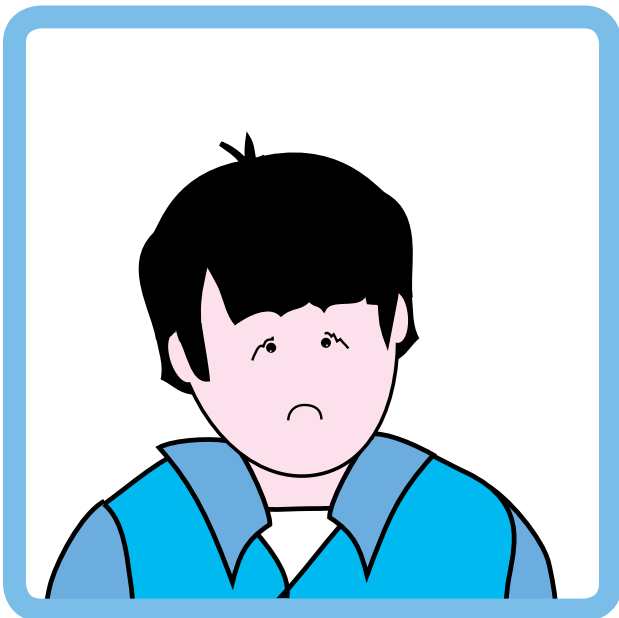
Je wilt iets heel graag.

En toch krijg je het niet.

**Soms voel je je boos en verdrietig
tegelijk.**



**een beetje
teleurgesteld**

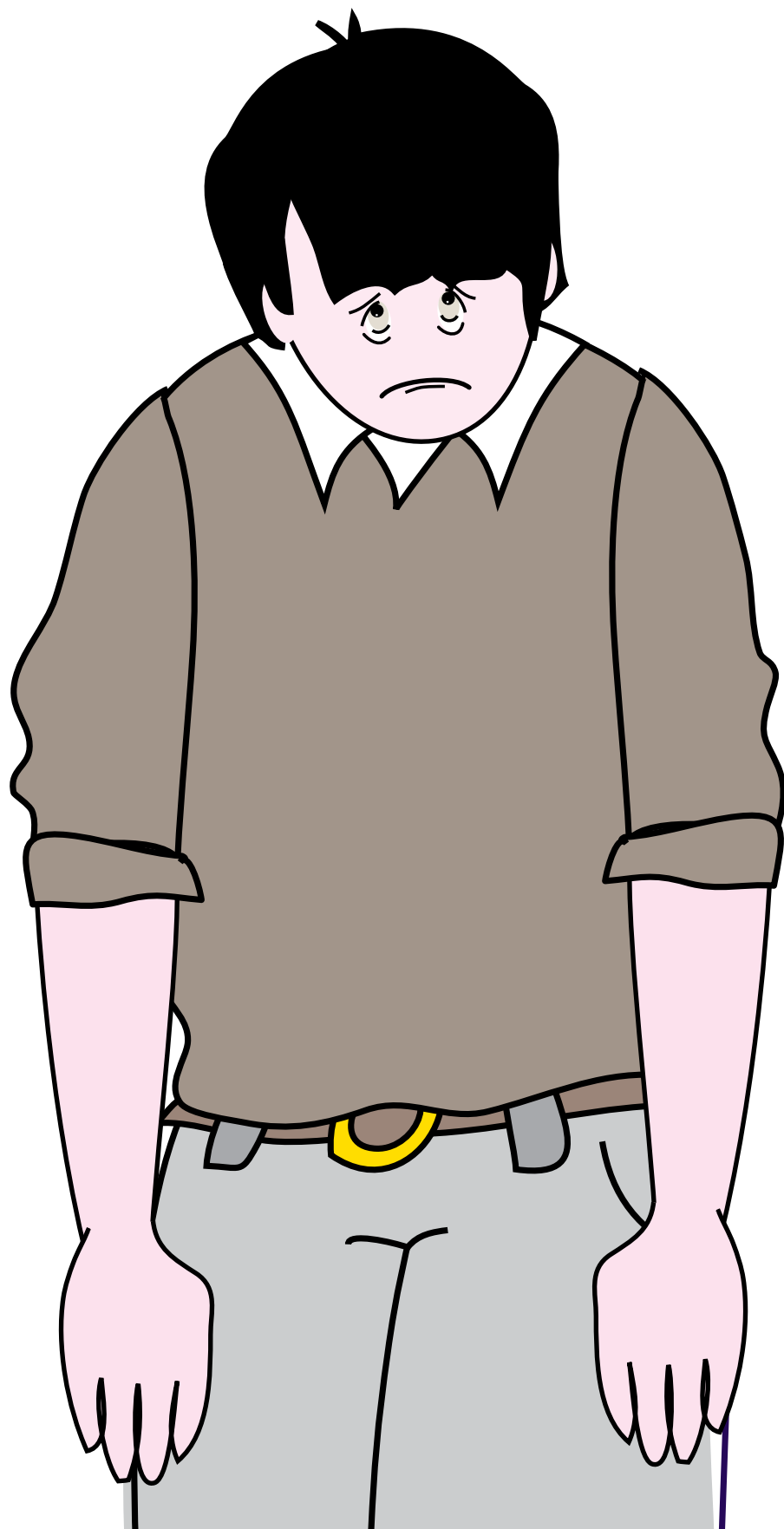


teleurgesteld

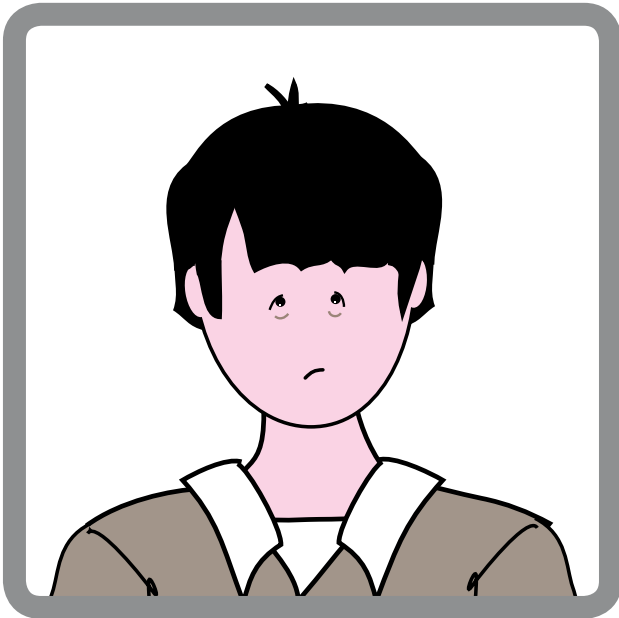


**heel erg
teleurgesteld**

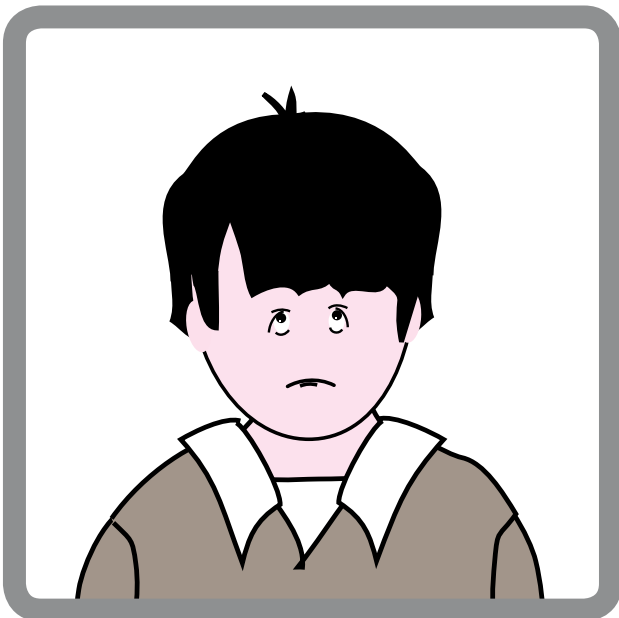
moe



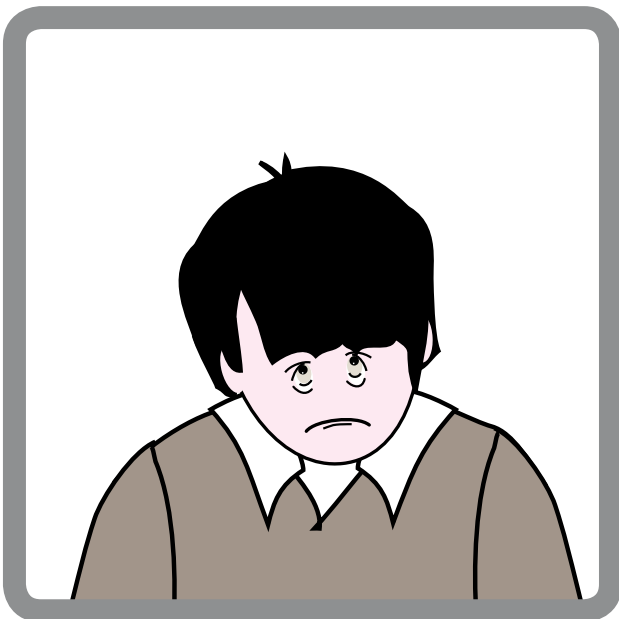
Moe is als je graag wilt uitrusten
of slapen.
Je wilt even helemaal niets.



een beetje moe



moe



heel erg moe

Informatie voor de begeleider

Praten over je gevoelens kan moeilijk zijn.

Daarom staan in dit boekje gespreksvragen.

Ze helpen de cliënt het gevoel onder woorden te brengen.

Ook zie je tips. Deze kunnen helpen een negatief gevoel te verminderen of weg te nemen.

Zorg ervoor dat je begrip hebt voor de emotie van de cliënt. Geef de cliënt aan dat hij/zij de emotie mag voelen en mag uiten. Je kunt een cliënt helpen deze emotie te uiten door bv te zeggen: "Als je boos bent, stamp je op de vloer of sla je op een kussen".

Je vindt in dit boekje eerst de vier basisgevoelens. Dit zijn blij, boos, bang en verdrietig (BBBV). Veel gevoelens zijn van deze vier afgeleid. Bijvoorbeeld: verliefd is een soort blij. Jaloers een soort boos. En eenzaam is een soort verdrietig.

Ook kan je twee basisgevoelens tegelijk voelen. Dat maakt het soms nog lastiger erover te praten. Dat heb je bij teleurgesteld. Dan voel je je boos en verdrietig tegelijk.

Tot slot nog een paar punten om aan te denken (*):

- Praten over gevoelens vraagt om een open houding.
- Wees je bewust wanneer je teveel voor de cliënt invult.
- Neem de tijd; cliënten kunnen veel tijd nodig hebben om tot de kern te komen.
- Stel concrete vragen. Hoe concreter hoe beter de cliënt jou begrijpt.
- Stel geen suggestieve vragen.
- Gebruik de eenvoudige taal en de kernteksten uit dit boekje (de meeste gevoelens lijken op BBBV).
- Pas het gebaar bij het gevoel toe.
- Stel altijd eerst een open vraag: wat vind jij..., wie..., wanneer..., welke..., waar..., hoe...?
- Geef (indien nodig) antwoordmogelijkheden. Doe dit op een neutrale manier. Geef altijd minimaal 3 mogelijkheden waaruit cliënt kan kiezen.
- Stel geen waaromvragen. Daar zit een oordeel in.
- Wacht met het uiten van je eigen gevoel en beleving totdat de cliënt zelf een idee heeft gevormd.

*) Bron: uit WerkBoek DODD

Colofon

Het communicatieboekje 'Gevoel' is ontwikkeld door Philadelphia om mensen met een verstandelijke en auditieve beperking te helpen bij het communiceren over gevoelens. Het is een losbladig systeem waarbinnen gebruik gemaakt kan worden van mannelijke of vrouwelijke figuren, of een mix daarvan.

Het communicatieboekje 'Gevoel' is een idee van Geraline Groenewegen. Zij heeft het samen met Madelijn Schmalen en Christien van Andel ontwikkeld. Het boekje vindt zijn oorsprong in de trainingen van Leerbaar & Weerbaar.

Geraline en Madelijn zijn werkzaam bij Philadelphia als coördinerend begeleiders intensive zorg. Geraline is tevens Allroundtrainer Leerbaar & weerbaar en Madelijn docent gebarentaal. Christien van Andel is gedragsdeskundige en ontwikkelde Leerbaar & Weerbaar.

Ontwerp en realisatie zijn uitgevoerd door Enof communicatiegroep (www.enof.nl) met onderaanneming van Femke den Hertog [ontwerp & illustratie].

Dit communicatieboekje 'Gevoel' is eigendom van de Stichting Philadelphia Zorg.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande toestemming van de eigenaar.

© 2011, Stichting Philadelphia Zorg, Postbus 22, 8070 AA Nunspeet

The logo for Philadelphia is written in a purple, cursive script. The word 'Philadelphia' is written in a fluid, handwritten style. The letter 'P' is significantly larger and more stylized than the other letters, with a long, sweeping tail that loops back under the 'h'. The 'i' has a small orange dot. The overall appearance is that of a personal or artistic signature.