

Tool: Leren praten met elkaar op niveau drie

1. Gespreksmomenten inplannen

2. Gesprekken volgens structuur voeren

Bvb 2 x 45 minuten/week. Op voorhand af te spreken. Op voorhand in te plannen. Best tweemaal per week, maar dit mag ook geen te zware belasting zijn. Noch emotioneel, nog qua agenda. Als te belastend dan 1 x. Maar telkens op voorhand voor de komende week door de twee partners te overleggen en vast te leggen.

Alle momenten (of al zoveel mogelijk) inplannen voor de komende drie weken. 2 x per week, telkens 45 (uiterst max 50!) min. Dus om de drie à vier dagen een kort en gestructureerd gesprek. Dag + Begin- en einduur afspreken en vastleggen. Op voorhand een reeks in te plannen. Geen momenten overslagen, geen excuses.

Ook als er iets anders bvb niet zo goed is gegaan, moet het gespreksmoment doorgaan. Straf mekaar niet door het gesprek te annuleren.

Als een gesprek toch een keer geannuleerd moet worden, dan moet diegene die het annuleert onmiddellijk ook een alternatieve, nieuwe moment voorstellen en inplannen.

Neem plaats tegenover mekaar. Ga zitten voor het gesprek. Zet een timer/klok. Hou jullie aan de voorgestelde structuur.

Maak afspraken omtrent niet storen. Zet de gsm af/stil. En leg deze buiten handbereik.

Kijk mekaar regelmatig aan tijdens het gesprek. Kijk mekaar af en toe in de ogen. Probeer ook mekaar eens aan te raken tijdens het gesprek. Bvb even de hand vastnemen of een klopje op de schouder of een aai over de wang als aangeven van steun, aanwezigheid, betrokkenheid.

Na 30 of 45 minuten (wat afgesproken is) stoppen (zet een timer!) en het gesprek eventueel op het volgende gespreksmoment verder zetten indien nodig. Er hoeft geen conclusie of besluit te zijn. (Er is een tijd om gefocust over iets te praten en er is een tijd om dit af te ronden en het even los te laten. Om het eventueel nadien, om een ander moment, opnieuw fris, terug op te nemen.)

Het doel is leren praten. Het doel is ervaringen, gedachten, gevoelens met elkaar leren delen. Het doel is actief naar de partner leren luisteren. En leren ervoor te zorgen dat je elkaar ook goed begrepen hebt. Het doel is niet tot een conclusie of oplossing of dergelijke komen.

Deze gesprekken gaan telkens over de voorbije dagen; van het vorige gespreksmomentje tot het huidige. Over die dagen zeg je eerst iets positief. Daarna iets wat nog niet zo goed is gelopen, iets wat jou geraakt heeft,...

Deze gesprekken gaan over jou. Je deelt dingen met jouw partner. En over de partner, hij/zij deelt dingen met jou. Deze gesprekken gaan niet enkel over relationele thema's. Maar kan over alles gaan. Alles wat er die voorbije dagen gebeurd is.

Gebruik voor deze gesprekken als structuur dat jullie allebei zowel iets positief (Iets wat je goed vond lopen.) als iets negatief. Iets minder fijn, iets waarover je minder tevreden bent, iets wat je graag anders wil zien in de toekomst, wat je zou willen uitproberen, wat je zou willen vragen. Een to do, een suggestie. Allebei elk gesprek. Elk gesprek bestaat dus uit vier delen. Bewaak dat er evenveel tijd wordt gespendeerd aan het positieve als aan het negatieve! En dat jullie ook allebei telkens iets positiefs als iets negatiefs zeggen.

Deze gesprekken gaan telkens over de voorbije dagen; van het vorige gespreksmomentje tot het huidige. Over die dagen zeg je eerst iets positief. Daarna iets wat nog niet zo goed is gelopen, iets wat jou geraakt heeft,...

Deze gesprekken gaan over jou. Je deelt dingen met jouw partner. En over de partner, hij/zij deelt dingen met jou. Deze gesprekken gaan niet enkel over relationele thema's. Maar kan over alles gaan. Alles wat er die voorbije dagen gebeurd is.

Probeer na elke deeltje even samen te vatten wat je gehoord hebt, wat je de partner horen zeggen hebt. Hoe jij het begrepen hebt. De partner heeft dan nog de kans om iets te corrigeren of toe te voegen moest je iets fout of onvolledig begrepen hebben.

Structuur:

Partner A Positief (5 à 10 min)

Partner A Negatief (5 à 10 min)

Partner A To do – Suggestie – Voorstel (5 à 10 min)

Partner B Vat samen & Partner A bevestigt of corrigeert/stuurt bij (5 min)

Partner B Positief (5 à 10 min)

Partner B Negatief (5 à 10 min)

Partner B To do – Suggestie – Voorstel (5 à 10 min)

Partner A Vat samen & Partner B bevestigt of corrigeert/stuurt bij (5 min)

Geef mekaar, ter afronding van het gesprek, een knuffel.
Bedank mekaar op deze manier voor het gesprek.

Jullie kunnen variëren met de duur, maar probeer de structuur en de verhouding te behouden). Evenveel aandacht voor positief als voor negatief. Evenveel aandacht voor de ene partner als voor de andere.