



Stap 2

Wat ga je doen?

Je gaat een wens kiezen over wat jij anders wilt in het met elkaar omgaan. Daarna kies je twee manieren waarop jullie die wens gaan waarmaken. Je schrijft ook nog op welke kwaliteiten en eigenschappen jullie samen hebben zodat jullie deze kracht kunnen gebruiken de komende tijd.

Sanne is 17 jaar heeft dyslexie waardoor het leren haar veel moeite kost. Sanne heeft een heel negatief beeld van zichzelf, ze piekert veel en voelt zich somber. Haar ouders hebben samen veel ruzie over haar. Haar moeder zit vaak op haar nek en haar vader helpt haar juist met veel dingen. Sanne wil dat ze zich meer happy kan voelen, dat haar moeder minder negatief over haar doet.

Milan is 14 jaar, hij heeft last van angst om ziek te worden en gaat al een paar manden regelmatig niet naar school omdat hij bang is dat hij afgaat in de klas. Zijn vader is vaak boos op hem en noemt hem een watje. Milan zou willen dat zijn vader vaker trots op hem is. Ook wil hij dat hij meer met vrienden kan doen en hij zijn angsten kan overwinnen. Hij wil ook dat er minder ruzie is thuis.

2.1 Jullie wens verhelderen

Als uitgangspunt zijn er drie wensen waar jij uit kunt kiezen:

- Samenwerken aan jouw zelfstandigheid
- Jezelf zijn bij elkaar
- Verbonden zijn met elkaar en anderen

Om te weten wat jij hieronder verstaat en wat jouw wens is vul je onderstaande lijsten in. Wat voor jou nu voorop staat is heel persoonlijk! Neem de ruimte om te laten horen hoe jij hier over denkt, en zeg tijdens het gesprek wat jij wilt! Je hebt een belangrijke stem in het kiezen voor de wens waar jullie de komende tijd aan gaan werken.



Oefening: Kijken naar de betekenis van...

Beschrijf hieronder wat voor jou de betekenis is van samenwerken aan zelfstandigheid, jezelf zijn bij elkaar en verbonden zijn met elkaar en anderen.

1. Wat betekent *samenwerken* aan zelfstandigheid voor jou?

Samen werken aan zelfstandigheid betekent voor mij *(Bijvoorbeeld: met elkaar problemen op lossen, met elkaar meedenken, elkaar tips geven, leren omgaan met de verschillen onderling, samen ontdekken waarin je al zelfstandig bent of waarin je nog hulp nodig hebt, bespreken wat je alleen kunt en wat je nog samen wilt doen, iedereen dingen op zijn eigen manier laten doen.)*

.....

2. Wat betekent jezelf zijn bij elkaar voor jou?

Mezelf zijn betekent voor mij *(Bijvoorbeeld: je eigen kledingsmaak dragen, je eigen muziek draaien of maken, zeggen wat je mening is, je kamer inrichten zoals jij dat tof vindt, zelf kiezen welke opleiding/hobby je wilt doen, je passie volgen)*

.....

3. Wat versta jij onder met elkaar en anderen verbonden zijn?

Met elkaar verbonden zijn betekent voor mij *(Bijvoorbeeld: met elkaar delen wat je meemaakt, aan elkaar denken, verschillen er laten zijn, leuke dingen doen met elkaar, een balans in tijd met vrienden- en tijd thuis, rekening houden met elkaars wensen.)*

.....



Wat is jouw wens?

1. Wat is jouw wens in het samenwerken aan zelfstandigheid?

Mijn wens is dat we samen.....
Bijvoorbeeld: Mijn wens is dat we samen problemen kunnen oplossen.

Mijn wens is dat mijn ouders.....
Bijvoorbeeld: Mijn wens is dat mijn ouders ook eens naar mijn oplossing luisteren.

Mijn wens is dat ik.....
Bijvoorbeeld: Mijn wens is dat ik meer durf te zeggen.

2. Wat is jouw wens in jezelf zijn bij elkaar?

Mijn wens is dat we samen.....

Bijvoorbeeld: een meningsverschil kunnen hebben terwijl we wel respectvol naar elkaar blijven

Mijn wens is dat mijn ouders.....

Bijvoorbeeld: mij de ruimte geven om mijn eigen keuzen te maken

Mijn wens is dat ik.....

Bijvoorbeeld: beter weet wat bij mij past en wat welke keuzen ik wil maken

3. Wat is jouw wens in met elkaar en anderen verbonden?

Mijn wens is dat we samen.....

Bijvoorbeeld: Tijd hebben om leuke dingen met elkaar te doen en toch ook allemaal onze eigen dingen kunnen doen.

Mijn wens is dat mijn ouders.....

Bijvoorbeeld: Dat mijn ouders tijd plannen voor gezamenlijke activiteiten/dat mijn ouders mij ruimte geven om met vrienden dingen te doen.

Mijn wens is dat ik.....

Bijvoorbeeld: Dat ik kan zeggen wat ik wel/niet samen met mijn ouders wil doen/met mijn ouders kan overleggen over wat we wel/niet samen doen.



Welke van deze wensen is nu het meest belangrijk voor jou? (kruis dat hier aan)

- ☐ Samenwerken aan zelfstandigheid
- ☐ Jezelf zijn bij elkaar
- ☐ Met elkaar en anderen verbonden zijn

2.2 De manieren kiezen om jullie wens te realiseren

Om duidelijk te maken hoe jij met je ouders en broer/zus aan jullie wens kunt werken worden in dit boek voorbeelden van handige interacties genoemd. Deze manieren van met elkaar omgaan, helpen je om je te richten op hoe jullie aan jullie wens kunnen werken. De handige interacties oftewel de 6-pack zijn:

1. Tijd en energie steken in jullie relatie
2. Regels en taken
3. Communiceren
4. Omgaan met problemen
5. Omgaan met conflicten
6. Respectvol met elkaar



Oefening: Hoe wil je werken aan je wens?

Vul op de onderstaande lijst in hoe jij samen met jouw ouders/broer/zus aan jouw wens wil werken.

1. Kies twee manieren (linkerkolom) van de 6-pack uit waar jij je de komende tijd op wilt richten.
2. Kruis bij die manier 3 voorbeelden (rechterkolom) aan die jij de komende tijd wilt proberen om samen aan de wens te werken en kruis aan met wie je dat wilt proberen.
3. Vul de lijst eventueel aan met eigen voorbeelden als je er iets in mist.

Je ouders vullen deze manierenlijst ook in. In het gesprek gaan jullie samen twee manieren kiezen om je op te richten.



Lijst met voorbeelden van Handige interacties (de 6-pack)

Manieren om aan wensen te werken	HOE ik samen aan de wens wil werken (handige interacties):	Met wie?
1. Tijd en energie steken in relaties	☐ Belangstelling tonen voor elkaar ☐ Leuke activiteiten doen samen ☐ Vaste gezamenlijke momenten hebben (o.a. maaltijden) ☐ Ruimte voor eigen contacten en activiteiten naast het gezin (zoals vrienden/familie/hobby) ☐	☐ Met mijn ouders ☐ Met mijn broer/zus ☐ Zelf
2. Regels en taken	☐ Taken eerlijk verdelen ☐ Afspraken met elkaar maken ☐ Je aan de afspraken houden ☐ Je eigen verantwoordelijkheid dragen ☐ Als team samenwerken ☐	☐ Met mijn ouders ☐ Met mijn broer/zus ☐ Zelf
3. Communiceren	☐ Naar elkaar luisteren ☐ Balans in met elkaar delen voor jezelf houden ☐ Je in elkaar proberen te verplaatsen ☐ Bij elkaar checken of het wat jij denkt over een ander klopt ☐ Rustig en geduldig op elkaar reageren ☐ Emoties laten zakken voordat we reageren ☐	☐ Met mijn ouders ☐ Met mijn broer/zus ☐ Zelf
4. Omgaan met problemen	☐ Samen doorzetten (ook al kost iets moeite of is het niet leuk) ☐ Samen oplossingen zoeken, niet volledig afhankelijk zijn van elkaar ☐ Steun zoeken bij elkaar ☐ Steun bieden aan elkaar ☐ Zelf dingen regelen en hulp vragen als het nodig is ☐ Ervaringen opdoen en "fouten" mogen maken ☐ Elkaar opbouwende kritiek geven ☐ Verwachtingen van elkaar bijstellen ☐	☐ Met mijn ouders ☐ Met mijn broer/zus ☐ Zelf
5. Omgaan met conflicten	☐ Met humor of luchtig reageren ☐ Met elkaar overleggen en onderhandelen ☐ Naar je eigen aandeel in situaties kijken ☐ Confrontaties met elkaar aangaan ☐	☐ Met mijn ouders ☐ Met mijn broer/zus ☐ Zelf

6. Respectvol met elkaar omgaan	☐ Verdraagzaam zijn naar elkaar ☐ Rekening houden met elkaar ☐ Elkaars grenzen accepteren ☐ Respectvol zijn voor jezelf (niet over je eigen grenzen heengaan) ☐ Vergevingsgezind zijn (elkaar dingen vergeven) ☐ ☐	☒ Met mijn ouders ☒ Met mijn broer/zus ☒ Zelf
---------------------------------	--	--

2.3 Jullie kracht gebruiken onderweg

Je weet nu wat jouw wens is en je hebt manieren gekozen waarop jij met elkaar zou willen omgaan om deze wens te realiseren. In dit gedeelte ga jij opschrijven welke krachten (positieve kwaliteiten en eigenschappen) jullie hebben. Het doel hiervan is om je meer bewust te maken van de kracht die jij en de anderen in je gezin al hebben, zodat je deze de komende tijd extra kunt inzetten.



Oefening: Jullie persoonlijke krachten op een rijtje

Jij, jouw broer/zus/ouders hebben allemaal sterke kwaliteiten en eigenschappen. Bekijk de lijst met kwaliteiten en eigenschappen en vul daarna hieronder de vragen in.

Actief Attent Assertiviteit Avontuurlijk Behulpzaamheid Bescheidenheid Betrouwbaar Besluitvaardigheid Creativiteit Discipline Discussie-talent Doorzettingsvermogen Inlevingsvermogen Eerlijkheid Enthousiasme Flexibiliteit	Gevoeligheid Geduld Gevoelig Humor Initiatiefrijk Kwetsbaarheid Lef Medeleven Moed Onderhandel-talent Oprechtheid Relativeringsvermogen Spontaniteit Sportiviteit Samenwerker	Stressbestendig Trouw Tolerantie Vasthoudendheid Verantwoordelijkheid Verdraagzaamheid Vergevingsgezindheid Vertrouwen op anderen Verwondering Vriendelijkheid Vrijgevigheid Zelfstandigheid Zichtbaar Zorgvuldigheid Zorgzaamheid
---	---	--

Welke kwaliteiten en eigenschappen heb jij?

Mijn kwaliteiten en eigenschappen zijn:

.....
.....
.....

Welke kwaliteiten en eigenschappen zie jij bij anderen?

De kwaliteiten van mijn broer/zus/ouders zijn:

Broer:

Zus:

Vader:

Moeder:

Partner van mijn vader/moeder:

Iets wat helpt om een wens te gaan bereiken, is de krachten die jullie met elkaar al hebben helder voor ogen te houden en te blijven gebruiken. Jullie doen al heel veel dingen handig en goed. De volgende oefening helpt jullie om dat voor ogen te blijven houden.



Jullie gezamenlijke krachtenbundel

Je hebt bij stap 2 besproken welke kwaliteiten en eigenschappen jij en je ouders, broer(s) en zus(sen) hebben. Jullie hebben als gezin ook sterke kwaliteiten en eigenschappen. Dingen die jullie sterk maken en met elkaar verbonden laten voelen. Door deze gezinskracht de komende tijd extra te gebruiken kun je hobbels onderweg nemen en problemen met elkaar oplossen. Wat zie jij als kracht van jullie gezin? Kruis aan (en vul aan) welke kracht er volgens jou nu al in jullie gezin is.

☐ elkaar helpen,	☐ elkaar waarderen	☐ respect voor elkaar
☐ elkaar inspireren	☐ naar elkaar luisteren	☐ samenwerken
☐ elkaar plagen	☐ je in elkaar verplaatsen	☐ verschillen van mening mag
☐ elkaar ruimte geven	☐ harmonie	☐ vertrouwen op elkaar
☐ elkaar stimuleren	☐ gelijkwaardigheid	☐ lief zijn voor elkaar
☐ elkaar uit laten praten	☐ gezelligheid	☐ met elkaar meeleven
☐ elkaar uitdagen	☐ gek doen	☐
☐ elkaar vergeven	☐ kritisch naar elkaar zijn	☐
☐ elkaar verrassen	☐ met elkaar lachen	☐
☐ elkaar verwennen	☐ tolerantie	☐



Verder met Mindfulness oefeningen

Doe de onderstaande mindfulnessoefeningen allebei minimaal drie keer de komende week.

Mindfulnessoefening 2: Aandacht voor je ademhaling

Mindfulnessoefening 3: Ballon in je buik

Afgeleid raken is onvermijdelijk

Tijdens het doen van de mindfulnessoefeningen zul je merken dat je aandacht wordt afgeleid door gedachten. Gedachten en andere afleidingen horen erbij. Ons verstand maakt gewoon voortdurend gedachten. Als je merkt dat je tijdens de mindfulnessoefeningen afgeleid raakt door gedachten, breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Je ademhaling volgen is een goede manier om je aandacht terug te brengen als je was meegegaan in je gedachtestroom. Wees hierin mild voor jezelf.

Hoe nu verder?

Zo dat zit er op! Fijn dat je nog steeds bereid bent om je energie er in te steken om dingen te verbeteren in het omgaan met elkaar. Je hebt vast ook al eens de neiging gehad om met het invullen van de oefeningen te willen stoppen. Niet raar hoor. Geen enkele jongere vindt het echt leuk om hier mee bezig te zijn. Maar goed. Hoe verder?

Je weet nu wat jouw wensen zijn en je hebt je verdiept in de manieren waarop je daar met jouw gezinsleden aan wilt werken. Je hebt meer zicht op jouw/jullie kwaliteiten en eigenschappen dus je kunt nu verder op weg. Als je wilt, kun je ook nog het Extra deel lezen. Deze keer gaat dat over hoe je een positieve invloed op elkaar kunt hebben in jullie gezin.



2.4 EXTRA: Elkaar positief versterken

Invloed hebben op de acties van elkaar

Je hebt eerder kunnen lezen dat we ons gedrag zelf veranderen op basis van voorspellingen, onze ervaringen en het feit dat we onszelf kunnen regelen. Jij kunt je eigen reactie kiezen, maar door hoe je reageert, kun je ook een positieve invloed hebben op anderen. Hieronder lees je hoe.

Elkaar versterken vanuit positieve ervaringen

Als je samen positieve ervaringen opdoet in het met elkaar omgaan, zal dit de reacties die jullie gekozen hebben sterker maken. Als er naar jou geluisterd wordt en jij hebt dat als prettig ervaren, zal jij ook sneller naar een ander luisteren. Als jullie respectvol met elkaar omgaan, nodigt dat uit om respectvol met elkaar om te blijven gaan. Zo werkt het met invloed hebben op elkaar. Jij kunt invloed hebben op anderen op deze manier.

Elkaars manier van regelen positief beïnvloeden

Als de sfeer in jullie gezin positief is en je bent bij elkaar betrokken, dan ga jij daardoor je best doen om de sfeer zo te houden (het omgekeerde is helaas ook waar, maar daarover straks meer).

Jullie kunnen, door wat je zelf doet, er voor zorgen dat anderen bepaalde acties ook meer gaan doen. Zo kunnen we elkaar versterken in die acties.

Voorbeelden van elkaar positief versterken zijn:

- Zelf je eigen zaakjes regelen en daardoor je ouders van je nek af krijgen
- Onderhandelen als iemand een voorstel doet voor een compromis
- Geduldig luisteren als iemand iets vertelt

Tijdens het speedexperiment heb je vast al gemerkt dat jullie een positieve invloed op elkaar kunnen hebben. Denk nog even terug aan wat jullie toen samen hebben gedaan? En wat deed jij waardoor jouw ouder(s) ook positiever reageerden op jou?

Voor dit moment is het voldoende dat je weet dat je een positieve invloed op elkaar kunt hebben door wat jij zelf doet. Verderop ga je hier bewust gebruik van maken.