

## Thema 2

HANDELEN VANUIT HET  
LEEFPLEZIER-PRINCIPE

## Module

## Anders kijken

- 1 Leren zien.
- 2 Door welke bril kijk jij?
- 3 Gevoelig zijn voor de belevingswereld van de ander.
- 4 Waarnemen en interpreteren.
- 5 Sympathie en empathie.

## Inleiding

Leefplezier centraal stellen bij afhankelijke mensen is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Dit geldt met name voor zorg- en hulpverleners die opgeleid zijn en werken in een organisatie waar zorg- en behandelplannen vooral gebaseerd zijn op ziekte en functiestoornissen. Hier staat het kijken en denken vanuit standaarden en protocollen voorop. Werken vanuit het leefplezier principe, dat wil zeggen Leefplezier als uitgangspunt nemen vraagt wel anders kijken, anders denken en anders doen. Beïnvloeden doen we allemaal de hele dag en we worden ook allemaal de hele dag beïnvloed. Zo hebben we allemaal een intuïtieve stijl van beïnvloeden, die bij ons past, maar niet altijd effectief is.

Om je omgeving zodanig te beïnvloeden dat Leefplezier centraal staat, moet je eerst inzicht hebben in factoren bij jezelf die dit belemmeren en bevorderen. Als je je daarvan bewust bent is het mogelijk de juiste strategie te kiezen om belemmerende overtuigingen, aannames (paradigma's) om te zetten in effectief gedrag. Als je vervolgens ook nog in staat bent belemmerende en bevorderende factoren bij anderen te herkennen en daar vervolgens op inspelen... Dan kan je samen Leefplezier waarmaken.



## 1 Leren zien.

### Verdieping

Lees uit Leefplezier voor Alledag het hoofdstuk 'Het Leefplezierprincipe'.

**EEN WIJDE BLIK  
VERRUIMT  
HET DENKEN**

#### **Bewust anders kijken**

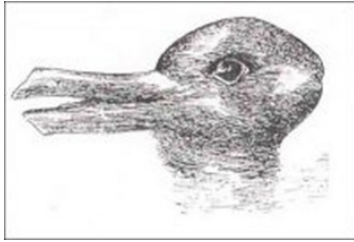
Anders kijken betekent eigenlijk: anders kijken dan wat je eerste ingeving ziet. Als je flexibel kunt zijn in hoe je dingen ziet dan krijg je veel nieuwe impulsen, en dan ga je ook andere dingen zien. Om anders te zien, moet je bewust anders kijken. Sommige mensen doen dat van nature (kunstenaars bijvoorbeeld), maar het leuke is dat iedereen het kan leren.

*Loesje*

POSTBUS 1045  
6801 BA ARNHEM

# Vragen aan jezelf of aan elkaar

Om de blik wat te verruimen hierbij een paar klassiekers en nieuwe afbeeldingen op het gebied van anders zien. Wat zie jij?



Ik zie:

.....

.....

.....



Ik zie:

.....

.....

.....



Ik zie:

.....

.....

.....

- 1 Konijn en eend
- 2 Vaas en 2 gezichten
- 3 Jonge vrouw en oude vrouw

Niet alles is wat het lijkt. We zien wat we gewend zijn om te zien. Dit noemen we aannames. Bijvoorbeeld: een stoel heeft 4 poten.

Om anders te leren kijken kan je je creativiteit ontwikkelen. Een techniek voor creatief denken is dat je je aannames onder de loep neemt en daar alternatieven voor verzint. Laat je aannames vallen, dan groeit je creativiteit.

Mijn stoeltje heeft vier poten  
en dat is niet zo dom,  
want is er eentje minder,  
dan valt mijn stoeltje om<sup>1</sup>



<sup>1</sup> Bron: <http://www.gedichtenhuisje.net/kindergedicht1.html>

Stel dat je bijvoorbeeld een nieuw ijsje bedenkt.<sup>2</sup>  
Wat zijn dan aannames over wat een ijsje is?  
Wat zijn dan aannames over wat een ijsje is?

Over het algemeen zie je dan iets voor je: dat koud is, zoet smaakt, in je hand past en in een hoorntje of wafeltje zit, dat hoort bij de zomer, smelt als het warm is, zacht is van binnen, ...

<sup>2</sup> Bron: <http://www.nuvoli.nl/index.php/herfst-laet-ze-maar-vallen/>

## Vragen voor jezelf of voor elkaar.

Hoe creatief denk jij? Hoe creatief denk jij? Bedenk zoveel mogelijk alternatieven voor bovenstaande aannames over een ijsje, en je zult zien dat je sneller een vernieuwend concept te pakken hebt.

Klik hier voor het antwoord.

Bijvoorbeeld een ijsje met olijvensmaak (alternatief voor zoet) in een hoorntje gemaakt van filodeeeg (alternatief voor zoet wafeltje) met pesto.

## 2 Door welke bril kijk jij?

### Verdieping

Een paradigma is een zienswijze, een uitgangspunt of een aanname voor hoe je de wereld om je heen waarneemt en beleeft. Aannames komen vaak naar voren in vanzelfsprekende gedachten en uitspraken, zoals:

"Ik 'creatief'? Ben je gek, niemand in mijn familie is dat."

"Mijn ouders hebben nooit gestudeerd, natuurlijk kan ik dat dan ook niet."

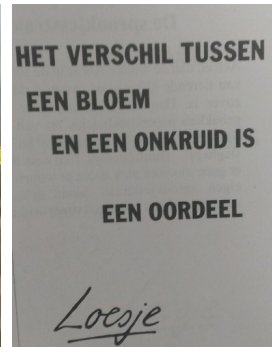
"Daar nemen ze echt geen leerlingen aan om stage te lopen."

"Die bewoner werkt nooit mee".

"Het is nu eenmaal aanpoten in de zorg".

"Familieleden zijn nooit teverden".

Aannames zijn zo sterk dat je denkt dat het 'de waarheid' is. "Dat is gewoon zo". Maar is dat wel zo? Wat zie jij op onderstaande foto?



Voor het antwoord: [klik hier](#). Zie je onkruid? Of een bloem?

# Vragen voor jezelf of voor elkaar.

Hieronder staan verschillende aannames. Geef aan welke jij over jezelf hebt en hoe welke anderen over jou zouden hebben?

Gedachten en uitspraken van aannames	Zo zie ik mezelf	Zo zien anderen mij
Ik heb oog voor mogelijkheden		
Ik houd rekening met de gevoelens van anderen		
Ik leer makkelijk		
Ik ben een aardig iemand		
Ik ben over het algemeen gelukkig		
Ik ben intelligent		
Ik ben behulpzaam		
Ik ben getalenteerd		
Ik ben een doorzetter		
Ik ben een goed gezinslid		
Ik sta altijd klaar voor mijn collega's		
Ik ben een betrouwbare zorgverlener		

Ik ben een goede gesprekspartner voor mantelzorgers		
Ik ben het niet waard om aandacht te krijgen		
Ik ben liever lui dan moe		
Ik ben zelden gelukkig		
Ik zie vaak problemen		
Ik ben niet slim		
Ik ben nergens goed in		
Ik ben niet aantrekkelijk		
Ik ben niet populair		
Ik ben geen goede vriend(in)		
Ik ben niet eerlijk		
Ik ben onbetrouwbaar		
Ik haak snel af als het niet lukt		
Ik denk dat mensen mij een hak willen zetten		

Samenvattend: enkele paradigma's die ik over mezelf heb zijn:

.....

.....

.....

.....

.....

Samenvattend: enkele paradigma's die mijn omgeving over mij heeft zijn:

.....

.....

.....



Kijk eens anders naar jezelf. Om je omgeving zodanig te beïnvloeden dat Leefplezier centraal staat, moet je eerst inzicht hebben in factoren bij jezelf die dit belemmeren en bevorderen. Als je je daarvan bewust bent is het mogelijk de juiste strategie te kiezen om belemmerende overtuigingen of aannames (paradigma's) om te zetten in effectief gedrag.

Heb jij nu in de gaten welke aannames jou helpen bij het oog hebben voor Leefplezier?

.....

.....

.....

.....

.....

## Vragen voor jezelf of voor elkaar.

### **Bewust zien door focus.**

Met aannames is het eigenlijk zo dat je onbewust ziet wat je wilt zien. Je kan wat je wilt zien ook oefenen. Dit betekent dat je je aandacht bewust gaat richten op wat je je hebt voorgenomen.



Hier de opdracht om naar cirkels te krijgen<sup>3</sup>. Het grappige van zo'n opdracht is dat je opeens overal cirkels gaat zien. Omdat je brein normaal gesproken veel filtert, is het leuk om te merken wat het doet als je het een gerichte opdracht geeft. Richt je aandacht bewust op alles wat maar op een cirkel lijkt of een cirkel in zich heeft. Inspiratie nodig? [Klik hier](#)



Maak er een foto van of schrijf op wat je ziet:

---



---

**Anders kijken door afstand nemen.**

Soms zit je zo middenin of bovenop een situatie dat je een vernauwde blik krijgt. Herken je dat? Je ziet de kaart, maar niet het gebied.



Dan is het tijd om wat afstand te nemen, zodat je met nieuwe ogen kan kijken.

Pak een stuk fruit van de fruitschaal en bekijk het:

Leg het eerst aan de andere kant van de ruimte waar je bent (minimaal op 2,5 m afstand) – doe dit minimaal 30 seconden.

Leg het daarna op een meter afstand van je bekijk het nogmaals maar nu minimaal 1 minuut

Neem het daarna in je hand en bekijk het dan nogmaals terwijl je het steeds ronddraait. Doe dit minimaal 2 minuten lang.

Zie je nu dingen die je eerder niet waren opgevallen?





### 3 Gevoelig zijn worden voor de belevingswereld van de ander.

#### Verdieping

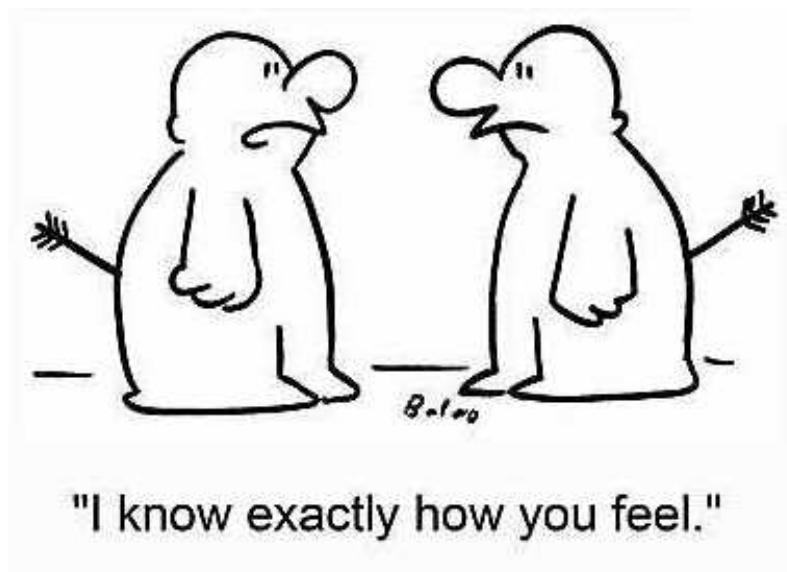
Anders kijken betekent de situatie van de ander zien vanuit zijn ogen, niet vanuit de jouwe. Dat vraagt inlevingsvermogen.

Je hebt vast wel eens je tenen gestoten. Dat deed pijn. Maar zie je dat een ander zijn tenen stoot, dan voel je ook vaak een beetje pijn, en trek je een pijnlijk gezicht. En zie je iemand die verdrietig is, dan voel jij je ook vaak een beetje verdrietig. We noemen dat inlevingsvermogen of empathie. Dat heeft te maken met een speciaal soort neuronen in onze hersenen. Spiegelneuronen worden ze genoemd.

Spiegelneuronen zijn niet alleen actief als je zelf iets doet, maar ook als je een ander iets ziet doen. Daardoor doe je in feite in je binnenste op een laag pitje mee met de activiteiten die van anderen. Ook bij het zien van emoties van anderen, doen onze spiegelneuronen een beetje mee. Daardoor kunnen we aanvoelen wat de ander voelt. Als we zien dat iemand verdriet heeft, voelen we misschien meelijden of worden we zelf ook verdrietig. Zie we iemand lachen, dan moeten we zelf vaak ook lachen. In die zin zijn emoties besmettelijk!

Zie het filmpje: [lachende baby's](#)

**Doe iets moois, mensen zullen het imiteren. (Albert Schweitzer)**









#### **4Emoties en Gezichtsuitdrukking.**

Uitspraken over emoties en gezichtsuitdrukkingen werden reeds door Darwin gedaan. Darwin beweerde in de 19e eeuw al dat bij bepaalde emoties gezichtsuitdrukkingen universeel lijken te zijn. Recent(er) heeft Ekman (Amerikaanse hoogleraar/psycholoog) nader en uitgebreid onderzoek gedaan en heeft hier ook over gepubliceerd. Ekman onderschrijft Darwin's bewering van universele gezichtsuitdrukkingen, maar alleen betreffende zes basisemoties.

#### **Emoties en Basisemoties**

Er lijken zes basisemoties te zijn.











































<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vreugde</li> <li>• Verdriet</li> <li>• Angst</li> </ul>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Woede</li> <li>• Verbazing</li> <li>• Afschuw</li> </ul>			

**Universele Basis Emoties**

Deze emoties worden basisemoties genoemd, omdat de gezichtsuitdrukkingen die mensen bij deze emoties laten zien, universeel lijken te zijn. Oftewel: overal ter wereld, los van een bepaalde cultuur, hetzelfde lijken te zijn. Men neemt aan dat de uitingvorm: de mimiek waarmee de basisemoties geuit worden, aangeboren is. Zelfs kinderen die ernstig verwaarloosd zijn geweest (jarenlang afgezonderd of opgesloten) en kinderen die blind geboren zijn (nooit gezichtsmimiek waargenomen hebben), blijken bij de veruiterlijking van hun basisemoties toch deze universele gezichtsuitdrukkingen te vertonen.

**Zijn er meer Emoties?**

Jawel, er zijn er meer. Maar bovengenoemde emoties zijn de zes basisemoties die uit onderzoek naar met name gezichts-uitdrukkingen naar voren komen als: universeel geldend en ‘mimisch aangeboren’. Andere emoties zijn niet goed te onderzoeken aan de hand van gezichtsuitdrukkingen alleen (vergen ook andere aspecten die in de ene cultuur iets anders kunnen betekenen dan in de andere, zoals b.v. gebaren, houding, uitdrukkingsvormen, intonaties, etc.). Andere emoties die in de literatuur naar voren komen (overigens soms ook als gevoel of gevoelens benoemd) zijn o.a.:

bewondering						
jaloerie						
afgunst						
hoop						
wanhoop						
verwijt						
liefde						
trots						
spijt						
berouw						
haat						
schaamte						
schuldgevoel						
minachting						

**Emotie en Gevoelens.**

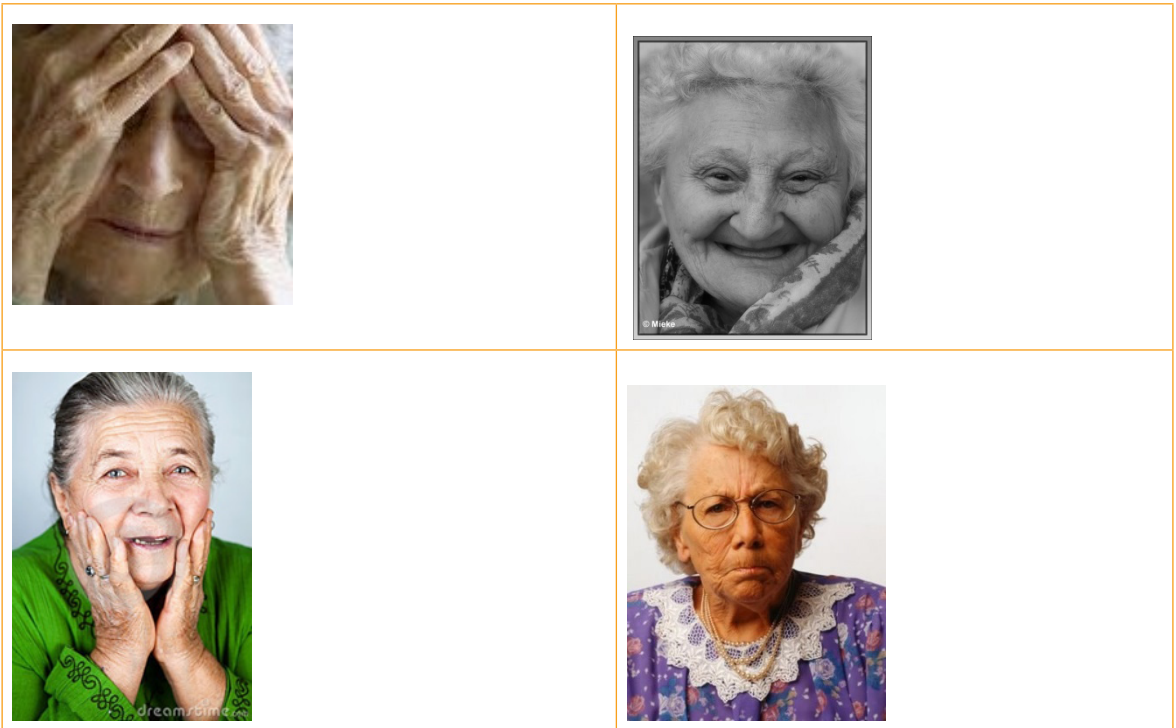
Hoewel dit niet eenduidig wordt beschreven, wordt er over het algemeen gesteld dat emotie niet hetzelfde is als gevoel.

Bij Emotie is er een psychologische/fysiologische prikkel die iemand aanzet tot actie (actietendens en actiebereidheid).

Bij Gevoel is er meer sprake van een 'weten' van de toestand/het verschijnsel dat optreedt, hetgeen gereguleerd wordt door de hersenen.

*Vragen aan jezelf of aan elkaar.*

Bekijk de gezichten. Beantwoord dan de vraag: Welke foto past bij welke emotie?



Vind je het moeilijk? Trek dan zelf het gezicht of neem zelf de houding aan van de personen op de foto's. Dan lukt het vast beter. Tegelijkertijd is het ook zo dat het aflezen van emoties echt niet zo makkelijk is. Zie het filmpje: [Hoe slecht zijn wij eigenlijk in emoties aflezen?](#)

**4 Waarnemen en interpreteren.**

*Verdieping*

Er is dus een verschil tussen wat je waarneemt en wat je interpreteert : denkt dat je waarneemt. ziet. Interpretaties ontstaan doordat we geneigd zijn een eigen uitleg te geven aan datgene wat we zien, horen en ervaren. Wil je hier meer over weten? Zie thema 2 module '[Anders denken](#)'.

Dat niet alles is wat het lijkt zie je in bijgaand filmpje: waarnemen zonder interpreteren Kijk hier eens naar en ontdek hoe vaak je gedachten proberen er hun eigen verhaal van te maken.

## 5 Sympathie en empathie.

Ergens met sympathie op reageren is reageren vanuit je eigen aannames<sup>5</sup>. Als je sympathie voelt voor iemands situatie, leef je wel met hem mee. Je hebt ook wel oog voor de ander, en luistert ook wel naar zijn verhaal. Maar je redeneert en reageert vanuit je eigen normen en waarden en gaat vertellen hoe die ander zich zou moeten voelen, denken of doen. "Goh wat vervelend voor je maar wees blij dat je geen..... (vertellen wat iemand moet doen)." Of "heel naar voor je maar het kan altijd erger want...(eigen verhaal invullen)." Of "het is wel jammer maar denk maar zo.... (voeg hier een advies in)". Met sympathie onderneem je acties om de ander uit zijn nare situatie te helpen. Maar het zijn jouw ideeën en acties, die voortkomen uit wat jij denkt dat goed is om te doen. Die actie sluiten niet perse aan op wat de ander nodig heeft en sluit niet perse aan op wat de ander nodig heeft.

**Sympathie is te vergelijken met een paraplu aanbieden aan iemand die in de regen staat.**

<sup>5</sup> <http://minerva-counseling.blogspot.nl/2014/04/het-verschil-tussen-sympathie-en.html>

Empathie werkt anders. Empathie gaat over het vermogen hebben om te begrijpen en mee te voelen met wat de ander beleeft zonder je eigen denken daar in mee te nemen. Je zet dan het eigen ego even opzij om er écht voor de ander te kunnen zijn met diens verdriet, diens zorgen en diens angsten. Er écht zijn voor iemand is uitgewerkt in de presentietheorie van Andries Baart. Meer daarover lees je in Thema 2, module 'Handelen vanuit het Leefplezierprincipe'.

Empathisch reageren is: "wat naar voor je.. wat voel je nu?" of "wat vervelend dat je dit door moet maken, wat zou je nu graag willen" of "heftig hoor, wat heb je nu nodig". Een arm om iemand heen, een knuffel of een glaasje water zijn ook helpend. Laat merken dat je er voor iemand bent, iemand verdriet of gevoelens niet veroordeelt of weg redeneert of bagatelliseert. Het mag er zijn..zonder opgelost te hoeven worden.

**Sympathie is te vergelijken met een paraplu aanbieden aan iemand die in de regen staat.**



**Empathie is te vergelijken met bij iemand onder de paraplu te staan in de regen.**



Zie voor toelichting het filmpje: [Empathie in de relatie](#)



# Verwerking

## 'Talentenbarometer' in empathisch reageren.

Oog hebben voor Leefplezier. Lukt het jou om empathisch te reageren op emoties van anderen die afhankelijk van jou zijn? Waar ben je al goed in en wat vind je nog lastig? Wat wil je leren? Geef aan in onderstaande Talentbarometer.



Waar je zonnig invult, daarover heb je een goed gevoel. Geef aan: wat doe ik? Wat gaat goed in het empathisch reageren op emoties van anderen die afhankelijk van mij zijn?



Waar je half bewolkt invult: dat gaat aardig, maar over kleine stukjes twijfel je nog. Vertel: waar twijfel je over in het empathisch reageren op emoties van anderen die afhankelijk van jou zijn?



Waar je regen invult, dat zijn de lastige punten. Je vindt dat het beter kan. Wat wil je leren? Wat gaat goed in het empathisch reageren op emoties van anderen die afhankelijk van jou zijn?

Wat helpt jou daarbij?



Ik ken mijn talenten als het gaat om om empathisch reageren.

**Zon / half bewolkt / regen**