

# Losse oefeningen en tips bij module 4

## Omgaan met weerstand

Groepsgesprek bij wie kun jij terecht	2
Persoonlijke ervaring met weerstand	3
Handen duwen	4
Weerstand begrijpen (1)	5
Weerstand begrijpen (2)	5
Verdiepende workshops	6

# Omgaan met weerstand

In ons werk met cliënten, naasten en collega's krijgen we vaak te maken met weerstand. Dat kan zich uiten in twijfel, terughoudendheid, boosheid of het afwijzen van hulp of verandering. Weerstand is een natuurlijke reactie wanneer mensen het gevoel hebben geen controle te hebben, bang zijn voor het onbekende, of zich niet gehoord voelen. Het is belangrijk om weerstand niet te zien als tegenwerking of persoonlijke aanval, maar als een signaal dat er iets speelt wat aandacht vraagt.

Met deze oefeningen kun je samen met je collega's leren hoe je weerstand beter herkent en begrijpt, hoe je er op een rustige en goede manier mee omgaat en hoe je hierin samen als team kunt groeien. Zo zorg je ervoor dat cliënten en naasten zich gehoord voelen en de samenwerking soepeler verloopt.

## Oefening



### Groepsgesprek: bij wie kun jij terecht?

Doe deze oefening samen met je team. Hoe werkt deze oefening?

Start het groepsgesprek met een korte inleiding: "Iedereen maakt wel eens een situatie mee waarin iemand weerstand toont. Soms kunnen deze situaties heel veel indruk op je maken en/of kun je er last van hebben. Het is dan belangrijk dat je bij iemand terecht kunt, om je verhaal te delen of voor tips en adviezen. Bij wie kun je terecht? Met wie kun jij je verhaal delen? Wat helpt jou? Laten we dit delen en elkaar inspireren!"

Laat iedereen op een briefje schrijven: "Bij ervaringen met weerstand kan ik terecht bij.....".

Vraag een paar collega's om hun reactie in de groep te delen.

Vragen die je zou kunnen stellen in het groepsgesprek zijn:

- Wat heb je nodig om iets moeilijks te durven delen?
- Wat zou jou helpen om de volgende keer gemakkelijk steun te zoeken?
- Hoe kunnen we als team beter omgaan met elkaar na moeilijke situaties?
- Wat kunnen we doen om het normaal te maken om dit soort dingen te delen?
- Bij welke andere personen in de organisatie zou je ook terecht kunnen?

Sluit het gesprek af met een kort rondje: Wat neem je mee uit dit gesprek?

**Extra tip:**

Het kan helpen om een collegiaal ondersteuner te hebben in je team. Een collegiaal ondersteuner is een collega die speciaal is opgeleid om steun te bieden na een gebeurtenis die ingrijpend is.



Kijk voor meer informatie op de website van het Van Kleef Instituut.

## Oefening

### Persoonlijke ervaring met weerstand

Doe deze oefening samen met een collega of met je team. Hoe werkt deze oefening?

Laat iedereen individueel een situatie kort opschrijven die zij onlangs hebben meegemaakt. De situatie gaat over een contactmoment waarbij de ander (cliënt/naaste) met weerstand reageerde.

Maak tweetallen en bespreek de volgende reflectievragen\*:

- Wat gebeurde er? (feiten)
- Wat voelde ik erbij?
- Wat dacht ik dat de ander bedoelde?
- Wat was mogelijk de behoefte van de ander?
- Wat zou ik de volgende keer anders doen?

\*Noteer de reflectievragen vooraf op een flip-over of whiteboard.



Doe deze oefening samen met je team. Hoe werkt deze oefening?

#### Deel 1

Maak tweetallen (Deelnemer A + B). Ga tegenover elkaar staan, armen op schouderhoogte, handpalmen tegen elkaar.

- A begint met licht te duwen, ongeveer 20 seconden lang.
- Wissel van rol, B begint met licht te duwen.
- Vraag aan de groep: wat deed jij toen je merkte dat de ander begon met duwen?

(Een natuurlijke reflex is dat je automatisch begint terug te duwen)

#### Deel 2

- A begint weer met licht te duwen.
- B duwt dit keer niet terug, maar beweegt mee met de duw (zonder om te vallen).
- Ervaar wat dat doet.

#### Deel 3

Bespreek de oefening na met de groep:

- Wat voelde je toen je weerstand gaf?
- Wat voelde je toen je meebewoog?
- In welke werksituaties zou 'meebewegen' helpend kunnen zijn?

#### *Extra informatie voor de procesbegeleider*

Deze oefening laat letterlijk voelen dat reageren op weerstand met weerstand leidt tot een blokkade of krachtmeting (wie heeft er gelijk of krijgt zijn zin?).

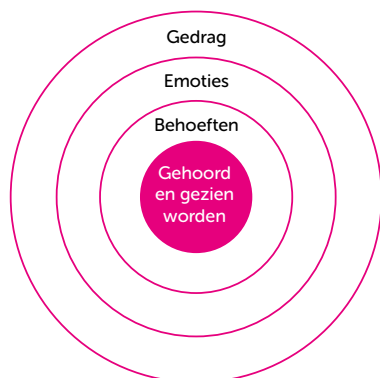
Meebewegen staat voor verkennen, luisteren, ruimte geven. Dit is vaak beter wanneer je merkt dat een ander (bijv. een cliënt of naaste) weerstand toont.

## Oefening

### Weerstand begrijpen (1)



Doe deze oefening samen met een collega of met je hele team. Lees eerst de vragen, scan de QR-code en bekijk vervolgens het filmpje. Gaat de film te snel voorbij? Bekijk gerust nog een keer.



#### Vragen na het bekijken van het filmpje

- In dit filmpje vertoont de cliënt weerstand. Welk gedrag zie en hoor je?
- Welke emotie zou er onder het gedrag kunnen zitten? Met andere woorden: wat wil de cliënt eigenlijk zeggen?
- Welke behoefte heeft de cliënt? Met andere woorden: wat heeft hij nodig?

## Oefening

### Weerstand begrijpen (2)



Doe deze oefening samen met een collega of met je hele team. Lees eerst de vragen en bekijk vervolgens het filmpje. Gaat de film te snel voorbij? Bekijk gerust nog een keer.

#### Vragen na het bekijken van het filmpje

- In dit filmpje vertoont de cliënt weerstand. Welk gedrag zie en hoor je?
- Welke emotie zou er onder het gedrag kunnen zitten? Met andere woorden: wat wil de cliënt eigenlijk zeggen?
- Welke behoefte heeft de cliënt? Met andere woorden: wat heeft hij nodig?

## Deel de tip

### Verdiepende workshops

Deel onderstaande tekst met je collega's.

Wil je leren hoe je het beste om kunt gaan met weerstand? Leren hoe je grenzen kunt stellen? Hoe je agressie kunt voorkomen? Of hoe je omgaat met grensoverschrijdend gedrag?

Het Van Kleef Instituut biedt regelmatig workshops aan over deze thema's. Heb je hier behoefte aan? Stuur dan een mail naar het Van Kleef instituut.

Emailadres van het Van Kleef Instituut: [secretariaat@vankleefinstituut.nl](mailto:secretariaat@vankleefinstituut.nl)