

ik ken jou, jij kent mij

tips en inzichten
van ervaringsdeskundigen
Cordaan

ik heb respect

Ik ga respectueel met jou om. Dat is de basis voor vertrouwen, communicatie en samenwerken.

Ik praat rustig. Ik ben duidelijk en stel me gelijkwaardig op.

Ik vraag je hoe het met je gaat.

Ik vertel je wat ik doe en wat jouw rechten zijn.

ik vertrouw jou, jij kan mij vertrouwen

Ik ben betrouwbaar. Ik kom mijn afspraken na. Ik zeg wat ik doe en doe wat ik zeg.

Je kan mij vertrouwen. Ik begrijp dat jij boos wordt als je het gevoel hebt dat je me niet (meer) kan vertrouwen.

Ik ga zorgvuldig om met jouw gegevens. Ik vraag het aan jou voordat ik deze deel.

ik ben er voor je, onvoorwaardelijk

Ik ondersteun je als je boos of gefrustreerd bent en ik help je daarbij. Ik vertel je dat het niet erg is om fouten te maken.

Als jij boos of verdrietig bent, geef ik niet op. Ik laat zien dat ik er ook dan voor je ben. Ook al zeg jij misschien dat je mijn hulp niet nodig hebt.

Soms is het voldoende als ik alleen luister, zonder meteen iets op te lossen. Ik geef advies, maar dring jou niks op en ik denk niet meteen in oplossingen.

Als jij, soms ondanks mijn waarschuwingen, toch je eigen plan trekt en er iets mis gaat sta ik open voor jouw verhaal. Ik ben er voor je, wat er ook gebeurt.

Als je mij nodig hebt, maak ik daar voldoende tijd voor. Zodat jij je gezien en gehoord voelt.

ik ben in jou geïnteresseerd

Ik vraag je hoe het met je gaat.

Ik neem voldoende tijd voor jou. Ik luister naar je met oprechte interesse en ik neem je serieus.

Ik ben geïnteresseerd in jou als mens, niet alleen in je moeilijkheden.

Ik ben geduldig en begripvol en neem jou zoals je bent. Ik veroordeel jou of je handelen niet.

Ik probeer me te verplaatsen in jouw perspectief en durf me te laat me verrassen. Ik denk niet in beperkingen.

ik ken jou, jij kent mij

Ik ken jou en je verhaal. En jij kent mij. Daardoor hoef je mij niet steeds opnieuw alles te vertellen.

Ik kan jou ook bellen en dat doe ik. Jij hoeft niet altijd mij te bellen, ons contact komt van twee kanten.

Ik werk goed samen met mijn collega's. Daardoor voel jij dat je ook bij anderen terecht kan.

ik ben een voorbeeld

Ik ben bewust van mijn eigen houding en handelen. Ik ben oprecht en eerlijk. Daarmee geef ik het voorbeeld aan anderen.

Ik sta stil bij mijn eigen aannames en kijk goed naar mezelf en mijn handelen.

Als ik voel dat ik iets misschien beter anders had kunnen doen, vraag ik jou om tips hierover.

ik doe een stap terug

Ik gebruik eenvoudige taal, maar geen kinderachtige taal. Ik vraag je altijd of je me begrijpt.

Ik denk met jou mee. Ik denk niet voor jou of over jou.

Samen met jou werk ik aan een stevige basis. Het groeien van jouw zelfvertrouwen is belangrijk voor mij.

Ik kijk altijd naar wat je wél kan en ga daarmee verder.

Ik laat jou zoveel mogelijk zelf doen. Daarmee stimuleer en motiveer ik je om verder te leren.

ik heb een positieve kijk

Als ik iets goed vind gaan,
zeg ik dat.

Ik heb aandacht voor de
dingen die goed gaan en
wat jij nog wil leren.

Ik werk vanuit vertrouwen
en positiviteit.

Ik weet dat het hebben
van hoop belangrijk is.

Daarin rem ik jou niet.

Ik help je juist om dingen
mogelijk te maken.

Ik bekijk dingen van
een positieve kant. Die
positieve kijk straal ik ook
af op anderen.

ik zie jouw verdriet

Als ik bij jou weerstand of
boosheid voel, vraag ik
mijzelf af wat ik anders kan
doen en betrek jou hierbij.

Ik vraag jou om het te
zeggen als iets dat ik doe
je dwars zit, of je dat liever
anders ziet. Ik vertel je dat
ook ik fouten maak.

Ik steun je in jouw verdriet.
Ik help je om er beter mee
om te gaan en om je eigen
proces te erkennen.

Als jij boos bent, weet ik dat daar een reden voor is. Ik ga er samen met jou naar op zoek.

Als je verdrietig bent luister ik naar je, ook al vind je het soms moeilijk om te praten. Ik geef niet op, ook als er stiltes vallen ben ik er voor je.

ik maak ook fouten, en dat mag

Als ik iets niet snap, of onzeker ben over mijn begeleiding aan jou, deel ik dat eerst met jou. Samen komen we er wel uit.

Als ik een fout maak, geef ik dat toe. Het mag opgeschreven en gezegd worden. Fouten maken is niet erg, ik ben daar open over.

Dit boekje is samengesteld door Fiona Rotmans,
ervaringsdeskundige bij Buro ErvaringsKracht
(www.buro-ervaringskracht.nl).



Heb je aanvullingen of ideeën? Mail naar
expertiseouderschapenseksualiteit@cordaan.nl