



## Zelfreflectieformulier bij een vloeiende golfbeweging

### INLEIDING

Dit reflectiedocument is bedoeld als hulpmiddel om je de werkwijze ‘Volgen van Golven’ goed eigen te maken. Door goed en precies te reflecteren op je eigen handelen aan de hand van de 7 stappen kan de bewustwording van je eigen handelen verder ontwikkeld worden. Het doel is het maken van echt contact, waarbij je de ander ontmoet, door met hem verbinding te maken, vanuit gelijkwaardigheid en onvoorwaardelijke acceptatie. Dit kan gebeuren wanneer de ander zich veilig, gezien, gehoord en gesteund voelt. Maar ook door ruimte te creëren om jezelf te ontwikkelen en je emoties, gedachten, behoeften en gevoelens te kunnen uiten. De hier toegepaste zelfreflectie is opgezet vanuit het denken, voelen, willen. Dit pas je toe op de drie golven van jezelf, de ander en de omgeving. Dit is uitgewerkt in vragen die gebaseerd zijn op de zeven stappen van ‘Volgen van Golven’.

Vul dit formulier in, aan de hand van een golfmoment van de ander, waarbij je ook kijkt naar je eigen golf en die van de groep/omgeving.

### DE 7 STAPPEN VOOR EEN VLOEIENDE GOLFBEWEGING

#### STAP 1 — OBSERVATIE

Als eerste observeer je de golf van jezelf, dan de golf van de ander en vervolgens de golf van de omgeving. Dit betekent dat je kritisch

waarneemt en zo objectief mogelijk. Dus zonder oordeel naar jezelf of anderen.

Hoe is jouw golf op het moment van de situatie?

*Welke gedachten heb ik? Wat roept het gedrag van de ander bij me op? Wat voel ik en waar voel ik dit in mijn lichaam? Wat zijn je impulsen en behoeften (denk aan situatie aangaan of vermijden, geduldig of ongeduldig, rust, duidelijkheid of fysieke activiteit)?*

-----  
-----  
-----

Hoe is de golf van de ander op het moment van de situatie?

*Heb ik voldoende informatie over de ander (rapportage, kennis etc.)? Welke emoties (let op lichaamstaal) neem ik bij de ander waar? Welke gedragingen laat de ander zien en welke initiatieven vertoont hij? Past het gedrag bij de ontwikkelingsleeftijd, bij wie hij is, zijn signaleringsplan?*

-----  
-----  
-----

Hoe is de golf van de groep?

*Wat weet je aan informatie over de groep (rapportage, kennis etc.). Hoe is de groepsdynamiek? Welke emoties (let op de lichaamstaal) neem ik binnen de groep waar? Welke gedragingen laat de groep zien en welke initiatieven vertoont de groep of aanwezige andere mensen? Wat zijn de waarneembare prikkels uit de omgeving (geluid, licht, temperatuur, etc.)?*

-----  
-----  
-----

#### STAP 2 — INSCHATTEN

In deze stap maak je een inschatting wat er nodig is om met de bestaande golven een zo'n ideaal en haalbaar mogelijke situatie te creëren.

Wat heb je zelf nodig?

*Wat is jouw energie? Maak een inschatting van je lichamelijke en emotionele gesteldheid die je kan inzetten om het contact met de ander en de situatie aan te gaan? Wat kun je aan?*

-----  
-----  
-----

Wat heeft de ander nodig?

*Schat in wat het contact en de situatie met de ander zal doen. Wat is de energie van de ander? Hoe is zijn lichamelijke en emotionele gesteldheid? Wat kan hij aan?*

-----  
-----  
-----

Wat heeft de groep nodig?

*Maak een inschatting of de omgeving voldoende veilig is voor de ander. Wat doet de energie van de groep met de ander en wat doet de energie van de ander met de groep?*

-----  
-----  
-----

Wat is je plan van aanpak hierbij rekening houdend met jouw inschatting van de drie golven?

-----  
-----  
-----

#### STAP 3 — CONTACT MAKEN

In deze stap stem je af op de ander; van hieruit maak je het contact en start je de activiteit met de bewoner.

Wat zet je in om aan te sluiten bij de golf van de ander?

*Hoe stem jij af op de energie en aandacht van de ander. Denk aan: laten weten dat je er bent voor de ander. Je stemt af op de spanning van de ander. Laat je iemand eerst even met rust of zet je in op het verhogen of verlagen van zijn golf?*

-----  
-----  
-----

Hoe maak je contact?

*Fysiek, verbaal en/of non-verbaal, denk ook oogcontact (wel of juist bewust niet)?*

---

---

---

Maak jij contact of laat je de ander het initiatief nemen?

*Hoe nodig je de ander uit tot het contact? Denk aan: toewenden, hand uit steken, aankijken, hurken als iemand zit, stel een vraag. Of hoe sluit je aan op het initiatief van de ander? Denk aan: benoem initiatief van de ander, ontvangen en ontvangstbevestiging geven, beweeg mee met de lichaamstaal van de ander.*

---

---

---

Hoe start je de activiteit?

*Na het eerste contact schat je in wat het juiste moment is en hoe je de activiteit gaat starten. Doe je dit met een concrete verwijzer, voor-structureren of nieuwsgierig maken? Of zet je iets ander in?*

---

---

---

#### STAP 4 — BEGELEIDEN: VOLGEN OF BIJSTUREN?

Werk vanuit de wederkerigheid in het contact. Volg de initiatieven van de ander of neem (indien de ander dat vraagt) het initiatief over. Uitgangspunt is dat de ander gedurende de activiteit zijn eigen regie behoudt. Begeleider neemt regie over wanneer het de ander niet goed meer lukt om zijn golf goed voort te zetten.

Wat voor initiatieven heeft de ander?

*Ga je hierin volgen of bijsturen? Let op wat de ander doet. Past dat bij de activiteit? Kun je de ander ruimte bieden om even af te wijken van de activiteit?*

---

---

---

Wat zet je in om het contact zo optimaal mogelijk te houden en de activiteit te begeleiden?

*Denk aan: complimenten geven, ontvangstbevestiging, kaders neerzetten, benoemen van gedrag, handelingen en aanwezige emoties.*

---

---

---

#### STAP 5 — ONDERHOUDEN VAN CONTACT

In deze stap kijk je wat er nodig is in het contact. Hoe onderhoud je dit, hoe behoud je het lijntje met de ander?

Wat zet je in aan communicatiemiddelen?

*Let je op de lichaamstaal, verbale boodschap en hoe geef je hier antwoord op?*

---

---

---

Hoe gebruik je relationele vaardigheden?

*Denk aan empathie, onvoorwaardelijke acceptatie, reflectief luisteren, congruentie (ik doe wat ik zeg, en zeg wat ik doe)*

-----  
-----  
-----

STAP 6 — KEUZE MAKEN

In deze stap is je plan gedeeltelijk of volledig uitgevoerd. Je evalueert de drie golven om te beslissen welke keuze je maakt. Ga je de activiteit verlengen of afronden? Je stemt af op jezelf, de ander en de omgeving. Je deint mee op de golf van de ander.

Wat zie je aan het einde van de activiteit bij de ander?

*Let op hoe de ander de activiteit beleeft. Praat hij negatief of positief? Hoe is zijn lichaamstaal, welke initiatieven neemt hij? Krijgt de ander energie van de activiteit of kost het hem energie? Maar let ook op je eigen golf in het begeleiden van de activiteit en let op de golf van de groep.*

-----  
-----  
-----

Volgen, sturen, ondersteunen, afronden, aanpassen — wat zijn je overwegingen om dit te doen?

*Neem je op basis van je waarnemingen de beslissing om de activiteit af te ronden of verleng je? Doe je dit in overleg met de ander? Of schat je in dat hij hier niet toe in staat is en neem je de regie over?*

-----  
-----  
-----

STAP 7 — AFRONDEN EN VOORSTRUCTUREREN OVERGANGSMOMENT

Werk toe naar een goede afronding door de activiteit samen te vatten en een duidelijke afsluitzin te gebruiken. Hierna structureer je het volgende moment voor.

Hoe sluit je af en structureer je voor?

*Denk aan snelheid, verwerkingstijd, ontvangstbevestiging, logische stappen.*

-----  
-----  
-----

**WAT NEEM JE MEE UIT DEZE REFLECTIE?**

De volgende vragen staan los van de 7 stappen. Ze zijn bedoeld om vooral voor jezelf te kijken wat jij uit het golfmoment kunt halen. Wat neem je mee als leermoment? Maar ook: Waar herken je voor jezelf jouw krachten en kwaliteiten? Juist vanuit de succesmomenten, kun je jezelf ontwikkelen, maar ook beter begrijpen wat je in kunt zetten om het contact met de ander te vergroten.

Waar ben je trots op als je kijkt naar jouw handelen?

-----  
-----  
-----

Wat zou je vanuit de zelfreflectie anders doen in deze situatie?

-----  
-----  
-----

Hoe ga jij bovenstaande leermomenten meenemen in een vergelijkbare, nieuwe situaties?

*Let op, durf hierbij om steun te vragen (van je collega, je teamleider, de gedragsdeskundige, een vertrouwenspersoon, iemand in je eigen privékring etc.*

-----  
-----  
-----

Waar ben je je bewust van geworden?

-----  
-----  
-----