

# Communiceren vanuit echtheid

Verslag van een symposium met dr. Martine Delfos

*Door: Drs. Wim Vanhees*

**Op 25 november 2006 organiseerde Richard Normann van trainingsbureau Energy-motion uit Deventer een symposium. De monumentale locatie in het oude Deventer was 'tot de nok' gevuld met 90 deelnemers uit een breed werkveld van jeugdhulpverlening, trainingen weerbaarheid / zelfverdediging, onderwijs en politie. Martine Delfos, een 'international' onder onze Nederlandse psychologen, besprak die dag 'communicatie met kinderen en jongeren vanuit een grondhouding van echtheid'. Hieronder enkele 'basislijnen' van het symposium.**

## Basishouding

Allereerst moet ik terugdenken aan een korte film die Martine Delfos twee keer na elkaar vertoonde. Een film die op Pabo's jaren gebruikt werd als een schoolvoorbeeld van goede communicatie tussen groepsleerkracht en leerling. Na de bespreking van de film blijkt het omgekeerde waar! Interessant. Wat is hier aan de hand? In de film helpt een juf een kleuter naar de wc. Een kleuter die eerst wil weten of er een 'rooster' in de wc zit. De lieve juf legt geduldig uit dat er een rooster zit, dat die zoemt, dat die lijkt op het rooster van de afzuigkap in het keukentje van de school (jongetje wordt meegenomen naar het keukentje), dat er roosters zijn die je niet kan zien zoals in de wc, enzovoort. En toch kan je het mannetje steeds banger en de weerstand steeds groter zien worden. Weet de juf veel dat een week eerder zo'n mechaniekje in de wc van het jongetje thuis ontploft was. Pas aan het eind van een lang gesprek vraagt ze waarom hij zo bang is. Martine Delfos: "Deze juf is bezig met haar ideeën, met 'ik weet wel wat er is' in plaats van met 'ik weet het niet'. Beter is voortdurend te denken: ik begrijp het gewoon niet, ik wil het begrijpen." Dit is een fundamenteel gevoel dat je in contact brengt met anderen. Communicatie is geen techniek, communicatie is contact.

Zo adviseerde Martine Delfos residentiele organisaties voor kinderen in Engeland om de gastvrouwen en het keukenpersoneel NIET te 'trainen' in het signaleren van seksueel misbruik omdat het juist deze mensen zijn waaraan die kinderen vertellen wat er aan de hand is. Martine Delfos: "Gastvrouwen en keukenpersoneel zeggen nog gewoon: wat is er met jou gebeurd? Vertel. Als je deze mensen traint hebben die kinderen niemand meer om het aan te vertellen! Je kunt dit niet aan een protocol vertellen, aan iemand die met zichzelf bezig is! Iedereen vertelt je alles als je maar in contact staat." Het gaat erom dat er iemand is die nog zegt: ik weet het niet, vertel!

Deskundigheid zit immers – meer of minder bewust – altijd in de mens zelf, zegt Martine Delfos. Zo verplaatste een man – tegen het advies van een hulpverlener in - zijn baby elke minuut van de dag. Later bleek dat deze vader zijn apathische kind (door volledig ontbreken van contact met de postnataal depressieve moeder) van de dood gered heeft. Deze man 'wist' wat nodig was voor zijn zoon. Een ander sprekend voorbeeld van deze innerlijke deskundigheid die vraagt om een bescheiden hulpverleners (of trainers) houding: Een jong kind overleed na zeven dagen ziekenhuisopname omdat het daar zoutarm ziekenhuisvoedsel te eten kreeg. Vooraf aan de opname likte het jongetje voortdurend aan allerlei zoute materialen in zijn omgeving. Het mannetje 'wist' dat hij zout nodig had. Later bleek dat het kind een bijzondere afwijking had waarbij het van levensbelang was om veel zout binnen te krijgen. Ook uit eigen ervaring kent Martine Delfos het belang van een open bescheiden basishouding en de gepaste 'angst om te schaden'. Een tiener die ze in therapie nam, adviseerde ze te stoppen met het vele wiet roken. 'Je blaast je gevoel weg'. Twee jaar na de therapie kwam ze de jongeman weer tegen. Bleek dat hij een kanker had gekregen die door wietgebruik onderdrukt kan worden... De jongen herstelde, maar de boodschap is duidelijk. Deskundigheid zit in mensen zelf. Het gaat er voor ons niet om of kinderen en jongeren een mening hebben, maar om hoe we met ze communiceren om die eigen deskundigheid bewust te maken. Goede communicatie met jongeren begint bij contact, bij een houding van respect en bescheidenheid.

## Trainen vanuit deze basishouding

Wat betekent dit zoal voor onze trainingen weerbaarheid / zelfverdediging? Ik probeer een antwoord te bouwen vanuit de uiteenlopende opmerkingen die Martine Delfos verspreid over de hele dag maakte.

Martine Delfos zei: 'Wat werkt in een training is via de relatie die je als trainer aanlegt'. De bodem van de training is contact, is de houding dat je deelnemers respecteert in hoe ze zijn. Ik zelf (de schrijver) maak mee dat middelbare scholen trainingen organiseren voor een select gezelschap lastpakken, de 'probleemgevallen'. Deze insteek maakt contact heel moeizaam. Het duurt dan eerst een serie lessen voordat er 'contact' ontstaat. Als deelnemer moet je aardig gevonden worden om geholpen te kunnen en willen worden. Als trainer moet je daarvoor open kunnen staan, in iedereen iets aardigs kunnen vinden. Als iemand 'een probleem' is, is de openheid in het contact snel weg. Open staan, niet alleen in het kringgesprek maar in de hele opzet van de training. Dat wil zeggen, 'niet te rigide te werk gaan zoals je het van tevoren uitgedacht hebt, maar via je gevoel, je echtheid werken'. 'Contact' staat lijnrecht tegenover in sterke mate vooraf bedachte weerbaarheidlessen met standaard oefeningen. De weerbaarheidprogramma's zijn op zich niet verkeerd, maar de manier waarop je er dan gebruik van maakt wel. Dan laat je weinig over van de basishouding: 'ik weet het niet, laten we eens wat doen, laten we eens kijken, wat gebeurt er nu?, vertel...'.

Contact maken is volgens Martine Delfos ook een kwestie van rekening houden met 'voorkeursgedrag'. 'Probeer mensen te benaderen naar hoe het in hen is, hun voorkeursgedrag'. Bijvoorbeeld, jongenshersens en meisjeshersens zijn gearchiveerd op ander voorkeursgedrag. Jongenshersenen zijn gearchiveerd op 'fight or flight', meisjeshersenen zijn eerder gearchiveerd op 'nice or victim'. Wat doe je dan met jongens in een training als je open staat voor hun voorkeursgedrag? Bijvoorbeeld, eerst laat je ze stoeien en vervolgens wijs je ze op momenten dat het vechten / vluchten wordt. Ook kan je meedenken in andere opties, een breder gedragsrepertoire en dat uitproberen. Jongens zullen vooral moeten leren verschillende posities in groepen in te nemen en te leren voelen wat ze innerlijk beweegt (innerlijk kompas, innerlijke 'deskundigheid'). Bij meisjes zal je als trainer eerder bezig zijn met de kern: 'je overleeft het als je niet iedereen lief hebt'.

Ergens in de namiddag van het symposium kwam het begrip weerbaarheid ter sprake. Wat is weerbaarheid? Martine Delfos: 'Weerbaarheid is NIET 'nee' leren zeggen. Weerbaarheid is leren durven naar jezelf te luisteren en daar naar te handelen. Immers, de deskundigheid zit in jezelf. Martine vertelde over een meisje in therapie dat door haar oom verkracht was. Hij bood haar aan te helpen met wiskunde en vroeg haar het werkboek te halen. 'Ik wist meteen dat het verkeerd was', 'wist' dit meisje en 'toch ging ik het werkboek in mijn slaapkamer halen'. Martine Delfos: "Had ze dan 'nee' moeten zeggen? Het moment dat ze nee had moeten zeggen was de situatie er niet naar en het moment dat het gebeurde was het te laat om 'nee' te zeggen. Weerbaarheid is niet een kwestie van 'meer' voor jezelf opkomen maar eerder een kwestie van kunnen en mogen vertrouwen op wat je voelt. Waar trainers hun kinderen en jongeren krachtig in moeten maken, is dat ze vanuit hun gevoel / intuïtie kunnen weten dat 'het in de lucht zit' en dat ze recht hebben op hun gevoel dat er iets niet klopt en bijvoorbeeld zo mogelijk op tijd uit de situatie mogen stappen. Voor meisjes: je hoeft niet altijd lief te zijn. Voor jongens: je hoeft niet altijd 'stoer' (= actie om rangorde te bepalen) te zijn.

## Succes

Mijn eigen coach, een psycholoog, heeft een tijdje geleden een lessenserie van me gelezen en gaf toen als commentaar: 'ziet er goed uit maar waar het echt om draait staat er niet in!' Waar het echt om draait is de relatie, het contact. In die zin was deze studiedag een groot succes! Niet zozeer omdat het idee achter het symposium in onderlinge gesprekken met ondergetekende ontstond. Maar vooral omdat het symposium ons weer naar de kern van het trainingsvak voerde.

Daarnaast vond ik de keuze om een hele dag te organiseren met één spreker moedig. Martine Delfos had hierdoor de ruimte om verschillende van haar publicaties in een groter verhaal aan elkaar te breien. En de deelnemers kregen de tijd om zodanig in het verhaal te komen dat uiteindelijk een mooie interactie tussen spreker en zaal ontstond. Deze opzet is voor herhaling vatbaar!

*Drs. Wim Vanhees*

**Dit artikel is verschenen in:**

**Klare Taal, Nieuwsbrief Zelfverdediging en Weerbaarheid, Jaargang 2, Nummer 4, Dec. 2006**

**Richard Normann**

**Energy-motion: weerbaarheidstrainingen / vorming / training**

telefoon: 06-16476318

e-mail: [info@energy-motion.nl](mailto:info@energy-motion.nl)

website: [www.energy-motion.nl](http://www.energy-motion.nl)