

## Verhaal delen

Je gaat je verhaal delen. Je hebt de juiste persoon of personen uitgekozen bij wie je dit wil doen. Ik wil nogmaals benadrukken dat, indien je voor het beste resultaat wil gaan, je zelf het verhaal voorleest. Neem je tijd, zorg voor tissues en een glas water. Instrueer je luisteraars om je niet te onderbreken en om je niet te troosten middenin je verhaal. Deze gevoelens mogen er uit en hoeven niet gesust of onderdrukt te worden.



Hieronder de tips voor de luisteraars. En laat ze eventueel de video van module 2 bekijken.

### Tips voor de luisteraars

1.

Lees het gedicht op de volgende pagina eens goed door. Je hebt een hele 'gemakkelijke' taak gekregen. Je hoeft namelijk alleen maar te luisteren! Verder hoef je NIETS. Nu blijkt dit in de praktijk heel moeilijk te zijn, maar als je het gedicht leest dan begrijp je waarschijnlijk beter waarom het in deze situatie van je gevraagd wordt.

### **Luisteren (Leo Buscaglia)**

Als ik je vraag naar mij te luisteren  
En jij begint mij adviezen te geven,  
dan doe je niet wat ik je vraag.

Als ik je vraag naar mij te luisteren.  
En jij begint mij te vertellen  
waarom ik iets niet zo moet voelen als ik het voel,  
dan neem je mijn gevoelens niet serieus.

Als ik je vraag naar mij te luisteren  
en jij denkt dat jij iets moet doen  
om mijn problemen op te lossen,  
dan laat je mij in de steek,  
hoe vreemd dat ook mag lijken.

Misschien is dat de reden  
waarom voor sommige mensen bidden werkt,  
omdat God niets terugzegt.  
En Hij geen adviezen geeft  
of probeert om dingen voor je te regelen,  
Hij luistert alleen maar en vertrouwt erop  
dat je er zelf wel uitkomt.

Dus, alsjeblieft, luister alleen maar naar me.  
En probeer me te begrijpen.  
En als je wilt praten, wacht dan even.  
En ik beloof je,  
dat ik op mijn beurt  
naar jou zal luisteren.

2.

Laat tips en adviezen achterwege, neem gevoelens serieus en bewaar je eigen ervaring voor een andere keer.

3.

Nadat je het verhaal hebt aangehoord komt er veelal een gesprek op gang. Belangrijk hierbij is om verdiepende vragen te stellen. Dat zijn 'open vragen' en deze beginnen met:

**Hoe, wat, waar, welke, (met) wie, waarvoor, wanneer?**

De waarom-vraag laat ik buiten beschouwing, omdat deze vraag heel vaak lastig of niet te beantwoorden is als het over gevoelens gaat en een verwijtende ondertoon heeft.

Mogelijk ga jij je verhaal ook delen met je verloskundig hulpverlener. Dit kan zijn om missende stukken helder te krijgen, vragen te stellen over het gevoerde beleid of om te delen wat het met jou heeft gedaan.

Schrijf hieronder uit wat jouw doel is van het gesprek met je verloskundig hulpverlener. En kijk of het een realistisch doel is.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welke vragen wil jij nog stellen aan je hulpverlener? Het is verstandig om dit vooraf op papier te zetten, zodat je dat tijdens je gesprek er bij kan pakken. Je hoeft dan ook niet bang te zijn dat je iets vergeet.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hoe ging het delen van je verhaal? Zowel met je partner of omgeving als met je verloskundig hulpverlener?



A series of horizontal dotted lines for writing.

Wat heeft het je opgeleverd?



A series of horizontal dotted lines for writing.

Heb je afspraken voor de toekomst, bijvoorbeeld een volgende bevalling, kunnen maken? Zo ja, welke?



A series of horizontal dotted lines for writing.

Ik hoop dat je je gehoord hebt gevoeld, dat gun ik jou.