

# Teken je gesprek: een visuele gespreksmethode

Adinda de Vreede en Cobie Unlandt

Adinda de Vreede is de bedenker van Teken je gesprek, een interactieve, visuele gespreksmethode voor psychologen, orthopedagogen, leerlingbegeleiders, remedial teachers, coaches van volwassenen, jongeren en kinderen (vanaf ongeveer zeven jaar)<sup>1</sup>. De methode is oplossingsgericht en kan worden gebruikt bij (faal)angst; piekeren; gedragsproblemen; werkhouding; pesten; concentratieproblemen; uitstelgedrag etc.<sup>2</sup>

Vanuit haar werk op school begeleidt zij kinderen en jongeren met faalangst, werkhouding en hun welbevinden op school. Wat zij echter bij therapieën en methodes miste, was een logisch, kleurig, visueel overzicht. Vooral bij de jongeren merkte zij dat als ze de gesprekken 'optekende' er bij hen een grotere mate van betrokkenheid en verantwoordelijkheidsgevoel ontstond dan wanneer er alleen maar over gepraat werd. Bovendien bleken de getekende (vorige) gesprekken beter te blijven hangen. Deze resultaten inspireerde haar om de methode: Teken je gesprek aan anderen door te geven. Inmiddels schreef zij twee boeken: Teken je gesprek over faalangst 2012 en Teken je gesprek over gedrag 2015. Daarnaast geeft ze door het hele land cursussen over Teken je gesprek.

Hoe Teken je gesprek in de praktijk kan worden vormgegeven beschreef Cobie Ulandt aan de hand van een observatie die zij deed waarbij Adinda de Vreede de methode in de praktijk toepaste.

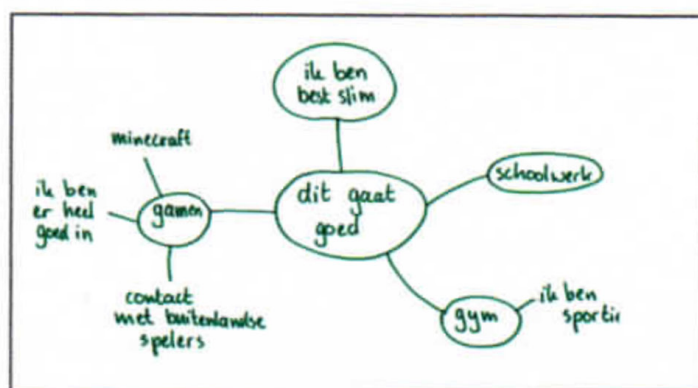
## Teken je gesprek in de praktijk

Op tafel liggen een paar vellen A3 papier, een groene, oranje, rode en blauwe viltstift. Iedere kleur heeft zijn eigen functie; groen is voor helpend, prettig en wenselijk; oranje voor een beetje vervelend of niet zo helpend; en rood als het om iets gaat dat vervelend of niet helpend is. Blauw is voor neutraal en voor actiepunten.

Theo van veertien zit in de tweede klas havo/vwo. Hij is een intelligente jongen, heeft een hoge Cito-score, maar presteert niet goed op school. Theo's mentor heeft hem aangemeld bij Adinda de Vreede die remedial teacher/leerlingbegeleider is op de school van Theo. De ouders hebben een vermoeden dat Theo gameverslaafd is en overwegen hem aan te melden bij verslavingszorg.

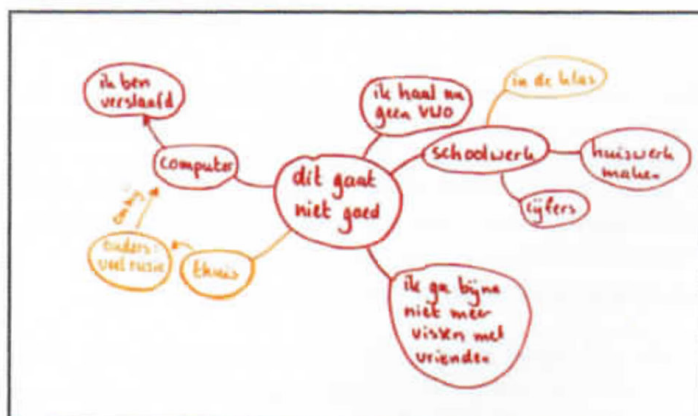
Adinda legt Theo uit dat haar gevraagd is om met hem te praten omdat er dingen zijn die goed wel en niet goed gaan. Aanvankelijk reageert Theo afwijzend; hij vindt zelf dat hij geen probleem heeft. Maar hij erkent wel dat zijn ouders zich zorgen maken. Dit is een mooi aanknopingspunt om met Teken je gesprek te beginnen. Nadat Adinda de kleuren heeft uitgelegd, schrijft ze op een vel papier 'dit gaat goed' en op een ander 'dit gaat niet goed'. Dit sjabloon wordt 'de spin' genoemd. Het wordt gebruikt om te inventariseren en om steeds verder in te kunnen zoomen tot er één concrete situatie benoemd kan worden om aan te werken.

Theo begint te vertellen wat er goed gaat.



Afbeelding 1. Dit gaat goed

Wanneer hij uitverteld is, pakt Adinda de rode spin erbij en vraagt wat er niet goed gaat. Theo begint over zijn gamen (hij noemt het computer) te vertellen..



Afbeelding 2. Dit gaat niet goed

<sup>1</sup> Boek: Teken je gesprek over gedrag, Adinda de Vreede, uitgeverij PICA.

<sup>2</sup> Zie voor meer toepassingsmogelijkheden: boeken Teken je gesprek over gedrag en Teken je gesprek over faalangst, Adinda de Vreede en de website: [www.tekenjegesprek.nl](http://www.tekenjegesprek.nl)

Nu gaat Adinda inzoomen en vraagt wat hij van de rode tekening als eerste wil onderzoeken. Theo zegt: 'Mijn computergebruik'. Op een nieuw vel papier wordt in rood 'computergebruik' geschreven. Adinda vraagt hem te vertellen wat er is met zijn computergebruik, tekent zijn antwoorden op, maar gaat er niet verder op in. Vervolgens wil Theo 'ik ben verslaafd' verder onderzoeken. Adinda vraagt hem uit te leggen hoe dat er uitziet en hoe dat bijvoorbeeld op een doordeweekse dag gaat. Er is nu een concrete onderzoekssituatie en het sjabloon 'een ketting van gebeurtenissen'<sup>3</sup> kan ingezet worden.



Afbeelding 3. Ketting van gebeurtenissen

Uit de ketting blijkt dat als Theo's moeder thuis is wanneer hij uit school komt, hij eerst iets drinkt en eet en dat als positief (groen) ervaart. Is zijn moeder niet thuis, dan gaat hij gelijk achter zijn computer zitten gamen en dit ervaart hij als niet goed (rood).

Theo geeft ook aan, dat zijn ouders denken dat ze machteloos zijn, maar dat volgens hem niet zijn en hem wel kunnen stoppen. Deze waardevolle informatie wordt in de tekening erbij geschreven.

Adinda stelt voor om eens te gaan kijken naar de voor- en nadelen van zijn computergebruik. Theo wil beginnen met de voordelen. Het is belangrijk dat alle voor- en nadelen eerlijk opgeschreven worden met de bijbehorende gevoelens. Op die manier krijgt Theo een volledig overzicht en kan hij beter een keuze voor zichzelf maken: of doorgaan met zijn computergebruik of het veranderen.

Als alles op papier staat, vraagt Adinda Theo het te bekijken en na een tijdje vraagt ze, wat hij ermee wil. Theo geeft aan dat hij zijn computergebruik wil veranderen en meer tijd aan

zijn huiswerk wil besteden.

Nu hij de beslissing heeft genomen zijn gamegedrag te veranderen, is de volgende stap te kijken hoe hij dat zou kunnen doen. Adinda wijst op de ketting en vraagt hem waar hij het anders zou kunnen doen. Hij geeft twee plekken aan en Adinda schrijft de actie erbij die hij voorstelt. Het is goed dat de begeleider op dit moment meedenkt over de haalbaarheid en effectiviteit van de actie en zo nodig een ander voorstel doet.

Nu Theo zijn actiepunten helder heeft, wordt er gekeken welke gedachten hem kunnen helpen en welke vaardigheden hij kan inzetten om het zo te doen als hij heeft aangegeven. Deze worden in vrolijke kleuren in de tekening gezet. Adinda en Theo besluiten samen dat ook Theo's ouders gevraagd worden om te helpen bij het uitvoeren van de acties.



Afbeelding 4. volledige gesprekstekening

Het volledige verslag over Theo en hoe zijn ouders erbij betrokken werden en of de aanpak gewerkt heeft, is te lezen in het boek *Teken je gesprek over gedrag*.

<sup>3</sup> Voor de overige symbolen zie *Teken je gesprek over gedrag* en *Teken je gesprek over faalangst*, Adinda de Vreede en de website: [www.tekenjgesprk.nl](http://www.tekenjgesprk.nl)

### De basishouding van de begeleider

De begeleider voert gestructureerde gesprekken met het kind, de jongere of de volwassene en tekent die op in een 'gesprekstekening'. Met behulp van sjablonen, symbolen, en kleuren met elk een specifieke betekenis biedt de tekening in één oogopslag overzicht en duidelijkheid. Er ontstaat als het ware een landkaart van het gesprek. Zowel het kind als de begeleider krijgen letterlijk meer zicht op de problemen. Daardoor draagt de tekening er toe bij dat het kind een andere kijk krijgt op zijn gedrag, gedachten en gevoelens en zijn eigen aandeel in situaties gaat her- en erkennen. Vanuit die nieuwe inzichten kan het tot oplossingen komen. De begeleider krijgt door het maken van een gesprekstekening niet alleen meer zicht op de problematiek, maar ook op de sterke kanten van het kind. En dat inzicht kan hij gebruiken om het kind te helpen zijn kwaliteiten in te zetten bij het probleem waar het aan werkt.

De doeltreffendheid en het succes van een gesprekstekening staan of vallen met de basishouding van de begeleider. Deze voert het gesprek op een open en neutrale manier en vanuit een accepterende houding met het kind en tekent dat op. Het kind is een onderzoeker die met behulp van Teken je gesprek zijn gedrag, gedachten en gevoelens nauwkeurig bekijkt. Het is essentieel dat het kind de regie heeft en daarom wordt alles wat het zegt, kernachtig in zijn eigen woorden opgeschreven. Op die manier voelt het zich serieus genomen en ziet het zijn eigen verhaal in de tekening staan en niet de interpretatie van de begeleider. Door een niet oordelende houding van de begeleider, kan het kind makkelijker vertellen wat hij heeft gedaan, gedacht, gezegd en gevoeld. Dat opent de weg naar zelfinzicht en gedragsverandering. Het is belangrijk dat de begeleider nieuwsgierig is en zo nodig doorvraagt (wat, hoe, wanneer, wat nog meer). Na een vraag is het van wezenlijk belang dat hij stil is en het kind ruimschoots de tijd geeft om na te denken. In deze momenten van stilte komt het kind tot zelfinzicht. Komt er echt geen antwoord op een vraag, dan kan de begeleider een paar suggesties doen en dan het kind laten kiezen wat het meest van toepassing is en opgetekend moet worden.

Door het kind te complimenteren met het feit dat het zijn eigen gedrag, gedachten en gevoelens bekijkt en onder woorden brengt, creëert de begeleider een veilige sfeer die uitnodigt om verder te werken richting nieuw en effectiever gedrag.

- Teken je gesprek is een methode die past bij de huidige tijdsgeest. Vroeger waren het vaak anderen (ouders, leerkrachten, hulpverleners) die bepaalden wat iemand moest doen als hij een probleem had. In de huidige tijd zoeken en verlangen mensen meer naar oplossingen 'op maat'; meer passend op het individu. Bovendien is er meer behoefte aan autonomie. Vanaf steeds jongere leeftijd willen we zelf invulling geven aan ons leven. Teken je gesprek gaat uit van de eigen kracht en competentie van het individu. Door de basishouding van de begeleider en de tekening die ontstaat, voelt het kind zich letterlijk en figuurlijk gezien en gehoord. De persoonlijke en niet belerende houding maakt dat het kind hoop krijgt, in zichzelf gaat geloven en verantwoordelijkheid neemt voor zijn eigen gedrag en dus zijn eigen leven.
- In onze participatiemaatschappij gaan we ervan uit dat iedereen kwaliteiten en mogelijkheden heeft om zijn steentje bij te dragen. Teken je gesprek helpt die kwaliteiten te vinden en in te zetten.
- Teken je gesprek sluit aan bij de werking van de hersenen. Er wordt geschat dat een derde van onze hersenen gericht is op het verwerken van visuele informatie. We onthouden en verwerken informatie beter als ze visueel en kort maar krachtig wordt aangeboden. Dat is precies wat de sjablonen van Teken je gesprek doen.
- Teken je gesprek is uitnodigend en bevordert de communicatie. De basishouding van de begeleider maakt het makkelijker voor het kind om te praten en dus aan zichzelf te werken.



*Adinda de Vreede is sinds 1988 werkzaam in het onderwijs. Tot 2004 was zij werkzaam als klasse leerkracht en remedial teacher in het basisonderwijs in het midden van het land. Zij begeleidde kinderen met leer, gedrag en emotionele problemen. Sinds 2005 begeleidt zij jongeren met dyslexie, faalangst, werkhouding- en gedragproblemen in het middelbaar onderwijs op het Dollard college in de provincie Groningen. Adinda is opgeleid als leerkracht, remedial teacher en speltherapeute.*