



Oefening 1 - BIJLAGE 3

TIPS OM GEVOELENS TE UITEN

1. Vermijden - het helpt niet!

Je hebt jezelf misschien een aantal methodes of trucs aangeleerd zodat je je gevoelens niet moet tonen.

Bijvoorbeeld: je wordt boos over iets kleins, terwijl je je in feite verdrietig voelt. Of je trekt je terug om een lastig gesprek uit de weg te gaan. Of je stort je volledig op iets anders om de emoties maar niet te moeten voelen. Bijvoorbeeld: je gaat (te) veel eten.

Zeker bij negatieve emoties als boosheid, verdriet of teleurstelling zijn dat tactieken die veel mensen toepassen. Die trucs en ontwijkingsmethodes helpen helaas niet om negatieve gevoelens te verminderen. Het onderdrukken van gevoelens leidt tot nog meer negatieve ervaringen en een depressief gevoel.

2. Begin met de juiste houding

Onderzoek welke negatieve gedachte het lastiger maakt om je gevoelens te uiten/tonen.

- Vind je het zwak om erover te praten?
- Ben je bang dat mensen je anders zullen bekijken?
- Ken je de mensen met wie je bent niet goed genoeg?
- Is je gezegd dat je altijd positief moet zijn?

Al die ideeën zijn een extra hindernis om je gevoelens te tonen.

Weet je wat jou in de weg zit, om open te zijn over wat je voelt? Werk dan aan een positieve houding over het uiten/tonen van je gevoelens.

Waarom wel open en eerlijk zijn?

- Meer ruimte in je hoofd
- Minder boosheid of andere heftige emoties
- Meer positiviteit
- Betere relaties
- Minder stress
- De kans om dingen op te lossen
- Meer zelfvertrouwen

Je bewust zijn van die voordelen, kan je helpen om voortaan wél te delen wat je voelt. Ook in omgevingen waarin je niet gewend bent dat te laten zien.

Oefening 1 - BIJLAGE 3



3. Welke emotie voel je?

Ga op een rustige plek zitten en sluit je ogen. Probeer te ontdekken welke emotie je voelt.

Ben je:

- Blij?
- Boos?
- Verdrietig?
- Bang?
- Verbaasd?
- Afschuw?

4. Bepaal wat je nodig hebt

Hoe kan je op een goede manier omgaan met je emoties? Wat heb je nodig? De ene persoon wil uitgebreid over zijn of haar gevoelens praten, de andere heeft misschien behoefte om alleen te zijn en voor zichzelf dingen helder te krijgen. Jij bent de enige die kan bepalen wat je nodig hebt.

5. Zoek een veilige gesprekspartner

Je gevoelens uiten doe je het liefst bij iemand bij wie je je prettig voelt.

Kies een goed moment om het erover te hebben en vraag of je een gesprek kan hebben op een moment dat goed uitkomt voor allebei. Als je vooraf aankondigt dat je het ergens over wilt hebben, is de kans groter dat de ander daar tijd voor heeft of kan maken. Dat helpt al om je meer op je gemak te voelen.

6. Ga het gesprek aan (vanuit het ik-perspectief)

Benoem en herken wat jij vervelend of kwetsend vindt, of wat je verdrietig maakt, en wat dat met je doet.