

Herstel van relatiekwetsuren via helende verontschuldiging - Werkblad ouders



“Het spijt me zeggen is als ‘ik hou van je’ zeggen met een gewond hart in de ene hand en je gesmoorde trots in de andere.”

-Michelle E. Goodrich-

Stap 1: Identificeer de kwetsure/de gebeurtenis/het problematische patroon en de specifieke impact ervan

Ik wil met je praten over _____ en hoe moeilijk dat voor je moet zijn geweest. Vooral omdat _____ (unieke impact).

*het is belangrijk om de verleiding te weerstaan om uitleg/verklaringen op te noemen voor de gebeurtenissen. Probeer dus in te houden om te zeggen: ‘Ik heb dat gedaan omdat ...’ of ‘Ik wil uitleggen waarom het zo is gegaan ...’.



Stap 2. Label en valideer de pijnlijke emoties die met de gebeurtenis gepaard gaan (let op elke genoemde emotie)

Voorbeelden:

- *Ik kan me voorstellen dat (toen ik ____) je misschien bang was omdat... en omdat...*
- *Ik kan me ook inbeelden dat je je verdrietig voelde omdat... en omdat...*
- *Ik vermoed dat je je schaamde omdat... en omdat...*
- *Ik stel me voor dat je je boos voelde omdat... en omdat...*
- *Ik kan me ook voorstellen dat je je heel eenzaam/overweldigd hebt gevoeld om dit allemaal alleen te moeten doorstaan/zonder mijn steun.*

Stap 3. Breng een oprechte verontschuldiging over

Voorbeeld:

Het spijt me zo... (voor de pijn die dit je heeft bezorgd)

Stap 4. Geef aan wat er in plaats daarvan gedaan had kunnen worden en wat er zal veranderen. Zorg ervoor dat deze verandering haalbaar is

- a) *Ik had ... (als ik een glazen bol had en alle financiële en sociale middelen) beter*

- b) *Vanaf vandaag _____ (+ het zal niet altijd perfect gaan, maar ik zal niet opgeven)*



Stap 5. Reageer met validatie en erkenning van hun reactie - of het nu gaat om woede, ontkenning, geruststelling of pijn

Bij woede of stilte: bv .

“Ik kan begrijpen waarom je boos bent. Het voelt waarschijnlijk als te weinig, te laat...”

Bij ontkenning/geruststelling (Je kind zegt bijv: Het is niet erg ... of ... Het geeft niets hoor): bijv.

“Ik kan begrijpen waarom je mij gerust wil stellen. Je hebt in het verleden mijn pijn gezien ...”

Als pijn of verdriet: bijv .

'Ik kan begrijpen waarom je pijn voelt. Het is een oude wond die niet de aandacht heeft gekregen die het verdiende...'

Stap 6. Herhaal dan stap 3 en 4

En ik wil dat je weet dat het me oprecht spijt. Ik had moeten _____ . Vanaf vandaag ga ik _____ .

