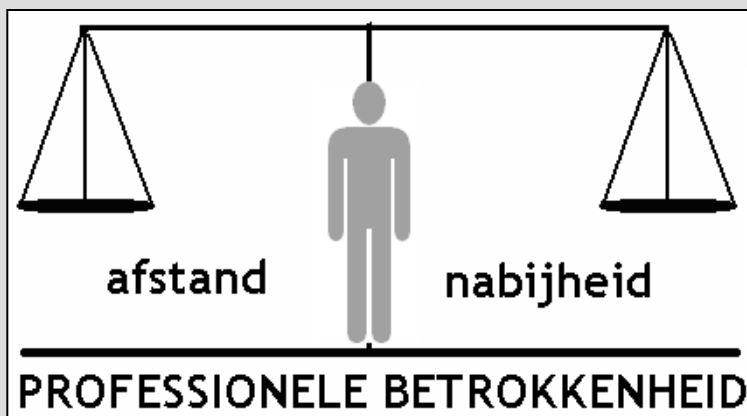


Emotionele Expressie herkennen bij jezelf

De Affectief Bewuste Benadering is afgeleid van het in de Verenigde Staten ontwikkelde Expressed Emotion of Emotionele Expressie. Emotionele Expressie (afgekort EE) geeft de waarde aan van de mate waarin iemand emotioneel overbetrokken, vijandig en kritisch is. Een begeleider met een hoge EE-waarde is meestal in sterke mate betrokken. Op zich niets mis mee, want laten we niet uit het oog verliezen dat betrokkenheid naast een valkuil ook een kwaliteit is. Het wordt schadelijk wanneer er sprake is van vijandig en te kritisch gedrag van de begeleider. Dit gedrag gaat vaak samen met overbetrokkenheid. Dit is de schaduwkant van een op zichzelf mooie en belangrijke kwaliteit. Een hoge EE uit zich in een hogere mate van betrokkenheid naar andere personen toe. Dit gaat vaak samen met het uiten van persoonlijke meningen en in negatieve zin ook wel eens met het uiten van te veel kritiek. Begeleiders met een hoge EE die met moeilijke doelgroepen werken, raken vaak eerder gefrustreerd omdat er niet snel genoeg voortgang wordt geboekt. Naast het feit dat zij dan te veel op vooruitgang zijn gericht, hebben zij ook dikwijls te hoge verwachtingen en wanneer het gewenste resultaat uitblijft, vervallen zij in een negatieve omgang met cliënten of collega's en in het doen van negatieve uitspraken. Er is vaak sprake van een gebrek aan balans in afstand en nabijheid.

Begeleiders met een redelijk hoge EE kunnen te maken hebben (gehad) met enkele van bovenstaande zaken. Vaak neigt de begeleider met een redelijk hoge EE meer richting nabijheid dan richting afstand, maar meestal is er sprake van een professionele betrokkenheid.



Begeleiders met een lage EE zijn soms wat meer laconiek in hun houding. Ze zijn niet op een snelle vooruitgang gericht, maar zijn in plaats daarvan meer gericht op het ondersteunen

en aanmoedigen van de cliënt. Zij accepteren de eigenaardigheden van de cliënt als horend bij de beperking.

Afstand en nabijheid in balans bij professionele betrokkenheid Het is belangrijk om een balans te hebben in afstand en nabijheid. Een professionele betrokkenheid kenmerkt zich door een balans tussen voldoende afstand en voldoende nabijheid. Dus niet te veel van het één en te weinig van het ander. Veel afstand kan in incidentele gevallen soms goed zijn. Veel nabijheid is veelal gewenst, maar moet wel samengaan met voldoende afstand. Wanneer je onvoldoende afstand hebt, is het moeilijk om de situatie met een overstijgende blik te kunnen overzien (helikopterview). Om te bepalen of je een lage of een hoge EE hebt kun je de zelftest maken op deze website. Lees eerst de toelichting en lees de vragen zorgvuldig door.

Bespreek de uitkomsten met mensen die jou goed kennen en die jou feedback kunnen geven op jouw handelen.

©B.M. Twint, 2009 'Affectief bewust begeleiden van mensen met een verstandelijke beperking'