

### 3. Begroeten



*Je moet van twee kanten komen om elkaar te ontmoeten, je moet jezelf in de ander durven zien, zonder in die ander te verdwijnen.*

Stef Bos

Het eerste contact dat we met cliënten hebben is vaak de begroeting. Maar in een begroeting ontstaat niet altijd contact met elkaar. Contact maken is de eerste stap bij het opgang brengen van verdere communicatie, een gouden kans dus! Sta eens stil bij de onderdelen van de begroeting:

1. Je innerlijke houding: ben je vol van iets anders of ben je open voor een nieuw contact? Ben je aandachtig, present, aanwezig?
2. De afstand tussen jou en je cliënt op het moment van begroeting: blijf je zitten achter een bureau met een computerscherm tussen jou en je cliënt in of sta je op en loop je naar hem\*) toe?
3. Je lichaamshouding: draai je je lichaam open naar je cliënt, sta je rechtop of zit je met afgezakte schouders?
4. Handen schudden: geef je een ferme hand of een paar vingers?
5. Aankijken: kijk je je cliënt vriendelijk aan? Zak je bij kleine kinderen tot ooghoogte?
6. Namen noemen: noem je duidelijk je naam en noem je de ander bij naam? Zeg je 'u' of 'jij'? Wanneer kies je u en waarom?
7. Je toon: gebruik je een vriendelijke toon om de ander op zijn gemak te stellen of hou je je hier niet zo mee bezig?

De begroeting is een kans om vertrouwen te winnen, de ander te ontmoeten, je met de ander te verbinden. De uitdaging is om je subtiel bij de ander aan te sluiten, terwijl je jezelf blijft. Maak gebruik van dit belangrijke moment om de ander op zijn gemak te stellen en neem de tijd om elkaar te ontmoeten.

#### **Compassie Concreet:**

1. Oefening: adem een paar keer bewust in en uit en maak je geest leeg. Kun je present zijn? Voel je het verschil van aandachtig zijn na het ademen? Hoe is dat voor je?
2. Opdracht: Experimenteer eens met 'invoegen' als je deze week een cliënt begroet, waarbij je aansluit bij de expressie van je cliënt. Wat valt je op? Hoe is het voor je om eerst naar de cliënt zijn uitdrukingskracht te kijken en daarop te reageren? Hoe is het voor de ander?
3. Experiment: Probeer eens een begroeting die volgens jou allerhartelijkst is uit. Is dat een andere begroeting dan normaal? Wat weerhoud je eventueel om elke cliënt allerhartelijkst te begroeten?
4. Opdracht: Weet je wat je dagelijks met jouw lichaamstaal uitdrukt? Vraag het eens aan je partner, een goede vriend of familie. Wat leer je ervan om te weten hoe je bij anderen overkomt?
5. Leestip: *Iemand zien staan: zorghethiek over erkenning*, Annelies van Heijst, Uitgeverij Klement