

Hoe om te gaan met kinderen in de puberteit met diabetes?



Voorlichting

Voor ouders van kinderen in de puberteit met diabetes

Student:	Isabel Peeters
Studentnummer:	1562186
Soort opdracht:	Ontwikkelopdracht
Opdrachtgever:	Anke van Bijsterveldt
Leerteamcoach:	Marissa Wits
Inleverdatum:	23 augustus 2013

Inleiding

Wanneer diabetes geconstateerd wordt bij je kind is dit een enorme schok. Als ouder begrijp je vrijwel meteen dat dit een ziekte is wat je kind zijn leven lang met zich meedraagt. Een ouder is een lange termijndenker, het kind daarentegen leeft het liefst met de dag en de toekomst ligt nog ver weg. Voor een ouder is het een moeilijk proces om je kind vrij te laten en los te laten. Vrij om eigen keuzes te maken, maar wat ook kan betekenen dat er fouten gemaakt worden. Situaties kunnen zich voordoen die jij als ouder al had voorzien en waar je jouw kind tegen wilt beschermen. Echter weten we als ouder ook goed dat je van fouten leert en dat fouten gemaakt moeten worden omdat deze je als persoon vormen. Ouders weten dat er een tijd komt dat hun kind zelfstandiger zal worden, dat ze vrijheid willen. Dat ze langzamerhand steeds lossen komen van hun ouders. Voor een ouder met een gezond kind kan dit al moeilijk zijn. Voor een ouder met een chronisch ziek kind kan dit helemaal een moeilijke periode zijn. Het loslaten van je kind, de verantwoordelijkheid over te dragen en een stap terug te nemen.

Voor u ligt een handboek dat gericht is op het geven van voorlichting aan ouders met kinderen in de puberteit met diabetes. De voorlichting is ontworpen naar aanleiding van gesprekken met ouders van kinderen in de puberteit met diabetes, ervaringsdeskundigen en diabetesverpleegkundigen. Uit het vooronderzoek kwamen een aantal hoofdpunten naar voren waar ouders en de kinderen problemen bij ondervonden. De diabetesverpleegkundigen zagen deze problemen ook vaker voorkomen. Vanuit deze informatie is deze voorlichting ontstaan.

De voorlichting is opgedeeld in drie thema's. Het eerste thema is het loslaten van je kind in de puberteit. Het tweede thema is gespreksvoering met je kind en het laatste thema is de Eigen Kracht. Met het laatste thema wordt getracht om de ouder in te laten zien dat de motivatie voor een goede behandeling van de diabetes vanuit het kind zelf moet komen. Het uitgangspunt is om de autonomie aan het kind terug te geven, door middel van het creëren en inzetten van zijn netwerk. Hierover later meer. De voorlichting bestaat uit drie vaste groepsbijeenkomsten verspreid over drie avonden. Iedere bijeenkomst duurt **circa twee** uur, waarin de drie gekozen thema's aan bod zullen komen. Elke bijeenkomst heeft een vergelijkbare structuur en opbouw van het programma.

Per bijeenkomst staat een thema centraal. Het thema zal worden ingeleid door de voorlichter en/ of door een ouder. Er wordt informatie gegeven over het onderwerp om vervolgens het onderwerp verder uit te diepen door oefeningen en het uitdelen van ervaringen. Tenslotte wordt er kort samengevat en uitleg gegeven over de thuisopdracht.

Voor iedere avond worden doelstellingen geformuleerd. Een doelstelling van de avonden is dat ouders (h)erkenning voelen bij elkaar. Er is ruimte om ervaringen uit te wisselen en deze te bespreken. Daarnaast wordt er vanwege de beperkte tijd oefeningen meegegeven voor thuis waar ouders mee aan de slag kunnen.

De voorlichting kan gegeven worden binnen diabetes oudercontactgroepen in het ziekenhuis.

Inhoudsopgave

Algemene informatie

Leeswijzer voorlichting

Locatie voorlichting

Algemene houding voorlichter

Randvoorwaarden

Uitwerking van de avonden

Uitwerking Thema avond 1.

Uitwerking Thema avond 2.

Uitwerking Thema avond 3.

Bijlagen **blauwe balk!**

Bijlage 1. Theoriebladen

Bijlage 2. Theoriebladen

Bijlage 3. Theoriebladen

Bijlage 4. Kennismakingsactiviteit 'Zoek iemand die....'

Bijlage 5. Warming- up 'Hoe reageer je als...'

Bijlage 6.

Leeswijzer voorlichting

Locatie voorlichting

De voorlichting wordt aangeboden aan diabetesverpleegkundigen en oudercontactgroepen binnen ziekenhuizen. De voorlichting kan dan binnen het ziekenhuis of op de plek waar de oudercontactgroep samenkomt gegeven worden.

Deelnemers:

Ouders en opvoeders van kinderen met diabetes in de leeftijd van 10 tot 16 jaar. Ouders kunnen zich aanmelden via de diabetesverpleegkundigen of via de oudercontactgroep bij het ziekenhuis waar hun kind behandeld wordt.

Algemene houding voorlichter

De voorlichter dient een positieve houding te hebben en de ouders met een open en ruime blik te benaderen. Het is belangrijk dat ouders zich veilig voelen en hun ervaringen durven te delen binnen de groep. Dit zal ook ten goede komen aan de voorlichting, doordat er op de ervaringen van de groepsleden ingespeeld kan worden. De voorlichter moet oog hebben voor de positieve en sterke kanten van de ouders, de kennis en vaardigheden die ouders al hebben moeten worden aangesproken en ingezet worden. In de werkvorm van de voorlichting is het belangrijk om de inbreng van ouders te activeren.

Werkwijze van de voorlichting

De voorlichting bestaat uit drie bijeenkomsten circa drie uur.

De inhoud van de voorlichting richt zich op de puberteit en het losmakingsproces en hun eigen proces die daarbij komt kijken. De ouder krijgt vertrouwen in het terug geven van de autonomie aan het kind. Ouder krijgt handvatten om op een socratische wijze in gesprek te gaan met hun kind, waarmee getracht wordt om de communicatie over diabetes makkelijker te laten verlopen.

De methodiek bestaat uit:

- Het geven van informatie
- Het uitwisselen van ervaringen
- Oefeningen en opdrachten met als doel bewustwording van eigen proces, houding en mening of verwachtingen.
- Huiswerkopdrachten

Voor de deelnemers is het prettig om vooraf te weten wat hen te wachten staat. Zo wordt er een deelnemersboekje samengesteld met de huiswerkopdrachten en oefeningen erin. De voorlichter kan de inhoud van het deelnemersboekje zelf ook aanvullen met interessante artikelen en dergelijke.

Korte beschrijving van de drie bijeenkomsten

Bijeenkomst 1: Loslaten; waarom is het van belang dat een kind zich losmaakt van de ouder? Hoe kan ik mijn kind hierin begeleiden en wat verandert er in mijn rol als ouder?

Hoe ga ik als ouder om met het spanningsveld dat ontstaat tussen loslaten/ eigen verantwoordelijkheid geven en het controleren en goed instellen van de diabetes?

Bijeenkomst 2: Gespreksvoering. Hoe ga ik in gesprek met mijn kind? Hoe krijg ik mijn kind aan het vertellen? Eerst begrijpen...dan begrepen worden; mijn kind is deskundig over zichzelf.....wat vraagt dat van mij als ouder?

Op welke manier ga je met je kind in gesprek? Welke houding neem je aan in het gesprek en wat voor reactie krijg je hierop? Er wordt uitleg gegeven over de socratische gespreksvoering en waarom deze gespreksvoering de communicatie met je kind kan bevorderen. Er wordt geoefend met deze methode van gespreksvoering.

Bijeenkomst 3: Eigen Kracht. Wat is een Eigen Kracht Conferentie? Waarom kan dit mij en mijn kind helpen?

In deze bijeenkomst wordt de Eigen Kracht conferentie uitgelegd. Er wordt besproken waarom het goed kan zijn voor het kind om zijn eigen netwerk te creëren en in te zetten in zijn behandeling. De regie wordt aan het kind gegeven, met als steun de ouder.

Uitwerking van de voorlichting

In dit gedeelte worden de doelen van de voorlichting beschreven. De opzet van de voorlichting wordt beschreven met de daarbij behorende opdrachten en theorie.

Doelstellingen:

- Ouders hebben kennis over de theorie van puberteit: specifiek ontwikkelen van eigen identiteit en het nemen van eigen verantwoordelijkheid
- Ouders hebben kennis over het losmakingsproces en inzicht in hun eigen proces
- Ouders hebben kennis over de puberteit in combinatie met diabetes
- Ouders hebben kennis over de socratische gespreksvoering en kunnen deze toepassen.
- Ouders hebben kennis over verschillende opvoedstijlen en hebben inzicht in hun eigen opvoedstijl en de behoefte van hun puber m.b.t. de opvoedstijl.
- Ouders hebben kennis over Eigen Kracht en het belang van intrinsieke motivatie
- Ouders weten de kwaliteiten van hun kind en de positieve kanten van diabetes te benoemen

Randvoorwaarden:

Voorwaarden en afspraken die met de groep gemaakt wordt om het gevoel van veiligheid te waarborgen en het leervermogen optimaal te houden.

- Afspraken die gemaakt worden:
 - Wat er in de groep besproken wordt, blijft binnen de groep.
 - De mening en opvoedingsstijl van een ander wordt ten allen tijden gerespecteerd.
 - Met de groep kunnen nog afspraken gemaakt worden die zij belangrijk vinden.
- Er wordt verondersteld dat de groep de basiskennis over diabetes mellitus heeft.
- Een veilige omgeving is van belang voor ouders om ervaringen te delen. Daarom is het van belang dat er aandacht besteed wordt aan het kennis maken en creëren van een veilige omgeving, bijvoorbeeld door middel van het maken van afspraken.
- Groepsgrootte: minimaal 8 personen en maximaal 12 personen

Tijdsschema

Tijd	Activiteit	Benodigdheden
18.45-19.00	Inloop	Papier voor naambordjes, stiften
19.00 – 19.05	Welkom +voorstellen	
19.05 – 19.15	Kennismakingsactiviteit	Minimaal 12 stencils met de vragen, pennen
19.15 – 19.30	Inleiding avond	
	Opwarmer: 'Cirkelassociation'	Flapover of bord
19.30-19.45	Ouder spreekt	
19.45 – 20.15	Theorie	
20.15 – 20.25	Pauze	
20.25-20.35	Oefening	
20.35	Evalueren	
20.45 – 21.00	Bespreken thuisopdracht+ slot	Thuisopdracht (staan vermeld in deelnemersboekje)

Thema avond 1: Loslaten

Doel:

- Ouders hebben kennis over de theorie van puberteit: specifiek ontwikkelen van eigen identiteit en het nemen van eigen verantwoordelijkheid
- Ouders hebben kennis over het losmakingsproces en inzicht in hun eigen proces
- Ouders hebben kennis over de puberteit in combinatie met diabetes

Beginsituatie:

Ouders zullen langzaam binnenkomen in de ruimte waar thee en koffie klaar staat. Zij kunnen plaatsnemen aan tafels die bijvoorbeeld in een U-vorm klaargezet zijn. De tafels staan op zo'n manier klaar, dat iedereen elkaar goed kan zien. De ouders krijgen een naambordje of papier waarop zij hun naam kunnen schrijven. Wanneer iedereen aanwezig is zal de voorlichter iedereen welkom heten.

Welkom:

Voorlichter(s) stelt zichzelf voor en heet de groep welkom.

Inleiding avond:

- Bespreek het doel van de voorlichting
- Leg uit welke thema's er aan bod zullen komen in de avonden (dit staat ook in het deelnemersboekje die ouders eerder ontvangen hebben)
- Vertel de groep wat van hen verwacht wordt
- Bespreek de randvoorwaarden

Kennismakingsactiviteit:

'Zoek iemand die...' (zie bijlage)

Met deze activiteit zijn de ouders gedwongen om andere aan te spreken en met de groepsleden in contact te komen. Door middel van de vragen krijgen zij, maar ook de voorlichter een indruk van de mensen die de groep vormen.

Kort kennismakingsrondje:

Vraag de deelnemers kort hun naam, naam en leeftijd kind(eren), reden deelname, verwachting van de voorlichting te vertellen. **Misschien leuk als ze een foto van hun kind laten zien en positieve kanten/ kwaliteiten van hun kind noemen. Dan heeft een kind meer dan alleen diabetes.**

Noteer de verwachtingen die de ouders uitspreken.

Thema loslaten:

Opwarmer:

'Cirkelassociatie'. (10 minuten)

Doel: ouders zich in te laten leven in het onderwerp 'loslaten in de puberteit met betrekking tot diabetes'.

Werkwijze: Schrijf op een bord of flapover 'loslaten'. Licht toe dat het hierbij gaat om het loslaten van je kind in de puberteit met diabetes. Laat de ouders benoemen welke associaties zij met die onderwerpen hebben en schrijf deze op.

Vat wanneer alle associaties opgeschreven zijn samen wat voor beeld hieruit komt. Ga telkens na bij de groep of je samenvatting klopt en of zij het ook zo zien.

Enkele andere opties voor woorden of begrippen waar een cirkel- associatie meegemaakt kan worden zijn; diabetes, communicatie, puberteit

Ander alternatief is om de ouders te laten nadenken over wat een goede ouder is, ook hier de diabetes meegenomen. Dit hoeft niet expliciet uitgesproken te worden. De vraag of een ouder voor een gezond kind of een kind met diabetes anders omschreven zou worden.

Ouder spreekt:

Er wordt door een ouder of door de voorlichter een voorbeeld gegeven m.b.t. moeilijkheden die ondervonden worden met het loslaten van hun kind in de puberteit met diabetes.

Een voorbeeld kan zijn dat ouders controleren en checken wat de bloedwaarden zijn van hun kind. Ouders zeggen hun kind wat zij wel of niet mogen eten.

De voorlichter fungeert nu als gespreksleider. Er wordt nagegaan of andere ouders dit herkennen of een ander voorbeeld hebben, waarbij zij moeite hebben om hun kind los te laten en vrijheid te geven in de situatie. Er wordt besproken wat ieders aandeel in de desbetreffende situatie kan zijn. Wat doen de ouders, hoe reageren de kinderen hierop?

Informatie/theorie:

De theorie over de onderstaande onderwerpen staan in bijlagen (...)

- Puberteit → individuatie → losmakingsproces

- Diabetes in de puberteit
- Coping strategieën

Oefening: gericht op inzicht krijgen in eigen proces? / rollenspel?

Evaluëren:

Laat iedereen weer plaatsnemen op zijn plek, of op een plek waarbij iedereen elkaar weer kan zien. Vraag de groep naar hun ervaring bij de oefening. Hoe vonden zij het gaan? Wat ging er goed, waar liepen ze tegenaan?

Bespreken thuisopdracht:

Ik denk dat het goed is om iedere bijeenkomst tijd te nemen om de thuisopdracht goed uit te leggen en evt al door ouders voor te laten bereiden/ concreet te maken.

Tijdsschema

Tijd	Activiteit	Benodigdheden
	Inloop	
	Welkom + rondvraag	
	Inleiding avond	
	Warming-up	
	Evalueren thuis oefening	
	Ouder spreekt	
	Theorie	
	Oefening	
	Evalueren	
	Oefening voor thuis + Slot	

Thema avond 2: Gespreksvoering

Doel:

- Ouders hebben kennis over de socratische gespreksvoering en kunnen deze toepassen.
- Ouders hebben kennis over verschillende opvoedstijlen en hebben inzicht in hun eigen opvoedstijl en de behoefte van hun puber m.b.t. de opvoedstijl.

Beginsituatie:

Ouders zullen langzaam binnenkomen in de ruimte waar thee en koffie klaar staat. Zij kunnen plaatsnemen aan tafels die bijvoorbeeld in een U-vorm klaargezet zijn. De tafels staan op zo'n manier klaar, dat iedereen elkaar goed kan zien. Wanneer iedereen aanwezig is zal de voorlichter iedereen welkom heten.

Welkom + rondvraag:

De ouders worden allemaal welkom geheten. De voorlichter stelt ze in de gelegenheid om vragen te stellen over de vorige bijeenkomst of om iets belangrijks te vertellen over de afgelopen tijd tussen de bijeenkomsten in.

Inleiding avond:

De voorlichter vertelt hoe de bijeenkomst eruit zal zien.

Warming- up:

'Noem iets waarvan u vindt dat u deze week goed aangepakt heeft met uw kind (met betrekking tot de diabetes)'.

Informatie:

- Socratische gespreksvoering
- Opvoedstijlen ik zou dit misschien al in de 1^e bijeenkomst bespreken. Ook of je kunt loslaten heeft hiermee te maken. Dan kun je hier vooral veel oefenen met de gespreksvoering omdat dit van de meeste ouders een totaal nieuwe rol vraagt. Vooral luisteren ipv preken/ adviseren/ beter weten.

- Behoeft puber met betrekking tot de opvoedstijl hiermee beginnen n.a.v. de 1^e bijeenkomst. Even terughalen dat losmaken belangrijk is voor ontw van het kind en dan uitleggen waar ze dan behoefte aan hebben. En dan door naar socratische gespreksvoering omdat dat een middel is om aan die behoefte tegemoet te komen.

Activiteit: (10 min)

- Filmpje met een voorbeeld van een socratische gespreksvoering

Bespreek na het filmpje van de socratische gespreksvoering wat er van de theorie terug te zien was in het filmpje.

Oefening: (10 min)

Laat ze groepjes maken van tweetallen of drietallen. Hangt af van de grootte van de groep. Bij drietallen kan een persoon de observator zijn. Een persoon is gespreksvoerder de ander is gesprekspartner. Gespreksvoerder zorgt ervoor dat het gesprek op de socratische wijze wordt gevoerd.

Tijdsschema

Tijd	Activiteit	Benodigdheden
	Inloop	
	Welkom	
	Inleiding avond	
	Evalueren thuis oefening	
	Ouder spreekt	
	Theorie	
	Oefening	
	Evalueren	
	Slot + afsluiting bijeenkomsten	

Thema avond 3: Eigen Kracht

Doel:

- Ouders hebben kennis over Eigen Kracht en het belang van intrinsieke motivatie
- Ouders weten de kwaliteiten van hun kind en de positieve kanten van diabetes te benoemen

Beginsituatie:

Ouders zullen langzaam binnenkomen in de ruimte waar thee en koffie klaar staat. Zij kunnen plaatsnemen aan tafels die bijvoorbeeld in een U-vorm klaargezet zijn. De tafels staan op zo'n manier klaar, dat iedereen elkaar goed kan zien. Wanneer iedereen aanwezig is zal de voorlichter iedereen welkom heten.

Welkom + rondvraag:

De ouders worden allemaal welkom geheten. De voorlichter stelt ze in de gelegenheid om vragen te stellen over de vorige bijeenkomst of om iets belangrijks te vertellen over de afgelopen tijd tussen de bijeenkomsten in.

Inleiding avond:

De voorlichter vertelt hoe de bijeenkomst eruit zal zien.

Warming-up:

Hoe reageer je als....?

Doel: repertoire van ouders verbreden als het gaat om reageren op praktische opvoedsituaties.

Werkwijze:

- Deze werkvorm gaat over manieren van reageren op praktische opvoedingssituaties en stimuleert ouders om na te denken over mogelijke oplossingen. De beginvraag is vaak 'hoe zou je dat aanpakken of hoe reageer je?'. De praktische opvoedingssituaties staan op kaartjes beschreven maar kunnen ook door tekeningen,

foto's of een stukje film worden opgeroepen. Ouders reageren op de situatie die zij krijgen voorgelegd en bespreken met elkaar hoe je daar mee om kunt gaan.

Informatie:

- **Motivatie**
- **Eigen kracht**

Activiteit/oefening POSITIEF!:

Thuisopdracht 1.

1. Probeer te onderzoeken in hoeverre je naar iemand luistert wanneer je zelf iets wilt vertellen. *Geef iemand de opdracht om iets in een gesprek ter sprake te brengen. Geef een ander de opdracht om die ander niet de kans te geven iets te zeggen. Onderzoek in hoeverre degen die iets moet vertellen gehoord heeft wat de ander te vertellen had. Vraag ook naar de mate van frustratie.*
2. Van ieder gesprek kun je leren. Voeren en gesprek en evalueer daarna wat je ervan geleerd hebt.
3. Concentreer je op een gesprek dat je gaat hebben. Denk na over je gevoel bij dat gesprek. Wat je ermee wilt en waarom. Denk vervolgens na over de ander, over de betekenis van het gesprek voor die ander. Verplaats je in die ander. Probeer te registreren wat er bij jezelf gebeurt. Ervaar je een verschuiving in benadering van het gesprek?

Ik zou hier een opdracht geven mbt het onderwerp loslaten.

Laat ouders nadenken over momenten / situaties waarin zij de verantwoordelijkheid meer bij het kind kunnen laten en laat ze dit uitproberen.

Thuisopdracht 2.

1. Observatie opdracht; kijk naar een discussie (kan ook op tv zijn) en probeer deze te bekijken vanuit het perspectief dat alle gesprekspartners gelijk hebben. Vragen; kijk wat de kern is van ieder betoog e kijk of het samenvoegen van de verschillende kernen een grotere waarheid vormt dan ieder op zich.

Houd deze opdracht meer bij de ouders zelf.

Probeer eens een gesprek aan te gaan met je kind waarin je alleen maar mag luisteren en doorvragen en geen advies geeft. Mag zijn over diabetes maar evt ook over een minder beladen onderwerp.

Thuisopdracht 3.

Netwerken kind inzetten. Bespreken wat hij/zij van wie nodig heeft!! Hele goede!

Geef ouders evt een hulpmiddel hiervoor

Ideeën voor warming-up:

Zoek iemand die....:

1. Vier of meer kinderen heeft.
2. Eén kind heeft.
3. Vindt dat hij positief in het leven staat.
4. Een goed is in zelfreflectie
5. Introvert is.
6. In de zorg werkt.
7. Zichzelf een levensgenieter noemt

Openingsvraag;

- Noem iets waarvan u vindt dat u deze week goed aangepakt heeft met uw kind (mbt diabetes).
- vertel een anekdote/grappig verhaal over uw kind

Cirkelassociatie;

- Op een bord of flapover een woord schrijven. Bijvoorbeeld; diabetes, communicatie, strijd, puberteit etc. Ouders schrijven associaties bij het onderwerp. Het gaat om korte snelle associaties. Daarna volgt een samenvatting van de verschillende associaties waarbij wordt vastgesteld welk beeld dit oproept.

Ideale ouder; lijkt op bovenstaande opdracht.

Hoe reageer je als....?

- Deze werkvorm gaat over manieren van reageren op praktische opvoedingssituaties en stimuleert ouders om na te denken over mogelijke oplossingen. De beginvraag is vaak 'hoe zou je dat aanpakken of hoe reageer je?'. De praktische opvoedingssituaties staan op kaartjes beschreven maar kunnen ook door tekeningen, foto's of een stukje film worden opgeroepen. Ouders reageren op de situatie die zij krijgen voorgelegd en bespreken met elkaar hoe je daar mee om kunt gaan.

Ideeën thuisopdrachten

2. Probeer te onderzoeken in hoeverre je naar iemand luistert wanneer je zelf iets wilt vertellen. *Geef iemand de opdracht om iets in een gesprek ter sprake te brengen. Geef een ander de opdracht om die ander niet de kans te geven iets te zeggen. Onderzoek in hoeverre degen die iets moet vertellen gehoord heeft wat de ander te vertellen had. Vraag ook naar de mate van frustratie.*
3. Observatie opdracht; kijk naar een discussie (kan ook op tv zijn) en probeer deze te bekijken vanuit het perspectief dat alle gesprekspartners gelijk hebben. Vragen; kijk wat de kern is van ieder betoog e kijk of het samenvoegen van de verschillende kernen een grotere waarheid vormt dan ieder op zich.
4. Van ieder gesprek kun je leren. Voeren en gesprek en evalueer daarna wat je ervan geleerd hebt.
5. Concentreer je op een gesprek at je gaat hebben. Denk na over je gevoel bij dat gesprek. Wat je ermee wilt en waarom. Denk vervolgens na over de ander, over de betekenis van he gesprek voor die ander. Verplaats je in die ander. Probeer te registreren wat er bij jezelf gebeurt. Ervaar je een verschuiving in benadering van het gesprek?

Ideeën oefening tijdens de bijeenkomst

1. Bespreek met een groepje hoe je iemand waar je een gesprek mee gaat voeren op het gemak kan stellen?
2. Bespreek met een groepje wat jouw manier is om bij te komen na een inspannend gesprek. Door het te bespreken krijg je misschien andere ideeën hoe het ook zou kunnen.
3. Denk terug aan een gesprek dat je pas geleden gehad hebt. Wat ware je gevoelens tijdens dat gesprek? Heb je deze uitgesproken? Hoe had je ze kunnen uitspreken zonder de ander te kwetsen?