

# Algemene opdracht 1 Incidentmethode

- Bespreek een incident volgens het stappenplan hieronder. De groepsleden mogen steeds verhelderende vragen stellen.

## Stap 1 – *Wat is er gebeurd?*

Beschrijf het incident volgens je eigen waarneming. Beschrijf het zodanig dat de anderen de gebeurtenis ‘als een film’ voor zich zien. Beschrijf daarom alleen waarneembaar gedrag, zoals:

- de handelingen van jezelf en die van de andere aanwezigen;
- wat er door wie gezegd werd;
- hoe het gezegd werd.

## Stap 2 – *Welke gedachten en gevoelens had ik?*

Beschrijf wat je tijdens de gebeurtenis dacht: hoe interpreteerde je haar? Beschrijf wat je erbij voelde.

## Stap 3 – *Hoe heb ik het proberen op te lossen?*

Beschrijf wat je doel was en hoe je dat probeerde te bereiken. Beschrijf ook hier weer alleen het waarneembare gedrag. Vertel wat het effect was: in hoeverre bereikte je je doel?

## Stap 4 – *Reflectie op het incident*

Had het incident anders kunnen verlopen? Onderzoek alternatieven. Denk daarvoor aan:

- 1 Was het mogelijk om anders te handelen in de situatie? Welke alternatieven waren er?
- 2 Welke andere gedachten, dus interpretaties, zijn er ook mogelijk? Tot welke gevoelens zouden die hebben geleid?
- 3 Hoe is het incident ontstaan? Welke wensen gingen er schuil achter de irritaties? Was ik me bewust van deze wensen?