

Iedereen **kijkt** naar **mij!**



Communiceren als je
gezicht er anders uit ziet



Zelfhulpgids voor mensen
met een gezichtsafwijking

Iedereen **kijkt** naar **mij!**

Communiceren als je
gezicht er anders uit ziet

Zelfhulp gids voor mensen met
een gezichtsafwijking



Oorsponkelijke titel: *Everybody's staring at me!*

In 1997 uitgegeven door de Engelse organisatie Changing Faces (www.changingfaces.org.uk) in de Facing the Future reeks van boekjes die ingaan op alle aspecten van een gezichtsafwijking.

Met dank aan Changing Faces in 2007 uitgegeven door:

Stichting Eigen Gezicht

B. Ballotstraat 15

6533 ML Nijmegen

Telefoon: 024-3500191

E-mail: info@eigengezicht.nl

www.eigengezicht.nl

KvK: 09159142

Giro 4943775

Deze uitgave is mogelijk gemaakt dankzij de financiële bijdragen van Stichting Nuts Ohra, Skanfonds en Postcodeloterij.

© Changing Faces 1997

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN/EAN: 978-90-811265-2-6

Illustraties: Gary Embury

Ontwerp: Binding Associates

Bewerking: Sjef Nix

Vertaling: Claudia Dispa, Vincent Prange

Inhoud

1. Inleiding	1
2. Lichaamstaal	3
3. Spreken en luisteren	6
4. Herken je jezelf hierin?	10
5. Problemen oplossen	12
6. Probeer het zelf!	15
7. Je nieuwe vaardigheden oefenen	20

Op de plaatsen waar omwille van de leesbaarheid uitsluitend het woord "hij" is gebruikt, gelieve dit te interpreteren als "hij/zij".

Stichting Eigen Gezicht

Stichting Eigen Gezicht is op 17 maart 2006 opgericht, geïnspireerd door de Engelse organisatie **Changing Faces**. Eigen Gezicht wil de kwaliteit van leven van mensen met een gezichtsafwijking verbeteren. Hen helpen sociaal weerbaarder en vaardiger te worden, zodat zij met zelfvertrouwen in het leven staan en een gelukkig en succesvol leven kunnen leiden met hun *eigen gezicht*.

Stichting Eigen Gezicht is er voor kinderen, pubers en volwassenen, ongeacht de aard of ernst van de afwijking. Ook ouders van kinderen met een afwijkend gezicht kunnen terecht bij Eigen Gezicht voor ondersteuning. Daarnaast biedt de stichting informatie en advies aan mensen die beroepsmatig met de doelgroep te maken hebben, zoals leerkrachten en maatschappelijk werkers. Door voorlichtings- en zelfhulpboekjes geeft Eigen Gezicht informatie en advies om beter om te gaan met de starende blikken en vragen van andere mensen. Dit boekje is de tweede uit een serie van verschillende zelfhulpboekjes. Eerder verscheen 'Mijn kind ziet er anders uit', een gids voor ouders. Eigen Gezicht organiseert trainingen, workshops, ontmoetingsdagen voor pubers en volwassenen en gezinsdagen voor kinderen, hun ouders, broertjes en zusjes.

De stichting is geen patiëntenorganisatie. Voor medische informatie, belangenbehartiging en lotgenotencontact wordt men doorverwezen naar de betreffende patiëntenorganisaties.

1 Inleiding

Dit boekje is geschreven voor mensen met een gezichtsafwijking die soms of vaak moeite hebben met het omgaan met anderen. De ervaring leert dat er gemakkelijk te leren manieren zijn om hier effectief het hoofd aan te bieden!

Je kunt het eerste deel van dit boekje gebruiken om jouw kennis van communicatie te verbeteren en het tweede deel om dit in de praktijk te brengen als je een beter inzicht begint te krijgen in je eigen vaardigheden. Door dit te oefenen kun je meer zelfvertrouwen en zelfrespect krijgen.

Over communicatie

Zodra het woord communicatie valt denken de meeste mensen aan het overbrengen van een boodschap door middel van taal, maar communicatie is veel meer dan dat.

Onze lichaamstaal is beslist essentieel bij de manier waarop wij een boodschap overbrengen. Lichaamstaal bepaalt voor een groot deel hoe goed we worden begrepen, het gaat dus niet alleen om woorden.

Gezichten spelen hierbij een belangrijke rol. Wij kijken mensen aan als we naar ze luisteren of tegen ze praten. Of ze al dan niet glimlachen, ons rechtstreeks aankijken of juist weggijken kan ons net zoveel informatie geven over wat ze denken als de woorden die ze uitspreken. Bij het verzamelen van informatie over een ander is veel van onze aandacht op het midden van het gezicht gericht, dus op de ogen, neus en mond.

Wat nu als je er anders uitziet?

Misschien ben je geboren met een wijnvlek of een andere aangeboren afwijking waardoor jouw gezicht er ongewoon uitziet of is je gezicht door een ongeluk of een ziekte beschadigd.

Mensen willen je dan nog steeds aankijken. Ze zijn geïnteresseerd in je en dat komt deels omdat je er anders uitziet. Wij allemaal kijken naar ongewone dingen en willen daar meer over weten. Dat is een menselijk instinct. De belangrijkste reden dat mensen naar jouw gezicht willen kijken is echter dezelfde als waarom ze naar ieders gezicht willen kijken: omdat ze met je willen communiceren.

Helaas voel je dat niet altijd zo. Als je je erg bewust bent van je gezicht, kun je bij communicatie het ongemakkelijke gevoel krijgen dat je wordt aangestaard. Het kan moeilijk zijn om zelfbewust terug te kijken. Pogingen om onwelkome blikken te vermijden worden door anderen vaak als onvriendelijk opgevat. Als de communicatie met anderen een onprettig gevoel geeft, kan de verleiding maar al te groot worden om mensen en sociaal contact te mijden. Je maakt het anderen dan gemakkelijk om jou ook uit de weg te gaan.

***Pasgeboren baby's
kijken instinctief
naar gezichten,
omdat het gezicht
informatie geeft.
Het is de eerste
stap om te leren
hoe de wereld
in elkaar zit.***

Wat nu als ik geen zin heb om met anderen te praten?

Een ongewoon uiterlijk kan je het gevoel geven dat je nooit eens anoniem kan zijn. Je verlangt er misschien naar om gewoon op straat te lopen, zonder dat iemand naar je kijkt. Het staren van andere mensen kan als hinderlijk en opdringerig worden ervaren en je zou het gevoel kunnen krijgen dat je maar beter thuis had kunnen blijven. Als je dergelijke situaties begint te vermijden, zal het steeds moeilijker worden om weer naar buiten te gaan.

Je kunt jezelf aanleren om moeilijke situaties op een positieve manier te benaderen. Je kunt jouw communicatieve vaardigheden naar eigen inzicht inzetten. Zo kan je vriendschappen en sociale relaties ontwikkelen, maar het zal je ook helpen om controle te krijgen in situaties waarin je gewoon met rust gelaten wil worden.

2 Lichaamstaal

Wat zijn de belangrijkste aspecten van non-verbale communicatie? Wat doe je als je met iemand wilt praten?

Aandacht trekken

Verzeker je er allereerst van dat je de aandacht van de ander hebt. Je kunt hem bij zijn naam aanspreken, maar net zo belangrijk is dat je hem aankijkt. Je kunt je wenkbrauwen optrekken en glimlachen (je kunt ook nog andere dingen doen, zoals je hand opsteken of iemand wenken). De ander reageert door naar jouw gezicht te kijken. Kijk van een afstand eens naar een groep mensen. Je kunt zien wie aan het woord is door eenvoudigweg op te letten naar wie iedereen kijkt. Neemt een ander het woord, dan richten de blikken zich op de nieuwe spreker.

Oogcontact

Door oogcontact laten we iemand weten dat we naar hem luisteren of tegen hem spreken. We kijken iemand bijna tweemaal zo vaak aan als we luisteren, dan wanneer we zelf aan het woord zijn. Oogcontact duurt gewoonlijk vier seconden, dan kunnen we even weggijken en vervolgens de spreker opnieuw aankijken.

Oogcontact is heel belangrijk. Probeer maar eens een gesprek te voeren met iemand die een zonnebril draagt. Als je niet weet of je wel aangekeken wordt, hoe kan je dan weten of er wel naar je wordt geluisterd?

Ook voor de spreker is oogcontact belangrijk. Je moet eerst iemands blik zoeken om aandacht te krijgen. Je kan vervolgens even weggijken terwijl je doorspreekt, maar je eindigt je verhaal weer met aankijken. Dat weggijken mag niet te lang duren. Als je als spreker

***Ons gezicht is
ons belangrijkste
communicatie-
middel.
Het vertelt
anderen
hoe we ons
voelen;
of we blij,
verdrietig
of boos zijn...***



steeds naar de grond of langs iemand heen kijkt, dan kan de luisteraar zich heel ongemakkelijk voelen.

Gezichtsuitdrukkingen

De spieren en zenuwen in ons gezicht maken het ons mogelijk een hele reeks gezichtsuitdrukkingen te tonen. Van vele herken je onmiddellijk de bijbehorende betekenis. Deze gezichtsuitdrukkingen zijn overal ter wereld ongeveer hetzelfde. Zet de televisie maar eens aan en draai het geluid weg. Door naar iemands gezicht te kijken, kun je nog steeds begrijpen of hij blij, verdrietig of boos is. Je kunt zien hoe duidelijk mensen hun gevoelens door hun gezichtsuitdrukking kunnen communiceren.

Glimlachen

Overal ter wereld is een glimlach een glimlach. Het is een van de eenvoudigste manieren om iemand gerust te stellen. Een glimlach geeft aan dat je vriendelijk en toegankelijk bent en dat er net zo gemakkelijk met jou te praten valt als met ieder ander.

Knikken

Ook een belangrijk signaal. Langzaam knikken geeft aan dat je oplet en moedigt de spreker aan om door te gaan. Snel knikken kan een teken zijn dat je iets wilt zeggen. Knikken is dus ook een manier om aan te geven wie aan de beurt is om iets te zeggen. Kijk eens van een afstandje naar een groep pratende mensen. Wie luistert? Wie wil graag het woord nemen?

Houding

Niet alleen je gezicht is belangrijk. Communicatie omvat je hele lichaam. Hoe je staat is belangrijk. Als je rechtop staat met je schouders naar achteren en je kin naar voren kom je zelfbewust en assertief over. Je geeft een tegenovergestelde indruk als je er met gebogen hoofd en schouders bij staat.

Als je onzeker over je uiterlijk bent, is het helaas maar al te gemakkelijk om van deze houding een gewoonte te maken. Hierdoor vestig je juist de aandacht op jezelf en datgene wat je probeert te verbergen.

Wat nu als je gezichtsuitdrukkingen beperkt zijn?

Zoiets kan voorkomen door bijvoorbeeld een gedeeltelijke verlamming van de aangezichtsspieren. Je kan je heel onzeker voelen bij het glimlachen

***Gezichts-
uitdrukkingen
zijn universeel.
Overal ter
wereld is een
glimlach een
glimlach.***



als je weet dat jouw glimlach scheef zal zijn; of bij oogcontact als je maar één oog hebt. Probeer zo open en direct mogelijk te zijn. Verberg je mond niet en kijk niet omlaag. Een glimlach is veel meer dan een beweging van de mond. Je ogen en je uitstraling kunnen net zo belangrijk zijn. Oogcontact met één oog of met twee ogen werkt even

goed. Mensen reageren op de 'totale' boodschap en ze halen die uit alle signalen die je uitzendt, zowel verbaal als non-verbaal.

Wat nu als je spraak is aangetast?

Jouw spraak kan afwijken door je gelaatsproblemen en het kan moeilijker zijn om je duidelijk uit te drukken. In dat geval is lichaamstaal voor jou nog belangrijker. Probeer als je met iemand spreekt hem recht aan te kijken. Probeer zoveel mogelijk uitdrukking en enthousiasme te leggen in wat je zegt. Beide helpen enorm.

Breng jouw sterke punten naar voren!

De algehele indruk die je maakt is ook heel belangrijk. Mensen baseren hun mening over jou op hoe je overkomt en niet alleen op je gezicht. (Hoewel het soms onrechtvaardig lijkt, is het uiterlijk in onze maatschappij heel belangrijk.) Dit kun je in je voordeel aanwenden; er zijn veel dingen die je kunt doen om jezelf zo goed mogelijk te presenteren en aandacht besteden aan uiterlijkheden die niets met je gezicht te maken hebben.

Door er slordig en sjofel bij te lopen geef je eigenlijk aan hoe je jezelf ziet. Als je eruit ziet alsof je niet geïnteresseerd bent in jezelf, waarom zouden anderen dan geïnteresseerd zijn in jou? Je kunt een goede indruk maken door meer tijd te besteden aan kleding en make-up, of door je haar leuk te laten knippen.

De manier waarop je jezelf presenteert, je gezichtsuitdrukkingen, je lichaamstaal en je uiterlijke verzorging zijn veel belangrijker dan hoe je gezicht er precies uitziet. Aan deze aspecten kun je zelf wat doen en daardoor een veel betere indruk achterlaten.

3 Spreken en luisteren

Hoe begin je een gesprek?

Wat zeggen mensen tegen elkaar? Hoe beginnen ze een gesprek? Veel mensen hebben het gevoel dat ze ineens alles zijn vergeten en kunnen prompt niets meer bedenken om te zeggen, vooral als ze een gesprek willen aanknopen met iemand die ze net hebben ontmoet. Dat is niet zo vreemd. Als je helemaal niets over de ander weet, is het moeilijk om een begin te vinden. Daarom praten mensen ook zo vaak over het weer, het verkeer of over iets anders waarvan ze zeker zijn dat iedereen daar wel mee te maken heeft.

Kijk wat je gemeenschappelijk hebt

Mensen beginnen vaak over de omstandigheden waaronder ze elkaar hebben ontmoet. Iemand die je bijvoorbeeld ontmoet in een buurthuis is waarschijnlijk ook geïnteresseerd in wat er in de buurt gebeurt. Iemand die je bij de school ontmoet, heeft mogelijk kinderen op die school en je zou met een vraag of een opmerking daarover kunnen beginnen. Op een feestje kun je vragen hoe goed iemand de gastheer of gastvrouw kent. Een nuttige vuistregel is dus: kijk wat je gemeenschappelijk hebt en begin daarover een gesprek.

Richt je aandacht op de ander

Dit kun je doen door een vraag over de ander te stellen. Je zou een compliment kunnen maken over wat hij/zij draagt, een das/T-shirt, of een bepaald sieraad. Of vraag wat de ander vindt van de muziek/het eten/de film/de plek waar je nu bent/zijn baan etc. Een tweede nuttige regel is dus: gebruik informatie die de uiterlijke verschijning van de ander je geeft om daarover een gesprek te beginnen.

Wat kunnen anderen over jou vragen?

Andere mensen gebruiken misschien deze strategie om met jou in gesprek te komen. Bekijk het daarom eens vanuit hun standpunt en bedenk wat anderen aan jou opmerken. Wat duidelijk anders is aan jou is je gezicht. Het is daarom zeer waarschijnlijk dat iemand die je net hebt ontmoet daar naar zal vragen. Je zou je hierdoor onzeker kunnen gaan voelen, maar deze vraag is niet ongewoner dan elke andere vraag

van iemand die meer over je wil weten. (In het hoofdstuk 'Problemen oplossen' geven we wat tips die je als antwoord zou kunnen geven.)

Het gesprek gaande houden

Als je naar een gesprek luistert, kun je horen dat mensen een mengsel gebruiken van vragen en opmerkingen. Je kunt het gesprek gaande houden en het de ander gemakkelijk maken om met je te praten door te laten zien dat je luistert en geïnteresseerd bent in wat de ander zegt en door over je eigen ervaringen te vertellen.

Vragen zijn een goede manier om een antwoord te krijgen, maar een reeks vragen kan voelen als een ondervraging. Probeer een vraag te laten volgen door een opmerking – iets uit eigen ervaring – of vat in eigen woorden samen wat de ander heeft gezegd voor je een volgende vraag stelt. Bijvoorbeeld:

Jij: *'Wat vond je van deze CD?'*

De ander: *'Prachtig! Hij is een van mijn favoriete zangers.'*

Jij: *'Je vond het dus geweldig. Nou, ik ook. Heb je hem wel eens live zien optreden?'*

De juiste vraag stellen

De manier waarop je een vraag stelt is belangrijk. Je kunt een vraag zo formuleren dat je alleen maar een 'ja' of 'nee' als antwoord krijgt. Dat maakt het moeilijker voor je om het gesprek op gang te brengen:

'Vond je de muziek mooi?'

'Ja.'

Door deze vraag anders te formuleren kun je een uitgebreider antwoord verwachten:

'Wat vond je van de muziek?'

Welke van deze twee vragen is het effectiefst?

'Woon je ver weg?'

'Hoe ver moest je rijden om hier te komen?'

Wie? **W**aar?

Wanneer?

Wat? **H**oe?

Probeer daarom een vraag zo te stellen dat je er een uitvoeriger antwoord op kan verwachten. Sommige woorden zijn hierbij erg handig. Ze zijn gemakkelijk te onthouden als de "vier W's en de H" en ze zijn erg geschikt om een vraag mee te beginnen.

Van onderwerp veranderen

Kijk naar de anderen als je in gesprek bent. Wat merk je aan hun lichaamstaal? Vinden zij het gespreksonderwerp dat jij aansnijdt boeiend? In dat geval luisteren ze ook naar jou en nemen ze deel aan het gesprek met jou en stellen ze je vragen en geven hun mening. Doen ze dat niet, dan zal er waarschijnlijk ook minder oogcontact zijn en komt het gesprek niet goed op gang. Verander in dat geval van gespreksonderwerp. Dat is een goede strategie als de gesprekspartners niet geïnteresseerd zijn of als het onderwerp op zijn eind loopt. Verander niet zomaar van onderwerp en zeker niet als het gesprek goed loopt.

Deelnemen aan een gesprek en deel uitmaken van een groep

Om aan een gesprek deel te nemen en opgenomen te worden in een groep heb je zowel verbale als non-verbale vaardigheden nodig. Begin met luisteren. Waar hebben ze het over? Heb je een ander gezichtspunt of een interessante opmerking? Je kunt gebruik maken van een pauze of stilte in het gesprek. Is er geen pauze, maak dan oogcontact met de spreker of knik om aan te geven dat je iets te zeggen hebt. Een stap voorwaarts doen binnen de groep werkt ook. Probeer niet van onderwerp te veranderen en vergeet niet iets van jezelf te vertellen, wat je beleefd hebt, en wat je leuk vindt of niet, ook als je een vraag stelt.

Voorbeeld:

'Ik ben het met je eens dat die film verschrikkelijk was. Heeft iemand zijn vorige film gezien?'

'Over vakanties gesproken, wij zijn naar ... geweest.'

'Je hebt volkomen gelijk wat je zegt over sport; ik zou graag meer aan ... (sport) willen doen.'

'Dat vind ik ook; als ik ergens een hekel aan heb, dan is het wel aan ...'

Denk aan andermans standpunt

Vergeet niet dat de meeste mensen het best moeilijk vinden om met een onbekende te praten. Je krijgt misschien het gevoel dat de moeilijke conversatie door jouw uiterlijk komt, maar het kan net zo goed liggen aan de gebrekkige communicatieve vaardigheden van jou of je

gesprekspartner. Denk niet dat jouw gezicht een goed gesprek in de weg staat.

Wees voorbereid

Door je goed voor te bereiden op feestjes en bijeenkomsten verbeter je je communicatieve vaardigheden. Probeer van tevoren een lijstje van mogelijke gespreksonderwerpen te maken. Hier zijn een paar ideeën:

Wie zullen er waarschijnlijk zijn?
Waar zijn ze vermoedelijk in geïnteresseerd?
Of probeer meer algemene onderwerpen als:
Wat is er momenteel in het nieuws?
Wat is het actuele nieuws op het gebied van sport/gezondheid/milieu/cultuur/gebeurtenissen in de buurt?
Wat staat er op de voorpagina van vandaag?

Een goed gesprek voeren is een vaardigheid en vergt oefening. Mensen die er goed in zijn hebben meestal veel gelegenheid gehad om te oefenen. Je kunt veel van ze leren door goed naar ze te kijken en te luisteren. Probeer er achter te komen wat goed voor hen werkt en probeer dat voor jezelf eens uit.

Samenvatting

Maak oogcontact en glimlach.
Denk aan je non-verbale communicatie.
Sta rechtop.
Zorg dat je er zo goed mogelijk uitziet.
Laat zien dat je luistert.
Toon interesse in wat anderen zeggen.
Deel je eigen ervaringen – bereid wat ideeën voor.

4 Herken je jezelf hierin?

'Ik zou graag meer vrienden willen hebben en me meer op mijn gemak willen voelen met andere mensen, maar ik heb altijd het gevoel dat ze naar mijn gezicht kijken en daarom probeer ik steeds zo snel mogelijk weg te komen.'

'Ik weet zeker dat ik me beter zou voelen als ik de mensen zover zou kunnen krijgen dat ze mijn uiterlijk zouden vergeten en me zouden zien zoals ik werkelijk ben.'

'Ik voel me prima onder mensen die ik goed ken, maar ik verkramp als er iemand is die ik nog niet eerder heb ontmoet.'

'Het gaat goed tot iemand over mijn gezicht begint. Dan voel ik me opgelaten en wil ik het liefst naar huis.'

'Ik ben altijd gespannen in gezelschap en bang dat iemand vraagt wat er met mij aan de hand is.'

Dit zijn allemaal uitspraken van mensen die er ongewoon uitzien. Misschien had je het gevoel dat je de enige bent die onzeker is als je andere mensen ontmoet. Dat is niet zo. Iedereen met een afwijkend uiterlijk, wat daar ook de oorzaak van is, heeft met de nieuwsgierigheid van de rest van de wereld te maken. Uit eigen ervaring weet je dat je nieuwe onbekende dingen sneller opmerkt. De meeste mensen kennen geen mensen met een gelaatsafwijking en daardoor schenken ze wellicht meer aandacht aan jou. Dat is waarschijnlijk nieuwsgierigheid en gewoonlijk niet kwaad bedoeld.

Goed communiceren doe je met z'n tweeën

Een poging tot communicatie kan mislukken doordat beide personen niet goed weten hoe ze op de ander moeten reageren. Degene met een gezichtsafwijking kan wachten op wat de ander zegt, terwijl deze niet weet hoe hij een gesprek moet beginnen. Beiden weten dus niet wat ze moeten doen. Door het gebrek aan de juiste communicatieve vaardigheden van beide personen vindt er geen positieve communicatie plaats. Ze zullen allebei dan ook waarschijnlijk een gesprek uit de weg gaan.

***We kijken
iemand bijna
tweemaal zo
vaak aan
wanneer we
luisteren, dan
wanneer we
zelf aan
het woord zijn.***

Hoe beiden zich kunnen voelen en welk gedrag dit tot gevolg heeft, laten we in deze voorbeelden zien:

Iemand met een gezichtsafwijking:

GEVOEL

Afgewezen

Onzeker

GEDRAG

Trekt zich terug

Kijkt naar beneden

De ander:

GEVOEL

Nieuwsgierig

Verward

GEDRAG

Staart

Stelt onhandige vraag

Probeer de problemen niet uit de weg te gaan!

De verleiding om moeilijke situaties te vermijden wordt groter als je er eenmaal aan begint. De moeilijke situatie is daarmee even opgelost, maar elke kans om te oefenen of succesvol contacten op te bouwen is verkeken. Om makkelijk contacten te kunnen leggen is het noodzakelijk om communicatieve vaardigheden te leren en deze dan stap voor stap uit te proberen. Je zult dan merken dat moeilijke situaties ook kansen bieden om nieuwe vaardigheden uit te proberen en dat die niet altijd vermeden moeten worden. Natuurlijk is het heel goed om jezelf af en toe een pauze te gunnen en af te zien van nieuwe ontmoetingen. Het aanleren van nieuwe vaardigheden kan behoorlijk vermoeiend zijn en je kunt behoefte hebben aan af en toe wat rust. Wees eerlijk tegen jezelf als je merkt dat vermijden een gewoonte begint te worden.

5 Problemen oplossen

Wat moet ik doen als iemand naar mijn gezicht vraagt?

Ongetwijfeld zullen er wel eens vragen komen over je gezicht. Je kunt hier op verschillende manieren mee omgaan. Een manier is om van tevoren te bepalen hoeveel je erover wilt zeggen. Je kunt je kennis over mogelijke opmerkingen en vragen hierbij als leidraad gebruiken.

Enkele voorbeelden: hier zijn drie mogelijke antwoorden op dezelfde vraag over hoe het komt dat je verbrand bent:

'Ik ben verbrand toen ik nog een kind was. Het is al zo lang geleden en ik praat er liever niet meer over.' (De boodschap is duidelijk: einde onderwerp.)

'Ik ben verbrand toen ik nog een kind was, maar gelukkig komen door rookmelders verbrandingen als die van mij veel minder voor.' (Vol zelfvertrouwen, op je gemak met het onderwerp en hiermee geef je het gesprek een algemene richting aan in plaats van een gesprek over jouw gezicht.)

'Ik ben als kind verbrand. Binnenkort krijg ik weer plastische chirurgie. Ze zijn tegenwoordig heel knap, ze nemen een stuk huid van mijn been... etc.' (Vol zelfvertrouwen, duidelijk geen probleem om persoonlijke details te onthullen.)

Je kunt zelf bepalen hoeveel details je kwijt wilt. Dat kan afhangen van je stemming en het gezelschap. De meeste mensen hebben genoeg aan een korte uitleg. Denk niet dat mensen je kwaadgezind zijn alleen omdat ze naar je gezicht vragen. Vergeet niet dat ze alleen maar interesse tonen, zoals jij dat ook zou doen.

Neem zelf het initiatief

Als mensen niet naar je gezicht vragen, dan is aan jou de keus of je er zelf over wilt beginnen. Je hebt daardoor meer controle over de situatie en het werkt vaak beter dan een vraag af te wachten. Zo'n vraag kan op een ongelegen moment komen of op een later tijdstip, bijvoorbeeld op een feestje, als iedereen na een drankje wat losser wordt.

Enkele voorbeelden: opnieuw kun je zelf bepalen hoeveel je zegt en hoe persoonlijk dat is:

‘Wat ben je mooi bruin! Ik moet met mijn huidtransplantatie jammer genoeg uit de zon blijven.’ (Vol zelfvertrouwen, geen probleem om over je gezicht te praten.)

‘Ik zie dat de mensen aan de bar me weer eens stiekem zitten aan te kijken. Ze vinden mijn das (bril, trui, haar) vast erg mooi!’ (Nog meer zelfvertrouwen, je kunt er zelfs een grapje over maken. Een heel succesvolle strategie als je hem toepast.)

‘Ik heb het vanavond naar mijn zin. Vaak vind ik dit soort avonden moeilijk vanwege mijn gezicht, maar iedereen is hier erg aardig.’ (Vol zelfvertrouwen, openhartig en complimenteaus naar de groep. Een prima strategie als je deze mensen terug wilt zien.)

Wat als ik merk dat mensen me aanstaren?

Er is een duidelijk verschil tussen de manier van kijken tijdens een gesprek (en zelfs de onderzoekende blikken van mensen die jou voor het eerst ontmoeten) en het langdurige aanstaren dat de meeste mensen met een afwijkend uiterlijk helaas maar al te goed kennen.

Staart iemand je aan, laat de ander dan merken dat jij er last van hebt en dat je graag wilt dat het ophoudt.

Kijk strak terug. Een glimlach of een knikje toont dat je het staren hebt gemerkt en ook dat je normaal bent! Is dit niet voldoende, dan kan je met een frons aangeven dat je het niet leuk vindt.

Enkele voorbeelden: als je besloten hebt er iets van te gaan zeggen, kun je uit enkele benaderingen kiezen:

‘Ik zou het fijn vinden als je niet zo naar mij zit te staren.’ (Assertief, rechtstreeks)

‘Heb je misschien last van mijn gezicht? Nou, ik niet hoor!’ (Vol zelfvertrouwen, assertief en het geeft duidelijk aan dat het probleem bij degene die staart ligt.)

‘Je zou me eens moeten zien als ik mijn dag niet heb!’ (Vol zelfvertrouwen, met humor.)

‘Maak je geen zorgen, het is niet besmettelijk!’ (Met humor, maar implicerend dat het staren brutaal en onbehoorlijk is.)

Je reactie is afhankelijk van wat je op dat moment prettig vindt. Dat zal verschillen, soms kan het je waarschijnlijk niets schelen. Een andere keer voel je je misschien heel boos worden, en op andere momenten zou je het liefst weglopen. Het is nuttig om over verschillende antwoorden te beschikken zodat je op elke situatie voorbereid bent.

Misschien merk je ook wel dat een bepaalde reactie heel goed werkt en voor jou bijna altijd effectief is.

Neem de moeite om enkele van deze ideeën uit te proberen en stel zo je eigen 'antwoordenboek' samen. Zie elke probleemsituatie als een kans om je vaardigheden uit te proberen en ontdek zo wat voor jou het beste werkt.

Wat als mensen opmerkingen maken?

Soms pik je toevallig opmerkingen op, die misschien wel met opzet zo luid zijn dat je ze wel moet horen. Ook kunnen mensen zelfs botte opmerkingen over je gezicht maken.

Wat moet je dan doen? De bedoeling is, net als bij het aanstaren, om mensen duidelijk te maken dat je het hebt gehoord en dat je er niet van gediend bent. Misschien is een strakke blik al voldoende. (Vergeet vooral niet dat als je vol vertrouwen en assertief overkomt de kans op vervelende opmerkingen al een stuk kleiner is.)

Enkele voorbeelden: als je besloten hebt iets ervan te zeggen, heb je weer allerlei mogelijkheden:

'Je kunt me gerust bij mijn naam noemen hoor. Ik heet...' (Beslist en assertief, maar niet agressief.)

'Heeft u soms last van mijn gezicht? Ik niet hoor!' (Beslist en het maakt ook duidelijk dat het probleem ligt bij degene die de opmerking maakt.)

'Erg origineel!' (Vol zelfvertrouwen, assertief, afdoend.)

Deze antwoorden helpen zowel bij starende blikken als bij vervelende opmerkingen. In deze gevallen is het misschien beter om een snelle, effectieve opmerking te maken, dan een discussie of zelfs een ruzie uit te lokken. Hopelijk kun je zelf nog veel meer antwoorden bedenken. Streef ernaar om een reeks antwoorden paraat te hebben die goed aanvoelen en die je kunt oefenen en verbeteren door ze in allerlei situaties uit te proberen. Zorg voor het 'juiste gereedschap voor elke klus' en houd het bij de hand.

*Als we naar
iemand's
gezicht kijken,
concentreren we
ons vooral
op de driehoek in
het midden;
de ogen, de neus
en de mond.*



6 *Probeer het zelf!*

Hier volgen enkele voorbeelden van situaties waar je mogelijk mee te maken krijgt. Bereid je voor door erover na te denken hoe je per geval zou kunnen reageren. De informatie en de voorbeelden in dit boekje geven je houvast.

Situatie 1

Je bent met wat vrienden op een feestje. Je ziet een groepje mensen met elkaar praten. Je loopt er langs en hoort dat ze het over een film hebben die ze onlangs hebben gezien. Je hebt de film ook gezien.

Wat kun je nu **doen**?

.....

.....

Wat kun je **zeggen** om aan het gesprek deel te nemen?

.....

.....

Situatie 2

Je bent op een bijeenkomst die door je burens is belegd om iets te doen aan het drukke verkeer in de straat. Je wordt voorgesteld aan een jou onbekende man die een Ajaxspeldje draagt. Je kent hem niet, maar je weet dat hij een paar huizen verderop woont.

Wat kun je **zeggen** om een gesprek met hem te beginnen? Neem iets wat jullie gemeenschappelijk hebben.

.....

.....

Wat kun je **zeggen** om een gesprek met hem te beginnen over iets dat bij hem hoort?

.....

.....

Situatie 3

Je bent op je werk en je gaat naar de kantine met een groepje collega's, waaronder iemand die net begonnen is bij je bedrijf. Twee mensen gaan iets te drinken halen en laten je alleen met de nieuweling. Middenin een gesprek over waar hij het beste zijn auto kan parkeren vraagt hij plotseling naar je gezicht.

Wat zou je **zeggen**? Probeer vier verschillende antwoorden te bedenken al naar gelang je bereidheid om je uiterlijk met deze man te bespreken.

Probeer als eerste om dit onderwerp af te **sluiten** en een **ander** onderwerp aan te snijden.

.....

.....

Geef in het tweede geval een **beetje** informatie en **verander van onderwerp**.

.....

.....

Probeer in het derde geval een **geestige** reactie te geven.

.....

.....

Probeer in het vierde geval er **vrijelijk** over te praten en laat merken dat je er geen moeite mee hebt om erover te praten.

.....

.....

Natuurlijk is er niet zoiets als een 'juist' antwoord, maar door je eigen antwoorden op te schrijven kom je erachter welke benadering je het beste ligt.

Bedenk nog eens vier 'varianties op hetzelfde thema', of zinnen die jij prettig vindt om te gebruiken om aan een onbekende uit te leggen waarom je er anders uitziet.

1

2

3

4

Je hebt nu een aantal bij jou passende mogelijkheden om vragen over je gezicht te beantwoorden en die je afhankelijk van de situatie kan gebruiken.

Situatie 4

Je hebt met vrienden bij de bioscoop afgesproken. Als je aankomt, zie je ze al bij het loket staan. Je zwaait en loopt naar ze toe. Dan hoor je iemand anders tegen de mensen die naast je vrienden staan een opmerking over je uiterlijk maken.

Wat kun je doen of zeggen? Bedenk drie mogelijke verschillende reacties.

1. Een kalme, zelfverzekerde maar eenvoudige reactie

Ik zou dit doen:

Ik zou dit zeggen:

2. Een wat stevigere reactie

Ik zou dit doen:

Ik zou dit zeggen:

3. Een assertieve en resolute reactie

Ik zou dit doen:

Ik zou dit zeggen:

Welke van deze drie reacties past het best bij jou? De effectiefste is waarschijnlijk ook het meest assertief, maar die moet je vermoedelijk eerst goed oefenen om er vertrouwd mee te raken. Denk eraan dat assertiviteit niet hetzelfde is als agressie. De aanwezigheid van je vrienden kan je morele steun geven. Natuurlijk is je reactie ook afhankelijk van de omstandigheden en van hoe jij je voelt. Soms voel je je sterk en kun je alles aan. Soms zou je het liefst weglopen voor dergelijke mensen. Dat mag best een keer, maar kies niet altijd de gemakkelijkste weg. Hoe meer je oefent, hoe makkelijker het wordt en hoe groter je zelfvertrouwen wordt.

Schrijf hieronder nog meer voorbeelden van hoe je in dit voorbeeld zou kunnen reageren met **ferme, assertieve reacties**.

- 1.
- 2.
- 3.

Je kunt al deze uitspraken gebruiken om met beledigende opmerkingen over je uiterlijk om te gaan.

Situatie 5

Je oudste kind begint net op school. Je komt vroeg om hem op te halen. Er staan al wat ouders te wachten en je merkt dat een moeder je aan zit te staren.

Wat doe je? Geef drie voorbeelden van hoe je zou kunnen reageren. Denk eraan dat je deze vrouw waarschijnlijk jarenlang dagelijks zult tegenkomen.

- 1. Ik zou dit doen:
- Ik zou dit zeggen:
- 2. Ik zou dit doen:
- Ik zou dit zeggen:
- 3. Ik zou dit doen:
- Ik zou dit zeggen:

Anders dan in situatie 4 betreft het hier iemand die je zult blijven tegenkomen. Daarom is het de moeite waard om hier een strategie te bedenken waardoor je elkaar probleemloos kunt blijven ontmoeten. Zijn je antwoorden daarvoor geschikt? Welk antwoord bevalt je het best?

Probeer de antwoorden waar je echt tevreden over bent eens anders te formuleren, zodat je verschillende versies van hetzelfde antwoord krijgt. Of bedenk een aantal totaal verschillende oplossingen. Bedenk eens hoe je de situatie zou benaderen als het een volkomen vreemde betrof, in plaats van iemand die je steeds weer zult ontmoeten.

Schrijf je ideeën hieronder:

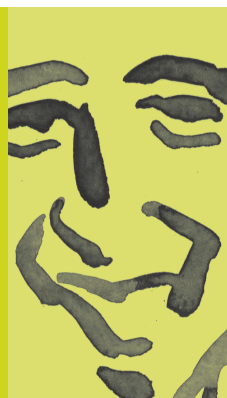
1. Een volkomen vreemde.

2. Iemand die je mogelijk terug zult zien.

3. Iemand die je geregeld zult tegenkomen.

Je hebt nu een aantal verschillende voorbeelden van strategieën die je kunt hanteren als mensen je aanstaren. Ze leggen de basis voor de opmerkingen die je in werkelijke situaties kunt gebruiken. Kies de beste reacties en probeer ze te onthouden. Je zult merken dat deze eenvoudige oefeningen je zelfvertrouwen zullen vergroten, omdat je nu wat beter bent voorbereid dan voorheen.

***Mensen kijken naar je gezicht
omdat ze naar alle gezichten kijken.
Gezichten zijn een bron van
informatie. Verberg je je gezicht,
dan maak je het heel
moeilijk voor mensen om jou te
leren kennen en ook om zelf
contacten te leggen.***



7 *Je nieuwe vaardigheden oefenen*

De volgende stap is oefenen

Je hebt nu veel voorbeelden van hoe je kunt deelnemen aan een gesprek en veel ideeën over hoe je nieuwsgierigheid en zelfs grofheid het hoofd kunt bieden. Kies de beste voorbeelden die je hebt kunnen bedenken en probeer ze te onthouden. Schrijf ze op een kaartje als je bang bent om ze te vergeten en doe die in je jaszak of in je tas. Je kunt je geheugen dan van tijd tot tijd opfrissen.

Doe alsof het gaat om een wetenschappelijk experiment

Als je een van je antwoorden gebruikt geef het dan een cijfer voor de effectiviteit ervan. Krijgt het antwoord bij meer dan een gelegenheid geen voldoende, vraag je dan af waardoor dat komt en pas je reactie aan of gebruik een ander antwoord. Hierdoor ontdek je welke antwoorden het beste werken en tevens zie je bijeenkomsten en feestjes niet meer als iets wat je wilt vermijden, maar als kansen om te oefenen en te experimenteren.

Dit klinkt misschien wat berekenend en onnatuurlijk. Maak je daarover niet druk, niemand weet wat je doet en je kunt ermee ophouden zodra je weet welk antwoord voor jou werkt. Als het geven van de juiste reacties een tweede natuur voor je wordt, zul je je steeds meer op je gemak voelen in je sociale leven. Je zult ook wat van je verlegenheid en ongerustheid over je uiterlijk kwijtraken.

Geef jezelf de tijd

Het leren van een strategie als deze is een vaardigheid. Het kost wat tijd en inzet voordat het als vanzelfsprekend begint te voelen. Wees geduldig en stel jezelf gerust als er iets fout gaat. Zeg tegen jezelf dat het een volgende keer beslist beter zal gaan. Het lijkt op leren fietsen, je valt er misschien een paar keer van af voordat je het goed kunt. Als je volhoudt, vind je bijeenkomsten en feestjes na een poosje misschien zelfs leuk!

Iedereen kijkt naar mij!

Geschreven door Alex Clarke, klinisch psycholoog

Bewerkt door Claire Cooper, klinisch psycholoog

Stichting Eigen Gezicht

B. Ballotstraat 15

6533 ML Nijmegen

Telefoon: 024-3500191

E-mail: info@eigengezicht.nl

Web: www.eigengezicht.nl

Postgiro: 4943775

KvK: 09159142

s t i c h t i n g



Deze uitgave is mogelijk gemaakt dankzij de
financiële bijdragen van onderstaande fondsen:



ISBN 978-90-811265-2-6



9 789081 126526