

# C- Verzoeningsgebaren

## Wat

Wat zijn verzoeningsgebaren precies? Hoe doe je dat? Of hoe ontvang je zo'n gebaar?

## Leeftijd

- -6 jaar
- 6-12 jaar
- 12-18 jaar
- 18+ jaar

## Ontwikkelingsniveau

- Hoog
- Eerder hoog
- Gemiddeld
- Eerder laag
- Laag

## Methodieken

- Om herstelvaardigheden te ontwikkelen
- Om het goed te maken

## Werkwijze:

Met een verzoeningsgebaar zet je de eerste stap om de relatie te herstellen. Het is jouw signaal dat je de ander, ondanks wat er tussen jullie gebeurd is, blijft waarderen en respecteren en dat je met hem verder wil.

Verzoeningsgebaren ontgiffen de situatie. Je blijft niet focussen op het negatieve maar laat zien dat je oog hebt voor de positieve elementen. Je toont dat de ander meer is dan zijn gedrag.

Met een cadeautje, schouderklop, extraatje, lievelingsgerecht of een gezamenlijke uitstap geef je aan dat je rekening houdt met de behoeften van de ander. En dat jullie relatie uit meer dan conflicten alleen bestaat.

### Aanvaardt de ander je verzoeningsgebaar niet?

Laat je niet ontmoedigen. Jij stelde een positieve daad die bijdraagt aan een fijnere sfeer. Hou vol. Het tij kan uiteindelijk keren.

Ghandi en Martin Luther King waren ervan overtuigd dat gebaren van respect en verzoening positieve stemmen in het andere kamp sterker maken. Doe je dit niet en stel je je gewelddadig op, dan groeien juist de gewelddadige stemmen. Verzoeningsgebaren zijn een hoeksteen in 'Geweldloos verzet' van Haim Omer. Omer maakt er een punt van dat je verzoeningsgebaren strategisch en systematisch inzet om positieve interacties te stimuleren. Los van het gedrag van de andere, zonder dat je een tegenprestatie verwacht en zeker in moeilijke tijden.

### Stuurt iemand jou een verzoeningsgebaar?

Erken het als een teken van respect en een signaal dat de ander met jou verder wil. Herken ook de kleine of soms onhandige verzoeningsgebaren: een kerstkaart na een lange periode van conflicten, een uitnodiging voor een diner na een opmerking over je gewicht. Hoe ze ook op je overkomen, de

intentie is er. Ben je klaar om verder te gaan, is de relatie jou de moeite waard en wil je ze een positieve wending geven? Ga er op in!

*“Een oog voor een oog maakt iedereen blind”*

Bronnen (url, auteur,...):

Icoba (2016). Den Geweldig-en Courant. Agressie? Speel erop in! – Brokken? Maak het goed.

[www.icoba.be](http://www.icoba.be)