



Een kijkje in FF In Gesprek

V5 · VOLWASSENEN · EDITIE 3.1

Dit inkijkexemplaar laat echte pagina's uit de huidige editie zien. Het bevat een selectie, geen compleet werkboek.

WAT JE KUNT BEKIJKEN

De kaft, welkom en gebruik, de korte route en veiligheid, de startoefening, een gewone opdracht, een praktijkoefening en de bronverantwoording.

PAGINANUMMERS EN LINKS

De voorbeeldpagina's houden hun oorspronkelijke werkboekpaginanummer. Klikbare verwijzingen binnen deze selectie werken. Verwijzingen naar overige hoofdstukken en losse materialen horen bij het volledige pakket.

DIGITAAL PRODUCT

Het volledige pakket bevat PDF's en een HTML-lees- en invulversie om zelf te bewaren. Een gedrukt boek of tablet wordt niet meegeleverd. Meer productinformatie: www.ffstilstaan.nl.



ff Stilstaan

V5 · VOLWASSENEN

FF In Gesprek

Werkboek

Editie 3.1 · Kleur



Herken wat er in je omgaat, spreek uit wat belangrijk is
en luister met aandacht.

Opmerken · Begrijpen · Ruimte maken · Kiezen · Doen · Terugkijken

Michelle Diepstraten · Praktijk ff Stilstaan · 2026



WERKBOEK

Welkom · ruimte voor jouw woorden

DIT ONTDEK JE

Je leert eerst opmerken wat er bij jou gebeurt. Daarna oefen je met behoeften uitspreken, luisteren, grenzen, misverstanden en spanning. Het doel is duidelijker kunnen kiezen wat je wilt zeggen of doen, niet ieder gesprek naar jouw hand zetten.



Soms komen je woorden pas achteraf. Misschien zeg je ja terwijl je rust nodig hebt, leg je te veel uit of weet je niet wat je denkt. Je hoeft dit niet eerst goed te kunnen. Dit werkboek begint bij herkennen en bouwt van daaruit op.

De voorbeelden van Noor, Amir, Tess en Ravi zijn fictief. Ze laten verschillende gewone situaties zien: thuis, met vrienden, op het werk en via berichten. Je kunt een voorbeeld lezen voordat je een eigen situatie kiest.

MOGELIJKE STAP

Lees eerst alleen de basisuitleg. Eén herkenning of één bruikbare zin is al een begin.

Notities bij deze uitleg (optioneel):

**WERKBOEK**

Zo gebruik je dit werkboek

DIT ONTDEK JE

Je kunt lezen, schrijven, typen of je antwoorden hardop bespreken. Begin met een kleine situatie. Je mag vragen overslaan, teruggaan naar een eerdere stap of hulp vragen.



Werk bijvoorbeeld tien tot twintig minuten aan één onderdeel. Dat is een suggestie, geen norm. Stop eerder als je aandacht of energie opraakt. Er is geen dagelijks schema dat je moet volhouden.

Download een invulbare PDF en open hem in een PDF-lezer die formulieren ondersteunt. Bewaar via Opslaan als een eigen kopie. Sluit en heropen die om je antwoorden te controleren. Voor lange antwoorden kun je een eigen notitie toevoegen.

De printversie heeft witte informatiekaders en schrijflijnen; de bestaande illustraties blijven behouden. Je kunt via je printer voor zwart-wit kiezen. Print A4 op 100%. Je kunt ook één opdracht of een los werkblad printen. De HTML-leesversie bevat schaalbare tekst en antwoordvakken die tijdens het typen meegroeien; antwoorden bewaar je alleen met een eigen download.

PRIVACY

Je antwoorden zijn persoonlijk. Bewaar ze op een plek die voor jou passend is. Bespreek of deel alleen wat je zelf wilt delen.



Kies een route die nu past

WEINIG ENERGIE · TWEE MINUTEN

Kijk even om je heen. Merk één signaal op. Vraag: wat is nu belangrijk? Kies één zin, bijvoorbeeld: ik wil erover nadenken. Je hoeft niets op te schrijven.



EEN CONCRETE VRAAG

Voor bedenktijd begin je bij stap 1; voor woorden bij stap 2; voor behoeften bij stap 3; voor spanning bij stap 4; voor verzoeken en grenzen bij stap 5; voor luisteren bij stap 6; voor je vervolgstap bij stap 7.

UITPROBEREN MET OEFENMATERIAAL

Praktijk 1-4 op p. 66-73 bieden zinnen om te sorteren, een fictieve planning, een appgesprek en rolkaarten. Probeer eerst zelf. De mogelijke uitwerking staat apart onderaan de antwoordpagina; dek die zo nodig af.

LOSSE MATERIALEN

Werkblad A-F vind je in ff-in-gesprek-Werkbladen-Invulbaar.pdf of -Print.pdf. Kaartnummers horen bij ff-in-gesprek-Kaarten-Kleur.pdf of -Print.pdf. Het persoonlijk plan staat in ff-in-gesprek-Persoonlijk-Plan-Invulbaar.pdf of -Print.pdf. De paginanummers bij losse hulpmiddelen gelden binnen dat bestand. De gebruikswijzer helpt kiezen.

**WERKBOEK**

Oefenen met voldoende veiligheid

EIGEN REGIE

Kies een gesprek waarin je voldoende vrij bent om te pauzeren, nee te zeggen of te stoppen. Je mag met een begeleider oefenen of eerst alleen zinnen opschrijven. Een kwetsbaar onderwerp hoeft niet het begin te zijn.



Bij dreiging, dwang, geweld of aanhoudende vernedering is betere formulering geen oplossing op zichzelf. Richt je op bescherming en steun. Je hoeft geen terugkeerafspraak te maken voor een onveilig gesprek. Bij direct gevaar bel je 112.

Dit werkboek is educatief materiaal, geen diagnose of behandeling. Roept oefenen veel spanning op of blijven gesprekken vastlopen, bespreek dan met je huisarts of een passende begeleider wat je nodig hebt. Je kunt laten zien bij welke oefening je vastloopt.

SAMEN HELPEN

Iemand kan met je meelesen, een zin helpen oefenen of na afloop kort luisteren. Spreek vooraf af welke hulp je wilt. De helper hoeft jouw woorden niet over te nemen of te bepalen wat jij zou moeten zeggen.

Notities bij deze uitleg (optioneel):

**START**

Startoefening · Eén klein gesprek kiezen

**WAAROM DEZE OEFENING?**

Je kiest een oefensituatie die overzichtelijk en voldoende veilig voelt. Begin bij een alledaags moment met beperkte gevolgen. Je hoeft niet te starten met het moeilijkste gesprek in je leven. Kies iets dat je kunt beschrijven in een paar zinnen.

**NU JIJ**

Denk aan een verzoek, appje of afspraak. Beantwoord drie korte vragen. Je mag eerst alleen lezen. Begin op pagina 13. Lees het voorbeeld hieronder als je houvast wilt.

ZO KAN HET GAAN · FICTIEF VOORBEELD

Noor wil haar buur vragen om de muziek na elf uur zachter te zetten. Ze begint met één recente avond, niet met alle eerdere ergernissen.

Welke kleine situatie kies ik? Muziek op dinsdag om 23.30 uur.

Wat wil ik daarin oefenen? Eén concreet verzoek uitspreken.

Wat is een haalbaar begin? Eerst vragen of een kort gesprek nu uitkomt.

Wat leert dit voorbeeld? Ik kan dit klein houden door één avond en één vraag te kiezen.

Naar mijn invulling en terugblik · pagina 13**STEUN ALS JE WILT**

Geen situatie? Kies een gewoon appje of verzoek. Schrijf alleen het onderwerp op.

**START**

Startoefening · Eén klein gesprek kiezen · mijn invulling

Kies je eigen situatie. Gebruik de afzonderlijke vakken; korte antwoorden zijn voldoende.

Welke kleine situatie kies ik?

Wat wil ik daarin oefenen?

Wat is een haalbaar begin?

EVEN TERUGKIJKEN · Wat maakt mijn begin klein en haalbaar?

WIST JE DAT?

Een kleine situatie geeft vaak meer oefenruimte dan een lang conflict.



STAP 1 / FF STILSTAAN

Opdracht 1 · Mijn eerste reactie

**WAAROM DEZE OEFENING?**

Je herkent wat je meestal doet voordat je bewust kiest. Een automatische reactie kan iets opleveren: je voorkomt even ongemak, krijgt duidelijkheid of beschermt jezelf. Kijk er nieuwsgierig naar. Je hoeft de reactie niet af te keuren om een alternatief te proberen.

**NU JIJ**

Neem jouw gekozen situatie. Beschrijf wat je als eerste wilde doen en welk klein moment je kunt gebruiken om te pauzeren. Begin op pagina 16. Lees het voorbeeld hieronder als je houvast wilt.

ZO KAN HET GAAN · FICTIEF VOORBEELD

Tijdens een overleg wordt Ravi onderbroken. Hij wil harder gaan praten, maar merkt eerst zijn neiging op.

Wat wilde ik meteen zeggen of doen? Mijn uitleg meteen harder herhalen.

Wat hoopte ik daarmee te bereiken of voorkomen? Zorgen dat mijn bijdrage wordt gehoord.

Waar kan ik een klein pauzemoment maken? Eén tel wachten en zeggen: ik wil mijn zin afmaken.

Wat leert dit voorbeeld? Mijn volume verhogen is niet de enige manier om spreektijd te vragen.

Naar mijn invulling en terugblik · pagina 16**STEUN ALS JE WILT**

Geen begin? Schrijf op wat je meteen wilde doen. Kies daarna één tel bedenktijd.

**STAP 1 / FF STILSTAAN**

Opdracht 1 · Mijn eerste reactie · mijn invulling

Kies je eigen situatie. Gebruik de afzonderlijke vakken; korte antwoorden zijn voldoende.

Wat wilde ik meteen zeggen of doen?

Wat hoopte ik daarmee te bereiken of voorkomen?

Waar kan ik een klein pauzemoment maken?

EVEN TERUGKIJKEN · Welke andere reactie geeft mij meer keuze?

WIST JE DAT?

Een automatische reactie kan begrijpelijk zijn én ruimte laten voor een andere stap.



PRAKTIJKLAB · EERST ZELF PROBEREN

Praktijk 1 · Verzoek, grens of druk?

**WAAROM DEZE OEFENING?**

Je vergelijkt wat een zin doet. Een verzoek laat een antwoord open. Een grens benoemt wat je niet accepteert of wat je zelf doet. Druk probeert iets af te dwingen. Kijk ook naar de situatie: dezelfde woorden kunnen anders worden gebruikt.

**OEFENMATERIAAL · FICTIEF**

- A. "Wil je mij vóór vrijdag laten weten of je meegaat?"
- B. "Als jij niet meegaat, zorg ik dat niemand meer met je afspreekt."
- C. "Zonder bevestiging reserveer ik alleen voor mezelf."
- D. "Je mag nee zeggen, maar dan hoor je blijkbaar niet bij ons."

NU JIJ

Zet A-D bij verzoek, grens of druk. Noteer bij één zin waaraan je dat ziet. Herschrijf daarna B of D als een respectvol verzoek dat ruimte laat voor nee.

EERST PROBEREN, DAN VERGELIJKEN

Vul de volgende pagina in. Dek de mogelijke uitwerking onderaan die pagina eerst af of schuif haar buiten beeld. Er kunnen meerdere passende antwoorden zijn.

**PRAKTIJKLAB · EERST ZELF PROBEREN**

Praktijk 1 · Verzoek, grens of druk? · mijn oefening

Vul per zin in: verzoek, grens of druk. De zinnen staan op pagina 66.

Zin A

Zin B

Zin C

Zin D

Mijn reden bij één gekozen zin:

Mijn herschrijving van B of D:

Wat doe ik als er toch druk blijft?

MOGELIJKE UITWERKING · PAS NA JE EIGEN POGING

Een mogelijke indeling: A verzoek, B druk, C grens, D druk. C is alleen een eigen praktische keuze als reserveren inderdaad binnen de spreker zijn invloed ligt. Een herschrijving van D: “We vinden het leuk als je komt. Wil je laten weten of het past?” Nee blijft mogelijk. Bij aanhoudende druk kun je stoppen of steun zoeken.

Even terugkijken · Welke woorden maken de keuzevrijheid duidelijk?



Begrippen en bronnen

BEGRIPPEN

Waarneming: wat je zag of hoorde. Invulling: jouw uitleg of vermoeden. Behoeftte: wat belangrijk is. Verzoek: wat je vraagt. Grens: wat je niet wilt of niet accepteert, of wat jij zelf wel of niet doet. Erkenning: de ervaring van de ander serieus nemen. Samenvatten: controleren wat je begreep.

HERKOMST VAN DIT WERKBOEK

De route en fictieve oefeningen zijn voor Praktijk ff Stilstaan uitgewerkt. Ze zijn geen gecertificeerde training van een externe methode. De bronnen hieronder bieden achtergrond bij enkele communicatiebegrippen; zij hebben deze uitgave niet beoordeeld of goedgekeurd.

1 · ASSERTIVITEIT

Centre for Clinical Interventions, Government of Western Australia. Assert Yourself! Onderwerpen: duidelijk en respectvol communiceren, nee zeggen, kritiek en teleurstelling. Gebruikt als achtergrond bij stap 5-6 en Praktijk 1-4. Geen behandelresultaten van deze bron worden aan V5 toegeschreven.
cci.health.wa.gov.au/Resources/Looking-After-Yourself/Assertiveness

2 · GEVOELEN EN BEHOEFTE

Center for Nonviolent Communication. Feelings and Needs Inventory. Achtergrond bij het benoemen van gevoelens en behoeften in stap 2-3. De inventaris wordt niet overgenomen; V5 gebruikt eigen voorbeelden en formuleringen.
cnvc.org/store/feelings-and-needs-inventory

LEESWIJZER BIJ DE BRONNEN

Beide webbronnen geraadpleegd op 28 oktober 2026. Het zijn achtergrondbronnen, geen bewijs dat dit werkboek als geheel effectief of onafhankelijk gevalideerd is. Je hoeft geen externe download of registratie te doen om V5 te gebruiken.



Gebruik en editiegegevens

DOEL EN VEILIGHEID

Voor volwassenen die willen oefenen met gewone gesprekken. Geen diagnose, behandeling of gegarandeerd resultaat. Je mag aanpassen, overslaan, stoppen of steun vragen. Bij dreiging of dwang staat bescherming voorop; gebruik deze oefeningen niet om contact af te dwingen.

EDITIE EN AANTALLEN

V5 FF In Gesprek · editie 3.1 · 28 oktober 2026. Werkboek: 75 pagina's per uitvoering. 26 uitgewerkte oefeningen: startoefening, 14 opdrachten, 7 verdiepingen en 4 praktijkoefeningen. De korte afsluitende werkvormen op p. 63-65 worden niet nogmaals als extra hoofdp opdrachten geteld.

DIGITAAL GEBRUIK

Kleur is een lees-/printuitvoering; Print heeft witte kaders en schrijflijnen; Invulbaar bevat tekstvelden. De HTML-versie bevat schaalbare tekst en antwoordruimte en bewaart antwoorden via een eigen download. PDF-velden groeien niet automatisch mee; te lange antwoorden zijn mogelijk niet volledig afdrukbaar. Gebruik voor langere teksten HTML of een eigen notitie.

GEBRUIKSRECHT

Lees V5-FF-In-Gesprek-Uitgebreide-Gebruikslicentie.pdf. Zonder afwijkende bevestigde afspraak geldt één huishouden. Eerder schriftelijk verleende rechten blijven behouden. Deel je eigen antwoorden alleen vrijwillig. Klantbestanden mogen niet openbaar worden verspreid of als eigen product worden verkocht.

CONTROLE EN GRENZEN

Opmaak, tekstgrenzen, beelden, interne links en invulbestanden zijn in deze productie gecontroleerd. Bewaar ingevuld werk en open het opnieuw om je antwoorden te controleren. Onafhankelijke inhoudelijke of juridische beoordeling, fysieke printproef, praktijkpilot, schermlezer test en webshoppublicatie zijn niet uitgevoerd.

MAKER EN MEER INFORMATIE

Michelle Diepstraten · Praktijk ff Stilstaan · 2026.
Webshop: www.ffstilstaan.nl · Praktijk: www.ff-stilstaan.nl