

# **HOE PAK IK INTRA- en INTERPERSOONLIJKE PROBLEMEN AAN?**

*Vorige keer bespraken we de broeihaarden van intra- en interpersoonlijke problemen bij de “eenzame man/vrouw” volleybalscheidsrechter. Het herkennen en begrijpen van deze spanningen is al een flinke stap vooruit. Maar hoe deze mogelijke problemen aanpakken of beter zelfs hoe ze vermijden.*

*Raadgevingen op vijf niveaus.*

*Dany De Vriese*

## **1 VERANDEREN KAN!**

Start van alles is de overtuiging bij zichzelf laten groeien dat veranderen kan. Niets is blijvend ... als we het zelf willen is ons denken, ons handelen, ons reageren, ons beleven van een toestand, veranderbaar.

Het eigen gedrag kan veranderd worden, door het zelf te willen en juist aan te pakken. Het gedrag of de gedachtegang van anderen daarentegen kan niet veranderd worden, tenzij uiteraard zij dat zelf willen. Tegenover de anderen kan een scheidsrechter alleen maar positief, correct en opbouwend optreden. Meestal geeft dat goede resultaten en als dat niet het geval is, kan hij zich verwachten aan ongepaste, zelfs vijandige opmerkingen. Als dat tijdens de wedstrijd gebeurt, moet hij de juiste straffen toepassen. Voor elke overtreding geldt dan de overeenkomende straf. Als deze ongepaste of vijandige opmerkingen na de wedstrijd gebeuren en buiten zijn officiële functie, dan kan hij naar eigen goedgevoelen reageren.

## **2 IEDEREEN IS VERANTWOORDELIJK VOOR ZIJN GEDRAG.**

De scheidsrechter moet absoluut vermijden dat anderen zijn gevoelens en zijn gedrag bepalen. De valstrikken hiervoor zijn, zoals we allen weten, legio. Iedereen zal, bewust of onbewust, proberen om het gedrag van derden, te beïnvloeden en aan te passen aan eigen

noden en behoeften. Mensen zijn gehaaid in het beïnvloedingsmechanisme en onbewust trappen velen van ons in deze val.

Een woord van iemand anders kan een bepaald antwoord uitlokken, het gedrag van één persoon kan een prikkel zijn die het gedrag van een ander beïnvloedt. Omgekeerd uiteraard ook. Het mag echter nooit zo zijn dat die prikkel van een ander je eigen gedrag als scheidsrechter bepaalt.

Uiteindelijk is iedereen verantwoordelijk\* voor zijn gedrag en moet iedereen deze verantwoordelijkheid volledig op zich nemen. “Ik ben ik”, ik weet wat ik wil want “ik sta stevig in mijn schoenen” onderbouwen dit basisprincipe.

## **3 WAT ANDEREN VAN MIJ DENKEN WEZE ME “WORST”!**

Een scheidsrechter bekommert zich nooit om wat de anderen van hem denken. Het is best niet te gaan veronderstellen, niet te gissen wat de anderen over jou denken. Dikwijls ontstaat de bezorgdheid op grond van niet gecontroleerde veronderstellingen over wat er in de anderen omgaat. In plaats van zich te blijven inspannen om te weten te komen hoe de anderen denken is het bij mogelijke twijfels beter om zijn vragen rechtstreeks af te vuren, als volwassen, zeker van zichzelf. Niet anderen bepalen mijn gedrag, ik ben er zelf verantwoordelijk voor. De scheidsrechter weet dat hij fouten kan maken. Missen is menselijk, maar dat missen mag zijn zelfvertrouwen niet aantasten want gebrek aan zelfvertrouwen heeft een negatieve invloed op de beslissingen die hij moet treffen.

## **4 IK KEN MEZELF!**

Een scheidsrechter dient een zelfzekere en objectieve kijk te hebben op eigen capaciteiten. Uit wat voorafgaat blijkt de absolute noodzakelijkheid dat de scheidsrechter zichzelf en de leiding van de wedstrijd op een realistische manier evalueert. Om dat realistisch en objectief te doen mag hij niet denken dat hij een volmaakt scheidsrechter is. Hij moet weten dat hij wel verbetering vatbaar is, zelfs als hij al een groot aantal dienstjaren op zijn actief heeft.

Vooral de attitude: “ik ben nu éénmaal zo” moet afgekeurd worden. Iedereen kan nog altijd iets beter worden.

## 5 ESSENTIEEL IS DE COMMUNICATIE.

Problemen kunnen ontstaan of worden vermeden door een juiste en gepaste communicatie. Is een scheidsrechter bereid om zijn gedachten mede te delen? Geeft hij een woordje uitleg bij zijn beslissingen? Is hij bereid om te luisteren naar de mededelingen en de vragen van de anderen? Het is belangrijk dat de scheidsrechter zich hiervan rekenschap geeft wanneer hij slechts met een half oor luistert naar de mededelingen die aan hem gericht zijn en dat hij zich bewust is van alle verbale en niet-verbale berichten die hijzelf de wereld instuurt.

Een zelfde bericht kan op verschillende manieren worden weergegeven.

Een scheidsrechter die een fout gefloten heeft kan dan zeggen aan de kapitein van een ploeg die om uitleg vraagt: ik heb gefloten omdat nr. 5 aanviel.

Hij kan dit doen:

- op een scherpe en verwijtende toon zoals een vader woedend zijn zoon terechtwijst;
- hij kan ook onzeker zijn, zoals een kind dat verantwoording aflegt aan zijn ouders voor iets dat hij gedaan heeft;
- tenslotte kan hij een kalme en zelfverzekerde toon aanslaan zoals een volwassene.

Enkel deze laatste communicatievorm is volwassen communiceren. De andere twee zullen zeker een ongepaste tegenreactie veroorzaken.

De scheidsrechter dient, als een volwassene, aandachtig te luisteren naar de interpellant, een kort en zakelijk woordje uitleg geven bij zijn beslissing en daarna zich opnieuw 100% te focussen op het vervolg van de wedstrijd.

*In volgende bijdragen gaan we in op het thema: “Angsten van de scheidsrechter”.*