In beweging...

ANDERZ

ANDERZ
in het leven

AnderZ

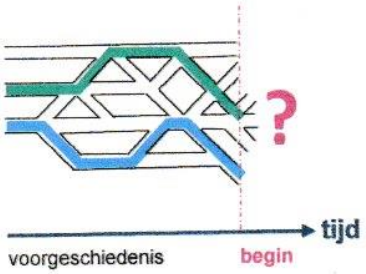
ANDERZ

ZREDNA

ANDERZ

anderz

Jos van Dijken – 1 januari 2022 – lb-166 – www.AnderZ.info

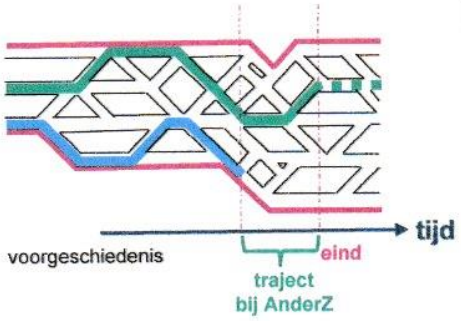


Bandbreedte van veranderen

'Een gesprekspartner vinden die niet schrikt, maar ontroerbaar luistert en met me meedenkt.' Al heb ik nog nooit iemand dit zó letterlijk horen uitspreken, wie bij ons aanklopt heeft dit wél in het achterhoofd.
Want wat zoek je als je bij AnderZ aanklopt?
Volgens mij in elk geval deze 4 dingen:

1 Allereerst wil je deze ervaring opdoen: *'Ik durf hier alles te zeggen wat er speelt. Het kán. Het wordt niet gek gevonden. Geen gefronste wenkbrauwen. Wat ik ook vertel, ze vinden het niet raar of zo.'* Wie hulp zoekt gaat een drempel over. Het 'Hoe verder?' stagneert. Bijna altijd mist er toekomstperspectief. Je bent vastgelopen in je werk of in een relatie. Onzeker over je identiteit. Ook als het iets zakelijks betreft speelt er altijd meer. Van binnen roert er van alles. Bezorgdheid, schaamte, schuldgevoel, woede, angst of juist een onontwarbare kluwen van emoties waar nog geen woorden voor zijn. Onbestemde gevoelens. Als je daar dan mee komt bij een nog onbekende gesprekspartner, steekt het heel nauw: hoe wordt erop gereageerd? Waar valt het in?
2 Als tweede hoop je te merken: *'Er wordt écht naar me geluisterd. Ik voel me steeds beter begrepen.'* Voor écht begrip is tijd en aandacht nodig. Van iemand die oprecht luistert en vragenderwijs verheldert wat er zoal speelt. Over de ontstaansgeschiedenis, blokkades onderweg, interne barrières, verlangens, intenties. En zo, al uitvragend, wordt het samen werken aan je toekomst verdiept.
3 Soms ontdekt wie hulp vraagt tot zijn verrassing: *'Mijn situatie doet ook wat met hem. Het ráákt hem wat ik vertel.'* Neutrale hulpverlening bestaat niet. Objectiviteit is fictie. Uiteraard gaat het om jou en wat jou dient. Ontroerbaar luisteren betekent voor ons: betrokkenheid niet verhullen en waar gepast persoonlijke ervaring inbrengen. Géén normatieve ideeën opleggen, maar ook niet de illusie wekken dat je waardenvrij kunt communiceren. Want samen stuit je op diepere lagen, uitgangspunten, drijfveren. Daarbij is dan beslissend: waar heb jij als hulpvrager het meeste baat bij?
4 En natuurlijk hoop je op ideeënrijkdom: *'Ja, dit zijn handvatten waar ik echt wat aan heb! Nu ik deze mogelijkheden zie, kan ik verder.'* Met twee routekaartjes schets ik wat onze bijdrage kan zijn tijdens iemands veranderproces. In grote lijnen ziet een traject van begin tot eind er als volgt uit (zie bovenste routekaartje):

- Als je je aanmeldt heb je een voorgeschiedenis (groene doorgetrokken lijn), dus je weet wat er zoal speelt.
- Al sta je nu voor een onbekend kruispunt (rood vraagteken) samen gaan we jouw doel scherp krijgen.



- Het is onze gezamenlijke uitdaging allerlei denkbare vervolgroutes te schetsen (zie routekaartje hiernaast). Alle ervaring en knowhow uit onze praktijk is hiervoor beschikbaar.
- Er zijn altijd keuzes mogelijk, maar die zijn niet onbeperkt. Laten we dus de bandbreedte van veranderen afbakenen (rode grenzen).
- Zet alléén in op jouw eigen route (groene vervolglijn). Misschien ben je geneigd jezelf te vergelijken met een ander die iets soortgelijks meemaakt (blauwe lijn), stop daar mee. Blijf bij jezelf.
- We ondersteunen je bij het kiezen van een route en ook bij het daadwerkelijk in beweging komen.
- Samen overleggen we over het afsluiten van jouw traject, zodat je jouw weg zelfstandig verder kunt gaan (groene, onderbroken vervolglijn).

Een ander ziet vaak onvermoede mogelijkheden

'Ik zie weer mogelijkheden.' Als dát de uitkomst is van een traject bij ons zijn wij dik tevreden. Welke keuze je dan maakt, dat is aan jou. Zo werkt dat immers op allerlei gebied. Voor nieuwe opties is vaak de inbreng van een deskundige buitenstaander nodig. Laat ik dat illustreren met dit voorbeeld:
Toen Jannie en ik in 2013 besloten onze psychologenpraktijk te beginnen was de naam snel gevonden. De GGZ-uitgangspunten, waar ik op de psychiatriekliniek mee werkte, wilden we vasthouden, maar op drie punten legden we de lat hoger. Dus werd de praktijknaam: AnderZ. Maar hoe konden mensen weet krijgen van ons initiatief? In elk geval door een toepasselijk logo, briefpapier, huisstijl. Dus schakelden we vormgever Bram Vreugdenhil in. In de loop van de tijd opperde hij de opties, die ik hierboven in de Z bijeen bracht. Prachtige alternatieven, elk met voors en tegens. Maar op een gegeven moment moesten wij eentje kiezen. Het werd: