



Beste leidinggevende of professional in de zorg,

Mobiliseer je (zelf)kennis en wijsheid – zodat je goed blijft functioneren in deze crisis.

Diana Braat | NEMETON - 25-03-2020

Leestijd: 10 minuten. Tip: besteed net zoveel tijd aan reflectie.

Er is een nieuwe tijd aangebroken. We maken voor het eerst in ons leven en werk een pandemie mee, en dankzij de globalisering zijn we getuige van en betrokken bij het wereldwijde effect daarvan. De gewoonste dingen krijgen een andere betekenis; wc-papier is om te hamsteren, de zorgmedewerkers krijgen nationaal applaus, Syrië is 'een land met vier beademingsapparaten', een mondkapje kan € 25 opleveren op een dubieuze markt, ouderen kun je beter niet bezoeken. Huh?! Een paar keer per dag vragen we ons af of dit écht aan de hand is. Wat een wending!

Rondje langs je eigen velden

Hoe benut je de kennis, ervaring en inzichten die je tot nu toe hebt verzameld, als de zaken zo op hun kop staan? Dit overzichtje kan je daarbij helpen. Ik heb het geschreven vol vertrouwen dat al het nodige voorhanden is. Ik hoop dat je er je voordeel mee kunt doen! Het is een overzicht van 'alles' wat je leerde tot nu toe, geordend in de verschillende lagen waarop je betrokken bent bij wat er (om je heen) gebeurt. Het begint bij wat je weet over verhaalkracht. Daarna wordt het praktischer: van héél dichtbij en vandaag toepasbaar, tot een breder perspectief dat steeds meer mensen en tijd omvat. Je kunt het stuk gewoon lezen, misschien her en der een woord onderstrepen, en daarna weer aan de slag. Je hoofd, hart en handen doen de rest. Eventueel lees je dit volgende week nog eens een keer. Noteer dan de vragen die in je opkomen, in steekwoorden, voor jezelf. Wees nieuwsgierig naar het antwoord, dat zich zal moeten aandienen in de praktijk – want niemand heeft over deze situatie nog een lesboek geschreven.

Met dank aan Manfred van Doorn. Dit stuk heb ik geschreven direct geïnspireerd door zijn column 'Geestkracht in tijden van Corona'.

Manfred, ik volg het 'Double Healix-model' niet volledig, maar wel in essentie 😊.

Verhaalkracht

We beginnen op glad ijs, namelijk bij dat wat je hebt geleerd vanuit een **mythisch perspectief**. Een perspectief dat je makkelijk vergeet als je midden in de praktische heisa zit. Het gaat over het Grote Verhaal, dat ieder mens keer op keer doorloopt. Je hebt het gezien in films, gelezen in romans of in prentenboeken, gehoord in sprookjes, of meegemaakt in storm en onweer...

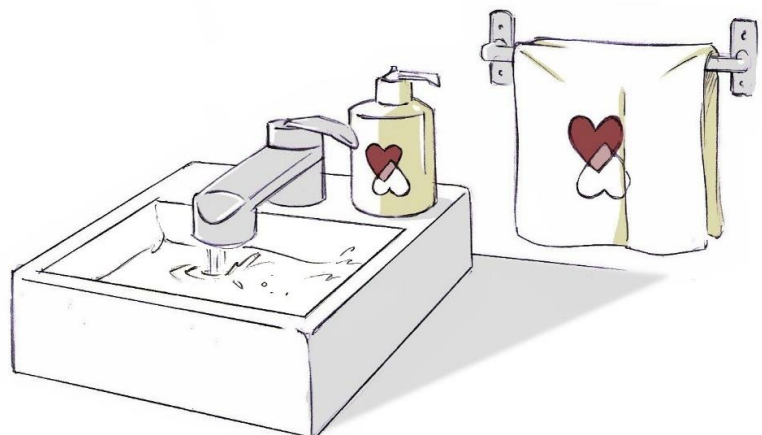


Het noodweer nadert, barst los, houdt veel te lang aan en raast uiteindelijk voorbij. Vanuit deze verhaalkracht weet je dat er grote invloeden spelen in ieders leven, waarvoor iedereen met ontzag en bescheidenheid zal moeten buigen. Zelfs al *ervaar* je dat nu voor het eerst. Je weet dat in het Grote Verhaal die ene mens een transformatie doormaakt; een beproeving, met de pijn en het verdriet, het inzicht, de opluchting. De onschuld is verloren, maar ook de onnozelheid. De beproeving levert iets op. Op dit niveau bestaan er geen waarheden, alleen interpretaties. Zingeving is een keuze. Het kan je helpen om op deze 'narratief psychologische' manier je eigen lotgevallen te beschouwen. Onze lotgevallen. Waarvan koning Willem Alexander in zijn toespraak zei dat we ze ons "een leven lang zullen herinneren". De verhalen van onze zorghelden en de creatieve initiatieven ontroeren nu extra, omdat we ze *herkennen* als waardevol. Je ervaart dat je kunt putten uit een mythische bron. Welk 'groot verhaal' heeft jou altijd al aangesproken, en is nu een welkome inspiratie?

Eerste behoeften

Praktischer is wat je hebt geleerd over **menselijke, basale behoeften**, speciaal in crisistijd. Daar heb je ongetwijfeld zelf ervaring mee, want als kind maakt iedereen dat gevoel van crisis mee. Ieder herkent een diepe behoefte aan veiligheid, troost en geruststelling, vriendelijkheid, erkenning en waardering, voldoende eten in huis, pijnstillers, en ja... wc-papier. Bij heftige emoties en stress is het zogenaamde 'reptielenbrein' actief, en reageer je zelfs *instinctief*. Dan halen argumenten en beraad niets uit. Maar ons relax-systeem is nog even primitief, dus je weet wat je op basaal niveau nodig hebt: adem, oogcontact, fysiek contact, slaap, beweging, water en gezonde voeding. Een boswandeling werkt goed, maar ook een ommetje op het (lege) parkeerterrein. Jezelf en de ander even 'met rust' laten. Een blik uit het raam, voorbij de flats aan de overkant, ver de blauwe lucht in. Een diepe zucht. We zijn méér dan dit, maar het blijft noodzakelijk om deze 'simpele' behoeftes te erkennen.

Alles wat je weet over je innerlijke kind en je reptielenbrein is nu mooi meegenomen. Het gaat in wezen over wat er héél dichtbij gebeurt, in de ene mens zelf, in het hier-en-nu. Niet wegwuiven, maar accepteren. Dat scheelt onrust, en versterkt je basale veerkracht.



Het persoonlijke vlak

Je hebt nog veel meer parate kennis en wijsheid, namelijk over je persoonlijkheid, en over hoe je omgaat met je emoties en overtuigingen. Je kent jezelf maar al te goed. Waar ga jij als type van 'aan' en 'uit' in contact met anderen, in je directe omgeving, in je werk? Wat raakt jou? Waar ben jij gevoelig voor? Waar vind jij wat van? Wat zijn je stokpaardjes?

Ook bij anderen maakt de interactie met de omgeving van alles los. Bij ieder op een eigen manier. Als het meezit heb je al een paar keer iets gehoord over **persoonlijkheidstypes**: DISC, Drivers, Belbin, Eneagram, sterrenbeelden of andere archetypische indeling van **menselijke motivatie**. Dat is toch altijd zo herkenbaar? Die kennis is blijkbaar makkelijk toegankelijk voor ons, door onze eigen waarneming, de aangeboren aanleg voor patroonherkenning, en onze onderlinge sociale afhankelijkheid. Je bent geboren om in een team te werken. Het vraagt een kleine afstand van je basale behoeften, maar dan kun je waarnemen wat jezelf drijft én wat de ander drijft.

Alles wat je hebt geleerd over (je eigen) emoties, en dat wat iemand positief of negatief kan motiveren, komt je nu zeker van pas. Maar waarnemen en checken blijft de grote truc, want wie weet is juist in crisistijd de interactie van die persoonlijkheid met de omgeving *anders*. Merk je al dat er iets veranderd op dit vlak? Dat je onvermoede kwaliteiten bezit, of dat je collega ineens 'opbloeit' nu het erom spant? Mocht je innerlijke *onrust* ervaren op dit persoonlijke vlak, dan is het heilzaam om je te realiseren dat die onrust kan horen bij persoonlijke groei. De nu wereldwijde crisis is géén persoonlijke crisis. Sterker nog – een gebeurtenis als dit maakt het mogelijk om een persoonlijke crisis te overstijgen. Juist omdat je perspectief zo verandert van 'persoonlijk' naar 'mondiaal', of zelfs naar 'universeel'. Wees je eenvoudig bewust van je persoonlijke motivatie en onderlinge verschillen in motivatie. De verschillen tussen je eigen overtuigingen en die van een ander. Oké, die ene collega blijft maar zeggen dat ze onvoldoende informatie krijgt. Typisch. En die ander blijft maar enthousiast over 'zelfsturing'. Typisch. Het is al voldoende om dat te zien, en te accepteren. Je hoeft er niet eens zo veel mee. Watch en learn (even) more.

Het relationele vlak

Vervolgens heb je al je deskundigheid op gebied van je **relationele vaardigheden**, dus over hoe je daadwerkelijk omgaat met anderen en je omgeving. Je hebt communicatie- en sociale vaardigheden om je te bewegen tussen de mensen. Maar ook je planningsvaardigheden om je 'te bewegen' in de tijd, en je praktische en creatieve vaardigheden om je goed tot je omgeving te verhouden. Hier gaat het dus om de ervaring van hoe je je beweegt in een wat breder perspectief: tussen meerdere mensen (bijvoorbeeld je partner, gezin, vrienden en je directe collega's) en in een wat langere periode. Je hebt wat betreft relationele vaardigheden uiteraard je sterke en



zwakke kanten, en je weet hoe je jezelf kunt bijsturen om met name je sterke kanten in de zetten. Heel handig nu!

Dus hoe ga jij je relationele vaardigheden de komende tijd inzetten? Hoe wil je je vriendschappen onderhouden, wat wordt jouw manier van begroeten van nieuwe collega's, hoe ga jij communiceren op grotere afstand (vanaf 1 ½ meter, of in geval van quarantaine), hoe laat je nu de ruimte waar je hebt gewerkt beter achter dan hoe je 'm aantrof? Als je aandachtig door je agenda bladert (... april... mei... juni...) zie je toekomstige belangrijke momenten staan, en zaken die niet doorgaan. Waar kun je rekening meer houden, zelfs al is veel onvoorspelbaar? Wees je bewust van je ervaring met plannen en organiseren. Doe wat al nodig is en zie waar de je de grens raakt van wat je nog niet weet.

Groepen

De informatie die je ontvangt op je werkplek en thuis betreft ook veel uitgebreidere groepen dan je directe vrienden en collega's. Groepen waarvan je in meer of mindere mate onderdeel uitmaakt, en die nu allemaal wel op één of andere manier worden getroffen. Je bent onderdeel van je team, je organisatie, een beroepsgroep, je buurt, dorp of stad, een sportgroep of –club die nu 'stilligt', een school of opleiding die razendsnel omschakelt, en van een ineens sterker begrepsd land. Binnen de bestaande groepscontext heb je kennis, ervaring en inzichten opgedaan over **complexere sociale vaardigheden**; zoals team building, community building, hoe je deelneemt aan of organisator bent van grote groepen of grote evenementen. Jij bent onderdeel van de groep, je hoort erbij. Je kunt als het ware van binnenuit kijken naar de groep als geheel. Wat is er nodig in de groep als geheel? Hoe help je elkaar nu? Wat is het verhaal dat jullie samen van deze crisis willen en kunnen maken? Kijk vanuit je hart, vanuit verbinding. Tegelijkertijd vraagt onderlinge ondersteuning een besef van autonomie. Ieder groepslid maakt eigen keuzes, iedereen is verantwoordelijk voor zijn/haar eigen acties, en juist met vereende krachten help je elkaar.

Strategisch samenwerking

En dan komt nu pas het deel waarin je misschien de afgelopen dagen en weken af en toe vastloopt, namelijk je **strategische kracht en wendbaarheid**: hoe stel je met de groep de juiste doelen over langere tijd, en hoe houd je die doelen voor ogen? Kortom: hoe vorm je een samenwerkingsverband? Je bent - bewust of onbewust - onderdeel van verschillende samenwerkingsverbanden, zoals een organisatie, de gemeente, het land. Daarover heb je dus



ook bewust of onbewust ervaringsdeskundigheid in huis, of misschien ben je wel geschoold en getraind in strategische vaardigheden. Als onderdeel van de grote verbanden waarin jij functioneert ben je ofwel besluitvormend, ofwel je hebt te maken met de beslissingen die anderen nemen over de koers. Meestal neemt een relatief kleine groep mensen besluiten, die door véél mensen worden gedragen. Besluiten kunnen natuurlijk ook worden verworpen, gedwarsboomd, geboycot. Dat is afhankelijk van de kwaliteit van strategie-ontwikkeling en de behendigheid van de betrokken mensen om samen een strategie te volgen. Wat weet je al over het zetten van 'de stip aan de horizon' met een grote groep mensen? Over het behalen van doelen, op een weg vol obstakels en verrassingen? Wat weet je al over het hoe-dan-ook realiseren van een gezamenlijk gewenst resultaat? Denk aan het belang van timing, tempo, anticiperen, pionieren, elkaar volgen, en wat je doet als je de ander niet-te-volgen vindt. Hoe voorkom je dat je te ver voor de troepen uit raakt, of achterblijft? Wat te doen met gezamenlijke frustraties of 'strategische' roddels? Wat weet je over risico's nemen, incasseren, successen vieren? Veel toch! Ik bedoel; wat weet je al veel, toch?

Hier helpt het bewust *stretchen* van je perspectief in de tijd. Overzie om verdere wijsheid te mobiliseren een langere periode: hoe gaan we deze situatie zó aanpakken, dat we er *na* de crisis beter uitkomen? Hoe kunnen we ons voorbereiden op de *volgende* pandemie?



Stretch ook achteruit, dat wil zeggen: vergroot je historisch besef. Welke scenario's ken je uit vorige crisissituaties? Er zitten historici aan tafel in de praatprogramma's, je hoort ze over de pest en de Spaanse Griep, omdat we lessen kunnen leren uit het verre verleden. Maar zelf hebben we ook al van alles meegemaakt, zoals met het vergelijkbare SARS-virus in de winter van 2002-2003 (774 doden). Op grotere afstand speelde het zéér besmettelijke Ebola-virus (2014, officieel 8168 doden – de WHO schat het eigenlijke aantal doden drie keer zo hoog). Misschien weet je dit nog: vanaf 1981 kregen we te maken met een dodelijke en ongrijpbare ziekte, die twee jaar later werd ontmaskerd als AIDS, veroorzaakt door het Hiv-virus, waarvoor tot op de dag van vandaag geen vaccin is gevonden. Korter geleden was er enorme 'oversterfte' door de hittegolf in 2006 (1000 gevallen van 'oversterfte' in de maand juli, voornamelijk 75+ers), en door de 18 weken durende griep epidemie van 2017-2018 ('oversterfte' 9444 personen in 18 weken, voornamelijk 75+ers).



En wat was ook alweer de stand van zaken in de zorgsector vlak vóór deze crisis? O ja, we hadden te maken met wachtlijsten, ziekteverzuim, personeelstekorten en een onhoudbaar verdienmodel. Zorgorganisaties stonden paraat voor een grote transformatie...

Gebruik je historische besef – of je nu ‘aan het hoofd’ van een organisatie staat of ‘in het hart’ van de organisatie zit. En denk wat verder vooruit. Onderzoek de kans op post-traumatische groei. Met dat voor ogen kun je samen komen tot een zinnige, stevige strategie.

De kern van de zaak

Kun je nóg-meer-omvattende kennis, vaardigheden en inzichten mobiliseren? Dat wordt een **abstracte** operatie, maar het kan. Het gaat er dan om hoe je zaken tot hun **essentie** terugbrengt, tot het éne thema waarmee je de hele gebeurtenis omvat. Of waarmee je de kern(waarde) van de complete, complexe ervaring raakt. Natuurlijk weer in de context van het nóg grotere geheel, bij wijze van spreken de wereldgeschiedenis. Als mens maak je deze abstractie eigenlijk vanzelf, omdat je het vermogen hebt om de essentie van iets te benaderen. De essentie van de jaren 50 bijvoorbeeld kun je ‘wederopbouw’ noemen. De essentie van het leven en werk van Nelson Mandela is ‘vrijheid’. De essentie van de Olympische Spelen is ‘verbroedering’. Als je de essentie te pakken hebt, kan dat dienen als anker of kompas, een ‘true north’.

Wat is de essentie van wat we nu meemaken – dit virus, de verspreiding, de ziekte, de nood, de effecten, de behandeling en herstel, dat wat eraan vooraf ging en dat wat kort erop zal volgen... iets met *adem*? Ademruimte, op adem komen? Met dat kompas zouden we kunnen kijken naar de ‘ademfactoren’ van hoe we de wereld inrichten en de tijd besteden; naar klimaat en milieu, bevolkingsdichtheid, overproductie, overconsumptie, stress, gezondheid en welzijn. Enzovoort. Deze essentie zou dan ook moeten ‘kloppen’ binnen jouw organisatie, binnen jouw team, tot op het meest persoonlijke niveau, waarop alles en iedereen het nu nodig heeft om te ‘ademen’. We weten het nog niet, maar zoals Mark Rutte vorige week zei: “We moeten met 50% van de kennis, 100% van de beslissingen nemen.”

Jouw 100%

En nu weer aan de slag. Of even pauze. Adem in, en adem uit. Het volgende dilemma of moment van stress is een kans om weer al je expertise in te zetten. Bewust en onbewust.

Wat is wijsheid? Dat jij jouw 100% benut, duurzaam en steeds lerend. Vertrouw op je *expert intuition*; de onmiddellijke beschikking over de kennis en ervaring die je hebt geïntegreerd in je leven en werk tot nu toe.