

MANAGEMENTPAPER: TOVEREN MET TA

Mijn supportsysteem

1. WAT IS HET?

Als je je ziekmeldt met een gebroken been, dan krijg je support. Maar, als je last hebt van mentale klachten dan weten de meeste collega's niet zo goed wat ze daarmee aan moeten.

Hoe langer je ziekmeldmelding duurt hoe groter de afstand tot je werk. Er komt tijdelijk een vervanger die jouw werk gaat doen. Maar, wat als die vervanger sneller, leuker en humoristischer is dan jij.....?
Hoe welkom ben jij dan nog?

Ondertussen maak jij jezelf nuttig met alledaagse bezigheden thuis. En voor je het weet ben je thuis onmisbaar en wordt de afstand tot jouw werk figuurlijk gezien steeds groter.

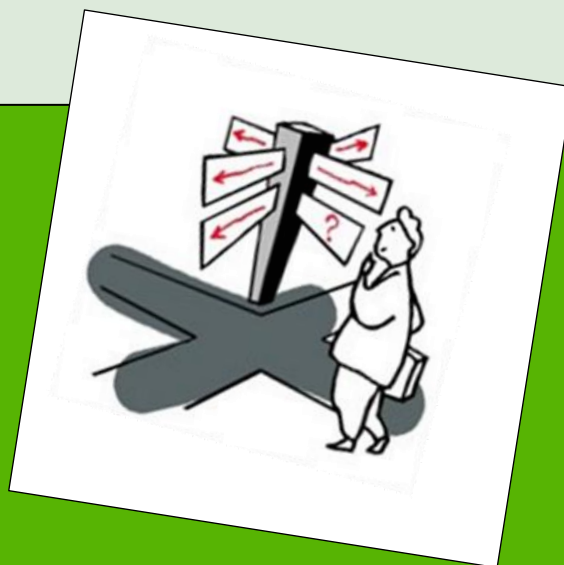
Ethologie

Als een olifant ziek is, dan gaan de gezonde olifanten er omheen staan om hem te beschermen tegen roofdieren.

Als een medewerker lichamelijk ziek is dan ga je op bezoek en wenst iemand beterschap. Maar wat als iemand een burn-out heeft of overspannen thuis zit?
Moet je iemand dan met rust laten of juist opzoeken?
Dat is voor iedereen weer anders.

Ondertussen vraag jij je af:

- Wat zijn mijn rechten en plichten?
- Hoe doen anderen dat?
- Waar lopen zij tegenaan?
- Wie zijn mijn hulpbronnen?
- Pas ik nog wel in mijn huidige werk?
- Ben ik toe aan iets anders?



Wat kan je dan doen?

1. Een 'eigenheimer' stuur je een mail.
2. Een 'ui' zoek je op.
3. Een 'zonnebloem' maak je aan het lachen.
4. Een 'klimplant' laat je met rust want die heeft geen tijd omdat hij thuis aan het klussen is vorm van arbeidstherapie.

2. WAT VOORKOM JE ERMEE?

Als een zoogdier het contact met de kudde verliest, dan vertoont het twee reacties:

1. Eerst maakt het zoveel mogelijk kabaal in de hoop dat het gezien en gevonden wordt door het moederdier.
2. Maar, als er niemand reageert, dan loopt het dier ook het risico dat een roofdier op het geluid afkomt. Dus stopt het met geluid maken en het zet de spijsvertering in de laagste stand. Dat betekent dat het dier zich schuilhouden en zo min mogelijk doet om zo lang mogelijk te overleven in de hoop dat het moederdier op zoek gaat en het alsnog vindt. Het beeld wat dan ontstaat lijkt op een depressie. Maar het een overlevingsstrategie.

Bij mensen met mentale klachten die het contact met het werk kwijtraken vertonen na verloop van tijd ook deze kenmerken en houden zich schuil. En als dat niet leidt tot zoekgedrag van de leidinggevende dan worden de kansen op werkherhervatting natuurlijk steeds kleiner.

Gelukkig komt na 6 weken de bedrijfsarts in zicht die dat probleem kan voorkomen.

Het advies om rust te gaan houden werkt dan averechts. Als rust had geholpen, dan was dat in de eerste 6 weken al gebeurd. Na 6 weken is het tijd voor actie. Maar welke?



3. WAT BEREIK JE ERMEE?

In het verleden had je een Feministische Oefengroep Radicale Therapie (FORT-groep).

Dat was een groep van vrouwen die vonden dat ze langdurig te veel buiten de maatschappij stonden en niet echt meetelden. Hun doel was om mee te doen.

Dat is vergelijkbaar met mensen die zich ziek hebben gemeld.

4. HOE DOE JE DAT?

De dames van een FORT-groep kwamen regelmatig bijeen om elkaar te ondersteunen in de strijd. Zo leerden ze elkaar kennen.

Iedereen had een doelstelling.

Ze volgden samen een vast programma

Er was een gespreksleider.

Ze maakten gebruik van de basisbegrippen van de Transactionele Analyse (TA).

Een supportgroep

Als je langer ziek bent, doe dan mee aan een supportgroep of organiseer zelf een groepje mensen. Er is een leider nodig die de agenda en de procedures bewaakt.

Maar je kan ook een aantal mensen individueel vragen voor support.

Oma, wil je meedoen aan mijn supportgroep? Dat was de vraag van een drugsverslaafde kleinzoon aan zijn oma. Zowel oma als de kleinzoon waren blij met dit nieuwe initiatief. 'Mag ik dan jou bellen als ik de neiging heb om een dealer te bellen?'

Een groepsbijeenkomst (online)

Een supportgroep kan ook bestaan uit mensen die allemaal een probleem hebben en elkaar willen ondersteunen. Dat gaat als volgt:

Welkom

De gespreksleider heet iedereen welkom en bewaakt de groepsregels en het programma.

Storingen gaan voor

De gespreksleider toetst of iedereen zich kan concentreren of dat er storingen zijn die voorrang hebben.

'Onkruid wieden'

De voorzitter maakt een rondje en vraagt: 'wie wil er beginnen?' Iedereen meldt zijn of haar mentale toestand met een cijfer van 0 (bar slecht) tot uitstekend (10). Dan maakt de voorzitter een agenda: 'wie gaat na wie en hoeveel tijd wil je reserveren?' Als je aan de beurt bent, dan zeg je of je iets wilt melden, of je iets wilt delen of dat je iets wil vragen. Hiermee voorkom je dat anderen het gesprek overnemen door te zeggen: 'dat heb ik ook...'

Waar ik me de afgelopen (week/ weken/ maanden) aan gestoord heb is....

Wat aan mezelf ligt is dat ik moeite heb met.....(zegel)

Wat aan de ander ligt is.....(wrevel)

Wat ik dan denk is....(spinsel)

Ik wil een compliment geven aan



Wil je meer weten over zegels?

Lees dan het boek van Eric Berne: 'Mens erger je niet'.

De oorspronkelijke titel is: 'Games people play...'. .

Zegels spaar je niet bewust.

Het overkomt je ook niet.

Dus wat gaat er dan mis en hoe voorkom je dat?

De valkuil

De kans is groot dat je in een supportgroep met elkaar in de dramadriehoek vervalt.

Dan ben je 'verkeerd verbonden' met elkaar.

Vraag/ aanbod/grens

Daarom is het belangrijk dat er een voorzitter is die de voortgang bewaakt met de volgende instructie:

1. Niet klagen maar vragen
2. Doe een aanbod
3. Bewaak je grenzen.

Een supportgroep is dan ook een oefengroep.

Na het contact volgt het contract

Na het onkruid wieden is het tijd om te zaaien.

Je kiest met elkaar een vraag. Hiermee ga je aan de slag. Dat kan plenair of in tweetallen.

Je maakt hierbij gebruik van de coachmatrix.

Een contract

Op grond van de coachmatrix ga je aan de slag met een of meerdere acties. Tussen nu en de volgende bijeenkomst houd je contact met elkaar over de vorderingen via WhatsApp.

Als je behoefte hebt aan contact, dan bel je met je oma, met je vrienden of je maakt een praatje met de buren.

Maar een antwoord op je loopbaanvragen krijg je van hen niet. Bovendien wil je ze niet steeds lastigvallen.

Daarom is het belangrijk om naast je sociale contacten ook mensen te hebben met wie je regelmatig samenkomt om over jezelf en je toekomst te praten: het zij online, hetzij fysiek of beide. Liefst mensen met levenservaring en met een eigen visie. Mensen die je kan je bellen om te voorkomen dat je stil komt te staan in je herstel.



PROGRAMMA

Denk hierbij aan: 8 personen per groep

2 x per maand

1 ½ uur per bijeenkomst

Werk met huiswerk opdrachten.

Recupereren

Recupereren betekent niet: 'rust nemen', maar de tijd nemen.

Net als bij een braakliggend terrein ontkiemen er mooie dingen. Maar er ontkiemt ook onkruid.

De mooie dingen laat je groeien en het onkruid moet je wieden voordat het zich uitzaait.

Meer weten over een supportgroep? Neem contact met ons op of mail naar:

