

Management-paper 'Een debriefing'

1. Unfinished business

Twee klassen kregen op de basisschool een moeilijke som. De ene klas kreeg alle tijd om de som af te maken; de andere klas niet.

Na jaar wisten de leerlingen uit de klas die de som hadden afgemaakt niet meer waar het over ging. De leerlingen uit de klas die de som niet hadden afgemaakt wisten dat nog precies.

Conclusie: unfinished business neemt veel mentaal geheugen in beslag.

Unfinished business is een bron van stress. Dat kost veel mentale energie. Net als zegels, wrevels en spinsels.

Met het schrijven van een brief (een debriefing) maak je deze 'bound energy' weer tot 'free energy'. Hierbij kan je gebruik maken van deze handleiding.

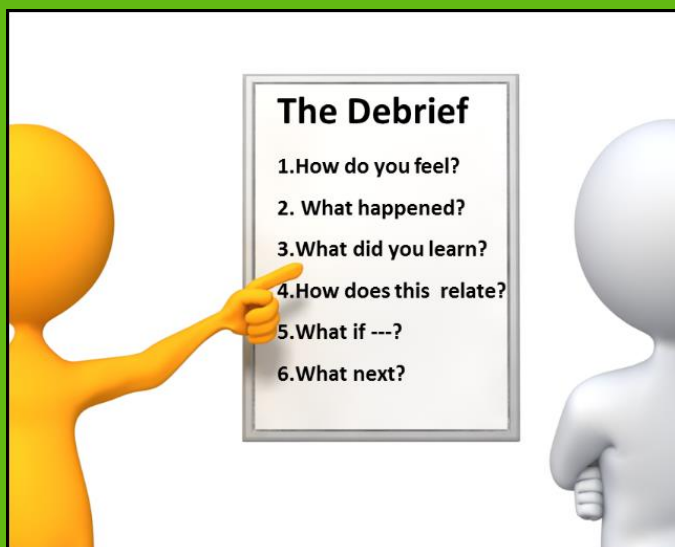
Een debriefing kan op twee manieren doen:

1. individueel
2. in groepsverband.

Wat voorkom je ermee?

Met een debriefing rond je emotioneel iets af. Op die manier voorkom je dat onverwerkte gevoelens uit een vorige situatie een volgende situatie besmetten.

Sinds die gebeurtenis met die som heeft hij problemen met docenten. Hij vertrouwt ze niet maar snapt niet waardoor dat komt. Pas tijdens een coachtraject ontdekt hij dat hij emotioneel nog steeds met een soort elastiekje vastzit aan de vroegere gebeurtenis.



Met een debriefing geef je leiding aan jezelf.

Een debriefing is bedoeld om gebeurtenissen uit je verleden te verwerken en ruimte te maken voor iets nieuws. Met een debriefing geef je emotionele gebeurtenissen uit je verleden een plek om de overgang van de ene situatie naar de andere mogelijk te maken.

Hij heeft een nieuwe vriendin. Maar in plaats van haar te zien zoals zij is gaat hij haar steeds vergelijken met zijn vorige partner. Na een debriefing ziet hij wee hoe lief zij is.

Wanneer schrijf je?

Een brief schrijven, zonder die te versturen, is een effectieve manier om verlies te verwerken. Bijvoorbeeld het verlies van een naaste, het verlies van een huis, het verlies van je gezondheid, van een baan, een vertrouwde werkplek, het verlies van een toekomstperspectief, het verlies van een belangrijke opdrachtgever, het verlies van een prettige samenwerking.

Als je een brief schrijft, dan hoef je het gesprek met die persoon niet daadwerkelijk te voeren. Dat is bijvoorbeeld het geval als die persoon het gesprek niet wil of als die persoon al uit je leven is vertrokken.

Wat is het effect?

Na het schrijven van een brief nemen je emoties en de lichamelijke klachten, eerst toe en daarna pas af. Daarna zullen de onderdrukte gevoelens niet langer je mentale systeem verstoren. Je 'staat niet meer de hele dag aan'. Je stressbestendigheid neemt toe en je vergroot je mentale gezondheid. Hierdoor ontstaat rust; niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal en spiritueel.

Aan wie schrijf je die brief?

De brief schrijf je naar degene die betrokken was bij gebeurtenissen die je niet hebt verwerkt. Niet om het los te laten, maar om jezelf emotioneel te bevrijden.

Met een brief creëer je ruimte voor reflectie, voor recuperatie en voor het trekken van lessen uit het verleden.



De strijd met jezelf

Een debriefing betekent dat je je interne dialoog op orde gaat brengen.

Dat kost tijd. Sommige mensen schrijven meerdere brieven voordat de laatste versie klaar is.

DE PROCEDURE

Een debriefing bestaat uit het nemen van een aantal stappen.
Je hoeft die niet in deze volgorde te nemen maar het is wel belangrijk dat je geen een stap overslaat.

De voorbereiding

Schrijf de brief als je eraan toe bent.

Zoek dan een rustige plek en zorg ervoor dat je niet gestoord wordt.

Je kan een foto van de betreffende persoon erbij nemen en je volgt de instructie zoals hieronder is weergegeven.

Het is belangrijk dat je alle stappen neemt en geen enkele stap overslaat. Als je bijvoorbeeld alleen maar verwijten maakt dan kan dat zijn omdat je de volgende stap, die van het gemis, ermee wil vermijden.

Zolang je niet alle stappen hebt genomen blijf je vaak met het verleden bezig. Het verleden besmet dan het heden.

Schrijven of typen?

Het typen van een brief heeft voordelen boven het schrijven met de hand. Als je typt met twee handen, dan activeer je je beide hersenhelften.

Als je de brief schrijft dan neem je letterlijk de controle in eigen hand.

Je zal merken dat veel dingen nog onduidelijk blijven en chaotisch zijn. Pas later zul je merken dat je er steeds meer vorm en inhoud aan kan geven.

Het schrijven kan uiteraard gevoelens bij je oproepen, eerst van boosheid of verdriet en pas later ook van rust omdat je steeds meer ruimte creëert door je gevoelens een plek geeft buiten jezelf te geven.

De inhoud van de brief

Het schrijven van een brief is in het begin vaak moeizaam en roept weersstand op.

Begin met de stappen waarbij je de meeste herkenning hebt. Ga daarna over tot een van de andere stappen.

Soms ben je aan een bepaalde stap nog niet toe. Dat is niet erg. De stappen hoeven niet in de beschreven volgorde genomen te worden.

Wees concreet, noem voorbeelden en vermijdt algemeenheden.

Het schrijven van een brief hoeft geen literair werk te worden.

Contemplatie

Voordat je schrijft is er eerst een contemplatiefase: je laat in je gedachten vroegere gebeurtenissen de revue passeren. Je schrijft de brief dan als het ware eerst in je gedachten.



Niet versturen

Het is niet de bedoeling om de brief te versturen. Dat kan tot onbegrip en escalaties leiden. Je schrijft de brief vooral voor jezelf. Lees de brief op een later tijdstip nog eens door en vul hem aan.

Voorlezen

Is de brief klaar?

Lees dan de brief voor aan een persoon in wie je vertrouwen hebt.

Leg de bedoeling uit en vertel vooraf wat je van die persoon nodig hebt.

'Ik wil de brief aan je voorlezen, niet om de brief te verbeteren maar om gezegd te hebben wat me dwars zit.' Wil je me hierbij helpen door naar me te luisteren en vragen te stellen?

Je kan de brief ook hardop voorlezen terwijl je een foto voor je hebt staan van de betreffende persoon. Ja kan dat opnemen en terugluisteren.

Na het voorlezen van de brief bedenk je een ritueel om het verleden los te laten. Daarna is de onvoltooid verleden tijd voltooid verleden tijd geworden.

Niet versturen

Het is niet de bedoeling om de brief te versturen. Dat kan tot onbegrip en escalaties leiden. Je schrijft de brief vooral voor jezelf.

Lees de brief op een later tijdstip nog eens door en vul hem aan.

De onderwerpen

Het schrijven van een brief is in het begin vaak moeizaam en emotioneel. Begin met de onderwerpen waarbij je de meeste herkenning hebt. Ga daarna over tot een van de andere onderwerpen. Soms ben je aan een bepaalde stap nog niet toe. Dat is niet erg. De onderwerpen hoeven niet in de beschreven volgorde genomen te worden. Wees concreet, noem voorbeelden en vermijdt algemeenheden. Het schrijven van een brief hoeft geen literair werk te worden.

Onderwerp: verwijten

Schrijf de zinnen in de ik-vorm waarin je uiting geeft aan je boosheid. Geef je boosheid, je irritatie of je verwijten het juiste adres en beschrijf de reden van je boosheid. 'Ik ben boos op jou.... omdat ... zoals bijvoorbeeld..... '

Let daarbij op geschonden waarden en gebruik de waardenlijst.



Te verwachten resultaat

Mensen die hun boosheid onderdrukken rijden als het ware in een auto met de handrem aangetrokken. Met het verwoorden van je boosheid, zonder agressie of destructie, haal je de handrem ervan af en heb je daarna meer energie over voor andere zaken. Bovendien slaap je beter.

Onderwerp: gemis

Beschrijf wat je hebt gemist. Gemis roept veelal teleurstelling op. Dat is een gezonde, normale reactie die hoort bij het losmakingproces.

Gemis heeft te maken met je basisbehoeften. Gebruik zo nodig de behoeftenlijst.



Te verwachten resultaat

Als je uiting geeft aan je verdriet dan ben je vaak beter bestand tegen stress omdat je fysiologische afweersysteem er beter door functioneert. Het daadwerkelijk delen van verdriet heeft ook een ander positief effect: anderen voelen de behoefte om je te troosten waardoor een nieuwe hechting kan ontstaan.

Onderwerp: excuus

Beschrijf waar je spijt van hebt of waar je je schuldig over voelt. Denk daarbij niet alleen aan dingen die je gedaan hebt maar ook aan dingen die je hebt nagelaten.

Excuus is niet vernederend; het reinigt je geest en ziel van dingen waar je anders mee zou blijven zitten. Schrijf ook op hoe je, achteraf gezien, het anders had willen doen.



Te verwachten resultaat

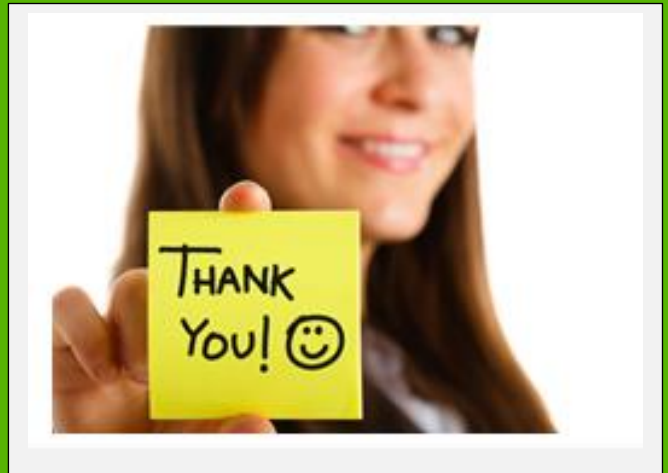
Je excuus aanbieden is jezelf bevrijden van schuld door schuld te bekennen.

Als de ander je excuus aanvaardt dan is die stoornis in de relatie hersteld.

Onderwerp: bedanken

Er komt meer ruimte voor positieve zaken nadat de negatieve aspecten zijn opgeruimd.

Bedank de ander voor datgene waar je blij mee bent ook al zijn het kleine dingen. Noem een aantal voorbeelden. Als je niet in staat bent iets positiefs te ontdekken dan zal dat het losmakingproces bemoeilijken. Meestal is er dan nog iets op te ruimen of heb je tijd nodig om iets te laten bezinken.

**Onderwerp: teruggeven**

Mensen schrijven elkaar soms eigenschappen toe zoals: 'je bent precies tante Truus, die was ook zo zuinig' Dat heet een attributie.

Ga voor jezelf na welke attributies niet bij jou passen en geef die terug.

Voorbeeld

Zijn oudste broer heeft hem vaak voor stom uitgemaakt. In zijn brief aan zijn broer schrijft hij:

'Ik ben niet stom. Dat zegt iets over jou en niet over mij. Ik heb dat van jou aangenomen. Maar het klopt niet. Ik ben op mijn manier slim, op andere gebieden dan jij. Ik geef je de boodschap dat ik stom ben terug. Het is van jou en niet van mij.'

Onderwerp: vergeving

Bij loslaten is vergeving heel belangrijk. Als je anderen of jezelf niet vergeeft, dan leef je in wrok en bitterheid verder en dat is een ziekmakend gevoel. Als je nog niet aan vergeving toe bent dan schrijf je: 'ik vergeef je ook al voel ik het nog niet zo'

Schrijf bijvoorbeeld:

.....(naam) Ik vergeef je (gebeurtenis /gedrag) ook al heb ik nog tijd nodig om dat ook zo te voelen.'

**Jezelf vergeven**

Ga ook na waar je je schuldig over voelt en wat je jezelf wilt vergeven. Schrijf dat op en vraag aan de betrokkenen of zij het jou ook willen vergeven. Oefen in het vergeven tot het je eigen is

Onderwerp: afscheid nemen

Schrijf in je brief: (.....naam) ik neem afscheid van je.

Als iemand nog leeft kan je schrijven: 'Ik wens je veel geluk en gezondheid toe in de rest van je leven.' Alleen of samen met mij...

Is de betrokkene overleden dan kies je je eigen woorden die passen bij jouw levensvisie.



Is je brief klaar? Bedenk dan een ritueel:

- Je kan de betrokkene uitnodigen voor een etentje in een restaurant en je excuus aanbieden.
- Je kan de ander vertellen dat je niet meer boos bent en dat je het jammer vindt dat iets gelopen is zoals het gegaan is.
- Is iemand overleden of niet beschikbaar? Doe dan een micro-simulatie. Dan speel je het met Playmobil na. Dat is vaak heel effectief omdat je hersenen geen onderscheid maken tussen een spel en werkelijkheid.

En dan?

Na een debriefing heb je vaak meer ruimte voor contact met anderen. Het hoofdstuk is af en je kan de bladzijde omslaan. De onvoltooid verleden tijd is voltooid verleden tijd. Je kan beginnen aan een nieuw hoofdstuk in je leven.

Maak een supportgroep

Maak een lijst van mensen die jou willen ondersteunen en die iets toevoegen aan je leven. Schrijf hoe jij je leven met hen verder in wilt vullen.

Een voorbeeld

Mensen zoeken in nieuwe kontakten vaak datgene op wat ze vroeger in hun jeugd gemist hebben. Zij verwachten dan van een ander, bijvoorbeeld hun partner of hun leidinggevende, de waardering of de zorg die zij vroeger hebben gemist.

Zij heeft een functioneringsgesprek met zijn leidinggevende. Ze hoopt eindelijk de waardering te krijgen die zij thuis heeft gemist. Zij is hevig teleurgesteld als blijkt dat haar leidinggevende helemaal niet zo zorgend is en daar ook niet toe in staat is. De zorg van haar ouders kan door niemand anders worden gegeven dan door haar ouders zelf.

Het is dus veel effectiever om 'je verlies te nemen'.

Zij bespreekt haar verdriet met haar coach. Die vraagt of dat gevoel iets met vroeger heeft te maken. Dan valt bij haar het kwartje.

In plaats van boos te worden op haar leidinggevende of een andere baan te gaan zoeken, schrijft zij nu op advies van haar coach een brief aan haar ouders (maar verstuurt die niet).

Een voorbeeld

Zij is door de fusie haar werkplek kwijt. Nu loopt zij boos rond, maakt ruzie, is niet klantvriendelijk, haalt haar targets niet en meldt zich vaker ziek. Haar bedrijfsarts adviseert haar om een debriefing te doen. Dan werkt zij tijdens zijn ziekteperiode 'aan zichzelf'.



Een script corrigerende ervaring

Na de brief aan zijn ouders voelt hij zich bevrijd. Maar, toch is de som voor hem niet af. In overleg met zijn coach schrijft hij een brief uit naam van zijn vader aan zichzelf.

Beste zoon

Ik heb je brief gelezen en er over nagedacht. Ik begrijp heel goed dat ik geen ideale vader ben geweest en dat ik fouten heb gemaakt of dingen heb nagelaten.....

Hierna volgt dan een brief zoals je die graag van je vader had willen ontvangen. Niet zoals hij deed maar zoals je hem graag had willen zien doen.

Het wetenschappelijke bewijs

De behandeling van personen met een trauma vindt vaak plaats door middel van exposure. Dat kan zijn door middel van:

1. Langdurige blootstelling (Prolonged Exposure:PE)
2. Door middel van een geschreven exposure therapie.

Sloan, Bovin, Feinstein en Gallagher (2012) onderzochten het effect van beide soorten bij 178 personen gedurende 6 maanden.

Tijdens de eerste drie sessies van de Written Exposure schreven de personen 30 minuten over hun trauma. Ze concentreerden zich hierbij op de gevoelens en gedachten die ze hadden tijdens het trauma. De laatste twee sessies schreven zij hoe de gebeurtenis hun leven had beïnvloed.

Deze Written Exposure sessies waren 45 tot 30 minuten korter dan de PE-sessies.

En wat bleek?

1. Door beide methodes werden de PTSS-klachten na 7 maanden significant lager.
2. Bij de Prolonged exposure stopte 35,6% van de personen voortijdig de behandeling. Bij de Written exposure was dit slechts 12,5%.

Literatuur

Kouwenhoven, M. (1999). Afscheid nemen, schrijf een brief. Psychologie Magazine, Juni 1999

Sloan, D. M., Marx, B. P., Bovin, M. J., Feinstein, B. A., & Gallagher, M. W. (2012). Written exposure as an intervention for PTSD: A randomized controlled trial with motor vehicle accident survivors. Behaviour Research and Therapy, 50, 627-635. PILOTS ID: 1081858109.

Hoe nu verder?

Kies je voor een individueel coachtraject?

Neem dan contact met me op: maartenkouwenhoven@planet.nl?subject=coachtraject

Kies je voor een supervisie en intervisiegroep?

Kijk dan op: <https://shop.kouwenhovenopleidingen.nl/toveren-met-ta>

Meer weten?

Wij helpen je graag.

www.kouwenhovenopleidingen.nl

