



De ZKM in re-integratie

Bert Holman, Werkfit Scherpschutter, Directeur van Essenceiam en ZKM-coach vanuit een sterke basis in HR en wetenschap, heeft een missie: zoveel mogelijk mensen die baat kunnen hebben bij de Zelfkonfrontatiemethode (ZKM) faciliteren. “De ZKM in de oorspronkelijke vorm is lang niet voor iedereen geschikt of nodig”, vertelt Bert. “Al tijdens mijn ZKM-opleiding bedacht ik dat als we de methode aanvullen met kleinere varianten, het voor veel meer mensen interessant wordt. Zo ook voor mensen die weer aan het werk willen. Iedereen die wil re-integreren verdient wat mij betreft begeleiding op maat. Niet langer of diepgaander dan nodig is, en met voldoende impact en blijvend resultaat.”

“De diversiteit in jezelf omarmen”

“Zo ontwikkelde ik eerst de gratis zelfreflectietool NX11®, NX11® staat voor “en ik zelf”. Het helpt een persoonlijk actueel thema - samen met andere ervaringen - direct verbinden aan gevoelens en drijfveren. Later creëerde ik de Zelfverbinders®, waarmee je snel kunt vaststellen wat er speelt bij een belangrijk thema, zoals Werkfit, Verbinding, Vitaliteit en Verlies. Dat ik ergens een eigen sausje over wil gooien heeft alles te maken met mijn drang naar vrijheid, eigenheid en creativiteit. Zo wordt het weer een beetje van mezelf en kan ik meer waarde toevoegen. Eigen talenten, kwaliteiten en denkwijzen verdienen in hoge mate ruimte. Daarbij is voor mij een breed perspectief belangrijk. Niet door een wc-rolletje naar jezelf of de wereld kijken. Diversiteit in de wereld kan tot veel synergie en kracht leiden. Ook binnenin jezelf! Ik ben momenteel het nieuwe boek van Hubert Hermans* aan het lezen: ‘Bedreigde psycho-diversiteit. Pleidooi voor een innerlijke democratie.’ We hebben sterk de neiging om buiten onszelf te kijken. We denken daar de oplossingen te vinden. Hermans draait dat helemaal om naar de persoon zelf. De diversiteit in jezelf omarmen, dat is wat de ZKM met het meerstemmige zelf ook stimuleert en wat ik belangrijk vind. Niet weglopen voor de schaduwkant in jouw verhaal. We hebben de vrijheid en ruimte nodig om onze eigenheid te kunnen onderzoeken.”

“Je verliest veel meer dan alleen je werk”

“Die vrijheid en ruimte heb ik destijds zelf gepakt door ontslag te nemen na krap twee jaar promotieonderzoek. Ik was in een voor mij veel te kleine wereld van de farmaceutische wetenschap beland. Een wereld van specialismes, met beknellende regels, voorwaarden en perspectieven. Ik kreeg het heel erg benauwd. Het nemen van ontslag is - net als ontslag krijgen - vaak een groot verlies. Je sociale omgeving verklaart je voor gek. Je wordt er steeds weer aan herinnerd, zeker als het even wat minder gaat. Verlies is een dominant thema dat ik steeds weer terugzie in coachtrajecten. Je verliest meer dan alleen je werk. ‘Straks kan ik mijn huis niet meer betalen’. ‘Mijn kinderen moeten nog gaan studeren’. Mensen ontnemen vaak een belangrijk deel van hun identiteit aan werk. Als ze hun werk erg waardevol vinden, raakt het aan hun diepste gevoel van betekenisgeving. De aandacht voor dit verlies van werk is vaak maar kort en vooral oplossingsgericht, terwijl iemand daar nog helemaal niet aan toe is. Mijn advies is: zelfs als iemand het niet echt nodig vindt, toch goede begeleiding en steun aanbieden. Anders zullen zich later momenten voordoen waarbij je je afvraagt: waarom is de impact nu zo groot? Waarom is deze reactie nu zo heftig? Je ontdekt dan pas dat jouw emmer, los van die laatste kei die er ingegooid is, al erg vol was. Iedereen heeft verlieservaringen van allerlei orde. Jouw emmer is niet alleen gevuld door het overlijden van bijvoorbeeld een opa. Misschien werd je knikkerzak wel gestolen toen je klein was, had je een hamster die dood ging, of belandde je in het ziekenhuis met een gebroken pols.”



“Diversiteit aan gevoelens maakt het leven intenser”

“In het leven van alledag merk je dat mensen er niet op zitten te wachten dat je over jouw verlies blijft praten. Ook al heb jij die behoefte soms wel, je gaat het toch maar voor je houden. ‘Anders vinden ze me maar een zeurpiet.’ Jordi Quoidbach schrijft in ‘Emodiversity and the Emotional Ecosystem’: “Een breed scala aan emoties kan een teken zijn van een zelfbewust en authentiek leven; zo’n emotioneel zelfbewustzijn en authenticiteit zijn herhaaldelijk gekoppeld aan gezondheid en welzijn.” In onderzoeken bij meer dan 37.000 mensen vond hij het eerste bewijs voor het idee dat emodiversiteit - de variëteit

en overvloed van prettige en minder prettige emoties die wij kunnen ervaren - een unieke rol speelt in ons welzijn. Een grotere diversiteit aan gevoelens maakt mensen flexibeler, veerkrachtiger, vitaler en gelukkiger. Ook een reden om af en toe naar de minder prettige gevoelens en ervaringen te kijken.”

“Gevoel verbindt!”

“De ZKM laat jou een ervaring in 24 gevoelens uit elkaar trekken. Je gaat beseffen dat gevoelens ook een boel maskeren. Ik voel die boosheid of die teleurstelling wel, maar daar gaat nog veel meer onder schuil. Als begeleider heeft dat inzicht ook enorme meerwaarde, want als je dat onderzoekende naar jezelf niet hebt, dan heb je dat naar anderen ook niet. Ik heb mijn eerste dertig jaar vooral op cognitie geleefd. Ik viel in de categorie wandelende hoofden. Tot je ontdekt dat je het daar niet mee redt. De ZKM laat je dingen anders vastpakken. Voor van oorsprong rationele types zoals ik, wordt het daardoor behapbaar en grijpbaar. Het analytische aspect, gevoelens scoren, gevoelspatronen, statistiek, dat vond ik prachtig. Dat was voor mij drempelverlagend om daadwerkelijk naar mijn gevoel te kunnen gaan. Anders was me dat mogelijk niet zo snel gelukt. Cognitie vind ik nu niet meer zo rijk. Het gevoelsleven ervaar ik als veel waardevoller: Daar bevindt zich echte rijkdom. Het gaf mij meer connectie met de wereld, een verbinding met anderen, met het leven, met mezelf. Gevoel verbindt!

“De ZKM methode klopt voor mij precies”

De rode draad in mijn eigen leven leidde zo tot het omarmen en aanvullen van een begeleidingsmethodiek die aan een aantal aspecten raakt die ik belangrijk vind. De ZKM biedt ruimte: alle vrijheid voor mij als begeleider, maar vooral voor de klant. Het eigen verhaal, gevoelens, gedachten, het is helemaal open. De onderbouwing vind ik ook belangrijk, dat heeft weer met mijn wetenschappelijke achtergrond te maken. Ik wil kunnen onderzoeken: wat maakt nu dat het werkt? De ZKM raakt direct aan wat van waarde is voor een persoon. Je kijkt met de ZKM naar de onderliggende motieven, wat drijft iemand nu werkelijk. Je betreft zowel verstand als gevoel! In Werkfit (re-integratie)trajecten is de kracht van de ZKM dat er aandacht is voor zowel het verleden als voor de toekomst. Je niet meteen richten op nieuw perspectief, maar ook stilstaan bij het verleden en bij de mens zelf. Met de Werkfit zelfverbinder zet je de spot op precies het juiste stuk. De gevoelige snaren, de belangrijke thema’s haal je er meteen uit. Mensen willen vaak te snel door. Juist dat even grondig stilstaan bij jezelf is zeker in ontslagsituaties en werkloosheid belangrijk.

www.essenceiam.nl

*Hubert Hermans is de grondlegger van de ZKM en de onderliggende waarderingstheorie.