



Blinkout

IEDEREEN STRAALT VANBINNEN

Onzichtbare Drempels



WIE NIET?

Onzichtbare drempels:

Datgene wat voor anderen schijnbaar gemakkelijk gaat, maar voor wie de drempel ondervindt, is het knap lastig.

- Door psychische kwetsbaarheid met of zonder diagnose.
- Door langdurige ziekte, angsten en sociaal isolement dat dit meebrengt
- In kwetsbare momenten zoals rouw, ander verlies, stresspiek, ouderschap, mantelzorg, ...

Wanneer een onzichtbare drempel benoemd kan worden, kan het besproken worden en kunnen opties worden bedacht.



Kleine stappen

1. **een minuutje stilte of een minuutje niets doen** kan stress snel laten afnemen:

het gaat niet zo zeer om echt helemaal stil zijn, of echt niets doen, hoewel dat de meest efficiënte manier is om onzichtbare drempels voelbaar en waarneembaar te maken bij jezelf of degene die voor je zit. Wel gaat het er om dat je de ruimte laat – zeker aan het begin van een gesprek – dat er niets moet. Dat het succes van het gesprek niet draait om de uitkomst, maar wel om het vertrouwen tijdens het gesprek.

2. **Benoem expliciet welke veiligheidsopties er zijn.** Het lijkt soms zo vanzelfsprekend, maar voor velen is het een extra stressfactor wanneer ze niet weten wat mag & kan. Enkele voorbeelden:

- Je mag het gesprek/de workshop verlaten als dat nodig is.
- Je mag ook terug komen als dat lukt na een time-out
- Jij kiest zelf hoe persoonlijk de deelronden worden, je kan iets ook 'niet delen' maar wel de oefening doen.
- We zorgen met z'n allen voor een no-judgement zone, waarbij het ook kan om iets niet te delen
- Je mag me onderbreken als het niet duidelijk is of te snel gaat.
-

3. **Geloof wat mensen zeggen.**

- *op gebied van waarneming*: ook al zie jij het TL-licht niet flikkeren, het kan best zijn dat iemand dit wel waarneemt. Dit geldt ook voor geur, geluid, smaak,...
- *op gebied van wat ze voelen*. Want wat iemand voelt is juist. Altijd. Wat we er ook van vinden.

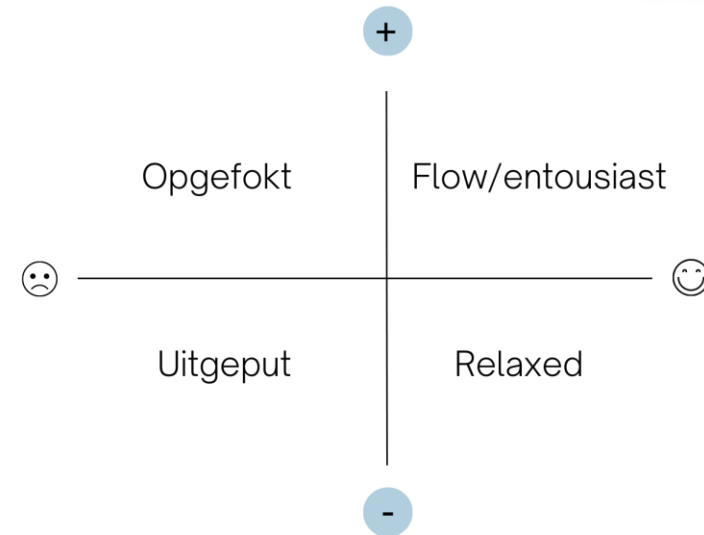
4. Ontrafel (samen) de knoop (in stapjes).

- samen: omdat je soms zelf de goede vragen niet weet te bedenken om dieper te duiken.
- in stapjes: omdat het soms een paar keer dezelfde oefening vraagt om hier verder in te duiken.
- de knoop: waar het juist wringt. Waar de energie nu echt weg loopt

We deden samen deze oefening:

- 10 activiteiten noteren van de afgelopen 24u
- weergeven met plus en min: welke activiteiten gaven energie en welke vroegen energie?
- weergeven met tevreden of ontevreden smiley of iets achteraf veel energie gaf of niet.

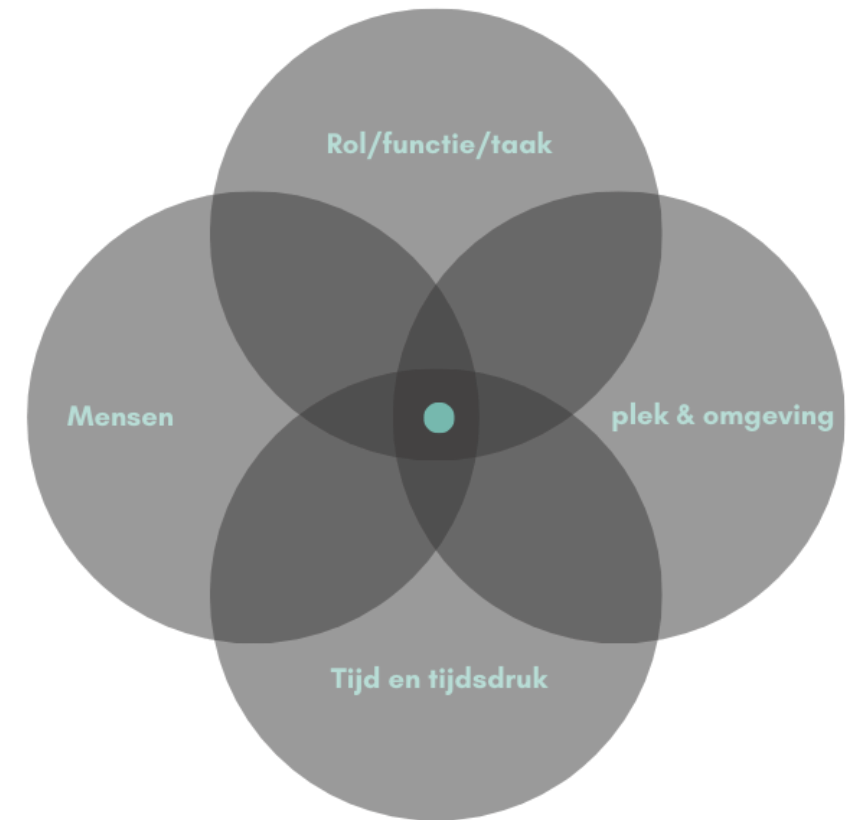
Deze 2 assen maken de ontrafeling van de knoop duidelijk en kunnen het bedenken van mogelijke labo-contexten om dingen anders aan te pakken, of situaties te verbeteren.



5. **Formuleer kleine haalbare contextuele ingrepen die de drempel minder hoog maken of wegnemen.**

- Er zijn drempels die niet weg gaan, en toch is het ook daar belangrijk om te kijken welke aanpassingen in een context kunnen gebeuren. Deze ingrepen zijn liefst klein en haalbaar. Vaak hebben ze voor meerdere mensen een positief effect, ook diegenen die de onzichtbare drempel niet meteen ervaren.

- **Mensen:** Wie doet (samen met me) de activiteit? Is het een kleine groep of een grote groep? Liggen de persoonlijkheden me? Of heb ik het gevoel een vreemde eend te zijn? Zijn er medestanders te vinden? Is het nuttig om hen te vertellen over de drempel?
- **Plek/Omgeving:** Is het een fijne plek? Zijn er omgevingsprikkels die me storen? Of net heel veel deugd doen? Zijn er rust en uitstapmogelijkheden? Is het gemakkelijk bereikbaar? ...
- **Tijd (en tijdsdruk):** hoe lang duurt de activiteit? Moet ik op tijd iets doen of kan het op eigen ritme? Is het ritme trager of sneller dan het mijne? Is er genoeg pauze? Is de pauze echt pauze?
- **Rol/functie/taak:** is het duidelijk wat van me verwacht wordt? Ken en weet ik genoeg? Is de taak veranderlijk of net repetitief? Wat vind ik er leuk aan? Krijg ik werkelijk mandaat voor de functie? ...





MEER INFO – EEN WORKSHOP VOOR UW TEAM?

an@blinkout.be – www.blinkout.be