



## De ZKM in verbinding

In een reeks gesprekken interviewt Adrienne Schimmel coaches die met de ZelfKennisMethode (ZKM) werken. We praten over hun werk, passie en de kracht van het zelfonderzoek. Elke coach geeft weer op een geheel eigen wijze invulling en betekenis aan de ZKM. Evert Schlebaum van Instituut Midden- en Kleinbedrijf Projecten zet de ZKM in voor startende en ervaren ondernemers. Daarnaast geeft Evert advies en trainingen vanuit de Dialoogfabriek, een training- en coaching-bedrijf gespecialiseerd in verbindende communicatietechnieken.

“Met mijn 35 jaar ervaring als trainer en coach train ik zeer diverse groepen mensen”, vertelt Evert over zijn werk. “Voor onder andere Ypsilon - een vereniging van familieleden van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose - geef ik trainingen in verbindende gesprekstechnieken voor familieleden. En op 18 september organiseer ik de workshop: ‘In gesprek met mensen met verward gedrag’, voor medewerkers van woningbouwverenigingen, apothekersassistenten en mensen in vergelijkbare beroepen. Privé en zakelijk lopen vaak door elkaar heen. Ik kwam in mijn directe omgeving in aanraking met psychose. Zakelijk kwam ik ook steeds vaker met ondernemers in contact die niet meer goed konden functioneren door crisissituaties in de familie. Waarbij dan psychiatrische beelden naar voren kwamen. Als iemand in jouw omgeving dit soort processen doormaakt, als het bijvoorbeeld slecht gaat met één van de kinderen, dan is dat een enorm rouwproces. Ik zette de ZKM in bij dit verlies. Via een vriend was ik met de ZKM methode in aanraking gekomen. We gingen samen naar een lezing van Prof. Dr. Hubert Hermans\*. In zijn verhaal over de ZKM (Waarderingsstheorie en later ook ‘Dialogical Self’) schetste hij een beeld van een wiel met daarbinnen interne en externe ik-posities, die een mens kan innemen. Hij stelde toen de vraag: zit er eigenlijk wel wat in het midden van dat wiel? Is er een kern of zijn er alleen die posities? Dat beeld vond ik zo fascinerend!”

*“Dat je in de rol van verbinder je eigen ideeën en wensen even overboord zet.”*

“Ik kreeg door de ZKM een andere kijk op mijn jeugd. Die had ik met mijn optimistische zelfbeeld in het verleden weggezet als dat is geweest en voorbij. Toen begreep ik dat ik af en toe weer in mijn Jordanese ‘ik’ kon schieten als ik bijvoorbeeld boos was. Dat ik naast een vriendelijke mens in een bepaalde context ook anders kan reageren. In de workshops komen die verschillende rollen ook aan bod. Dat je als ouder geen therapeut bent, je jezelf in de positie van luisteraar kunt plaatsen. Dat je in die rol van verbinder je eigen ideeën en wensen even overboord zet. Ik ben nu gewoon even je vader, je vriend. We gaan samen een kop thee drinken en dan komt er misschien een gesprek op gang: ‘hoe gaat het met je en kan ik iets voor je doen?’. En dat je niet begint met: ‘zal ik hier eerst schoonmaken en dan boven ook even stofzuigen?’. Als het gebrek aan orde en hygiëne jou te veel wordt, ga dan samen een eindje lopen.

“Bijna 60% van de mensen met verward gedrag ontkent de ziekte volkomen. Als je een arm mist en jouw dokter vraagt je iets op te pakken met die ontbrekende arm, dan doe je dat. De Amerikaanse psycholoog Xavier Amador was de eerste die beschreef dat dit ook geldt voor mensen met een psychiatrisch beeld. Wat er dan gebeurt is dat de hele omgeving iemand probeert te overtuigen dat íe ziek is en als je iets niet moet doen, dan is het dat wel. Stel je voor iemand zegt: ‘Je weet het nog niet maar je hebt suikerziekte en je moet nú insuline nemen’. Dat werkt niet. Dan krijg je de reactie; ‘ik hoef jouw ‘pillen’ niet!’. Amador was zelf jaren tevergeefs bezig zijn broer te overtuigen zijn medicijnen toch te nemen. Vanuit die ervaringen ontwikkelde hij een benadering op basis van respect. Zijn methode werd in Nederland doorontwikkeld door psychiater Jules Tielens tot de ‘verbindende gesprekstechniek’. Deze inzichten en vaardigheden zijn de basis van de workshops.”

Adrienne Schimmel | Breda, 27-8-1018

*Het allerbelangrijkste blijft luisteren, bij de ander blijven en niet meteen met adviezen komen.*



“Hoe maak je verbinding met iemand die verward gedag vertoont? Dat is wat we laten zien en vooral ook oefenen. Dat oefenen doe je niet met degene die je dierbaar is. Ik geef altijd de tip om te oefenen bij mensen die je ongevraagd bellen. Ik doe dat met zekere regelmaat en ik haal er ook nog eens nieuwe klanten uit. Heeft u twee minuten? Tuurlijk, onder de voorwaarde dat ik wat vragen terug kan stellen.”

“Iemand serieus nemen is het belangrijkste en dat doe je bijvoorbeeld door goed te luisteren en door te vragen. Je gaat in op wat de ander zegt, zonder eigen oordeel. ‘Ik hoor een heel storend geluid, volgens mij is dat de CIA en ik denk dat het tussen de plafonds zit.’ Vraag dan: ‘Hoe klinkt het dan, hoe weet je dat het de CIA is en hoe vaak hoor je het?’. Je kunt ook zeker uitleggen dat jij het niet hoort, maar begin niet meteen over medicijnen. Ik ken ontroerende verhalen van ouders die jarenlang alleen via de brievenbus contact met hun zoon hadden, even vragen of het wel gaat. Die nu dat contact hebben kunnen uitbouwen tot samen een kop thee drinken. Dat is dan al geweldig! Bij de woningbouwmedewerker of apothekersassistenten gaat het natuurlijk niet om dat kopje thee, maar om de verbinding maken. Hoe doe je dat dan? Wat ik daar vaak fout zie gaan komt door dominant gedrag: ‘je gaat nu even dit doen en je gaat nu even dat doen!’. Dat kan ook net even anders. Deze bewoners zitten in een onzekere situatie, ze hebben meestal een huurcontract voor een jaar. Mocht het niet gaan, kunnen ze ook meteen uit hun huis gezet worden. Het is belangrijk om contact te hebben, ook voor de burens – vooral als de dingen niet zo fijn lopen. Dat je kunt zeggen; ik begrijp dat je van hip-hop houdt maar dan niet ’s-nachts, dat je ook heel duidelijk bent in wat je wel en niet accepteert. In de workshop praten we daar over, hoe leg je dat contact en hoe kun je toch afspraken maken? De overgang naar zelfstandig wonen is voor deze mensen groot. Het is een gigantisch stressmoment. De begeleiding is vaak minimaal. Het is dan aan de familie en vrienden, iemand die een beetje kan helpen.”

*“Het valt niet mee om je staande te houden in deze maatschappij als je net even iets anders bent.”*

“Helaas bestaat er vooral een negatief beeld van mensen die verward gedrag vertonen, er wordt vaak gedacht dat je afstand moet houden. Wat we vanuit de media kennen zijn de beelden van agressie, tasers en de politie die een woning binnenvaalt. 97% zijn echter teruggetrokken mensen in isolement en waarbij nooit agressie optreedt. Deze groep heeft juist zelf veel ervaring met agressie van buiten. Als je net iets anders bent en je anders gedraagt, dan hebben mensen dat al snel in de gaten. Dan word je bijvoorbeeld uit de rij geplukt bij de discotheek. Het valt niet mee om je staande te houden in deze maatschappij als je net even iets anders bent. Dat is dus ook een aandachtspunt bij de workshop, je ziet dat er iets anders is en hoe ga je daarmee om.”

“We zijn allemaal sociale wezens en we kunnen niet zonder contact. Ik zie gelukkig de laatste jaren steeds meer groepjes ontstaan, mensen gaan voor elkaar zorgen. Dat contact loopt ook wel via Psychosenet, email of WhatsApp. Persoonlijk contact is soms te lastig. Vaak is de omgeving al weg als je over stemmen begint. Empathie kun je pas bereiken als de ander het gevoel heeft: er wordt echt geluisterd en ik word écht gerespecteerd als persoon. Gerespecteerd worden, wie of wat je ook bent of doet. Als je dat gevoel kunt bereiken - je moet het ook echt menen - dan kun je pas naar de volgende stap. Als je iets vindt, dan breng je het naar de politie, zeg ik altijd. Wat je ergens van vindt is namelijk niet belangrijk, dat parkeer je. Je onderzoekt wat er speelt. Zo neem je de ander heel serieus en krijg je een samenwerking.”

[De Dialoogfabriek](#)

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