

Loslaten is geen makkie?

Een van de grote uitdagingen van de zorgprofessional is kunnen loslaten.

Het gros van de collegae heeft hier heel veel moeite mee. Dit heeft te maken met ons zorghart.

We willen een ander zo graag helpen dat we ons er verantwoordelijk voor gaan voelen.

We voelen ons soms zo verantwoordelijk dat we er ons als een pitbull in vastbijten. Dit kan gelden voor een taak die eigenlijk niet de onze is, of puur de zorg voor de ander. We zetten onze tanden er in en krijgen de kaken haast niet meer van elkaar.

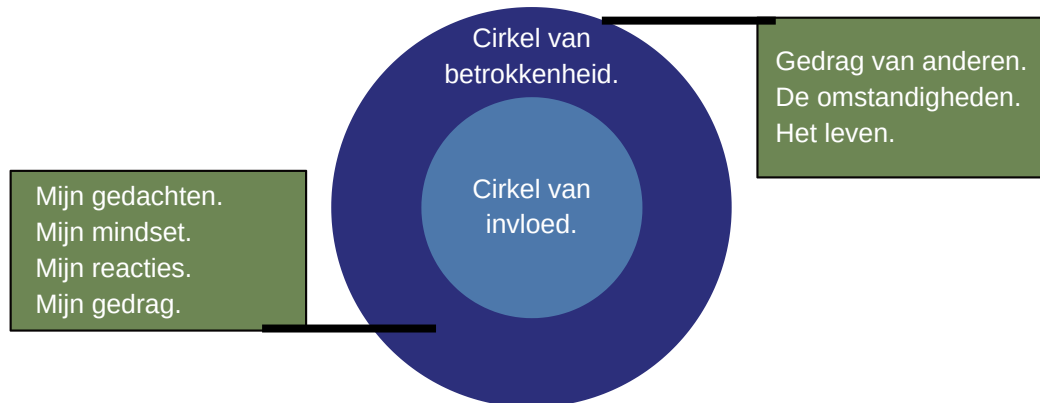


Misschien ken je het volgende voorbeeld wel.

Wanneer je terug kijkt naar de eerdere casus van Maria, dan heb je gelezen hoe Maria zich zo verantwoordelijk is gaan voelen, dat op het moment dat haar collega's een nieuwe baan kregen ze zich compleet vast beet in haar werk. Vaak zie je zoals bij Maria dat iemand zich zo verantwoordelijk voelt dat zij of hij zich er in vast bijt. Het is van mij.. grrrr.. Het gevolg is dat deze taak compleet toegeëigend wordt en loslaten steeds lastiger wordt. Bovendien wordt zo de verantwoordelijkheid als een soort alleenrecht gezien waardoor anderen zich er steeds minder mee zullen bemoeien. Je zal zien dat het vastbijten zal verkrampen waardoor er uiteindelijk gedwongen wordt om los te laten. Diegene bijt zich dan dus stuk.



In ons werk in de zorg zie je vaak dat mensen zich vastbijten in taken of zorgvragers. Of zoals in de casus in collegae. Maria is boos dat haar collega's vertrekken. Ze moet ze loslaten want ze gaan naar een andere werkgever. Het is eigenlijk een hele natuurlijke beweging dat een collega een nieuwe baan aanneemt en vertrekt, of dat een cliënt komt te overleiden en er niet meer is net als in het privé leven. Toch is dit voor velen vaak heel lastig te verkroppen. Het liefst wil diegene het houden zoals het was, en is de realiteit dat het gaat zoals het gaat. Je hebt niet alles in de hand en je zult dat moeten accepteren. Of het nu om een persoon of om een taak gaat waar jij je verantwoordelijk voor voelt, Uiteindelijk moet je loslaten.



Het is soms heel tegenstrijdig, want je zorghart zet je aan om je verantwoordelijk te voelen voor de zorg van een ander en tegelijk bijt je, je er soms zo in vast dat je niet meer los kan laten en de ander het ontnemt om nog voor zichzelf te zorgen of om zich ook verantwoordelijk te voelen. Zo kan jouw zorgzaamheid er dus voor zorgen dat je een ander verzwakt en niet krachtig maakt.

Het kan vaak helpen om eens goed te kijken of je überhaupt invloed kan hebben op de situatie. Wil de ander jouw hulp eigenlijk wel zoals je deze aanbiedt? Hoe hard je ook werkt de ander zal het vaak zelf moeten doen. Help je een ander voor de ander of voor jezelf? Bewust zijn van waarom je eigenlijk doet wat je doet, of verwacht wat je verwacht kan zorgen voor verlichting.



Is dit fictie?

De tekst hierboven is geen fictief verhaal, dit is wat er dagelijks gebeurt. Sterker nog, het kan zelfs zorgen voor veel frictie in teams of in je privéleven. Niet kunnen loslaten kan voor verzuim zorgen en hoe meer mensen er verzuimen des te meer moeite veel zorgprofessionals krijgen om los te laten. Het is een ingeslopen patroon.

HET IS VAN MIJ! Het gevolg is dat we anderen afstoten. Deze lopen tegen een muur het is frustrerend en uiteindelijk zullen ze of in gevecht gaan of vluchten.

Voor de persoon die niet los kan laten komt vroeg of laat de man met de hamer.

Laat de verantwoordelijke persoon niet los, dan komt hij of zij er uiteindelijk alleen voor te staan, of stort in elkaar.

OMDENKEN

Loslaten is de ruimte nemen om vrij te kunnen zijn. Laat je een taak van een ander bij die persoon, of laat je iemand makkelijk los dan geeft dit ruimte. Er ontstaat ruimte voor zowel jou als ook voor de ander. Loslaten heeft te maken met vertrouwen. Je zult er op moeten vertrouwen dat het geen jij loslaat goed komt.

Loslaten is ook Positief Egoïsme.

Doordat jij aan jezelf denkt en een taak afgeeft, iemand het zelf laat doen, of eens nee zegt, of iemand zijn eigen weg laat gaan, zet je de ander in zijn of haar kracht en creëer je voor jezelf meer rust en ruimte.

Opdracht:

Probeer voor jezelf eens een voorbeeld voor je te nemen en neem de vragenlijst er bij. Beantwoord voor jezelf de vragen.