

RUIMTE CREËREN | HOOFDSTUK 3

VEILIG VOELEN

"Ik voel me geruggensteund om voor mezelf op te komen."



Het ontbreken of gedeeltelijk ontbreken van een veilige omgeving staat het gebruik maken van je ontwikkelvermogen direct in de weg. Je gaat minder vanuit jezelf initiatieven nemen, het geeft (foute) stress en je reageert gelaten op situaties en mensen in plaats van voor jezelf op te komen.

Je veilig voelen betekent hier de sociale veiligheid die je op het werk ervaart. Het gaat over het gevoel dat je je openlijk gesteund voelt om voor jezelf en zeker ook voor anderen op te komen. Geruggensteund wil zeggen dat als je een standpunt inneemt, je hier de steun voor voelt binnen de omgeving waarin je werkt.

De omgeving waarin je werkt heeft een enorme invloed op je gevoel van sociale veiligheid. Bij een sociaal veilige omgeving zul je je veel eerder geruggensteund voelen en bij een sociaal onveilige omgeving zul je je eerder gedeisd houden. Nu zijn er veel varianten van veilige en onveilige omgevingen. Het gaat echter in alle gevallen om het gedrag en de plaats van de mensen in de organisatie die maakt in welke mate je je veilig voelt: steun of geen steun en integer of niet integer. Integer gaat over de mate waarin mensen in organisaties handelen en zich gedragen zoals met elkaar is afgesproken (waarden en normen). Hieronder valt bijvoorbeeld het hebben van verborgen agenda's of het gebruik/misbruik maken van afhankelijkheden.

Het ontbreken of gedeeltelijk ontbreken van een veilige omgeving staat het gebruik maken van je ontwikkelvermogen direct in de weg. Je gaat minder vanuit jezelf initiatieven nemen, het geeft (foute) stress en je reageert gelaten op situaties en mensen in plaats van voor jezelf op te komen. Je voedt als het ware de destructieve onderstroom.

RUIMTE CREËREN | VEILIG VOELEN

Een veilige omgeving draagt juist direct bij aan het meer gebruik maken van je ontwikkelvermogen. Je voelt je openlijk gesteund om je uit te spreken, om meer te doen dan wat van je gevraagd wordt, je neemt zelf initiatieven waarvan je de uitkomst niet kent of die je nog nooit genomen hebt. Je durft fouten te maken en je durft mensen aan te spreken om het anders of beter te doen. Een sociaal veilige omgeving is een mooie voedingsbodem voor een constructieve leer- en werkcultuur.

VERDIEPING

Merk je dat je ook in een sociaal veilige omgeving het lastig vindt om voor jezelf op te komen? Je voelt je niet geruggensteund ondanks dat mensen in je omgeving impliciet of expliciet deze steun geven.

Als het je als kind ontbrak aan steun om voor jezelf op te komen, kan het zijn dat je altijd het gevoel hebt dat je waakzaam en alert moet zijn. Hiervoor kunnen verschillende redenen zijn geweest, je wilde als kind bijvoorbeeld graag pleasen of er werd misschien wel boos gereageerd als je voor jezelf op kwam. Ontspannen zijn kan dan aanvoelen als gevaar. Je hebt het gevoel dat je altijd op hoede moet zijn. Om echt te zien en te ervaren dat de buitenwereld nu anders is, vraagt om veiligheid in jezelf. Daarvoor is het nodig verbinding te maken met je gevoelens van angst en te leren hoe je zorg kunt dragen voor deze gevoelens.

Een gevoel van onveiligheid kan ontstaan of bestaan uit een gevoel van onzekerheid. Het is dan onveilig omdat je het gevoel hebt dat je tekort schiet, niet aankan wat van je gevraagd wordt. Dit is een andere betekenis van veilig voelen die meer past bij jezelf onzeker voelen. In een destructieve omgeving liggen deze beide gevoelens heel dicht bij elkaar.

Verder is er nog de perceptie van een onveilige omgeving gevoed door overtuigingen, aannames, vooroordelen, etc. die je gedachten en gevoelens over je omgeving zodanig beïnvloeden dat je een veilige omgeving als onveilig gaat ervaren. Een bekend voorbeeld is de groep hangjongeren waar je met een boog omheen loopt uit angst dat ze je iets zullen aandoen. Met een boog om je leidinggevende lopen kan zomaar vanuit hetzelfde vooroordeel ontstaan. Het is zaak om hier goed naar te kijken.

RUIMTE CREËREN | VEILIG VOELEN

OPDRACHTEN EN OEFENINGEN

Ga voordat je verder gaat met de opdrachten en oefeningen voor jezelf na of de stelling 'Ik voel me geruggensteund om voor mezelf op te komen' nog dezelfde lading en betekenis voor je heeft. Schrijf dit eventueel voor jezelf uit.



Bekijk de video! Hoe is het in jouw omgeving?



Simon Sinek on Why Organizations Need a Circle of Safety.



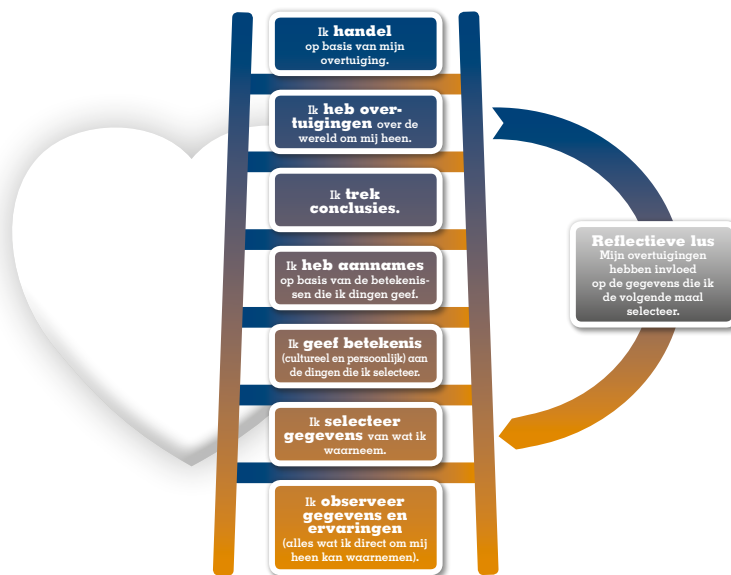
Ga aan de hand van een voorbeeld uit je eigen praktijk na of je gevoel van veiligheid klopt. Gebruik hierbij de bijgevoegde 'ladder van gevolg' als hulpmiddel. Via de bijgevoegde link vind je meer info over deze ladder.



RUIMTE CREËREN | VEILIG VOELEN

Ladder van gevolgtrekking

Omgaan met overtuigingen



Het gaat om zicht krijgen op de voeding van je gedachten en van daaruit op je gedrag en handelen. Is het je ego dat je wil beschermen tegen onheil wat mogelijk op dit moment niet meer bestaat (gebaseerd op oude overtuigingen en aannames)? Is het de pijn die je nog voelt van een gebeurtenis of situatie die zich eerder heeft voorgedaan? Of is het een patroon van gewenning en/of beeldvorming (je eigen wantrouwen) om je bij bepaalde mensen en situaties onbewust onveilig of onzeker te voelen?



3 De onderstroom in organisaties is onzichtbaar en bestaat uit de beelden, de gevoelens en onuitgesproken gedachten van mensen in organisaties voortkomend uit de leefwereld. Deze is bepalend voor sfeer, energie, onderlinge verhoudingen en niet in de laatste plaats de prestaties en de continuïteit. De onderstroom is lastig waarneembaar en is onbewust, associatief en irrationeel. Het is vergelijkbaar met de onderstroom op zee of in een rivier. Als de onderstroom meezit bereik je makkelijk je bestemming. Indien de onderstroom tegenzit vergt

RUIMTE CREËREN | VEILIG VOELEN

het veel meer inspanning om je bestemming te bereiken en in het ergste geval kom je er door uitputting helemaal niet. Het is cruciaal dat wanneer je iets wil bereiken er gekeken wordt of de onderstroom destructief of constructief is.

Hoe zit het met de onderstroom in jouw omgeving? Ga hierover met collega's in gesprek. Let op! Niet om te roddelen of om over mensen te praten, maar om samen tot inzichten te komen en om te begrijpen wat er in de onderstroom speelt.