

Annick Seys

Interview: Communiceren onder hoge druk.

Hoe behoud ik de connectie?

Biografie

- Opleider, trainer, coach en therapeut in 2 modellen in de contextuele gedragstherapie: ACT en FAP.
- Vier jaar intensief bezig met de begeleiding van groeiondernemers
- Oprichter van een vierjarige opleiding 'contextuele gedragstherapie'
- Mede-auteur van 3 boeken:
 - *'The ACT Matrix - A new approach to building psychological flexibility across settings and populations'* (2013) onder regie van dr. Kevin Polk (VS) en Benjamin Schoendorff (Canada). (internationaal uitgebracht en wereldwijd verkocht).
 - *'Acceptance & Commitment Therapy. Theorie en praktijk'* (2015) onder regie van Jacqueline A-Tjak.
 - *'Intervisie met impACT'* (2017) co-auteur: Jacqueline A-Tjak.
- Lid van de 'Association for Contextual Behavioral Science'
- Einde 2020 gecertificeerd als FAP-trainer door de universiteit van Washington.
- Supervisor in ACT van diverse psychotherapeuten in België en Nederland.
- Internationaal opgeleid door o.a. Prof. Dr. Steven C. Hayes, Prof. Dr. Kelly Wilson, Prof. Dr. Kirk Strohsal, Dr. Russ Harris, Prof. Dr. Jonathan Kanter, Prof. Dr. Kevin Polk, Prof. Dr. JoAnn Dahl, Dr. Niklas Törneke, Prof. Dr. John Forsyth, Louise Hayes, Prof. Dr. Joseph Ciarrochi, Dr Mavis Tsai, Prof. Dr. Bob Kohlenberg, Rikke Kjelgaard, Prof. Dr. Yvonne Barnes-Holmes enz.

Ik zat ooit zo vast in mijn eigen leven dat ik niet meer wist van welk hout pijlen maken. Daarbij wrong ik me in alle mogelijke bochten om toch maar aan de buitenwereld het tegendeel te bewijzen. Om toch maar de keuzes te maken die door iedereen als juist werden gepercipieerd. Behalve door mezelf.

Die gemaakte keuzes, ingesleten patronen en met jezelf vergroeide overtuigingen proberen door te hebben. En er dan de confrontatie mee aangaan... Dat is een van de meest angstaanjagende opdrachten die je kan aanvaarden.



Maar vanaf het moment dat je wél luistert naar wat er vanbinnen klinkt. Dan maakt die angst geleidelijk aan plaats voor een gerustheid. Een vertrouwen. Een ‘ik kan dit’. Vanaf dat moment kan het besef beginnen dagen dat het leven ongelooflijk de moeite waard is. En jijzelf in de eerste plaats.

Nog altijd keihard met momenten. Maar zo erg de moeite waard dat je bovenal denkt: aan het einde wil ik kunnen zeggen ‘merci voor dit geschenk. Ik ben tot het uiterste gegaan om er alles uit te halen. Ik heb voluit geleefd’.

Het is keihard werken. Maar met de juiste begeleiding en omkadering lukt het.

Interview: Communiceren onder hoge druk. Hoe behoud ik de connectie?

Belangrijke gebeurtenissen verdelen een kalender in een VOOR en NA. De lockdown in maart 2020 is er zo eentje. De uitbraak van de corona pandemie doet de gezondheidszorg op zijn grondvesten daveren. Nooit eerder gezien. De impact is van een ongekende orde. Hulpverleners die voorheen al in nijpende werkomstandigheden zorg verleenden, staan onder bijzonder zware druk en houden zich krampachtig staande om te doen wat moet gedaan worden ondanks de schrijnende taferelen die zich voor hun ogen afspelen. Zorg rond het levenseinde wordt ineens pijnlijk zichtbaar.

Het is heel waarschijnlijk dat je je angstig, onzeker, kwaad, verdrietig en onmachtig gevoeld hebt. En toch ben je door gegaan, heb je volhard. Misschien was je lichamelijk en emotioneel uitgeput. En tegelijkertijd wil je solidair zijn met je collega’s, hen ondersteunen en samen zoeken naar hoe je toch goeie zorg kan blijven geven.

Er ontstaat daardoor een onevenwicht tussen wat je van binnen voelt en wat je van buiten laat zien. We zijn geneigd om onszelf te beschermen om het vol te houden. Aan de binnenkant voelen we ons moe en leeg, aan de buitenkant laten we zien dat we strijdlustig zijn en doorgaan. We verliezen daardoor de verbinding met onszelf wat ook invloed heeft op het team waarvan we deel uitmaken.

Hoe kan je een manier vinden om de verbinding met jezelf te behouden en daarin ook verbonden te blijven met je team?