

Achtergrond

Handelen vanuit je midden met aikido

Omgaan met agressie

Medewerkers worden steeds vaker geconfronteerd met uitingen van weerstand en agressie waarbij ook sprake is van fysieke dreiging. Oorzaken hiervoor zijn divers; wetgeving wordt aangescherpt, forse bezuinigingen, meer eigen bijdragen voor burgers, drukte waardoor wachttijden toenemen, verwachtingen van burgers (claimend), een toenemende problematische achtergrond (dakloosheid, zwervend, sociale/psychosociale/psychiatrische problematiek) etc. Het brengt de medewerker dikwijls behoorlijk uit balans. Hoe komt dit toch? Je wilt het niet, maar het gebeurt gewoon. Wat kan aikido hierbij betekenen?



Waarom aikido?

Wat is aikido eigenlijk? Henk van Duin (trainer voor Stimulansz, dertig jaar ervaring met aikido en eigenaar van Aikidocentrum Utrecht): "Aikido is een geweldloze Japanse verdedigingskunst waarbij optimaal gebruik wordt gemaakt van de kracht van de aanvaller, met als doel de harmonie te herstellen. Dat vraagt vooral om een stevige en positieve houding, zowel fysiek als mentaal. Ontspanning, adem, goed in je 'centrum' staan, flexibiliteit, timing, meebewegen, ruimte innemen én grenzen aangeven zijn daarin sleutelwoorden. In aikido gaat het erom helemaal in het 'hier en nu' te zijn, dus goed gegrond te blijven en niet in je angst te schieten, of je te laten leiden door (voor)oordelen en beelden uit het verleden. Dat betekent dus 'uit je hoofd' en 'in je lijf', en voelen, bewust te zijn van bijvoorbeeld de stresssignalen die je lichaam je afgeeft en van je eigen overlevingsmechanisme om te vechten, te vluchten of te bevriezen. In aikido gaat het niet zozeer om technieken als wel

om houding, om wie je bent als mens. Dat is wat je helpt om zelf in balans te blijven bij de agressie van een ander. En vanuit je eigen innerlijke balans (vanuit je midden) behoud je de regie over je handelen en kun je het gedrag van de ander ombuigen of veranderen."

Stimulansz heeft op basis hiervan een specifieke training ontwikkeld

In deze training ligt het accent op het innerlijke proces (geen vechttechnieken) en de eigen (vergeten) krachten van de medewerker. Welke situaties doen zich voor, hoe uit zich dit en vooral wat doet het met jou als medewerker? Welk proces brengt de (dreigende) situatie bij jou op gang en hoe ga jij daar mee om? Wat voel jij, wat neem je waar en hoe reageer je er zelf op? De principes van aikido leren je daar meer inzicht in te krijgen, maar geven je ook de handvatten en eye-openers om krachtiger en meer vanuit balans te handelen.

Deze training is eerder dit jaar al aan ruim honderdvijftig medewerkers gegeven in onder andere de sociaal-juridische dienstverlening en gemeentelijke sociale diensten en daar bijzonder goed ontvangen.

Enkele uitspraken van deelnemers na afloop waren: "heel goed, omdat het gaat om hoe ik op situaties reageer en daardoor kan leren de kracht van de ander te gebruiken", "goed bewust gemaakt van mijn eigen houding, mooie zinvolle diepgang", "overtuigingen achter gedrag bekeken en gevoeld; daardoor kon ik mijn gedrag aanpassen", "trainer met heel veel ervaring, heeft goede tips gegeven en weet waarover hij praat", "het gevoel meer kracht te kunnen putten uit ontspanning dan uit aanspanning spreekt mij erg aan", "dit is op veel meer momenten in het leven toepasbaar dan alleen in gevallen waar agressie een rol speelt."

Frans Zonneveld

Opleidingsadviseur Stimulansz