



BESCHIKBAAR

METHODIEK
& UITLEG

NICOLE ROES WWW.BODYANDMINDCOACHING.NL
EEN PRAKTISCHE METHODIEK VOOR PROFESSIONALS EN VRIJWILLIGERS OM
NABIJ TE BLIJVEN, DUIDELIJKHEID TE BIJEN EN REGIE TE ONDERSTEUNEN -
OOK WANNEER HET SPANNEND WORDT.



Nicole Roes

BESCHIKBAAR

EEN KLEIN BOEKJE VOOR GROTE MOMENTEN

Sommige momenten vragen niet om een oplossing, een advies of een perfecte reactie.

Ze vragen om iemand die blijft.

Iemand die nabij is wanneer emoties hoog oplopen. Iemand die duidelijkheid biedt wanneer het onrustig wordt. Iemand die ruimte geeft zonder los te laten.

Dat is waar BESCHIKBAAR over gaat.

Deze methodiek helpt professionals en vrijwilligers om aanwezig te blijven in contact, juist wanneer situaties spannend, ingewikkeld of emotioneel worden. Niet door alles toe te laten en ook niet door afstand te nemen, maar door nabijheid, duidelijkheid en eigen regie met elkaar te verbinden.

In dit boekje vind je een eenvoudige en praktische leidraad. Een houvast voor gesprekken en situaties waarin menselijk contact het verschil maakt.

Want vaak zit de grootste steun niet in wat je doet, maar in het feit dat je beschikbaar blijft.

Nicole Roels



WAT IS BESCHIKBAAR?

Beschikbaar is niet alles toelaten. Beschikbaar zijn betekent niet dat alles mag. Grenzen, veiligheid en afspraken blijven staan. Beschikbaar is niet afstand houden. Beschikbaar zijn betekent niet dat je je terugtrekt of alleen observeert. Je blijft nabij. Beschikbaar = nabij + duidelijk + regie-ondersteunend. Je bent aanwezig, helder in wat kan en niet kan, en ondersteunt de ander in eigen keuzes.

Nicole Roels



BESCHIKBAAR BESTAAT UIT TWEE ONDERDELEN:

Beschik en Baar. Beschik gaat over wat je doet in het contact: de concrete stappen die je zet in het hier-en-nu.

Baar gaat over wat je kunt leren en ontwikkelen: het professionele vermogen in jezelf dat nodig is om beschikbaar te blijven, ook wanneer het spannend wordt.

Samen zorgen Beschik en Baar ervoor dat je nabij, duidelijk en regie-ondersteunend kunt werken.

Nicole Roels



BESCHIK – HANDELEN IN CONTACT

B – Benoemen

Je benoemt wat je ziet of hoort, zonder oordeel of interpretatie. WEL: Ik zie dat je wegstijgt. NIET: Je bent boos.

E – Erkennen

Je erkent de emotie of ervaring van de ander, zonder gedrag goed te keuren. WEL: Ik snap dat dit lastig is. NIET: Zo erg is het toch niet.

S – Structuur geven

Je biedt duidelijkheid en voorspelbaarheid door kaders te benoemen. WEL: We praten hier rustig. NIET: We zien wel hoe het loopt.

CH – Choice (keuze binnen kader)

Je geeft één of twee echte keuzes binnen duidelijke grenzen. WEL: Je kunt blijven of even naar buiten. NIET: Doe maar wat jij wilt.

IK – Ik blijf aanwezig

Je blijft fysiek en emotioneel aanwezig, ook bij spanning. WEL: Ik blijf hier bij je. NIET: Weglopen of overnemen.

Nicole Roels



BAAR – PROFESSIONELE HOUDING

B – Bewust van eigen spanning

A – Afgestemd op de ander én jezelf

A – Afdwingbaar kader hanteren. Grenzen zorgen voor veiligheid.

R – Reflectief na afloop BESCHIKBAAR werken vraagt dat je niet harder wordt, jezelf niet wegcijfert en bewust blijft kiezen voor nabijheid en duidelijkheid.

Nicole Roels



TOT SLOT

Beschikbaar zijn klinkt eenvoudig, maar vraagt oefening, aandacht en moed. Het vraagt dat je blijft wanneer je misschien liever weg zou lopen. Dat je duidelijk bent wanneer het spannend wordt. Dat je ruimte geeft zonder de regie over te nemen.

BESCHIKBAAR is daarom geen techniek die je afvinkt, maar een houding die je ontwikkelt.

Iedere keer dat je benoemt, erkent, structuur biedt, keuzes mogelijk maakt en aanwezig blijft, draag je bij aan veiligheid, vertrouwen en herstel.

Misschien is dat wel de essentie van goede ondersteuning:

Niet alles oplossen.

Niet alles overnemen.

Maar beschikbaar blijven.

Juist op de momenten die ertoe doen.

Wil je BESCHIKBAAR verder verdiepen binnen jouw organisatie, team of vrijwilligersgroep? Dan is het mogelijk om een training of workshop te verzorgen waarin de methodiek wordt uitgelegd, geoefend en vertaald naar de dagelijkse praktijk.

Voor meer informatie of het bespreken van de mogelijkheden kun je contact opnemen met Nicole Roes. 0640196519 www.bodyandmindcoaching.nl

Nicole Roes

