

Hé hoi, zorgrebel!

Leuk dat je aan de slag wil gaan met een van onze zorgrebellens oefeningen. We hopen dat het tot mooie inzichten en gesprekken zal leiden. Veel plezier & blijf vooral lekker rebelleren!

Eline & Simone

www.zorgrebella.nl



Kritisch meedenken

DOEL
Meedenken is soms lastig. Door op een constructieve en respectvolle manier je observaties, zorgen of ideeën te delen, lukt het vaak wel om samen tot betere besluiten en oplossingen te komen.



Stap 1: Check je intentie (de stille reflectie)

Neem voordat je iets zegt 10 seconden om jezelf eerlijk te vragen: *“Waarom wil ik dit zeggen?”*. Is dat om je gelijk te halen of frustratie te lozen? Dan is het beter om niets te zeggen; niet elke waarheid hoeft meteen uitgesproken te worden. Maar als je denkt dat je het team, de beslissing of de organisatie beter kunt maken, ga dan door naar de volgende stap.



Stap 2: Sta stil bij je doel

Vraag jezelf vervolgens af wat je precies wil bereiken. Wil je meer inzicht of juist een ander inzicht delen, een suggestie voor een verbetering doen of een risico benoemen? Zodra je dat helder voor ogen hebt, formuleer je jouw doel in één zin. Bijvoorbeeld: *“Ik denk dat we deze verandering nog beter kunnen maken als we ook hier aan denken”,* of *“We kunnen het besluit nog beter onderbouwen door dit risico te benoemen”*.



Stap 3: Kies het juiste moment

Vraag jezelf vervolgens af of dit wel het juiste moment is om je mond open te doen. Soms is het beter om je niet in de groep uit te spreken, maar dat in een één-op-één moment te doen. Daarmee creëer je ruimte voor een gesprek en voorkom je dat de ander zich geschokt zal voelen.



Stap 4: Zeg wat je ziet, niet wat je vindt

Vertel wat je ziet, wat het gevolg is en nodig de ander uit tot gesprek. Doe dit zonder oordeel en al helemaal geen beschuldigingen.

Wel zeggen (constructief):

“Ik zie dat we optie A kiezen; ik maak me zorgen over de impact op X.”
“Mag ik een ander perspectief delen?”
“Wat ik mis in deze afweging is...”
“Zou het kunnen dat we dit risico onderschatten?”

Wat je beter niet kunt zeggen:

“Dit slaat nergens op.”
“Ik zei toch dat dit zou gebeuren.”
“Jij begrijpt er niets van.”
“Jullie zien dit gewoon verkeerd.”



Stap 5: Maak het gezamenlijk

Tegenspraak werkt het best als je naast mensen gaat staan, niet tegenover hen. Sluit af door het probleem terug te geven aan de groep en stel vragen als:

- *“Hoe kijken jullie hiernaar?”*
- *“Wat zouden we kunnen doen om dit te ondervangen?”*
- *“Wat mis ik misschien nog?”*



Rocking the boat and staying in it

