

# We houden VERBINDING ZOEKEN MET ANDEREN **contact!**

**Hoe gaat het met je? Een belangrijke vraag, die we misschien niet vaak genoeg stellen. Stellen we hem wel, dan gaan we vaak voorbij aan het antwoord, want ‘goed’ of ‘druk’ is nu eenmaal geen emotie. Hoe zorg je er in deze tijd echt voor om contact te houden en waarom is het vragen naar iemands gevoel zo belangrijk?**

We houden contact! Dat is in de huidige tijdgeest soms gemakkelijker gezegd dan gedaan. Vandaag de dag is het gebruikelijke intermenselijke contact en met name het persoonlijke en fysieke contact aan banden gelegd. Elke dag merk ik dat privé, maar zeker ook in mijn werk als bedrijvenadviseur. Het langsgaan bij onze leden is niet langer vanzelfsprekend en op sommige momenten zelfs niet eens mogelijk. Hoe houd je nu dan toch contact met elkaar, écht contact?

functie van ons brein om ons te waarschuwen, zodat we overleven. Dit onderstreept hoe krachtig en belangrijk het is dat we ons sociaal verbonden voelen. In recente rapporten wordt het ontbreken van sociale verbinding zelfs als oorzaak van terrorisme gezien.

## WAT IS VERBINDING EIGENLIJK?

Recent kwam ik deze definitie van Brené Brown tegen: verbinding is de energie die bestaat tussen mensen wanneer zij zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen, kunnen geven en ontvangen zonder oordeel, en steun en kracht ontlenen aan de relatie.

## DE DRIE ELEMENTEN VAN VERBINDING

- Gezien, gehoord en gewaardeerd voelen.
- Kunnen geven en ontvangen zonder oordeel.
- Steun en kracht ontlenen aan de relatie.

Als je deze elementen herkent in relaties met anderen kun je ook actief werken aan de versterking van verbinding door aan elk van de elementen aandacht te besteden en daarin te investeren. Zo zal de verbinding dan ook steviger worden.

Als je dit zo leest, komt er nog best heel wat kijken bij het creëren van een goede en oprechte verbinding met anderen, maar zoals we dat in onze branche wel gewend zijn, kom je met gezond boerenverstand ook een heel eind. Daarom geef ik je graag mee om juist in deze tijd eens wat nauwlettender te kijken naar je contacten en je relaties. Vraag jezelf eens vaker af of je nu echt de ander ziet, hoort en waardeert. Kun je echt praktische of mentale hulp bieden zonder oordeel? Krijg je energie van een gesprek met de ander? Wat kun jij doen om dit te verbeteren?

## WIJ MENSEN ZIJN SOCIALE WEZENS, GROEPSDIEREN. VERBINDING IS EEN BASISBEHOEFTE VAN ELK MENS

Uiteraard zijn er allerlei andere vormen van contacten onderhouden mogelijk, zoals Zoomen, Meeten, videobellen, Facetimen, appen, mailen, gewoon bellen of een kaartje sturen. Toch zal een ieder het met me eens zijn dat deze vormen van contact hebben niet hetzelfde zijn en voelen als elkaar ‘live’ spreken. We missen toch een deel van de non-verbale communicatie en het gevoel bij de ander.

## WAAROM IS HET ZO BELANGRIJK?

Het begint ermee dat we nu eenmaal sociale wezens zijn en verbinding maken met anderen is voor ons mensen net zo fundamenteel als de behoefte aan eten, drinken, onderdak en veiligheid. Uit onderzoek blijkt dat zogenaamde ‘social pain’ als gevolg van het ontbreken van dit soort contacten op dezelfde plek in onze hersenen wordt ervaren als fysieke pijn. Het is de primaire



#### HET BEGINT MET VRAGEN NAAR DE ANDER

“Hoe gaat het?” is een vraag die we dagelijks krijgen en stellen. Vaak beantwoorden we deze vraag met “Goed” of “Druk”. Dit laatste zou dan ook ‘goed’ moeten veronderstellen, maar hoe voel je je nu werkelijk of hoe voelt die ander zich nu werkelijk? Sta je daar wel eens bij stil? Misschien heb je het wel eens eerder gehoord, maar ‘goed’ is geen emotie en hiermee duid je dus ook niet aan hoe je je daadwerkelijk voelt.

#### DURF TE VRAGEN: ‘HOE VOEL JE JE?’

“Hoe voel je je?” Een simpele vraag, maar we stellen hem maar weinig. Niet aan anderen en ook niet aan onszelf. Vaak denderen we door de dag, van het ene agendapunt naar het andere klusje, zonder dat het bij ons opkomt om onze aandacht voor een paar seconden te verleggen naar ons gevoel of dat van een ander.

#### GOEDE RELATIES MAKEN HET LEVEN LEUKER!

Zonder nu te veel door te draven of zweverig te worden, denk ik oprecht dat we hier met z’n allen

meer bij stil mogen staan. Hoe gaat het werkelijk met die ander? Kan ik iets doen om écht in contact te komen met de ander?

#### ECHT VRAGEN NAAR DE ANDER

Het is soms lastig om je in anderen te verplaatsen - ik weet dat ik het lastig vind - maar het loont de moeite. Het helpt je namelijk om snel dieper contact te maken met anderen en een sterkere verbinding te maken. Hoe lastig en soms zelfs bijna spannend het ook is om je wat kwetsbaarder op te stellen, het zal je veel brengen. Goede relaties maken het leven nu eenmaal leuker! Kortom, verdiep je eens in een ander en durf eens écht te vragen naar de ander!



Tekst: Kim van de Graag,  
bedrijfsadviseur  
Foto's: Cumela Communicatie