

Bereidheid tot Verandering

Vind jij het lastig om structuur en overzicht te creëren? En ben je klaar voor een verandering? Als je weet waar je staat op de weg naar verandering, krijg je meer inzicht in het proces zelf.

Overweeg de volgende ideeën voor je de fasen van verandering bekijkt:

Vooraf voor mensen die leven met chronische desorganisatie, kan het een tijd duren voor er daadwerkelijk veranderingen optreden. Sommige fasen van veranderen vragen om meer denken dan doen. Maar alle fasen en activiteiten zijn een integraal onderdeel van het veranderingsproces.

De fasen van veranderingen zijn vloeiend. Mensen kunnen heen en weer bewegen tussen fasen of soms zelfs twee fasen tegelijk doormaken. Verandering is geen rechte weg van begin tot einde, maar meer een reis door heuvels en dalen.

FASE 1: HET EERSTE SIGNAAL

Vóór er iets kan veranderen, zul je merken dat je iets dwars zit.

- Heeft een boek, artikel, televisieprogramma of een gesprek met een vriend vragen opgeroepen? Denk je dat jouw desorganisatie een negatieve invloed heeft op je dagelijks leven?
- Zo ja, dan zit je in de eerste fase van verandering en bereid je jezelf emotioneel al voor. Je bent er nog niet klaar voor om iets te doen, maar je hebt de bron van wat je dwarszit ontdekt en je bewustzijn is verhoogd.
- Sommige mensen blijven altijd in deze fase hangen. Anderen zijn rusteloos genoeg om naar de volgende fase te gaan.

FASE 2: ONTDEK MOGELIJKHEDEN

Voor je ook maar verder gaat, begin je al te denken hoe je de verandering kunt bewerkstelligen.

- Je hebt ontdekt wat je dwarszit en je overweegt de mogelijkheden om te veranderen.
- Je wordt ontevreden met hoe de dingen zijn en je wilt iets ánders.
- Je voelt je mogelijk gespannen en verlamd om zelf verandering in gang te zetten en je overweegt hulp van buitenaf.
- In deze fase begin je misschien te denken aan het inhuren van een professional organizer. Het sleutelwoord hier is "denken". Je bent er nog niet helemaal van overtuigd dat je wilt veranderen. Je aarzelt nog om je gedachten hardop uit te spreken en om hulp te vragen.

FASE 3: STEEK JE HAND UIT

De gevoelens van pijn en het er niet meer tegenop gewassen zijn, zijn sterker geworden, tot het punt dat je voorzichtig een volgende stap zet.

- Je gaat van de "misschien-fase" naar de "steek je hand uit-fase". In plaats van alleen te denken over verandering, neem je nu contact op met een PO, een therapeut, een familielid of een vriend.
- Je erkent dat het je niet lukt om de gewenste verandering in je eentje voor elkaar te krijgen.
- Nadat je gesproken hebt met meerdere PO's, heb je hoop gekregen dat verandering mogelijk is met de juiste ondersteuning.
- Je blijft mogelijk een tijdje in deze fase zitten, tot je bereidheid om in actie te komen stijgt. Je gaat naar de "doe-fase".

FASE 4: HET PRATEN VOORBIJ

Je hebt nagedacht, je hebt onderzoek gedaan, en je bent nu klaar voor actie.

- In deze fase gebruik je je fysieke, emotionele en financiële mogelijkheden, die nodig zijn om verandering teweeg te brengen.
- Je hebt een PO ingehuurd en bent begonnen je uitdagingen op het gebied van organisatie aan te pakken.

- Je voelt je mogelijk zowel opgelucht omdat iemand je helpt, en ongeduldig omdat het werk meer inspanning vraagt dan je had verwacht.
- Hoewel je vastbesloten bent om vooruit te gaan en je positief te voelen, kan het proces langzaam gaan.
- Je blijft misschien lang in deze “doe-fase”, en ondertussen voel je de ups en downs van vooruitgang.

FASE 5: ONVERWACHTE GEBEURTENISSEN

Er kan in je leven van alles gebeuren, waardoor je blik op de situatie en je inzet veranderen.

- Grote levensveranderingen, zoals de dood van een geliefd persoon, echtscheiding, ziekte, veranderingen in medicatie, een nieuwe baan, een wereldcrisis of kinderen die het ouderlijk huis verlaten, kunnen een organizing proces ten goede of ten kwade beïnvloeden. Als de reactie positief is, kunnen deze gebeurtenissen je perspectief en je leefpatronen een “boost” geven, waardoor je in een hogere versnelling komt.
- Je hebt duidelijker dan ooit voor ogen wat je wilt. Je worstelt niet langer met vragen over wat je wilt houden of wilt loslaten. De antwoorden op je vragen worden glashelder.
- In deze fase is de vooruitgang snel. Je hebt energie. Het bereiken van je organizingdoelen ligt onder handbereik.

Mensen veranderen alleen als ze er klaar voor zijn. Dit kan niet met dwang of met smeken worden bereikt. Als de pijn om hetzelfde te blijven groter wordt dan de angst voor het onbekende, treedt verandering op. Zoals Anaïs Nin zei: “En de tijd brak aan dat het risico om in de knop te blijven pijnlijker was dan het risico om tot bloei te komen”. Verandering is mogelijk met verlangen, vastbeslotenheid, toewijding en meelevende ondersteuning.