

# IN 10 STAPPEN VERBINDEND ADVISEREN

---

*Bereik moeiteloos meer als  
preventieprofessional*



Annemarie Timmermans

# IN 10 STAPPEN VERBINDEND ADVISEREN

*Bereik moeiteloos meer als  
preventieprofessional*



Annemarie Timmermans

*'Annemarie is een ervaren business coach in het veld van Veiligheid en Gezondheid. In dit boek laat zij zien hoe coaches stapsgewijs hun werk effectief kunnen vormgeven. Zij beheerst aanpakken van interpersoonlijke communicatie, zelfsturing en gedrag, onderwerpen waar niet iedereen op het werk vertrouwd mee is. Zij ziet dingen die anderen niet zien. Annemarie is belangstellend en leergierig. Zeker niet gierig in de traditionele zin, want zij deelt haar brede kennis ruimhartig! Deze houding is bij uitstek goed als u zelf gecoacht wilt worden of uw groep wilt helpen meer bewust te worden van het effect van gedrag. Dit boek is een aanrader, omdat inhoudelijke kennis tegenwoordig niet meer voldoende is. Om onderscheidend te blijven, is gedragskennis onontbeerlijk. Dit bepaalt of mensen minimaal presteren of juist het maximale doen, zeker ook bij het bevorderen van veilig en gezond werken.'*

**Dr. Marius Rietdijk**

Universitair docent Gedragsverandering School of Business & Economics -  
Vrije Universiteit Amsterdam; Directeur Compliment Lab Zaandam

*'Het is haar weer gelukt. Annemarie heeft haar jarenlange ervaring op het gebied van veiligheid en communicatie omgezet in 10 stappen om te adviseren met verbinding. Het is een handzaam boek geworden met praktische tips die op een fijne, persoonlijke manier worden gebracht. Ik ken Annemarie als een onwijs positief persoon en dat heeft ze heel duidelijk vertaald naar haar boek. Adviseren zonder vingerwijzen en écht vanuit jezelf. Een must-read voor iedereen die wel eens worstelt om z'n advies goed over te brengen. En laten we eerlijk zijn... dat herkennen we allemaal wel toch?! Met de zin: 'Het effect van je communicatie is het resultaat dat je bereikt.' slaat ze voor mij de spijker op zijn kop. Na het lezen van dit boek heb jij álle info om succesvol te adviseren!'*

**Ilse Jansen**

De Safetycoach

*'Dit boek voor preventieprofessionals is allesbehalve saai en dor. Het is levendig opgeschreven door de ervaren Annemarie Timmermans. Zij geeft duidelijke handleidingen over hoe jij als preventieprofessional beter presteert, overeind blijft en trots blijft op je vak en je eigen rol daarin. Het boek is toegankelijk geschreven en geeft ook veel mogelijkheden om verder te leren.'*

**Jeanet Bathoorn**

Business Coach, VrijheidsOndernemer® en Mastermind Expert

*'In 10 stappen verbindend adviseren gaat door waar traditionele veiligheidskunde op houdt. Je kunt nog zo veel kennis in de wereld vergaard hebben, maar als je dit niet op een effectieve manier kunt overbrengen, ben je hulpeloos als adviseur. Dit is precies waar dit boek zich op richt. In 10 stappen verbindend adviseren bevat fantastische handvatten die voor elke adviseur essentieel zijn om succesvol en effectief te kunnen adviseren. Ik kan elke adviseur aanraden dit boek ter harte te nemen en de tips beschreven in dit boek eigen te maken. Je zult merken dat je niet enkel groeit als adviseur, maar ook als mens! Dit boek geeft op een prachtige wijze weer dat kennis ondergeschikt is aan je persoonlijke eigenschappen als mens.'*

**Stefan Bunte**

Gedragsveiligheidskundige

Eigenaar Safely Group

*'Dit boek moet eigenlijk iedereen op z'n nachtkastje hebben liggen. Een aantal van de hindernissen waar iedereen van tijd tot tijd tegenaan loopt worden hierin besproken. De lezer wordt gewezen in een richting om hiermee om te gaan, maar uiteindelijk moet je zelf de weg vinden die voor jou de juiste is.*

*Annemarie Timmermans geeft de lezer zelfvertrouwen door hem te begeleiden naar een oplossing waarbij de lezer in zijn waarde wordt gelaten.*

*Die oplossing moet de lezer zelf vinden en dat geeft hem een boost aan zelfvertrouwen!*

*Een heel praktisch en enthousiasmerend boek waardoor je meteen aan de slag wilt om de kleine pijnpuntjes van jezelf nu eens echt aan te pakken. Zelfs als je geen preventieprofessional bent!'*

**Erna Bak**

Manager Arbeidsomstandigheden en Veiligheid - VBZ Branchevereniging voor koek, snoep, chocolade, zoutjes en noten

*'Ik ken Annemarie al enige tijd. Elke keer inspireert ze weer. Zo ook met dit boek. Als ik het lees, hoor ik het haar zeggen in mijn rechteroor. Zo natuurgetrouw. En dat zijn ook haar adviezen. Dát vindt u terug in dit nieuwe boek. Sla het willekeurig open en u krijgt als preventieadviseur antwoord op elke vraag en tegelijkertijd daagt Annemarie u uit naar meer. Het boek geeft zelfs tien tips om nog effectiever uw advies 'te verkopen'. Dat is de kracht van Annemarie om u verder te helpen. En dat doet ze graag!*  
*Ik wens u veel preventiewijsheid en adviseurschap toe. Want samen maken we het veiliger!'*

**Aarnout Mijling**

Communicatieadviseur - Stratcomm.nl

*'Annemaries debuut was een pareltje - enerzijds visueel, anderzijds vanwege de manier waarop ze veiligheidskundige materie aan managers wist te presenteren. Dit boek richt zich tot de adviseurs en raakt wederom de toon bijzonder goed. Al ben ik het helemaal niet eens met de ondertitel. There is no free lunch: het werk van preventieprofessionals is gewoon hard werken en gaat vaak met tegenstand gepaard. Echter; de nuttige, praktische handreikingen en reflecties uit (deels persoonlijke) praktijk gekoppeld aan allerlei oefeningen om jezelf op weg te helpen, kunnen in ieder geval eraan bijdragen om het leven van preventieprofessionals gemakkelijker te maken!'*

**Carsten Busch**

veiligheidsmytholoog en -historicus

*'Annemarie is er met haar boek 'In 10 stappen verbindend adviseren' in geslaagd een praktisch en toepasbaar boek te schrijven voor de preventieprofessional. Succesvol en moeiteloos adviseren, hoe doe je dat? Wat zit in jouw cirkel van invloed en hoe zorg je ervoor dat jouw boodschap bij de ander overkomt? Een aanrader niet alleen voor de preventieprofessional, maar voor iedere professional die meer moeiteloos resultaten wil behalen met zijn of haar advies.'*

**Mr. Lia de Beer**

Meester in gedoe

*'Een boek dat iedereen gelezen moet hebben om te verbinden en niet te polariseren, te respecteren en samen te verbeteren. Want datgene dat op feiten gedragen wordt, gaat wortelschieten en creëert een stevige voedingsbodem voor ontwikkeling.*

*Een aanvulling op 'Geef veiligheid wortels', gericht op het (on)bewuste denken en doen. Bewust zijn van (non-)verbale communicatie, door actief te luisteren naar onze gesprekspartner(s) en ons hart!*

*Het verbinden en respecteren is door Annemarie doorlopen wat resulteerde in dit waardevolle boek. Een inspirerend en richtinggevend kader, geschetst door een ontwikkelde en empathische persoonlijkheid, die door verbinding van haar veiligheidskundige en creatief sociaal-educatieve ervaring, een snaar zal gaan raken van hoop!*

*Hoop, volgens antropologe Jane Goodall, is 'Niet stil zitten en naar de wereld kijken door een roze bril. Hoop betekent verantwoordelijkheid nemen en actie. Om zo elke dag je eigen bijdrage te leveren aan een betere toekomst. Miljoenen druppels vormen een oceaan.'*

**René van Rijn**

Eigenaar/adviseur Horizon QHSE Consultancy

Master of Occupational Safety and Health (MOSHE)/MSc Occupational Hygiene

*'Er wordt veel van je gevraagd als preventieprofessional. Annemarie weet daar alles van en snapt wat je nodig hebt om te floreren in je vak. Met haar 10 stappen wordt het uitvoeren van je vak niet makkelijker, wel moeilijker. Je werkt ook nog aan een ander soort preventie, je leert hoe je het vak blijft volhouden en goed voor jezelf zorgt. Sterker nog, veel van de stappen zijn ook in je privéleven toe te passen. Kortom een super waardevol boek om te lezen en doe ook vooral de opdrachten. Deze geven de inhoud van het boek extra kracht.'*

**Monica Helbig**

Financieel Succes Expert – Cijfers & Centen

# Inhoud

---

|                                                                           |           |
|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Voorwoord .....</b>                                                    | <b>11</b> |
| <b>Inleiding .....</b>                                                    | <b>13</b> |
| <b>In 10 stappen verbindend adviseren .....</b>                           | <b>15</b> |
| Stap 1.      Weet waarom je het doet .....                                | 19        |
| Stap 2.      Werk vanuit thema's, waarden en<br>vooronderstellingen ..... | 25        |
| Stap 3.      Leer jezelf door en door kennen .....                        | 31        |
| Stap 4.      Sta met een open blik in de wereld .....                     | 39        |
| Stap 5.      Maak echt contact.....                                       | 47        |
| Stap 6.      Handel klantgericht, proactief en risicobereid .....         | 53        |
| Stap 7.      Gebruik je moreel kompas als koers.....                      | 61        |
| Stap 8.      Bouw aan het vertrouwen in jou .....                         | 67        |
| Stap 9.      Pak succesvol het podium.....                                | 75        |
| Stap 10.     Zorg goed voor jezelf en blijf groeien.....                  | 81        |
| <b>Hoe nu verder? .....</b>                                               | <b>87</b> |
| <b>Over de auteur .....</b>                                               | <b>91</b> |
| <b>Nawoord .....</b>                                                      | <b>93</b> |
| <b>Literatuurlijst en inspiratiebronnen .....</b>                         | <b>95</b> |

# Voorwoord

---

Annemarie gaf veiligheid al ‘wortels’ in haar eerste inspirerende boek met zinnen als ‘Wie zich veilig voelt, durft alles’ en ‘Veiligheid weer leuk en behapbaar maken’.

Haar tweede boek ‘Verbindend Adviseren’ heb je nu in je handen. Een prachtig en praktisch boek om jezelf als preventieprofessional verder te ontwikkelen. Annemarie zet eigenlijk een professionele autobiografie neer door ons deelgenoot te maken van de reis die zij heeft gemaakt en de lessen die ze onderweg leerde. Door zeer ingrijpende incidenten in haar leven hebben de thema’s veiligheid en verbinden een speciale plek voor haar. Aan de hand van kwetsbaar sterke bespiegelingen laat ze zien dat mensen zich steviger ontwikkelen in hun loopbaan door af en toe te struikelen, leren en weer op te staan.

In dit boek krijg je toegang tot een schat aan ervaring. Tijdens haar loopbaan heeft ze, als gevolg van haar bovenmatig enthousiasme, zoals ze zelf zegt: ‘haar hoofd regelmatig gestoten’. Daar heeft ze, zo blijkt, zéér waardevolle lessen uit getrokken. Daarmee geeft ze jou de kans om kennis op te doen, mogelijk zonder zelf op gelijke wijze te struikelen. Struikelen en je hoofd stoten gaan gepaard met pijn en dat kun je voorkomen door te leren van de ervaringen die zij opdeed (en dat is meteen haar missie!).

Tegelijkertijd kun je met deze kennis en ervaringen grote stappen maken in het mooie vak van preventieprofessional. Leergierigheid, openstaan, je eigen kernkwaliteiten leren kennen; het blijken cruciale waarden te zijn. Jouw waarden zijn je drijfveren en hoe je die echt kunt ontdekken komt ruimschoots aan bod. Hoe houd je deze waarden hoog terwijl je tegelijkertijd laveert met de bewegingen van je klant? Hoe krijg je een goede ‘klik’ met je klant? Hoe presenteer

je je boodschap met een goede afstemming met je klant/publiek? Zo maar een aantal boeiende en waardevolle aspecten die aan bod komen.

Ik ben er zelf van overtuigd dat een succesvolle preventieprofessional bovenmatige communicatieve vaardigheden moet bezitten. In dit vak heb je vaak te kampen met lastige boodschappen die je met overtuiging over de Bühne hebt te brengen. Boodschappen die geregeld als kostenverhogend en remmend worden ervaren zijn niet de makkelijkste. Maar als dat professioneel gebeurt, zoals in dit boek uiteen wordt gezet, wordt duidelijk dat veiligheid een kracht is voor een organisatie en geen kostenpost of 'zorgdossier'.

Veiligheid is in de loop der jaren verbeterd. Tegelijkertijd zien we de prestaties in vrijwel alle industrietakken afvlakken. Het aantal dodelijke slachtoffers als gevolg van ongevallen blijft ongeveer gelijk, maar het aantal slachtoffers als gevolg van blootstelling aan gevaarlijke stoffen neemt toe. Daar is werk aan de winkel!

Het werkterrein veiligheid moet daarom een volgende fase betreden. Dat gaat maar in hele beperkte mate door wet- en regelgeving uit te breiden. Daar zijn andere inzichten voor nodig. Met 'Verbindend Adviseren' wordt daarmee een zinvolle en praktische stap gezet.

**Rob Kreté**

Auteur Veiligheid van Binnenuit

# Inleiding

---

In 10 stappen verbindend adviseren – Bereik moeiteloos meer als preventieprofessional. ‘Moeiteloos meer? Daar ben ik erg benieuwd naar!’, kreeg ik als reactie op LinkedIn van een preventieprofessional, toen ik deelde dat ik dit boek aan het schrijven was.

Ben jij daar ook benieuwd naar? Kost jouw werk je ook moeite? Misschien wel meer dan je lief is, terwijl je het tegelijkertijd een prachtig vak vindt? Hoe mooi is het als jij door anders te communiceren met jezelf en anderen meer positieve impact kunt maken met minder moeite?

Ons vak lijkt te gaan over techniek en procedures. Maar eigenlijk gaat het om mensen. Het is mensenwerk om technische en organisatorische zaken met elkaar goed op orde te krijgen. De interactie tussen alle mensen, dus ook de interactie tussen jou en de mensen voor wie en met wie jij werkt, maakt het verschil. En daarbij neem je dus altijd jezelf mee.

Moeiteloos meer bereiken begint bij jezelf. Ik nodig je van harte uit om met mij de stappen te doorlopen en de opdrachten uit te voeren. Sta bijvoorbeeld eens stil bij een zin als: het effect van je communicatie is het resultaat dat je bereikt. Of onderzoek je drijfveren en overtuigingen en ontdek verschillende manieren om echt contact te maken en houden. Ik daag je uit om als een ondernemer te gaan denken en iedereen met wie je werkt als klant te zien. ‘Service with a smile’ én met behoud van je professionaliteit. Maar altijd op zo’n manier dat je goed in verbinding blijft en die weer weet te herstellen als je de connectie even kwijt bent.

Altijd? Nee, soms vertelt jouw moreel kompas dat er een grens bereikt is. Kun je dan laveren? Of is het tijd voor andere keuzes?

Bouwen aan vertrouwen en succesvol het podium pakken, ook al bestaat je publiek maar uit één persoon of stuur je je tekst per mail weg, zijn ook belangrijke elementen om succesvol te zijn in je werk.

Vanzelf komt het niet. Je moet er wel iets voor doen. Investeren loont. Investeren in je persoonlijke ontwikkeling helpt jou om met minder moeite en meer plezier betere resultaten te bereiken. Dat is wat ik jou gun. Omdat jij daarmee het verschil kunt maken voor mensen.

### **Gratis toolkit**

Als bonus bij dit boek kun je een gratis toolkit downloaden met daarin meer informatie over de diverse onderwerpen, extra oefeningen en werkbladen.

Ga naar

**[www.annemarietimmermans.nl/preventieprofessional-toolkit](http://www.annemarietimmermans.nl/preventieprofessional-toolkit)**  
om de toolkit te downloaden.



Ik wens je enorm veel plezier bij het lezen van dit boek. Hopelijk inspireert het jou om alle mensen in de bedrijven en organisaties waar je voor werkt nog beter te helpen bij veiliger en gezonder werken. En dan op zo'n manier dat jij iedere morgen weer blij opstaat, omdat je dat mooie werk weer mag doen.

# In 10 stappen verbindend adviseren

---

Wat je ook doet: je neemt altijd jezelf mee. De manier waarop jij communiceert, verbaal en non-verbaal, heeft grote invloed op je succes als preventieprofessional.

In deze 10 stappen vind je volop informatie over hoe jij beter kunt communiceren met anderen. Zo geef je jezelf de beste kans op succesvol adviseren, ook als het schuurt. Dat kun je nu eenmaal niet altijd voorkomen. Maar: zonder wrijving geen glans. Ga het dus niet uit de weg, maar leer anders communiceren en word nog beter in je vak!

## **De 10 stappen om anders te leren communiceren en een nog betere professional te worden**

### **Stap 1. Weet waarom je het doet**

Preventieprofessional zijn, is uitdagend. Per definitie kom je weerstand tegen. Soms zoveel dat je gaat twijfelen of je door moet gaan. Bij dit bedrijf of misschien zelfs wel met het vak. Ontdek je diepste drijfveren. Die geven energie en een positieve basis waar je op terug kunt vallen. Combineer dat met weten waar je nu staat en waar je naartoe wilt voor een nog betere koers.

### **Stap 2. Werk vanuit waarden, thema's en vooronderstellingen**

Ons werk is waarde(n)vol en uitdagend. Weten vanuit welke waarden je werkt geeft een stevige basis. Thema's als 'oorzaak en gevolg' of 'perceptie is projectie' versterken dat nog meer. Daarnaast zijn er bepaalde vooronderstellingen vanuit het Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP) die jou op een andere manier laten kijken

naar jezelf en anderen. Dat inspireert, helpt je om vooroordelen te herkennen en los te laten en vergroot je veerkracht.

### **Stap 3. Leer jezelf door en door kennen**

Zeker zo belangrijk als weten waarom je het doet, is weten wie je bent en vooral hoe je doet. Jij bent het instrument, de verbindende factor tussen de ideale, meest veilige en gezonde wereld en de realiteit in het bedrijf waarvoor je werkt. Wil jij een goede verbinding krijgen, zodat anderen het aandurven om anders te handelen? Leer jezelf dan beter kennen, bijvoorbeeld dankzij Kernkwadranten en Human Design.

### **Stap 4. Sta met een open blik in de wereld**

Zodra we in contact komen met anderen, vormen we een beeld over hoe hij of zij doet. Dat beeld is per definitie gekleurd door je eigen bril. In deze stap ontdek je meer over het NLP Communicatiemodel en over 'snel en langzaam denken' van Daniel Kahneman. Beiden leggen helder uit hoe jouw gekleurde bril ontstond en hoe ons gedrag tot stand komt. Dat helpt jou om je adviezen en je aanpak beter af te stemmen op je klant.

### **Stap 5. Maak echt contact**

Hoe beter het contact is met de mensen met wie je werkt, hoe groter de kans dat je samen tot oplossingen komt waar je allemaal blij van wordt. Goed van start gaan bij de eerste kennismaking helpt enorm. 'You never get a second chance for a first impression' luidt immers het spreekwoord. Gelukkig is dat niet waar. In deze stap staan we stil bij die eerste ontmoeting: hoe zorg je dat die zo goed mogelijk verloopt, iedere keer opnieuw.

### **Stap 6. Handel proactief, klantgericht en risicobereid**

Iedereen die jij wilt beïnvloeden is jouw klant. Als preventieprofessional met een ondernemersmindset ben jij in staat om naast jouw klant te gaan staan en zo samen verder te komen. Kijk in deze stap hoe drie verschillende invalshoeken jou hierbij van dienst kunnen zijn.

### **Stap 7. Gebruik je moreel kompas als koers**

Dilemma's kom je overal tegen, dus ook in jouw werk als preventieprofessional. Wat is dan de juiste keuze? Hoe ga jij stevig staan voor je deskundigheid en blijf je toch in verbinding? En wat doe je als jouw grenzen overschreden worden? Dat wordt ook wel het moreel kompas genoemd. Sta stil bij de koers van jouw kompas. Binnen welke grenzen kun jij laveren?

### **Stap 8. Bouw aan het vertrouwen in jou**

Jouw rol is het beïnvloeden van mensen richting veilig gedrag. Dat werkt alleen als mensen je vertrouwen. Vertrouwen kun je opbouwen. Ontdek in deze stap een verbale en non-verbale manier die je daarbij helpen. Ook als dat vertrouwen een deuk opliep. Gebruik maken van je intuïtie kan heel behulpzaam zijn.

### **Stap 9. Pak succesvol het podium**

Als preventieprofessional pak je dagelijks het podium: in een gesprek, als je een advies schrijft of een mail verstuurt. En natuurlijk ook als je een voorstel presenteert of een training geeft. Leer in deze stap hoe je positief aanwezig bent en helder kunt communiceren op elk podium en vergroot daarmee je invloed.

### **Stap 10. Zorg goed voor jezelf en blijf groeien**

Stilstand is achteruitgang. Als jij niet goed voor jezelf zorgt als mens en als professional dan kun je niet bloeien en stopt het groeien. Voor je er erg in hebt, word je aan alle kanten ingehaald. Door anderen of door jezelf. Voorkom dat je opbrandt.

# STAP 1

---

**Weet waarom je  
het doet**



*'Do what you feel in your heart to be right,  
for you'll be criticized anyway.'*

*Eleanor Roosevelt*

Weerstand is een gegeven bij ieder veranderproces. Als preventieprofessional zet je jezelf in om verandering teweeg te brengen. Weten waarom je dat doet, geeft je energie en een stevige basis om op terug te vallen in uitdagende tijden. Combineer dat weten waar je nu staat met waar je naartoe wilt en je stevent af op een nog betere koers. Lees in deze stap onder andere over mijn eigen route. Doe de oefening op het eind voor helderheid over waar je nu staat en waar je naartoe gaat.

### **Zonder wrijving geen glans**

'Heb jij ook weleens zo'n moment waarop je jezelf afvraagt: 'Waar doe ik het allemaal voor?' Steeds als ik dat vraag aan een preventieprofessional, dan is er die onmiskenbare blik van herkenning. In mijn ruim 30 jaar in 'de veiligheid' kwam ik niemand tegen die er niet af en toe mee worstelt. Vaak wordt hardnekkige weerstand als belangrijkste veroorzaker genoemd.

In ons werk is weerstand een constante. Je komt het altijd wel ergens tegen, in alle lagen in de organisatie. Daar is niks mis mee; zonder wrijving geen glans. Het hoort nu eenmaal bij ons beroep om pijnpunten boven water te halen en adviezen ter verbetering te geven. Onze perceptie van de situatie is door kennis, visie en ervaring vaak anders dan de perceptie van de klant. Voorstellen die wij als haalbaar zien, kunnen managers als onoverkoombare obstakels zien.

Als je te veel weerstand ervaart of te weinig daadwerkelijke verandering ziet, dan kan de glans bij jezelf verdwijnen. Je verliest energie en creativiteit in het vinden van oplossingen of reageert

minder sensitief waardoor je sneller irritatie bij anderen oproept. Misschien speel je met de gedachte om elders te gaan werken. Zou dat de oplossing zijn of kom je daar hetzelfde tegen?

## **Spiegel**

Zelfonderzoek is de sleutel. Stilstaan bij gedachtes en gevoelens helpt. Wat gaat goed en wat niet? Waar word ik blij van en waarvan niet? Volg ik mijn moreel kompas? Doe ik wat in mijn vermogen ligt? Uiteindelijk ontdek je of je door wilt gaan of niet.

Als je besluit dat doorgaan de moeite waard is, dan helpt reflecteren je ook om te ontdekken hoe je het makkelijker, beter en prettiger kunt hebben. Zet vervolgens een andere koers in en ga met vernieuwde energie en een positieve mindset verder.

Piet belt. Hij zit er flink doorheen. Voor de zoveelste keer kreeg hij de wind van voren op zijn ingediende voorstel. Slechts de helft had het gelezen. Al die uren voor niks gewerkt. Hij is er helemaal klaar mee en vraagt om hulp. Ik complimenteer hem voor het feit dat hij hulp vraagt en niet in zijn eentje door blijft worstelen. Hij zit in een lastige situatie, maar door alle frustratie heen hoor ik dat hij nog altijd de wil heeft om ervoor te gaan. Het is even stil.

‘Ja,’ zegt hij op een veel rustigere toon. ‘Natuurlijk wil ik dat. Ik ben goed in mijn vak en weet echt wel waar het over gaat. Toch lukt het me niet om het op een goede manier over te brengen.’

Ik weet dat Piet al meerdere jaren in dit vak werkt. Ik vraag hem: ‘Wat is het mooiste dat je ooit hebt bereikt? Hoe heb je dat toen aangepakt? Wat deed je toen anders dan nu?’

Terwijl hij antwoord geeft, beseft hij dat hij vroeger meer tijd en aandacht gaf aan de klant om samen te zoeken naar goede oplossingen die breed geaccepteerd werden. Onder invloed

van veel te veel werk besteedde hij daar de laatste jaren amper aandacht aan, denkende dat hem dat tijd ging besparen. Niet dus. Het vertrouwen was weg. Hij besluit om weer meer aandacht aan de mensen te geven en te werken aan een herstel van het vertrouwen van de managers in hem en in zichzelf.

### **Maak van je shit een hit<sup>1</sup>**

Ook ik onderzoek regelmatig hoe het staat met mijn drijfveren en mijn motivatie.

Als meisje van tien brak ik mijn arm. Een verkeerde diagnose zorgde voor een verlamde linker onderarm. Vijf jaar revalidatie volgde, met ziekenhuisopnames, therapie en leren omgaan met een handicap. Ik werd nog beschouwender dan ik al was en werd veel gepest. Op de vraag wat ik later wilde worden, zei ik altijd: 'Ik wil voorkomen dat anderen hetzelfde leed mee moeten maken als ik.'

Na een opleiding en eerste baan in het sociaal-cultureel werk kwam ik op 25-jarige leeftijd bij toeval terecht op de afdeling veiligheid van een groot chemisch bedrijf. Ik wist meteen dat dat precies paste bij wat ik inmiddels zocht: iets op het grensvlak van mens en techniek. Beide interesseerden me al van jongs af aan, maar het werd mij afgeraden om de techniek in te gaan dus koos ik destijds voor werk met mensen. Nu was daar die kans om alsnog voor de combi te gaan. Ik schoolde me om en inmiddels ben ik 34 jaar verder.

Natuurlijk waren er momenten waarop ik worstelde met het vak, met klanten en met regelgeving. Met name het gebrek aan aandacht voor de factor mens brak me geregeld op. Mijn eerste stap om die frustratie om te buigen naar positieve actie was lid worden van het Hoofdbestuur van de Nederlandse Vereniging voor Veiligheidskunde.

---

<sup>1</sup> 'Maak van je shit een hit' is een theatershow van Mira van der Lubbe over hoe te leven als je weet dat je belast bent met een erfelijk borstkanker-gen.

In 2006 was ook daar nog veel weerstand tegen gedrag en cultuur. Gelukkig is er inmiddels veel veranderd in arboland. Aandacht voor gedrag is nu booming.

Zo'n zeven jaar later ondervond ik opnieuw hoe groot de invloed is als je je niet veilig voelt. Na zeven maanden stalking werd ik begin mei 2013 door een ex aangevallen. Gelukkig overleefde ik het, maar de impact was enorm. Ook voor mijn kinderen, familie en vrienden. En voor mijn bedrijf. Lange tijd lukte het me amper om goed te werken.

Maar ieder nadeel heeft zijn voordeel. Deze periode bood ruimte om te reflecteren over mezelf veilig voelen en veilig zijn, en over mijn bedrijf. Wilde ik nog wel verder in 'de veiligheid'?

Op een gegeven moment kwam ook de herinnering aan die verkeerde diagnose weer voorbij. Toen ik de film in mijn gedachten afspeelde, besepte ik hoe die fout kon ontstaan. Stel dat die ene verpleegkundige de arts had durven tegenspreken omdat zij wist waarom het geen gewone breuk was? Dan was die foute diagnose waarschijnlijk niet gesteld. Hoe mooi ik inmiddels mijn twee verschillende armen ook vind, ik had natuurlijk liever een juiste diagnose gehad.

Nog meer dan vroeger besepte ik dat aspecten als groepsdynamica en onzekerheid in alle situaties een grote rol spelen, dus ook in het werk. Ze beïnvloeden (bewust en onbewust) beslissingen die we nemen en het gedrag dat we vertonen. De zin 'Wie zich veilig voelt, durft alles' ontstond. In 2019 werd het de ondertitel van mijn eerste boek *Geef veiligheid wortels*.

Mijn reflecties gaven een nieuwe boost om weer aan de slag te gaan in 'de veiligheid', maar dan met een focus op gedrag en cultuur. Inmiddels richt ik mij ook op het gedrag van preventieprofessionals zelf, omdat floreren in je vak óók gaat over veilig voelen en veilig zijn.



### **Durf jezelf te bevragen**

Schud de boel eens even lekker op. Dat zorgt voor nieuwe energie en betere keuzes. Onderstaande vragen helpen je bij dit proces. Schrijf de antwoorden op en bewaar ze goed.

1. Kijk terug op leven. Welke ervaringen waren van grote invloed op wie je bent en waar je voor staat?
2. Hoe kwam je ertoe om preventieprofessional te worden?
3. Op een schaal van 1 (niet) tot 10 (top!): hoe blij ben je NU dat je dit beroep uitoefent?
4. Wat maakt dat je dát cijfer geeft (en niet lager)? Met andere woorden: wat maakt je blij?
5. Welke aspecten bij jezelf en/of in de interactie met anderen zou je graag willen veranderen?
6. Wat maakt dat je die zou willen veranderen?
7. Wat is communicatie voor jou, in relatie tot je vak?  
Welk cijfer geef jij jezelf voor de manier waarop jij NU communiceert?  
En welk cijfer krijg je van (enkele van) je collega's en klanten?  
Vraag hen wat ze vinden dat goed gaat en wat in hun ogen beter kan.
8. Stel je voor dat het nu één jaar later is. Welke cijfers zou je jezelf dán bij deze vragen willen geven?

# IN 10 STAPPEN VERBINDEND ADVISEREN

Wil jij als preventieprofessional de kans zo groot mogelijk maken dat mensen weer gezond en veilig thuiskomen van hun werk? En wil jij (nóg) beter worden in je vak? Lees dan dit boek.

Preventie op het werk gaat over veel meer dan techniek en organisatie. Het gaat om mensen. Jij bent daarvoor de sleutel. Als je verbindend adviseert, bereik je moeiteloos meer. Zelfkennis is hiervoor cruciaal. Hoe beter jij in staat bent om je te verbinden met de mensen met wie je werkt, hoe groter de kans dat je goede adviezen voorstelt, die met plezier worden opgepakt en uitgevoerd.

Annemarie neemt je in 10 stappen mee op weg om jezelf nóg beter te leren kennen. Je leert een aantal effectieve technieken om beter te communiceren en te bouwen aan vertrouwen. Daarnaast ga je aan de slag met klantgerichtheid, proactiviteit en risicobereidheid. Thema's als moreel kompas, podium pakken en goed voor jezelf zorgen, passeren ook de revue.

Dit boek staat vol verdiepingsvragen, opdrachten en suggesties, die je gelijk kunt toepassen in de praktijk. Adviseer verbindend en bereik moeiteloos meer als preventieprofessional.

Annemarie Timmermans is eigenaar van Camina. Ze is gedragsveiligheidskundige en ervaren trainer, coach en spreker op het gebied van preventie. Veilig voelen en veilig zijn, is de rode draad in alles wat ze doet. Haar expertise zet ze in om preventieprofessionals te coachen om moeiteloos meer te bereiken. Eerder schreef ze het boek *Geef veiligheid wortels*.



*'Dit boek is een aanrader omdat inhoudelijke kennis tegenwoordig niet meer voldoende is. Om onderscheidend te blijven, is gedragkennis onontbeerlijk. Dit bepaalt of mensen minimaal presteren of juist het maximale doen, zeker ook bij het bevorderen van veilig en gezond werken.'*

**Dr. Marius Rietdijk** - Universitair docent Gedragsverandering School of Business & Economics Vrije Universiteit Amsterdam – Directeur Compliment Lab

**annemarie  
timmermans**

[www.annemarietimmermans.nl](http://www.annemarietimmermans.nl)

**EXPERTBOEK**

ISBN 978-94-93277-06-9



9 789493 277069 >