aandagt

gastvrijheid inspirators

aandagt

“Gastvrije aandagt is het mooiste cadeau dat je kunt geven”

aandagt

gastvrijheid inspirators

“Alles wat je aandagt geeft groeit”

aandagt
gastvrijheid inspirators

Waarom aandagt?

‘**Gastvrije aandagt = de persoonlijke mensgerichte aandacht’** waar dit boekje over gaat.

Wij vinden deze laatste vorm van aandacht cruciaal in een tijd dat we steeds meer afleidingen kennen terwijl de behoefte aan deze vorm van ‘sociale aandacht’ alleen maar toeneemt. Sommigen spreken ook wel over een ‘crisis in aandacht’.

Denk aan de persoonlijke mensgerichte aandacht in de zorg, bij dienstverlening en klantenservice. Denk aan de interne gastvrije aandagt voor je personeel in tijden van grote personeelstekorten. Denk aan de behoefte aan leiders die ook mensgericht zijn. Denk aan de behoefte aan innerlijke aandagt voor jezelf in een tijd dat burn outs en het gebruik van anti-depressiva alleen maar toenemen.

Wij geloven dat juist nu aandacht voor **aandagt met een zachte ‘g’** het verschil kan maken!

[Als wij het hebben over aanda**ch**t bedoelen we cognitieve aandacht en als we het hebben over aanda**g**t bedoelen mensgerichte (persoonlijke) gastvrije aandagt]

‘**Aandacht = selectie’**
aldus Stefan van der Stighel, hoogleraar cognitieve psychologie aan de Universiteit Utrecht. Hij is aandachtsexpert, wat niet wil zeggen dat hij zelf heel goed is in aandacht. Weten betekent niet altijd handelingsbekwaam.

‘Concentratie = volgehouden aandacht’.
De kunst om je gedurende langere tijd te kunnen concentreren op eenzelfde taak.

‘Flow = de hoogst haalbare vorm van concentratie’.
Je bent dan zo geconcentreerd bezig dat je alle andere dingen om je heen vergeet en als het ware opgaat in waar je mee bezig bent. Je bent ‘vol-ledig’ geconcentreerd.

aandagt

gastvrijheid inspirators

aandachtigheid

belangstelling

oplettendheid

opmerkzaamheid

acht

focus

medeleven

de ander zien

denken aan iets

attentie

interesse

invoelend luisteren

zorg

flow

concentratie

“Aandacht = selectie”

“Aandagt = liefde voor de ander”

aandagt
gastvrijheid inspirators

"Wij ontwikkelen aandagt met een zachte g!"

10 Soorten aandacht

1. Externe aandacht
2. Interne aandacht

3. Vrijwillige aandacht
4. Onvrijwillige aandacht

5. Zichtbare, hoorbare (voelbare) aandacht
6. Verborgen aandacht

7. Selectieve aandacht (gericht op 1 taak)
8. Verdeelde aandacht (gericht op meerdere taken, multitasking)

9. Concentratie (langdurige aandacht)

10. Mensgerichte (persoonlijke) gastvrije aandagt
Het gericht zijn op de ander - de mens - en dus niet op jezelf.
Niet omdat het moet, maar omdat de ander dat nodig of prettig vindt.
Aandagt die door de ander voelbaar, zichtbaar, hoorbaar of ruikbaar wordt ervaren danwel beleefd.
Waarbij je vol-ledige aandagt hebt voor die ander en dat zolang volhoudt als nodig.
Dat noemen wij aandagt met een 'zachte g'!

“We vragen steeds meer aandacht en er is steeds minder aandacht”

Aandagt versterken

aandagt
gastvrijheid inspirators

Onze ‘aandachtsspier’ - ons vermogen om geconcentreerd met iets of iemand bezig te zijn - wordt steeds slapper. Al voordat internet zijn intrede deed zijn we steeds minder in staat om onze aandacht gedurende langere tijd te richten op 1 taak. We worden gemiddeld iedere 3 minuten gestoord in ons werk of thuis.
We zijn de afgelopen eeuw alles veel sneller gaan doen. We lopen sneller, we praten sneller, maar zijn als gevolg daarvan ook minder geconcentreerd. We slapen nu 1 uur minder dan honderd jaar geleden. We kunnen minder goed nadenken over problemen, maken meer fouten (bijvoorbeeld in het verkeer). Hebben meer stress en ervaren een hogere werkdruk. Dit leidt tot uitputting: burn out. We zijn minder gelukkig. Je zou kunnen zeggen dat we minder gastvrij zijn geworden voor onszelf en voor elkaar.

Dit alles heeft enorme negatieve maatschappelijke, mentale en fysieke consequenties.

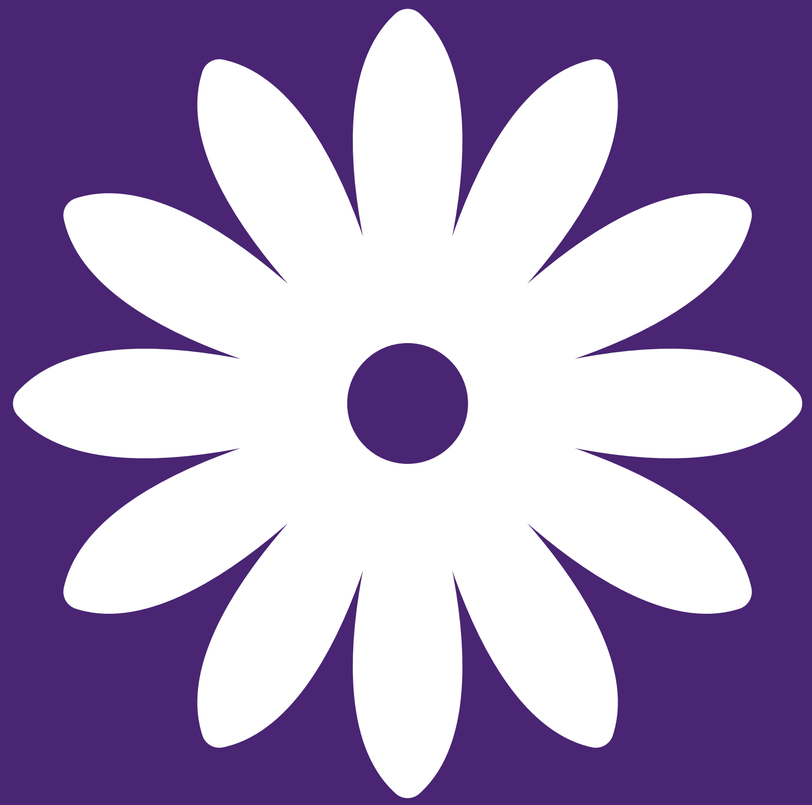
Positief geformuleerd: Hoe beter het gaat met onze aandacht hoe gastvrijer de wereld kan worden. Het versterken van gastvrije en mensgerichte aandagt – met een zachte g – speelt een cruciale rol in het versterken van gastvrijheid.

10 manieren om aandacht te versterken

1. *Vertragen i.p.v. versnellen*
2. *Flow-ervaringen versterken*
3. *Beter voor jezelf zorgen (slapen, rusten, ritme)*
4. *Ongestoord nadenken over belangrijke zaken*
5. *Zorg voor minder storingen*
6. *Zorg voor regulering van de invloed van technologie*
7. *Reduceer wreed optimisme (Niet alles is een individueel probleem, soms moet het systeem aangepast worden. Het is wreed om alle oplossingen bij het individu te leggen)*
8. *Reduceer stress en hyperwaakzaamheid*
9. *Zorg voor betere voeding en minder verontreiniging*
10. *Laat onze kinderen weer meer spelen i.p.v. presteren*

Johann Hari (Hari, 2022) ‘De aandacht verloren, Waarom we ons niet meer kunnen concentreren’

“Aandagt schenken in plaats van aandagt vragen”



“Hartelijk dank voor uw aandacht :-)!”

aandagt
gastvrijheid inspirators

Een gastvrije wereld . . .
. . . kan niet zonder ‘aandagt’

Binnen ‘aandagt’ werken wij niet alleen aan de gastvrijhe houding en het gedrag van mensen, maar onderzoeken we ook het hele systeem van gastvrijheid.

Wij zijn geen ‘wrede optimisten’ die alleen kijken naar wat het individu kan verbeteren maar kijken dus ook naar het team, leiderschap, de organisatie en randvoorwaarden die nodig zijn om duurzame gastvrijheid van een hoog niveau te realiseren.

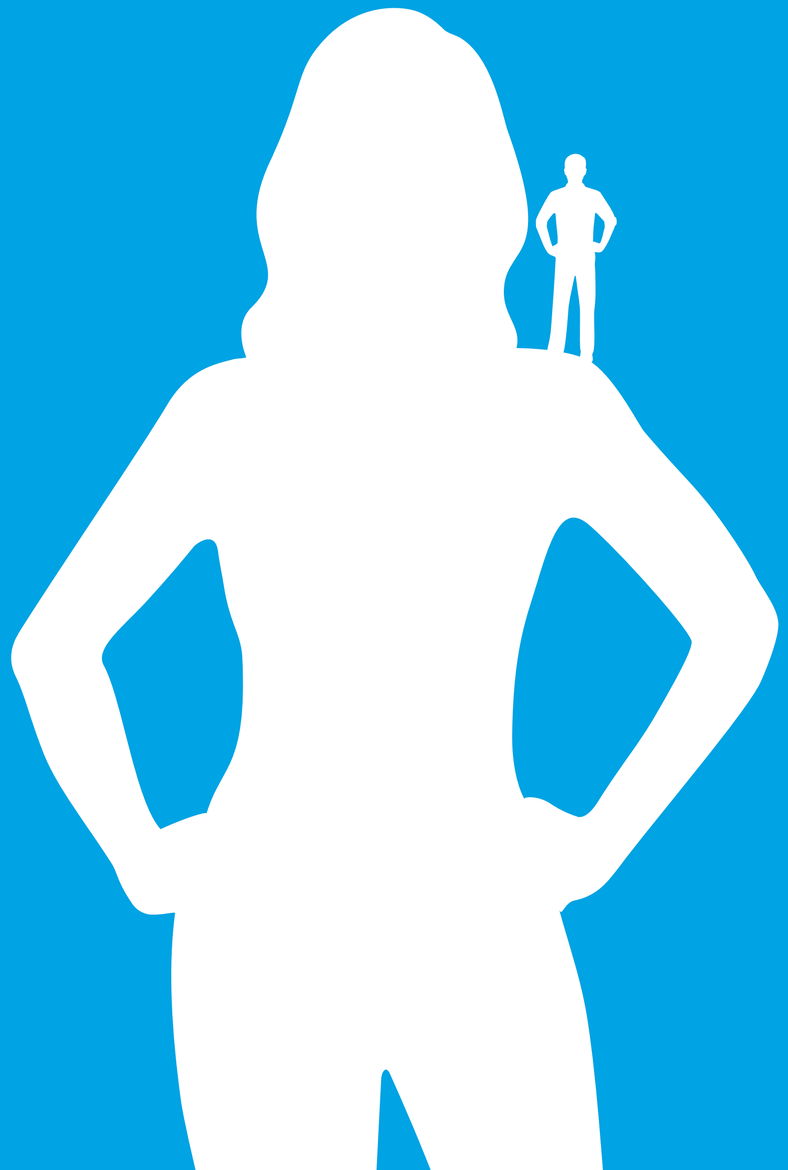
*We weten dat **gastvrije aandagt** van grote invloed is op de mate van gastvrijheid voor de gast, bewoner, patiënt, collega’s, je naasten en jezelf.*

Dat gaat niet vanzelf.
Het gaat ook niet snel met een korte klap.
Het is ook niet alleen individuele ontwikkeling.

Dat vraagt om creativiteit, om doorzettingsvermogen en ja soms ook om strijd (geheel geweldloos), maar bovenal om gastvrije aandagt.

méér dan welkom!

aandagt.nu



aandagt
gastvrijheid inspirators

Inspiratiebronnen

"Wij staan altijd op de schouders van reuzen"

Onze gastvrije inspiratie bedenken we echt niet allemaal zelf en komt uit mooie en soms dikke boeken van knappe koppen. Wij geloven dat 'Niets zo praktisch is als een goeie theorie' [Kurt Lewin].

Maar wij halen ook heel veel inspiratie uit de praktijk. Daar komen we vaak hele grote reuzen tegen in gastvrije aandagt. Inspiratie die we dan weer meenemen naar een volgende opdracht.

Met een grote glimlach denken wij aan:

- *De medewerkers van het **Bernhovenziekenhuis** dat tot twee keer toe werd uitgeroepen tot het meest mensgerichte ziekenhuis van Nederland.*
- *De conciërges van onderwijsstichting **Movare** die lieten zien dat zij het gastvrije visitekaartje van de school zijn voor kinderen, ouders en leerkrachten.*
- *Het kernteam van uitvaartorganisatie **Peusen** dat ook in coronatijd pal stond voor 9+ dienstverlening.*
- *De medewerkers en leidinggevenden van het bezoekersrestaurant in het **Maxima Medisch Centrum** die zelf inhoud hebben gegeven aan de vijf kernwaarden voor gastvrije aandagt en dat ook iedere dag laten zien.*
- *De medewerkers van **Sevagram** die laten zien dat gastvrije aandagt net zo belangrijk is voor ouderen als heerlijk eten en drinken.*
- *De leidinggevenden van het facilitair bedrijf van het **MUMC** met hun geweldige gastvrije teamspirit.*
- *De vakmannen van **Grausbouw** die beseffen dat (ver)bouwen en gastvrije service heel veel enthousiaste klanten oplevert.*
- *De teams van **Medisch Spectrum Twente** die met passie en plezier bezig zijn om 'the next step' in gastvrije aandagt te realiseren voor hun patiënten.*
- *De **Gemeente Zoetermeer** die met haar gastvrijheidsambassadeurs in elk team aandagt geeft aan de volgende stap in gastvrije dienstverlening.*
- *De medewerkers en specialisten van de kinderafdeling van het **Jeroen Bosch Ziekenhuis** die met hart en ziel kindgerichte persoonlijke aandagt schenken.*
- ***. . . en hier komt dan jouw organisatie te staan als we daar met 'aandagt' aan de slag gaan :-)***