

Sommige werksituaties zijn lastig en lijken onoplosbaar. Toch is er vaak een uitweg. Coach Loeke Richter herstelt elke maand de balans tussen leven, lijf en werk van een cliënt uit haar praktijk.



Loeke Richter (1952) werkt al jaren als coach, trainer en (hapto)therapeut. Ze zorgt voor een frisse wind, vindt een nieuwe *work/life*-balans en ondersteunt persoonlijke veranderingsprocessen. www.schaalvanrichter.nl

Caroline moet zich opstellen als buitenstaander

Deze maand

Naam: Caroline

Leeftijd: 52

Beroep: corporate secretary bij een vastgoedbedrijf

Gedoe: Caroline heeft te horen gekregen dat ze mag blijven na een reorganisatie. Ze is opgelucht, maar kan er niet van genieten. De sfeer op kantoor is negatief en zij voelt zich schuldig tegenover haar ontslagen collega's.



■ WERK

Caroline is ooit als alfahulp begonnen, vervolgens zat ze in de verpleging, waarin ze vastliep. "Ik kreeg zo'n hekel aan het werken aan die bedden. Die lucht alleen al. Als ik er nóg aan denk, getver! Ik was er ook niet goed in. Alleen in de planning was ik goed. Dossiers bijhouden en bureauwerk lag mij veel beter." Op haar dertigste besluit zij aandacht te gaan geven aan haar echte talenten: studeren en cijfermatig en logistiek bezig zijn. Via diverse opleidingen en studies groeit ze van office manager uit tot corporate secretary bij een vastgoedbedrijf. Daar zit ze nu vijf jaar. Maar de krimp zit in het bedrijf en onlangs volgde een drastische reorganisatie. Een kwart van de mensen is boventallig verklaard. En die roepen nu spottend dat mensen als Caroline – 'de sloven' – wel mogen blijven. Dat raakt haar.

■ LEVEN

Caroline is een bescheiden vrouw, een beetje verlegen. "Dat ben ik altijd geweest," vertelt ze. Ze is enig kind uit een wat chaotisch huwelijk, haar ouders hadden vaak ruzie. De huiselijke sfeer bood weinig plek voor sociale activiteiten. In grote groepen voelt Caroline zich nu nog steeds niet snel op haar gemak. Ze doet veel samen met haar Pieter, de eerste echte liefde in haar leven. Ze zijn erg gelukkig. Caroline heeft geen grote vriendenkring. Ze is een gepassioneerd lezer en vult met lezen graag haar vrije tijd.

■ LICHAAM

Jarenlang heeft Caroline last gehad van overgewicht. Ze heeft dat het laatste half jaar flink aangepakt. Gezond eten, veel fietsen en weinig alcohol. Ze vertelt lachend: "Toen ik al die verhalen over alcoholgebruik van mijn leeftijdgenoten las, dacht ik: dat nooit! Daar wil ik niet bijhoren. Dus het werd tijd om in te grijpen." Waar wil ze dan wel bij horen? "Bij mensen die tevreden op hun leven kunnen terugblikken. Die hun leven hebben opgepakt en er iets van gemaakt hebben!"

De situatie

Collega's van Caroline zijn op het moment heel cynisch. Ze bederven de sfeer. Daardoor voelt Caroline zichzelf steeds kleiner worden. Daarnaast vindt ze het normaal al moeilijk om zich op haar gemak te voelen in een grotere groep. "Bovendien," zegt ze, "voel ik mij schuldig, dat ik wel kan blijven. En ik ben ook bang dat mijn eigen prestaties eronder gaan lijden."

De voorbereiding

Ik heb het idee dat er meerdere dingen spelen waar Caroline aan moet gaan werken: de ongemakkelijke sfeer, haar schuldgevoel en de angst dat haar werkprestaties er minder op worden. Ik vraag haar wat op dit moment het belangrijkste is voor haar. Caroline: "Op dit moment is het de sfeer, die mij het meest dwars zit." In hoeverre bepaalt die sfeer haar manier van werken? Tot haar verrassing merkt ze dat die twee zaken los van elkaar staan. "Tja," begint ze, "in feite heeft die sfeer niets met mijn eigen werk te maken. Dus hoeft dat ook niet mijn prestaties te beïnvloeden." Nu nog het schuldgevoel. Ik vraag haar zich in te beelden wat zij zou doen als ze geen schuldgevoel zou hebben. We komen daar in de volgende sessie op terug.

De methode

Het gedrag van haar collega's is eigenlijk niet voor haar bestemd, maar zijn uitingen van teleurgestelde mensen die dat aan elkaar kwijt moeten. Door dat te beseffen, kan ze wat afstand van de situatie nemen en

als het ware als buitenstaander naar het 'toneelstuk' kijken. Dat helpt. Als je wordt meegenomen in een sfeer die buiten jouw invloed is ontstaan: doe alsof je in de zaal van een leeg theater zit. Kijk naar de spelers, maar speel niet mee. Zo relativeer je en kun je bij jezelf blijven. Dat helpt voor Caroline. Ze neemt meer afstand van alle cynische opmerkingen. "Alleen," zegt ze, "als ze mij een sloof noemen, dan gaat mij dat te ver." Ik vind dat ze moet proberen om dan met een tegenwoord te komen. "Ik kan ook gewoon zeggen dat ik zelf wél blij ben dat ik blijf," bedenkt ze. Ik geef haar ook een oefening mee: de ritssluiting. Inademen, in gedachten een streep maken van je middenrif; diep uitademen, terwijl je die streep vasthoudt.

De praktijk

Hoe heeft Caroline het op de werkvloer aangepakt? In de eerste plaats plant ze zich 's ochtends tegen de rugleuning van haar stoel en kijkt met een tevreden glimlach. Zo straalt ze al meer zelfvertrouwen uit. Ook als haar collega's weer met de cynische opmerkingen tegen elkaar beginnen. Zij concentreert zich op haar werk en reageert niet. En trekt dan haar ritssluiting dicht. Tot iemand haar een sneer geeft: "Ja, jij hebt het makkelijk, jij doet toch maar braaf je werk". Die opmerking grijpt ze tijdens de lunch aan. "Jongens, er moet mij iets van het hart. Ik snap jullie gevoel, maar ik heb echt last van jullie opmerkingen. Ik vind dat jullie mij mijn plek moeten gunnen. Daar heb ik hard voor gewerkt." Heel kort en rustig. En tevreden. ■

Loeke geeft tips

- Als u wordt meegezogen in een pijnlijke situatie, die niet van u is: ga in de zaal zitten en kijk naar het (toneel-)spel.
- Door u steeds af te vragen wat er nu écht belangrijk voor u is, wordt een complex probleem vaak eenvoudig en hanteerbaar.
- Ook al hebben anderen soms pech: durf te genieten van uw eigen succes.
- Fysiek: als een situatie onveilig voelt, oefen dan de 'ritssluiting'. Het werkt echt!