

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.

# Liv weet wat ze wil maar kan niet loslaten

## Deze maand

**Naam:** Liv

**Leeftijd:** 57

**Beroep:** Art director  
**Gedoe:** Liv is even de weg kwijt. Ze wil haar werk afbouwen, maar vindt dat knap ingewikkeld. Nu ze een operatie heeft ondergaan, haar man weer fulltime werkt en haar zoon het huis uit is, lijkt het allemaal nóg complexer.



## WERK

Liv is 57 en heeft altijd gedreven gewerkt als art director. Eerst voor een buitenlands bureau en sinds zestien jaar voor het goedlopende reclamebureau dat ze samen met John heeft. Om zorgvuldig aan hun opvolging te werken, hebben Liv en John er twee jaar geleden een derde partner bijgehaald, Kees. Liv wilde vanaf haar 59ste afbouwen. Ze bemoeit zich het liefst niet meer zo met de organisatie van het bureau. "Ik geloof dat ik meer van het inhoudelijke, conceptuele ben." Aan de andere kant vindt ze het moeilijk om zich er niet mee te bemoeien. Ze ergert zich als er teveel aan haar wordt gevraagd, maar voelt zich buitengesloten als dat niet gebeurt. Liv kan en wil niet meer dan drie dagen werken, maar heeft er last van dat ze geen zeggenschap meer heeft.

## LEVEN

Liv woont sinds tien jaar samen met Peter. Ze heeft een zoon van 25 en Peter een dochter van 23. Haar zoon is net uit huis en Peters dochter woont bij haar moeder. Peter is een bevlogen 'stadsvernieuwer' en werkt enthousiast tegen de bierkaai op. Liv en Peter zijn twee mensen die op eigen benen staan. Ze zijn dol op elkaar, op hun werk en genieten samen van wielertochten en stedentrips. Maar de laatste tijd ergert Liv zich een beetje aan Peter. Hij gaat doodleuk zijn eigen gang te gaan en heeft maar weinig compassie met haar en haar zoektocht naar balans. Vroeger maakte het haar niet uit als hij later thuiskwam dan afgesproken, nu wel. Dat is veranderd sinds haar operatie van anderhalf jaar geleden.

## LICHAAM

Liv ziet er goed uit qua figuur en kleding: smaakvol, geraffineerd zonder opsmuk. Ze is altijd sportief geweest. Naast wielrennen met haar man, deed ze ook aerobics. Het laatste jaar heeft zij aerobics ingewisseld voor fysio pilates. Liv: "Mijn baarmoeder is verwijderd en dat was een behoorlijke aanslag. Pilates geeft me een beter gevoel over mijn lichaam en is juist voor buik- en bekkenbodemspieren heel geschikt." Over haar lichaam zegt ze: "Rationeel weet ik dat ik er goed uitzie, maar het voelt nog niet zo".

## De situatie

Kijkend naar de driehoek werk-leven-lichaam is er op alle fronten wat aan de hand geweest. Lichamelijk heeft Liv een pittige aanslag ondergaan. Juist op het moment dat ze op haar bureau een nieuwe positie zocht. Een positie die haar deels betrokken houdt bij het bureau, maar waarin ze ook taken wil afstoten. Ondertussen is haar zoon uit huis en haar man fulltime aan het werk gegaan. Liv voelt zich 'niet aangesloten' en zoekt nieuwe verbindingen.

## De voorbereiding

Om Liv een beetje houvast te geven, stel ik de focustoets voor. Een doeltreffende vragenlijst om je voorkeuren qua werk te achterhalen. En ik vraag haar na te denken: wat voor relatie wil ze met haar werk hebben?

## De aanpak

Eerst bespreken we de uitkomst van de toets. Livs voorkeuren zijn glashelder: ze is een visionair die zich wil blijven ontwikkelen en iets wil uitdragen. Daarnaast is ze iemand die wil dat alles goed is geregeld. Anderen aansturen is een minder sterke kant. "Klopt", erkent Liv. "Ik kan het wel, maar het boeit mij niet en ik krijg er geen energie van." "Waarvan wél?" vraag ik. "Van creëren en ontwikkelen." Ik vraag haar welke relatie ze met haar werk en collega's wil hebben. "Dat weet ik nog niet," antwoordt ze. Dus? "Tja," zucht Liv, "dat betekent ik het de tijd moet geven. En dat ik beter moet formuleren wat ik wil."

Liv gaat op papier zetten wat ze qua werk wil doen. Hoe gaat het er uitzien als zij alleen nog inhoudelijk, conceptueel bezig is? Ze gaat met Peter een weekend naar de Wadden en in die inspirerende omgeving wordt het beeld helder. Ze wil bij grote projecten betrokken blijven, maar zich ook in de reclamegeschiedenis verdiepen én ervaring en kennis uitdragen. Dat betekent één dag op het bureau en verdieping annex lesgeven op de overige twee dagen. Peter had geen idee dat zij met zichzelf stoeide. Hij is nog niet van plan minder te gaan werken. "Maar," had hij gezegd, "een luisterend oor kan geen kwaad." De volgende stap is het gesprek aangaan met haar mededirecteuren. Die dachten er wijs aan te doen haar rust en ruimte te geven. "Ja," zegt Liv nu, "zo'n gezicht zal ik wel getrokken hebben: laat mij met rust."

## Het resultaat

Een paar maanden later zijn de kaarten geschud. Liv doet waar ze goed in is en energie van krijgt. Ze stuurt grote projecten inhoudelijk aan en gaat in New York een master leergang volgen op haar vakgebied. Daarna wil ze bekijken hoe ze haar kennis en ervaring kan overdragen. John en Kees nemen de organisatie van het bureau op zich en delen de 'highlights' met Liv. Als ze zich buitengesloten voelt, zal ze dat zelf melden. Wat sporten betreft gaat Liv door met wielrennen en pilates, want dat voelt goed. Ze zoekt er wat boeken bij, ter lering en – vooral ook – ter vermaak. ■



**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](http://www.schaalvanrichter.nl)

## Loeke geeft tips

- **Lichamelijke tegenslag?** Wees u er bewust van dat lichamelijke tegenslagen u flink onzeker kunnen maken, ook als het maar tijdelijk is.
- **Praat met uw collega/partner!** Hoe weet hij/ zij anders dat u zich 'niet aangesloten' voelt? Gedachten lezen kan haast niemand.
- **Meteen lezen:** 4-hour *workweek* van Timothy Ferriss. Een ongebruikelijk, spannend (afvallen, sex, manier van in het leven staan) en soms hilarisch verhaal. Voor mannen én vrouwen!

