

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 (hpto)therapeut. Ze begrijpt als geen ander hoe je fysiek of mentaal klem kunt zitten. Hoe je kunt vastlopen in je werk. Loeke zorgt voor een frisse wind, vindt een nieuwe *work/life*-balans en ondersteunt persoonlijke veranderingsprocessen.
www.schaalvanrichter.nl

Diane heeft een relatie met een collega. Dat zorgt voor stress en onzekerheid

Deze maand

Naam: Diane
Leeftijd: 51 jaar
Beroep: advocate

Diane vertelt lacherig, maar ook doodmoe, dat ze vaak bang is om voor domme gans versleten te worden. Niemand die het weet en waarschijnlijk ook weinig mensen die het zien, maar het is toch een energievretend addertje waar ze vanaf wil.



LEVEN

Diane is sociaal actief, heeft leuke vriendinnen, tennist fanatiek en gaat regelmatig naar de film. Ze komt uit een hecht gezin, heeft vier stoere, succesvolle broers en fijne ouders. Diane, nu 51, is vijf jaar geleden gescheiden en heeft sindsdien een paar korte relaties gehad. De laatste twee relaties waren mannen van haar werk. Over haar huidige relatie met Jan-Willem, de derde op rij van dit kantoor, is ze zeer tevreden. Maar erover praten met vriendinnen? Dat doet ze liever niet: “Die lachen mij vierkant uit als ik wéér met iemand van kantoor kom.”

LIJF

Fysiek gaat het niet zo lekker. Veel pijntjes en ze heeft vaak last van hyperventilatie. Tennissen helpt haar er niet doorheen. De laatste tijd heeft Diane veel slapeloze nachten. Vooral toen ze een speech moest houden op het huwelijksfeest van haar favoriete nichtje. Ze vertelt dat ze de dagen ervoor helemaal gek van de zenuwen was. Doodsbang om te gaan stotteren of een blunder te maken en dat ze een ‘suffe, saaie tante’ zou zijn. De hele familie zou dat zien en dat zou een afgang zijn.

WERK

Diane is advocate op een groot kantoor, gespecialiseerd in intellectueel eigendomsrecht. Het werk is leuk, spannend en inspirerend. Ze heeft haar eigen klanten, maar deelt ook klanten met één van haar bazen. Voor hem heeft ze regelmatig overleg met de stuurgroep van een grote opdrachtgever. “Dus dat is moeilijk,” zucht Diane. Ik vraag haar wat ze met ‘dus’ bedoelt. “Nou ja,” vertelt ze schoorvoetend, “ik heb al een halfjaar een relatie met hem en terwijl we hebben geprobeerd dat stil te houden, is het toch uitgelekt. Nu weet de stuurgroep het ook.” Vanaf het moment dat de stuurgroep van hun relatie weet, zit ze in een complete kramp tijdens die overleggen. Steeds bang dat iedereen denkt: wat heeft die man een stomme vriendin, als ze een vergissing zou maken.

De situatie

Diane heeft zich behoorlijk vastgedraaid en vooral de spanning tijdens het werkoverleg zit haar dwars. Tot ze een relatie met Jan-Willem begon, gingen de overleggen goed. Ze voelde zich sterk, kende haar zaakjes en voelde zich vrij om op het juiste moment in te grijpen en adviezen te geven. Nu voelt ze zich steeds meer benepen, timide en belemmert zichzelf in haar functioneren: “Ik heb het gevoel dat er niet één maar wel tien apen op mijn rug zitten mee te kijken.”

De voorbereiding

“Het lijkt,” zeg ik tegen Diane, “of dat ongemakkelijke gevoel van bekeken worden, niet nieuw voor je is. Klopt dat?” Raak. Ze geeft voorbeelden: tijdens haar studententijd, voor een sollicitatie, voor een presentatie. “De eerste keer was bij een toneelstuk op school. Ik had de hoofdrol en werd helemaal gek van de gedachte dat al mijn vrienden en mijn hele familie in de zaal zouden zitten. Vre-se-lijk!” Ik vraag haar hoe ze het toen heeft opgelost. Verbaasd kijkt ze me aan: “Nou, gewoon doen! Ik kreeg wat tips van de regisseur om me meer bewust te zijn van mijn houding en dat ook te gebruiken. Ook leerde hij dat bekeken worden leuk en spannend kan zijn.” Ik geef haar een vergelijkbaar advies, waar ik zelf ook veel baat bij heb gehad: fysio-pilates.

De methode

Fysio-pilates is een vorm van pilates met extra paramedische zorg. Het is gebaseerd

op recent onderzoek. Bij pilates worden lenigheid, kracht, lichaamscontrole en ademhaling verbeterd. Voor fysio-pilates zijn bestaande oefeningen aangepast om het lichaam optimaal te trainen. Deze methode is geschikt voor gezonde mensen, maar ook voor mensen met klachten of ongemakken. Tijdens het trainen worden de sterke spieren sterker gemaakt en blijven de zwakkere spieren op zwakker niveau. Fysio-pilates pakt eerst de kern van het lichaam aan: de spieren rond de wervelkolom. Daarna worden de omringende spiergroepen aangepakt. Ik vertel Diane wat het doel is: een sterk lichaam, een betere houding en een betere geestelijke gesteldheid. Diane staat er absoluut voor open. Ze wil er graag mee aan de slag.

De praktijk

Bij onze volgende sessie vertelt Diane dat dit precies is wat ze nodig heeft. Ze wordt zich weer bewust van haar houding en haar kracht, op een andere manier dan met tennis. Ik geef haar nog enkele presentatie-oefeningen: wees trots als je wordt bekeken! Ze krijgt er steeds meer vertrouwen in, juist doordat ze zich herinnert dat ze al eerder met dit bijltje heeft gehakt. Ik weet zeker dat Diane er snel uitkomt. Ze herkent de signalen en het patroon waarin ze weer verzeild is geraakt. Dit keer zijn dat de altijd snellere, stoere broers die – als ze onder druk staat – weer over haar schouder meekijken. Zij zijn in dit soort situaties haar zwakke schakel. Voorgoed weg met die apen! ■

LOEKE ADVISEERT DIANE

■ **Als je vastloopt op je werk:** “Kijk eens of je iets vergelijkbaars al eerder hebt meegemaakt. Wat deed je toen om ervan af te komen?”

■ **Ken je eigen ‘zwakke schakel’:** sterker ben je niet.

■ **Vraag tips aan een buitenstaander:** dat werkt echt!

SPORT

■ **Fysio-pilates:** “Het is een gezonde balustraining, juist geschikt voor lichte ongemakken.”