

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

Wouter heeft last van hyper ventilatie

Deze maand

Naam: Wouter

Leeftijd: 56 jaar

Beroep: Marketing manager

Case: Wouter bouwt zo veel spanning op op zijn werk, dat hij last krijgt van hyperventilatie

WERK

Wouter is 56 jaar en werkt al twaalf jaar bij een telecombedrijf. Hij is altijd innovatief bezig geweest. Maar de laatste tijd is er op zijn afdeling weinig ruimte voor nieuwe dingen. Salarissen zijn zo goed als bevroren. Er heerst veel ontevredenheid. Het rommelde al een tijdje, maar de druppel was een incident van zes maanden geleden: een conflict met zijn senior manager. Een bevoogdende, machtige man. “Een dominee!” roept Wouter. Sindsdien heeft hij last van hyperventilatie. Medicatie via zijn huisarts en ademhalingsoefeningen hebben wel wat verlichting gegeven, maar toch bouwt hij steeds weer spanning op en breekt het zweet hem dikwijls uit.

LEVEN

Wouter is getrouwd geweest en heeft een studerende dochter van 21. Zij woont intussen op kamers in het zuiden van het land. Een hechte band met haar heeft hij, tot zijn spijt, niet kunnen opbouwen. Tijdens en na zijn scheiding, nu zes jaar geleden, is hij geweldig opgevangen door zijn moeder en zijn broer. “Ik zou me zonder hen geen raad hebben geweten,” verzucht hij. Qua relaties gebeurt er weinig. Af en toe een scharrel, maar het blijven onenightstands. Wouter heeft een kleine, hechte vriendenkring. Met een paar vrienden sport hij. Kortom, een goed gevuld leven.

LICHAAM

Een beetje opgeblazen ziet hij eruit. Grote, stevige man. Als een opgepompte, doorgetrainde sportschoolman. Borstkas hoog opgetild. Terwijl de sporten die hij doet, hardlopen, squash, wielrennen, niet bij dat postuur passen. Bovendien valt op dat hij erg veel sport, zo’n vijf keer per week. “Dat moet ik wel, want anders groei ik dicht.” Van kinds af aan heeft hij aanleg om dik te worden. Hij was vroeger ook een mollig jongetje. Op een bepaald moment was hij het zat en heeft toen het te veel eten vervangen door sporten. Daar is hij twee jaar geleden mee begonnen. Wouter leeft dus gezond. Maar toch hyperventileert hij.

De situatie

Er zit een beer van een man voor mijn neus. Vriendelijk, bereid om hard aan zichzelf te werken. Enerzijds een teamplayer, loyaal, anderzijds iemand die erg graag op zichzelf is. Een conceptuele man, die zijn ideeën niet kwijt kan. “Het lijkt wel of ik in een harnas zit.” Dat is letterlijk en figuurlijk. En daar zit ’m juist de kneep. Ik vraag hem wanneer hij last van hyperventilatie heeft. “Bij van alles,” zegt hij, “bij een presentatie, telefoneren, bij ver van huis gaan.” De eerste aanval is hem niet in zijn koude kleren gaan zitten en heeft hem beangstigd: angst om de angst, noemen we dat.

De voorbereiding

We nemen de focus toets af. Dat geeft hem een handvat om zijn richting te bepalen. Waar gaat zijn voorkeur naar uit? Waar stopt hij makkelijk energie in? En wat vindt hij het lastigst? Als visionair en als *driver*, aanspoorder, lijkt hij het makkelijkst te functioneren. Samenwerken kost hem de meeste energie. Hij doet dat wel, maar uit een soort van beleefdheid, omdat het moet. Hij gaat discussies ook liever uit de weg.

De methode

“Stel,” zeg ik, “dat je ontslag zou nemen, hoe zou de ontslagbrief eruitzien?” Hij wordt al vrolijk bij de gedachte en zegt de brief voor onze volgende ontmoeting op papier te hebben. Die brief wordt natuurlijk niet opgestuurd, maar het effect is er niet minder om. “Als ik nu naar kantoor ga,

denk ik steeds: zo! Mijn laatste dagen heb ik hier gesleten. Mij krijgen ze niet meer!” Hij krijgt meer ruimte in zijn hoofd om aan de toekomst te denken. Het lucht hem op, het harnas wordt wat minder strak. Ik voeg er nog een ademhalingsoefening aan toe: uitademen tot aan je tenen!

De praktijk

Mensen die het moeilijk vinden om samen te werken, zitten vaak wat strakker in hun vel. Doen vaak sporten als wielrennen of hardlopen. Zelden teamsporten of samen dansen. Zo ook Wouter. Om in een ander energiepatroon te komen, gaat Wouter zumba dansen. Stevig, swingend en vooral sámen! Hij raakt steeds enthousiaster, ontdekt nieuwe wegen. Doet een cursus mindfulness en leest boeken over hoe hij met meer plezier kan werken. “Weet je,” zegt hij, “vroeger ging ik eten als ik gespannen was, daarna ging ik sporten. Nu weet ik dat er mij iets in de weg zit waar ik tegenop zie.”

Het resultaat

Met deze bevindingen kan Wouter ook echt aan de slag. “Als ik nu ergens tegenop zie bedenk ik me wat het mij in de toekomst zal opleveren als ik er niet ómheen, maar dóórheen ga. Dat werkt.” Hij zet een paar sollicitatielijnen uit en merkt dat hij zeer welkom is. Juist door zijn ervaring en zijn ideeën. Hij verlegt wat grenzen, komt uit zijn veilige omgeving (zijn comfortzone) en het staat hem goed. Niet meer benauwd, uit zijn harnas en stevig in het zadel. ■

LOEKE ADVISEERT WOUTER

■ **Als je denkt dat je niet verder kunt:** schrijf alvast uw ontslagbrief, dat geeft ruimte voor de toekomst.

■ **Zumba dansen:** swingend naar een oergevoel!

LEZEN

■ **Boek voor ‘duurzame’ werkenergie:** *The way we’re working isn’t working* door Tony Schwarz e.a.

