

# DE REGIE OVER JEZELF

Eén op de zes werkende Nederlanders kampt met burn-out klachten. En dat is dan nog los van de groep die dit voor zichzelf houdt. 'Stress op zichzelf hoeft geen probleem te zijn', aldus Esther van der Salm van Beweging op elk niveau, 'maar dat is het wel wanneer de stress chronisch wordt. Noodzakelijk is om dan te verkennen welke oorzaak daaronder zit. Wanneer je het bijvoorbeeld moeilijk vindt grenzen aan te geven, prioriteiten te stellen of rust te nemen voor jezelf.'

**S**inds 2017 is Esther werkzaam als buitencoach en heeft al vele medewerkers, teamleiders en ondernemers mogen begeleiden bij meer regie krijgen over zichzelf en hun leven. 'De aanleiding dat met mij contact wordt opgenomen is nogal gevarieerd, maar veel voorkomende redenen zijn het hervinden van rust, energie en voldoening. Met name ondernemers gaan vanuit gedrevenheid en ambitie makkelijk over hun grens en dat kost veel energie. Het kan dan nodig zijn om vastgeroeste patronen in werk en het dagelijkse leven te doorbreken. Patronen kunnen lang en goed werken, maar op den duur steeds meer in de weg staan.'

#### FAMILIEBEDRIJF

Een van de ondernemers die Esther begeleidde is Monique\*, mede-eigenaar van een middelgroot uitzendbureau. Een familiebedrijf waarbij het een kunst is om zaak en emotie te scheiden. 'Monique voelt zich verantwoordelijk en kende geen grens voor wat betreft werktijden. De morele norm voor hard werken was hoog ten opzichte van zichzelf en de verwachtingen die anderen daarvan hebben. Daarbij komt dat de planning vaak op de schop ging door nieuwe prioriteiten die door Monique zelf of collega's naar voren werden geschoven. Kortom, aldoor onrust. Gevolg was dat deze sluimerende situatie ook thuis parten ging spelen: niet meer attent kunnen zijn, altijd haast hebben, onrustig gevoel bij het 'niets' doen en geen zin in sociale contacten.'

#### REGELMATIG UITZOOMEN

Monique benaderde Esther vanwege de pragmatische insteek en al snel ging de coaching in de buitenlucht van start. 'Het begint bij bewustwording en acceptatie. Door regelmatig uit te zoomen, wordt het mogelijk het hoe, wat en waarom in kaart te brengen.'

Monique kijkt drie maanden later tevreden terug: 'Het resultaat heeft mijn verwachtingen overtroffen. Ik leerde technieken die mij helpen om bewustere keuzes te maken en positieve energie vast te houden. Ik ben mij bewust geworden van de manier waarop ik mijn werk en leven voortaan wil inrichten. Een vicieuze cirkel is hierdoor doorbroken en ik heb meer grip gekregen op mijn tijdsindeling en rustmomenten.'

#### THUISWERKEN

Een ander succesverhaal is dat van Thijs\*, medewerker bij een bouwbedrijf. Veranderingen op werk, altijd en overal 'ja' op zeggen en het thuiswerken vanwege corona, in combinatie met het gezin, deden hem uiteindelijk de das om. 'Zijn werkgever mailde mij nadat hij aan Thijs had voorgesteld aan de slag te gaan met zijn knelpunten. Ik zie dat gelukkig steeds vaker, dat een coachingstraject wordt gekozen ter preventie. Want als een medewerker eenmaal langdurig ziek is, lopen de kosten voor de werkgever flink op, zoals vervangingskosten en doorbetaling. Plus het gedoe er omheen.'



'HET BEGINT  
BIJ BEWUST-  
WORDING EN  
ACCEPTATIE'

Thijs was een controlfreak en als de dood dat de aanpak zweverig is. 'Dat is mijn aanpak totaal niet. Die is nuchter en concreet, al gaan we het wel over gevoel hebben. Met Thijs sprak ik elke keer om 07.00 af. Weer of geen weer. Zo mooi, vroeg in de ochtend! De basis op orde en prioriteren is wat bij Thijs aandacht verdiende. Met vervolgens aandacht voor zijn valkuilen en de gewenste haalbare situatie. Tijdens de sessies heeft Thijs zichzelf beter leren begrijpen en kent nu zijn grens. Inmiddels is hij weer aan het werk. Ter voorkoming dat Thijs terugvalt, hebben we nog regelmatig contact. Ik voel me zo bevoorrecht dat ik andere mensen zo mag helpen. Dat voelt totaal niet als werk.' <

\* In het kader van privacy is gekozen voor andere namen.