

Dag van de Coach

Stress

Stress is een actueel en maatschappelijk issue in Nederland. Verzuimcijfers lopen op en maken stress tot beroepsziekte nummer 1. Medewerkers voelen zich leeg aan het eind van de werkdag, ervaren hoge werklust, ergeren zich aan regels, ervaren onmacht, overschrijden grenzen en raken opgebrand.

Wat is stress, wat zijn oorzaken en symptomen?
Hoe voorkom je dat je gebukt gaat onder stress en hoe begeleid je cliënten met stressklachten?

De Dag van de Coach 2019 brengt alle facetten van stress in beeld. Je weet je eigen lat en die van je cliënten op de juiste hoogte te leggen.

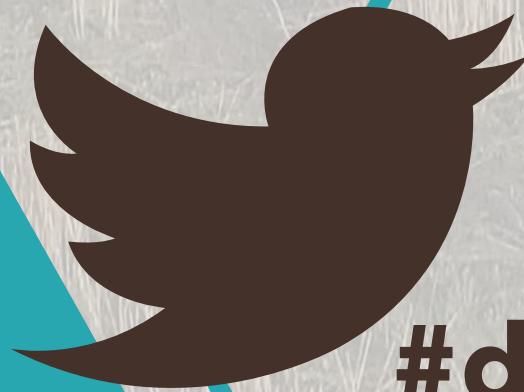


PROGRAMMA

08.45 - 09.30 Ontvangst
09.30 - 09.45 Opening dagvoorzitter Anje-Marijke van Bortel
09.45 - 10.15 **Witte Hoogendijk** | Van Big Bang tot Burn-out
10.15 - 10.45 **Thijs Launspach** | Fokking druk
10.45 - 11.15 **Andrea Walraven** | Stressmanagement wanneer het noodlot toeslaat
11.15 - 11.45 Koffiepauze & Informatiemarkt
11.45 - 13.00 Sessieronde:

1. **Wouter van den Berg** | Onze biologische identiteit en stress
2. **Esther Bergsma** | Hoogsensitiviteit en Stress
3. **Hilde Bolt** | Lichaamstaal & Stress... It takes guts to listen to your gut!
4. **Sander Goethals** | Stressvrij ondernemen
5. **Tom Hannes** | Zen en ons konijnenbrein
6. **Merlijn Koch** | De impact van morele stress
7. **Suzan Kuijsten** | Gek op Stress
8. **Sijtze de Roos & Jikke de Ruiter** | Stress en burn-out in maatschappelijk perspectief

13.00 - 14.00 Lunchpauze & Informatiemarkt
14.00 - 15.15 Sessieronde: de sessies uit de eerste ronde worden herhaald
15.15 - 16.15 **Funda Mijde** | Tegenwerkingen en zelfmedelijden
16.15 - 17.30 Borrel & Informatiemarkt



#dvdc19



Zalen

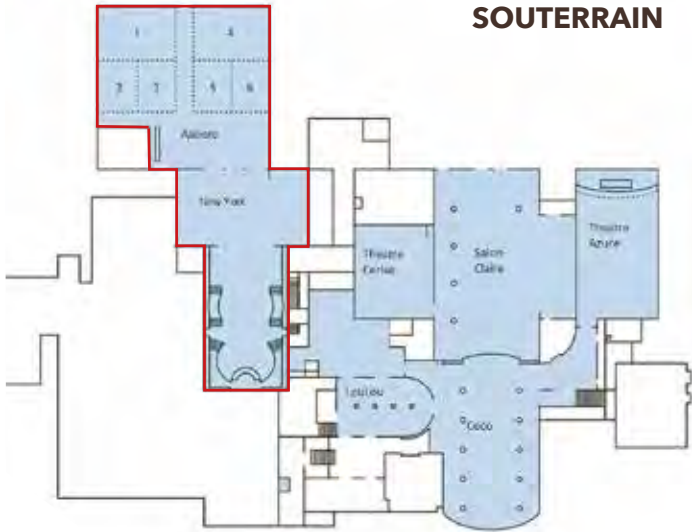
1ste VERDIEPING



BEGANE GROND

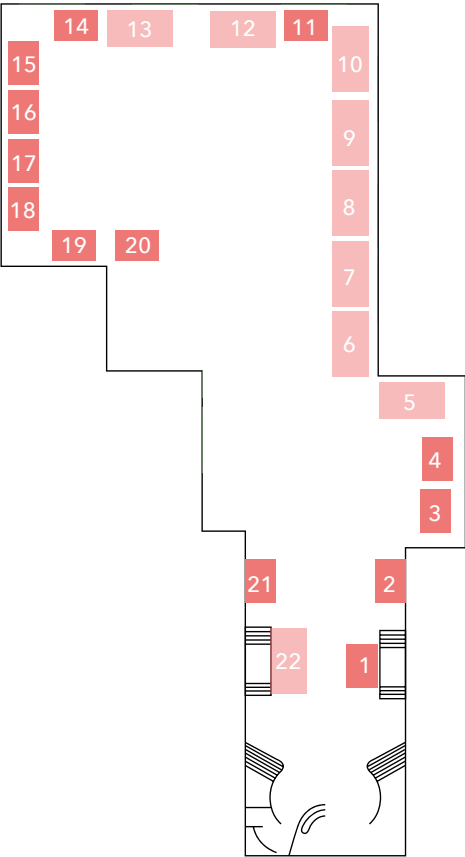


SOUTERRAIN



Infomarkt

New York



Ingang

PARTNERS:

1. Plan B
2. NOBCO
3. LVSC
4. NOLOC
5. Schouten University of Applied Sciences / Uitgeverij Thema
6. Alba-academie
7. De Haagse Hogeschool
8. Europees Instituut De Baak
9. ICM Opleidingen & Trainingen
10. The Myers-Briggs Comapny
11. Psychologie: Coachfinder
12. Boom Management & Coaching
13. Process Communication Nederland
14. Het Balkon
15. Faktor5
16. Hoogendijk Coaching & Opleiding
17. IMC Mensontwikkeling
18. BrainCompass
19. Home of Power
20. StiR
21. SchoolvoorCoaching
22. Coachboulevard

Spreekers



Dagvoorzitter

Anje-Marijke van Bortel

Organisaties begeleiden het beste uit hun mensen te halen, mensen begeleiden om het beste uit zichzelf te halen, dat is kortweg wat Anje-Marijke van Bortel doet. "Mijn drive ligt in het vertalen van de nieuwste wetenschappelijke inzichten naar de werkwijze van leiders, teams en organisaties. Een veelal VUCA werkwijze die constant uitdaagt te leren, ontwikkelen en veranderen. Hoe doe je dat op effectieve, duurzame en liefst ook plezierige wijze? Dat stelt hoge eisen aan ieders leiderschap. En vraagt op alle niveaus een kompas om op te varen.

Anje-Marijke van Bortel werkt in alle hoeken van de wereld als thought leader, executive (team)coach en keynote speaker. Ze zet zich dagelijks in om leiders en teams te helpen hun positieve impact te vergroten. Haar speelveld vindt ze vooral in het bedrijfsleven, maar ze maakt ook graag uitstapjes naar de topsport. Anje-Marijke is geregistreerd psycholoog en gecertificeerd professional coach. Daarnaast is zij actief als lid van de Adviesraad van het Tijdschrift voor Coaching en als lid van de Raad van Advies van het NOBCO/EMCC Van haar hand zijn onder andere het boek Goud, het Spel van Goud en het fotoboek A Sea Change, Team Brunel in de Volvo Ocean Race 2017-2018.

Keynote

Witte Hoogendijk



Witte Hoogendijk is hoogleraar en hoofd van de afdeling Psychiatrie bij Erasmus MC in Rotterdam, waar hij sinds 2014 ook leiding geeft aan het Erasmus MC Neuroscience Institute in oprichting. Als psychiater behandelt hij vooral patiënten met stemmingsstoornissen en daar geeft hij ook onderwijs in. Daarnaast doet Witte al 30 jaar onderzoek naar de biologische, psychologische en sociale rol die stress speelt bij het ontstaan van klachten en aandoeningen, zoals depressie en burn-out. Resultaten en visie vanuit dit onderzoek heeft Witte regelmatig voor een breder publiek vertaald op televisie (Nieuwsuur, VARA's Nieuwslicht, RVU's Kijken in de ziel, VPRO's Noorderlicht, NOS journaal, enzovoort) en in de geschreven pers (NRC Handelsblad, Volkskrant, enzovoort). Samen met Volkskrant-journalist Wilma de Rek schreef hij het boek Van Big Bang tot Burn-out: Het grote verhaal over stress.

Een Big history van stress

Stress is zonder twijfel een van de meest misbruikte begrippen van deze tijd. Maar wat is stress eigenlijk? 13,7 miljard jaar na de oerknal, 250.000 jaar nadat homo sapiens zijn intrede deed en twee eeuwen na de Industriële Revolutie is de wereld in steeds hoger tempo steeds complexer aan het worden. Ons stress-systeem, grotendeels gevormd in een periode waarin nog niet eens leven op het land bestond (laat staan psychologische stress), is helemaal niet toegerust om de problemen van deze tijd het hoofd te bieden. Het is dan ook geen toeval dat het aantal gevallen van slapeloosheid, depressie en burn-out een groot probleem vormt waarbij coaches kunnen helpen.

Keynote

Thijs Launspach

Thijs Launspach (1988) is psycholoog, trainer en auteur. Hij doceert bij de opleiding Psychologie van de Universiteit van Amsterdam is daarnaast eigenaar bij het Rustburo. Thijs Launspach is expert op het gebied van millennials. Specifieker gezien is zijn expertisegebied de twintigers van nu, de mindset van millennials, dertigersdilemma's, quarterlifecrisis en generatieverschillen (op de arbeidsmarkt). Daarnaast doet hij onderzoek naar en spreekt hij over omgaan met stress.

Zijn eerste boek 'Quarterlife' kwam uit in 2012 bij Bert Bakker. Zijn tweede boek, 'het Millennial Manifest', is uitgekomen in oktober 2017 bij Valkhof Pers. 'Fokking druk', het nieuwe boek van Thijs Launspach, verscheen op 9 oktober bij Uitgeverij Unieboek. Wegens groot succes kwam de tweede druk al een week later. In 'Fokking druk' legt Thijs uit waarom we ons tegenwoordig vaak over de kop werken en wat je kunt doen om dat te voorkomen.



Fokking druk

We zijn tegenwoordig druk, en soms zelfs fokking druk. Op ons werk (we werken meer dan ooit), in ons dagelijks leven (waarin we lijden aan FOMO) en tussen onze oren (waar we van onszelf verwachten dat we altijd perfect zijn) is de drukte toegenomen. Een volle agenda en een overvol hoofd, dat zijn de kenmerken van deze tijd. Het gevolg: meer stress dan ooit. Stress is onvermijdelijk, maar druk zijn – dat is een keuze. Er wordt dan ook steeds meer van ons verwacht dat we goed met stress kunnen omgaan. Maar hoe blijf je in een druk leven toch goed voor jezelf zorgen? In deze talk legt hij uit hoe jij je rust houdt in drukke tijden en hoe je hier als coach aan kunt bijdragen.

Keynote

Andrea Walraven

Andrea begon haar loopbaan als psychiatrisch verpleegkundige in Nederland en specialiseerde zich in de toegepaste psychotraumatologie. Inmiddels heeft ze ruim twintig jaar ervaring in het organiseren van psychosociale ondersteuning rond schokkende gebeurtenissen. Andrea werkt in diverse landen tijdens terroristische aanslagen en grote rampen, maar ook rond incidenten als suicide, familiedrama's, levensdelicten en wiegendood. Ze is coördinator en trainer in diverse nationale Europese crisissystemen en leidt Suicide Bereavement UK crisis support. Andrea adviseert nationale en Europese beleidsmakers. Ze is woonachtig in Duitsland, waar ze regelmatig doceert aan politieacademies en de nationale crisisacademie AKNZ. Inmiddels zijn veel nationale crisismanagers en diplomaten uit diverse landen door haar opgeleid. Ze beziet crisis zoals men dat in China doet; als risico, maar ook als kans.



Koers hervinden in een storm die stuurloos maakt

Soms worden mensen geconfronteerd met situaties die zó extreem zijn dat geen enkele training of protocol afdoende is. Als terroristen toeslaan, een vliegtuig neerstort, een familiedrama plaatsvindt of een kind sterft door suicide staan burgers en hulpverleners voor ongekende uitdagingen. Bovenstaande situaties zijn slechts een paar voorbeelden van incidenten die Andrea en haar teams voor de kiezen krijgen. Wat gebeurt er fysiek en mentaal met mensen in zo'n situatie? Kunnen we deze reacties wetenschappelijk verklaren en kunnen we deze wetenschap omzetten in handvatten voor de praktijk? Hoe beïnvloedt acute stress ons gedrag en hoe kunnen we daar het beste mee omgaan? Andrea reikt ons concrete handvatten aan en zal ons uitleggen dat er altijd en overal een antidotum voor machteloosheid en hopeloosheid te vinden is. Ze spreekt op een verrassend frisse wijze en met passie over haar vak en over lessen die we uit wetenschap en ervaring kunnen leren.

Afsluiter

Funda Mijde



Funda Mijde werd geboren in Turkije, maar woont vanaf haar zevende jaar in Nederland. Ze is actrice, presentatrice, schrijfster én theaterdier. In haar theaterprogramma's geeft ze haar eigen frisse blik op de wereld en op haar situatie. In 2007 raakte ze in Turkije betrokken bij een ernstig auto-ongeluk, waarbij ze een dwarslaesie opliep. Dit heeft haar leven drastisch veranderd, maar in een rolstoel zitten betekent voor Funda niet dat ze bij de pakken neer gaat zitten. Integendeel. Ze sloeg terug, onder andere door in 2014 met haar handbike van Amsterdam naar Istanbul te fietsen. 'Ik ben nu een BRN'er,' stelde ze in haar vorige theatershow vast. 'Een Bekende Rolstoel Nederlander.'

Tegenwerkingen en zelfmedelijden

Volgens Funda Mijde heeft ze altijd al te maken gehad met tegenwerkingen. 'Als migrantenkind werd ik gediscrimineerd. Mijn reactie daarop was nog meer mijn best te doen.' Toch hebben we allemaal een tegenwerker in ons eigen hoofd zitten. De ene keer ben je die tegenwerker zelf. De andere keer vraag je je af van wie die stem is die tegen je praat. Die stem vertelt je 'Ze willen je niet!'. Die stem is je grootste tegenwerking, maar zelfs tegenwerkers hebben een functie'. Zonder wrijving geen glans, zonder tegenwerkers geen succes.

Sessie

Wouter van den Berg

Kernhem
3+4



Wouter van den Berg (1985) rondde zowel zijn studie economie als zijn studie neurowetenschappen cum laude af. Hij promoveerde aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam waar hij de werelden van economie, psychologie en neurowetenschappen aan elkaar verbond om gedrag en prestaties op de werkvloer beter te begrijpen. In 2012 richtte hij BrainCompass op, een organisatie die professionals helpt hun talenten vrij te spelen met behulp van een online ontwikkelassessment aangevuld met een innovatieve DNA-analyse op basis van echt, biologisch DNA. Daarnaast is hij TEDx spreker en wordt hij regelmatig uitgenodigd als gastspreker door universiteiten, hogescholen, publieke en for-profit organisaties.

Onze biologische identiteit en stress

Ons brein is het resultaat van - en de belangrijkste drijver achter - honderden miljoenen jaren evolutie waarin wij ons hebben ontwikkeld van eencellig organisme tot de complexe menselijke soort die we nu zijn. Toch is de taak van ons brein (en de voorloper daarvan) gedurende die periode niet wezenlijk veranderd: ons brein helpt ons omgaan met de complexe en veranderende wereld om ons heen. En die wereld is stressvol. In deze sessie gaan we in op de manier waarop onze biologische identiteit ons als mens, persoon en professional beïnvloedt en waar het kansen biedt, met de middelen van deze tijd, voor groei en ontwikkeling.

Studio 2



Sessie

Esther Bergsma

Drs. Esther Bergsma is initiatiefnemer van het online platform www.hoogsensitief.nl. Ze is sociaal-wetenschappelijk onderzoeker, registercounsellor en expert Hoogsensitiviteit (licensed by Elaine Aron®). Ze schreef het boek "Hoogsensatieve kinderen", werd eind 2017 verkozen tot "HSP-professional van het Jaar" en deed internationaal onderzoek naar HSP en werk(stress). Aan dat onderzoek namen ruim 5500 HSP deel uit meer dan 20 landen. Ze publiceert en spreekt over onderzoek en wetenschap om de eigenschap Hoogsensitiviteit helder en nuchter voor het voetlicht te brengen.

Hoogsensitiviteit en Stress

Hoogsensatieve mensen ervaren meer stress dan hun collega's. De helft van hen geeft aan dagelijks overprikkeld te raken zo blijkt uit het onderzoek HSP en Werk(stress). Esther deelt nog meer interessante resultaten uit haar onderzoek. Ze gaat in op de werking van het hoogsensatieve brein om de verschillen te verklaren. En de lichtpuntjes te laten zien. Doordat het brein anders werkt, hebben hoogsensatieve mensen unieke talenten. Die talenten herkennen en vervolgens inzetten, maakt hen tot enorm waardevolle medewerkers. Esther geeft helder en toegankelijk inzicht in de eigenschap Hoogsensitiviteit. Zo ga je met nieuwe aanknopingspunten naar huis voor het coachen van je hoogsensatieve klanten.

Sessie

Hilde Bolt

Hilde Bolt is als opleider & docent al jaren verbonden aan het Europees Instituut de Baak. Ze heeft al tien jaar een eigen specialistisch opleidingsinstituut (samen met Iet Mans), De Alchemist. Hilde is van oorsprong psycholoog-psychotherapeut, gespecialiseerd in trauma, hechting en stress. Zij heeft lang in de psychiatrie gewerkt en werkt nu al jaren vanuit haar eigen praktijk. Ze heeft zich bijgeschoold in allerlei lichaamsgerichte werkvormen, waaronder dans- en bewegingsexpressie. Haar inspiratiebronnen liggen o.a. in de muziek, het tibetaans boeddhisme, tango, systemisch werk, maori-healing en ik-grens-bewustzijn. Hilde heeft een eigen expertise ontwikkeld in het werken met lichaamstaal, waarin zij oosterse en westerse zienswijzen met elkaar combineert. Zij is auteur van het boek *Get your Guts - Het instinct als kompas* (2016).

Lichaamstaal & Stress... it takes guts to listen to your gut!

Wat hebben lef en stress met elkaar te maken? In de praktijk veel meer dan het in eerste instantie lijkt. Stress is een fenomeen dat in allerlei gradaties veel voor komt in onze westerse maatschappij. Het niet luisteren naar het lichaam eveneens. De darmen (de eerste vertaling van guts) geven een hoop belangrijke informatie over wat goed voor ons is en wat niet. Wanneer we hier te weinig naar luisteren ervaren we ontregeling in ons lichaam, waaronder stress. Maar wat maakt het nou eigenlijk zo lastig om te luisteren naar deze lichaamstaal? Waarom weten we het allemaal en doen we er in de praktijk te weinig mee? Omdat het niet gebruikelijk is en confronterend kan zijn, vraagt het lef (= guts) om dit werkelijk te doen. Tijdens deze sessie gaan we dieper op deze materie in kijken we wat je als coach met deze bril op voor jezelf en je coachees kunt betekenen.

Calluna



Sessie

Sander Goethals

Bach 3



Sander Goethals heeft een achtergrond in Bedrijfseconomie en Organisatiepsychologie. Sinds 2010 is hij zelfstandig organisatieadviseur. Door zijn zoektocht naar zingeving en impact is hij vanaf 2015 ook initiatiefnemer van de site Coachgezocht.nu. Daardoor spreekt hij veel coaches over de uitdagingen in hun coachpraktijk. Middels het Coachgezocht Adviesgesprek heeft hij coaches ook geholpen om stappen te zetten in het ondernemerschap als ze het even niet meer zagen zitten. Dit gaf zoveel voldoening dat het hem heeft geïnspireerd om het boek Ondernemen voor Coaches te schrijven dat vorig jaar is verschenen. Sander heeft een passie voor ondernemen en wil graag een bijdrage leveren aan het succes van coaches zodat die in staat zijn om zoveel mogelijk mensen te helpen met hun hulpvraag.

Stressvrij ondernemen

Stress ligt overal in onze wereld op de loer maar het ondernemerschap staat juist voor vrijheid. Hoe kan het dan toch dat je stress ervaart als je aan je coachpraktijk werkt? Sommige coaches hebben stress omdat ze zich zorgen maken over het aantal cliënten dat ze hebben (of juist niet hebben) anderen komen om in het werk en hikken daar tegen aan. Uiteraard zijn er ook nog coaches die ontzettend druk bezig zijn met vanalles en nog wat zonder de gewenste resultaten te behalen. Ongeacht tot welke groep je hoort ik laat je zien hoe het ook anders kan. Hoe je dichtbij jezelf blijft als ondernemer zodat jij je minder als verkoper voelt en hoe ga je omgaat met een volle coachpraktijk en het werk dat daarbij komt kijken. Ik ga je uitleggen hoe je eerst een goede ondernemer kan zijn voordat je een fantastische coach voor iemand mag wezen.

Sessie

Tom Hannes

Tom Hannes (1970) is performer, therapeut en coach. Sinds dertig jaar is hij intens betrokken bij het zenboeddhisme in de lage landen. Hij is de auteur van boeken als Zen of het konijn in ons brein, Let's get Mythical, De Boeddha van de Badkamer, Vijf gezichten van angst en Een kleine meditatiegids en talloze columns en artikelen. Steeds gaat hij daarin op zoek naar de link tussen het klassieke boeddhisme en de hedendaagse westerse behoeften. Na lange tijd als zenmonnik geleefd te hebben, woont en werkt hij vandaag in Antwerpen, samen met zijn vrouw en hun twee bijzonder levendige kleine kinderen.

Bach 4



Zen en ons konijnenbrein

Stress is een dynamisch proces dat we zouden kunnen samenvatten in drie stappen. Het begint met een eenvoudige, korte maar heel onaangename sensatie. Het woekert tot een solide en al even onaangenaam verhaal met een slachtoffer (ik) en een schuldige (ikzelf of een ander). En het ontwikkelt zich tot een ellendig langetermijn-project om de schuldige uit de weg te ruimen. Het is onze standaardreactie op stress. Het probleem is dat het maar zelden werkt. Meestal wordt de stress er duurzamer en ingewikkelder door. In plaats van ons heldere en rustige menselijke inschattingsvermogen te gebruiken, worden we in de greep gehouden door een onbewust en oud deel van onze hersenen: ons konijnenbrein. Maar als we erin slagen om in elke stap een wijzere strategie in te voeren, wordt stress een heel ander verhaal dat meteen toepasbaar is ons dagelijkse leven.

Sessie

Merlijn Koch

Merlijn Koch is coach en trainer bij Resiliants en coacht dagelijks mensen op het gebied van veerkracht, vitaliteit en betekenis. Hij is een van de auteurs van het boek *Zin kun je maken*, waarin het begeleiden van processen van zingeving centraal staan. Verder heeft hij in samenwerking met Ixly de vragenlijst *Zingeving* ontwikkeld. Meer over Resiliants lees je via www.resiliants.nl. Meer over zingeving lees je via www.zinkunjemaken.nl.

De impact van morele stress; Wanneer je identiteit en waarden op het spel staan

Bij spanningsklachten wordt gewoonlijk gekeken naar belasting op het werk, balans met privéleven en eventueel naar emotionele gebeurtenissen of persoonlijke eigenschappen, zoals onzekerheid of perfectionisme. Wat niet altijd gezien wordt is de impact van morele stress. In de dagelijkse realiteit komen mensen geregeld in situaties waarin dat wat gevraagd wordt in werk in strijd is met de eigen waarden. Zoals een verpleegkundige die geen aandacht kan besteden aan het verdriet van een oudere, omdat de tijdsdruk te hoog is. Morele stress kan een zeer ingrijpende vorm van stress zijn, omdat het ten diepste raakt aan de persoon, je integriteit, autonomie en hoe je in het leven staat. In deze sessie verkennen we morele stress en de betekenis daarvan in de praktijk. We onderzoeken hoe je als coach kunt werken met morele stress en kunt inzetten op de ontwikkeling van het vermogen tot zingeving en morele weerbaarheid.

Erica



Sessie

Suzan Kuijsten

Suzan Kuijsten wordt gezien als meest toonaangevende stressexpert van Nederland. Ze schreef het succesvolle boek *'Holland voor je stress uit'* en is mede auteur van *'Gek op Stress maar niet altijd'*. Suzan is coach, trainer en veelgevraagd spreker op het gebied van stress. Ze helpt bedrijven om stress beter te managen en is columnist voor *Wendy Magazine* en *Stressplein*. Daarnaast zit ze in het bestuur van de *International Stressmanagement Association (ISMA)* en is geregeld over het onderwerp stress in de pers te vinden. Haar missie: een andere kijk op stress introduceren.

Bach
1&2



Gek op Stress

We zijn allemaal gek op stress (Ja, jij ook). We zijn er zelfs grootverbruiker van. Zonder dat we dat goed in de gaten hebben. Toch praten we er vaak negatief over en zijn er allerlei initiatieven om je er zo snel mogelijk van af te helpen. Onterecht! Zegt een van de bekendste stressexperts van Nederland, Suzan Kuijsten. Want het is niet de stress die ons in de problemen brengt maar wat anders. De focus ligt al jarenlang verkeerd. Vol met herkenbare voorbeelden, anekdotes en humoristische filmpjes maakt Suzan je stresswijs en geeft ze je een andere kijk op stress.

Kernhem
1&2

Sessie

Sijtze de Roos & Jikke de Ruiter



Jikke de Ruiter is neerlandicus, communicatietrainer, personal-, team- en organisatiecoach en als redacteur verbonden aan het Tijdschrift voor Coaching. Gaandeweg ontwikkelde zij een duidelijke visie op de relatie tussen individuele ontwikkelvragen en de maatschappelijke context. Hierover publiceerde zij artikelen zoals Het Leerhuis - Maatschappijbewust ontwikkelen in traditie. Met Rudy Vandamme publiceerde zij in 2013 het boek 'Wat als mijn cliënt een ui is? Ze modereert debatten en dialogen, waaronder, in samenwerking met Robin Brouwer, de themareeks 'Het neoliberalisme voorbij (2013)' in het Amsterdamse debatcentrum De Nieuwe Liefde. Haar thema is maatschappijbewust coachen, haar belangrijkste inspiratiebronnen zijn Emanuel Levinas, Barbara Ehrenreich en Michael Sandel en in haar vrije tijd is ze zangeres.

Sijtze de Roos is bestuurder, opleider, (leer)supervisor en coach en redacteur van het Tijdschrift voor Coaching. Hij was onder andere voorzitter van de LVSC en president van de Association of National Organisations for Supervision and Coaching (ANSE). Hij publiceerde in binnen- en buitenland artikelen en boeken over social work, coaching en supervisie, waaronder met Mart van Dinther Preventie in het Sociale Domein, en in redactionele samenwerking met Brigitte Geißler-Piltz en Eva Nemes Inspire and be inspired – a Sample of Research on Supervision and Coaching in Europe. Zijn thema is de maatschappelijke verantwoordelijkheid van professionals, zijn inspiratiebronnen Albert Camus en Hannah Arendt, en zijn hobby's barokmuziek en ballet, vooral moderne dans.

Samen verzorgden zij de interviewbundel Coaching in Context - Denken over Maatschappij en Begeleidingskunde, Kloosterhof, 2018. Met Ronald Wolbink zijn zij actief voor het Platform Autonome Coaches (PAC).

Stress en burn-out in maatschappelijk perspectief; Wat vinden we ervan?

Stress en burn-out komen steeds meer voor. Professionele begeleiders hebben er volop mee te maken. Wat zijn mogelijke oorzaken van deze verschijnselen, en welke gevolgen hebben ze? En vooral: wat vinden wij, als begeleidingskundigen, daarvan? Hoe reageren wij? Mikken we op verbeterde zelfsturing, of op time management, of zorgen we dat het lichaam op adem kan komen en bieden we mindfulness aan? Als we vervolgens kritisch kijken naar ons antwoord, doen we dan wat nodig is? En hoe verantwoorden we dat? In deze sessie bieden we gelegenheid om breder en anders na te denken over deze - en andere - fenomenen waar we persoonlijk en beroepshalve mee te maken krijgen. Gelegenheid, ook, om te onderzoeken hoe we onze maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen voor wat de aanpak die we kiezen.

De stress te lijf

Wie stressgerelateerde aandoeningen als burn-out en depressie wil aanpakken, kan niet zonder kennis van onze evolutionaire wordingsgeschiedenis. De evolutie heeft ons immers gemaakt tot wie we zijn. We zoeken de kern van de verklaring voor de gezondheidsepidemie van de 21e eeuw niet in het hier en nu, maar gaan terug in de tijd. Geen honderd jaar, geen tienduizend jaar maar miljarden jaren.

Wilma de Rek & Witte Hoogendijk

“Het schrijvende lijf is een wandelend lijf: dwalend, denkend, kuierend”, schrijft Bregje Hofstede in *De herontdekking van het lichaam* (2016). “Ik scharrel regelmatig rond door park of stad op zoek naar een tekst die stáát, die lekker loopt, waarin de lezer nergens over struikelt, die niet op twee benen hinkt. De meeste teksten volgen een ritme van vastbijten, ijsberen, loslopen.” Bregje Hofstede (1988) is schrijfster. Een succesvolle schrijfster: haar debuutroman *De hemel boven Parijs* uit 2014 werd genomineerd voor een paar prestigieuze prijzen. Een paar jaar geleden, toen ze bijna 25 was, werd ze gevelde door een burn-out. In *De herontdekking van het lichaam* beschrijft ze hoe ze op een bankje in een park zat, waar ze naartoe was gelopen omdat ze moe was en hoopte dat frisse lucht haar goed zou doen. “Maar eenmaal aangekomen kan ik niet meer opstaan. Ook al kijk ik naar mijn benen en denk: hop, lopen – ze doen het niet. Ze zijn zwaar en bros als nat zand (...) Langzaam komt de paniek. Ik bel mijn vader, begin te huilen en zeg dat ik niet meer weet hoe ik moet lopen.”

Coaches zullen gevallen als dat van Bregje Hofstede bekend voorkomen. Een op de acht werknemers lijdt aan burn-outklachten, en onder jongeren tussen de 25 en 35 gaat het volgens het CBS zelfs om een op de zes. De cijfers staan niet op zichzelf: een op de twintig mensen is depressief; bij jongeren is dat cijfer een op de vijftien. Depressie is volgens

het ministerie van VWS de meest voorkomende reden van ziekteverzuim. En dan is er nog de ‘gewone’ stress die iedereen wel kent, al wordt niet iedereen er (even) ziek van. Stress is bezig een groot probleem te worden; de Wereldgezondheidsorganisatie heeft stress zelfs uitgeroepen tot de ‘Gezondheidsepidemie van de eenentwintigste eeuw.’

Wat is stress eigenlijk?

Burn-out en overspannenheid worden geschaard onder de werkgerelateerde psychiatrische stoornissen. In de lichtste vorm is sprake van werkstress, en als die lang aanhoudt kan hij overgaan in overspanning, daarna in burn-out en uiteindelijk in depressie. Tot slot is er de zware, klinische depressie, die we hier buiten beschouwing laten. Dat is het soort depressie waarvoor mensen worden opgenomen omdat ze zichzelf anders iets aandoen.

Burn-out, overspannenheid en depressie hebben een ding gemeen: aan de basis ervan ligt stress. En stress ligt aan de basis van nog veel meer klachten. De gehele top zes van meest gebruikte geneesmiddelen wordt ingenomen door stressverlagende middelen. Middelen dus voor aandoeningen die getriggerd of onderhouden worden door stress. Denk aan bloeddrukverlagers, bètablokkers, maagzuurremmers, antidepressiva, slaap- en kalmeringsmiddelen. Aan middelen tegen stress gaan miljoenen euro’s per jaar om, en dan hebben we ‘automedicatie’ als alcohol,

nicotine, cannabis nog even buiten beschouwing gelaten.

Maar wat is stress eigenlijk, en waarom hebben zoveel mensen er last van? Daarover bestaan nogal wat misverstanden. Stress als woord betekent niks anders dan spanning. Stress is een containerbegrip. Als mensen zeggen dat ze last hebben van stress, bedoelen ze dat ze last hebben van onprettige invloeden uit hun omgeving; die kunnen psychisch, lichamelijk of sociaal van aard zijn. Alle reacties op die onprettige invloeden worden ook stress genoemd, zowel psychische als lichamelijke. En tot slot scharen we allerlei andere onprettige gevoelens die we hebben onder stress, of ze nu ergens aan kunnen worden toegeschreven of niet. In de volksmond wordt dus met stress zowel de *oorzaak* als de *reactie* op die oorzaak als de *gevoelens* die dit oproept bedoeld, en dat alles in psychologische, lichamelijke, moleculaire en sociale zin. Als we het over stress hebben, hebben we het eigenlijk over stressoren aan de ene kant – dat zijn de stressveroorzakers – en onze reactie daarop aan de andere kant, de stressreactie of stressrespons. Zolang die twee netjes in balans zijn, is er niks aan de hand.

Je loopt door het bos en er komt een enge hond op je afrennen. In je lichaam begint er van alles te bewegen. In je lijf gaat de adrenaline stromen en in je hersenen de noradrenaline. Je hartslag versnelt, je spieren gaan strak staan, je bloeddruk stijgt, je



pupillen verwijden zich, je lichaam maakt het stresshormoon cortisol aan. Je reageert op de stressor – de grote enge hond – met een stressrespons die je klaarmaakt om te vechten of te vluchten, de *fight- or flightresponse*. Later is daar *freeze* aan toegevoegd: je verstijft en blijft doodstil staan tot het enge beest is doorgelopen of zijn baasje eraan komt. Welke reactie het verstandigt is, hangt af van het formaat van de hond en van je lichamelijke conditie (en van hoe schijterig je bent natuurlijk). Maar voor je lichaam zijn ze alle drie prima. Die adrenaline, noradrenaline en het cortisol brengen het lichaam in de juiste stand om te kunnen reageren. Zodra de hond verdwenen is, keert alles weer terug naar het normale niveau en kun je rustig verder wandelen. Stressor en stressrespons zijn hier dus prima in balans.

Terug in de tijd

De problemen ontstaan pas als stressor en stressrespons niet in balans zijn. Stress is dan het gevoel dat je hebt als je je moet aanpassen aan iets dat je aanpassingsvermogen te boven dreigt te gaan.

Het probleem in onze tijd is dat stressor en stressrespons uit elkaar groeien.

Aan de ene kant zie je een enorme toename van het aantal stressoren waarmee we ons omringen, denk aan:

- *daily hassle* (invloed stadslawaai, verkeersdrukte/fijnstof, luidruchtige burens, armoedige buurt, gebrek aan natuur);
- *information overload* (smartphonestress: gemiddeld zetten we het schermje van de mobiel 88 keer per dag aan. Ongecensureerde berichten komen direct en vanuit de hele wereld binnen);
- psychologische stress (vaak deels onbewust, of te abstract om iets mee aan te vangen, zoals opwarming van aarde of nucleaire dreiging);
- prestatiedruk – geluksdwang, imposter-syndroom (vanuit de maatschappij en (sociale) media: niemand kan beantwoorden aan de opgeklopte ideaalbeelden).

Maar daar staat aan de andere kant geen enorme verandering van ons stressresponssysteem tegenover. Dat stresssysteem is heel langzaam ontstaan, daar heeft de evolutie miljoenen jaren aan geslepen; en het is nog precies hetzelfde als in de tijd waarin de eerste homo sapiens zijn intrede deed, ongeveer 200 duizend jaar geleden.

Maakbaarheid

In 1859 publiceerde Charles Darwin zijn baanbrekende boek *On the origin of species*. Baanbrekend omdat hij in dat



boek zijn evolutietheorie ontvouwde, die een zuiver wetenschappelijke, mechanistische verklaring geeft voor de vele vormen van het leven op aarde. Het cruciale punt in Darwins theorie is de ontdekking van de drijfveer achter de evolutie, namelijk: natuurlijke selectie. Hij legde uit dat er van elke soort veel meer individuen worden geboren dan er in leven kunnen blijven, wat resulteert in een bittere strijd om het bestaan die overal plaatsvindt. In die strijd blijven voordelige variaties bestaan en delen onvoordelige variaties het onderspit. De evolutietheorie is veel ingewikkelder dan wel wordt gedacht, en ook voor ons moderne 21e-eeuwers is de essentie ervan moeilijk te vatten. Dat komt omdat wij gewend zijn te denken in termen van 'maakbaarheid'. Je bedenkt iets en daarna ga je ernaartoe werken, of het nu een kunstwerk is of een lekkere stoofschotel. We stellen ons eerst het eindresultaat voor, en vervolgens zetten we de nodige stappen die naar dat eindresultaat toewerken. En zo kijken we ook naar onszelf: alsof we zijn gemaakt.

In werkelijkheid zijn we *ontstaan*, heel langzaam gevormd – steeds een stukje erbij, dan weer een stukje eraf. We zijn geen kant en klaar product maar *work in progress*; geen Tesla die is opgetrokken uit glanzend nieuwe onderdelen, maar ouwe roestbakken die vol zitten met restjes van vroeger. Een van die restjes is dat stresssysteem. Het is een geweldig systeem, althans als je moet wegspringen voor een voorbijrazende tram; dan bewijst het nog altijd zijn dienst. Maar het speelt ook op als er geen tram aankomt, maar een appje of een facebookbericht. En dan veroorzaakt datzelfde systeem alleen maar bijwerkingen in de vorm van hartkloppingen, zweten of andere onaangename gevoelens die we 'het stressgevoel' noemen. Dat stressgevoel hebben we steeds vaker. In *De herontdekking van mijn lichaam* constateert Bregje Hofstede

hoe ze jarenlang vooral 'in haar hoofd' leefde, in plaats van haar lichaam en brein als een geheel te beschouwen. Ook dat is iets wat veel coaches zullen herkennen.

Een mondiaal probleem vraagt om een mondiale aanpak

Het grootste deel van de 200 duizend jaar die homo sapiens nu bestaat, doolde hij rond; pas sinds een jaar of tienduizend zit hij op zijn kont. Na de industriële revolutie en vooral in de 20^e eeuw is er een enorme verschuiving gekomen van fysieke naar mentale arbeid. De komst van verwarmde huizen, stofzuigers en e-mail heeft veel mensen veel vrije tijd opgeleverd, die ze massaal zijn gaan invullen met andere dingen. De tijd die vroeger opging aan het kappen van bomen voor de houtstapel en het wekken van fruit voor de koude winter, wordt nu doorgebracht met gamen, nu.nl checken, facebooken, televisiekijken en appen. Heel verschillende soorten bezigheden, die echter een ding gemeen hebben: ze worden vooral verricht door de hersenen, de rest van het lichaam wordt er nauwelijks bij betrokken. De psyche is altijd aan het werk.

Coachpraktijk

Die huidige manier van leven staat ver af van de manier van leven waarvoor de evolutie homo sapiens heeft toegerust: fysiek bezig zijn in de frisse buitenlucht, met aan het hoofd niets anders dan wat voorbij waaiende gedachten (en op zijn tijd een eveneens

voorbij waaiende stressor). Wie als coach bezig is met de vraag hoe we in deze tijd ons overspannen brein te lijf kunnen gaan, kan niet aan onze lange wordingsgeschiedenis voorbijgaan. Kijk hoe de mens is geworden wie hij is, en pas je therapie aan die lange wordingsgeschiedenis aan. Iedereen weet dat bewegen goed is, dat de natuur heilzaam werkt, dat het beter is vijf echte vrienden te hebben dan 1500 zogenaamde vrienden op Facebook; maar lang niet iedereen realiseert zich waarom dat zo is, en dat je de redenen daarvoor moet zoeken in de evolutie. Inzicht daarin werkt verhelderend.

Wat kennis over die evolutionaire wordingsgeschiedenis ook duidelijk maakt, is de troostrijke wetenschap dat burn-out, overspannenheid en depressie geen probleem zijn van het individu, maar van de hele soort. De oplossing moet dus niet alleen worden gezocht in lapmiddelen voor het individu. Een mondiaal probleem vraagt om een mondiale aanpak; een 'deltaplan stress'. Wat ons betreft kan daarmee niet snel genoeg worden begonnen.

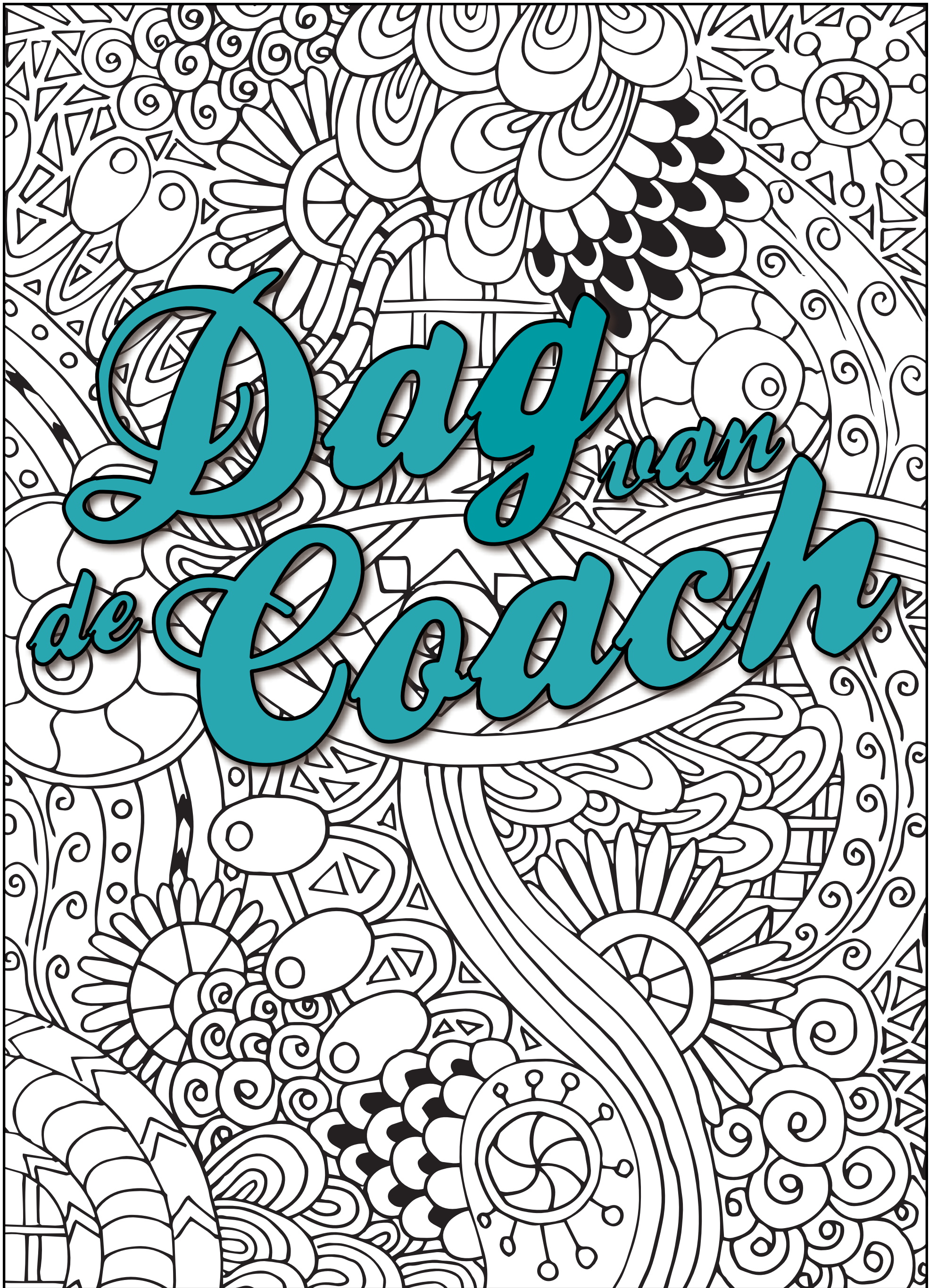
Wilma de Rek is chef Boeken bij De Volkskrant en auteur van de bestseller *Stand-up filosoof: De antwoorden van René Gude*. Eerder verschenen van haar *Canto Ostinato: Simeon ten Holt over zijn meesterwerk*, *Allemaal losers*, *De Encyclopedie der Nederlanden* (samen met Bert Wagendorp) en *De stijl van de leider* (samen met Pieter Broertjes).

Witte Hoogendijk is psychiater, hoogleraar en hoofd van de afdeling Psychiatrie bij Erasmus MC in Rotterdam. Hij promoveerde bij Dick Swaab op veranderingen in de hersenen bij depressieve patiënten en schreef een groot aantal internationale wetenschappelijke publicaties over depressie.

Samen schreven ze het boek *Van big bang tot burn-out: Het grote verhaal over stress*.

Referenties

- Darwin, C. (1859). *Over het ontstaan van soorten: Door middel van natuurlijke selectie of het behoud van bevoordeelde rassen in de strijd om het leven* (vert. Ludo Helleman, 2007). Amsterdam: Nieuwezijds.
- Hofstede, B. (2016). *De herontdekking van mijn lichaam: Over de burn-out*. Amsterdam: Cossee.
- Hoogendijk, W.G.J., & Swaab, D.F. (1999). Klinische consequenties van centrale activatie van de hypothalamus-hypofyse-bijnieras. *Tijdschrift voor psychiatrie* 41(10), 597-601.
- Rek, W. de, & Hoogendijk, W. (2017). *Van big bang tot burn-out: Het grote verhaal over stress*. Amsterdam: Balans.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.



Dag van de Coach



Hoogsensitiviteit & stress

Onderzoek onder volwassenen en kinderen

Hoogsensitiviteit is een persoonseigenschap, die in de jaren 90 geïntroduceerd is door de Amerikaanse Elaine Aron. Counselling is een effectieve methode om hoogsensitieve personen oplossingen te laten vinden voor ongewenste gevolgen van deze eigenschap. Dit blijkt uit praktijkervaring met hooggevoelige cliënten. Niet anders dan anders onderscheidt de vakkundige counsellor zich dankzij inzicht in interne processen en daarop toegesneden interventies. Een aantal aandachtspunten is daarbij echter doorslaggevend.

Esther Bergsma

Persoonlijkheidskenmerk

Hoogsensitiviteit is gevoeligheid voor prikkels én intense verwerking daarvan. Essentieel is de combinatie van deze twee. Hoogsensitieve personen (hsp'ers) zijn gevoelig voor fysieke en emotionele prikkels, en voor nieuwe en sociale situaties.

Hoogsensitiviteit hangt samen met twee eigenschappen uit de Big Five (Schultz & Schultz, 2009, p.283), maar blijkt een apart te onderscheiden eigenschap (Aron, 2010, p.342). Het heeft een correlatie met neuroticisme, echter hsp'ers beleven ook positieve emoties op krachtige wijze. Er zijn wel aanwijzingen dat hsp'ers die een slechte jeugd hebben gehad, vaker neurotische stoornissen ontwikkelen (Aron, 2010, p.348). Ook heeft de eigenschap een correlatie met introversie.

Prikkels

In de eerste helft van 2015 is onderzoek verricht naar de vele manieren waarop hooggevoeligheid zich openbaart middels twee enquêtes; een voor ouders van hoogsensitieve kinderen (hsk'ers) en een voor hoogsensitieve volwassenen. Vervolgens is de respons geschoond naar hoogsensitiviteit

met behulp van het meetinstrument van Aron. Voor onderzoek bleken 722 enquêtes over hsk'ers en 1977 enquêtes over hsp'ers valide. De resultaten geven inzicht in de mate waarin de verschillende soorten gevoeligheid voorkomen. Alle geconstateerde verschillen zijn significant op 95% betrouwbaarheidsniveau.

Alle informatie die binnenkomt, geanalyseerd wordt op samenhang, risico's en gevolgen

Fysieke prikkels

Fysieke prikkels komen binnen via de verschillende zintuigen, zoals het gezichtsvermogen, gehoor, de reuk- en smaakzin, de tastzin en nociceptie of pijnzin. Van de hsp'ers is 82% gevoelig voor harde geluiden; van de hsk'ers is dat 64%. Daarmee is het de meest voorkomende fysieke gevoeligheid. Daarnaast zijn hsp'ers gevoelig

voor fel licht (70%) en pijn (40%). De helft heeft een snel geïrriteerde huid en heeft last van bijvoorbeeld labels of naden in de kleding. Een sterk reuk- en smaakvermogen leidt vaak tot eetproblemen. Ruim 60% van de hsk'ers ondervindt dit, terwijl slechts 13% van de kinderen die niet hooggevoelig zijn kieskeurige eters zijn (Cardona Cano, 2015). 10% van de hsp'ers geeft aan nog steeds weinig eten te lusten. Uit onderzoek van Aron is gebleken dat het zenuwstelsel van hoogsensitieve personen gevoeliger is. De fysieke prikkels komen krachtiger binnen.



Voor hoogsensitieve personen smaakt het eten soms extreem scherp (©Anouk Dijkstra)

Hsp'ers zijn gevoelig voor emotionele prikkels. Dat wil zeggen dat zij heel goed kunnen afstemmen op anderen. Vooral stemming en sfeer voelen ze aan (ruim 90%). Veel hsp'ers passen zich aan aan wensen en (ingeschatte) verwachtingen van anderen. 70% van hsp'ers heeft een rijke en complexe belevingswereld en kan diep geraakt worden door kunst of muziek. Van de hsp'ers is 43% spiritueel begaafd; van de hsk'ers is dat ongeveer een kwart.

Nieuwe situaties

Hsp'ers nemen veel details waar. Daarom hebben zij tijd nodig om de situatie te verkennen voordat zij deelnemen. In een nieuwe speeltuin zit een hsk eerst een half uur bij vader, voordat het gaat spelen. Ongeveer twee derde van de kinderen observeert eerst voordat het meedoet. Onder volwassenen is dat zelfs driekwart van de bevroagden. Een deel kan hierdoor ook niet goed omgaan met veranderingen in het dagritme. Een kwart van de kinderen en een derde van de volwassenen vindt het bijvoorbeeld lastig als er eerder of later wordt gegeten.

Sociale situaties

Wat ervaren hoogsensitieven in een groep mensen? Ruim de helft van de hsk'ers moet bij bezoek eerst wennen. Aandacht van anderen kan zo'n druk veroorzaken dat hsp'ers minder goed presteren. Ruim 70% van de hsp'ers ervaart dit. Een derde van de hsp'ers heeft liever ook geen positieve aandacht in de groep (mannen iets meer dan vrouwen) en dat geldt voor een kwart van de hsk'ers.

30% van de hsp'ers is extravert (Aron, 2010, p.27). Deze mensen vinden het juist prettig als zij aandacht krijgen. Hoe ambivalent dat de prikkels die ze graag opvangen hun evenzeer uitputten? Extraverte hsp'ers geven minder vaak aan eerst te observeren. Bovendien storten ze zich vaker in nieuwe situaties of projecten; 52% versus 32% van de introverte hsp'ers. Ook onder kinderen zien we deze verschillen, maar zij storten zich minder vaak in nieuwe dingen: 24% van de extraverte ten opzichte van 12% van de introverte hsk'ers. Twee derde van de extraverte hoogsensitieve volwassenen geeft aan te weinig rust te pakken, tegenover 58% van de introverte hsp'ers. Extraverte hsp'ers hebben het vaak moeilijk met hun hoogsensitiviteit doordat ze zo uitgeput raken van de prikkels waar ze tegelijkertijd zo'n behoefte aan hebben.

Intense verwerking

Met intense verwerking wordt bedoeld dat alle informatie die binnenkomt, geanalyseerd wordt op samenhang, risico's en gevolgen. Hooggevoeligen betrekken hierbij vooral emoties; met name die van anderen. Het duurt daardoor vaak lang voordat ze

Diagram 1. Soorten gevoeligheid in beeld

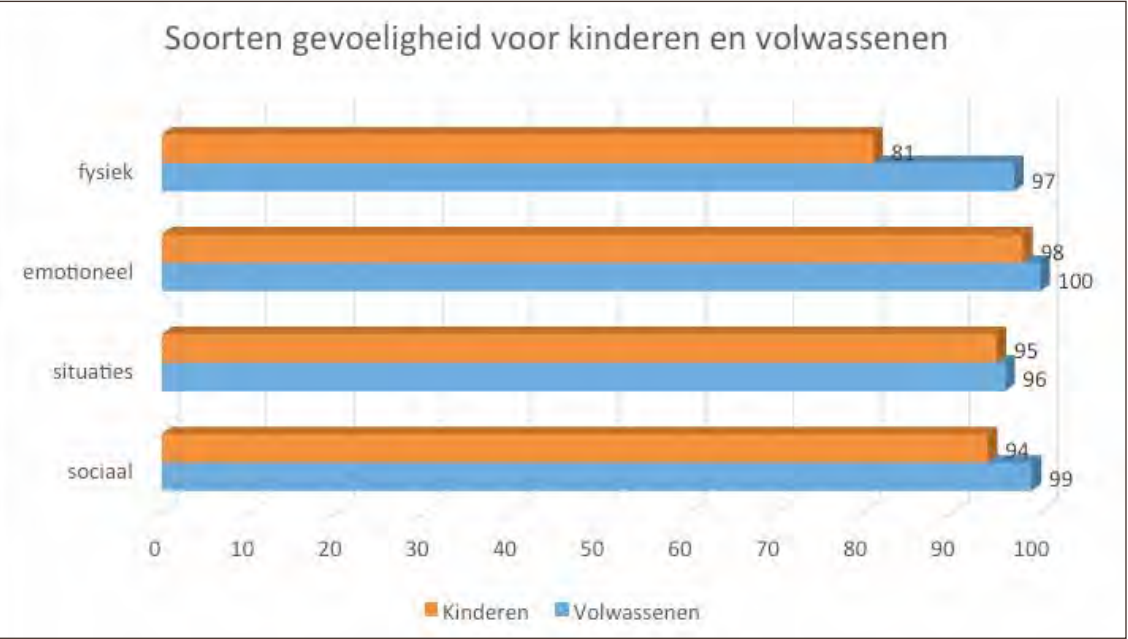
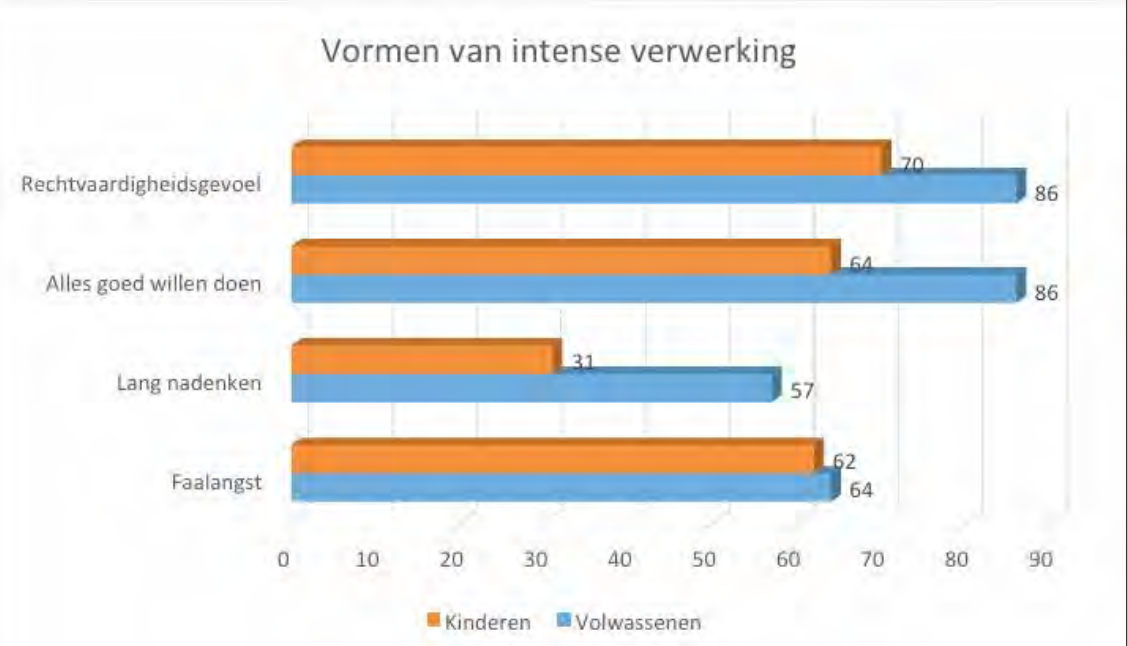


Diagram 2. Vormen van intense verwerking



beslissingen nemen; dat geldt voor 57% van de hsp'ers en 31% van de hsk'ers. Uit de vele informatie destilleren zij wat de normen, instructies of ideaalbeelden zijn. Die zijn namelijk nodig om het 'in één keer goed te doen'. Hun eigen gedrag beoordelen ze vrijwel continu. Als een hsp'er van mening is dat hij iets niet goed heeft gedaan, kan dat tot stevige zelfkritiek en eindeloos gepieker leiden.

Problemen

Hoogsensitief zijn heeft vele pluspunten: hoge mate van creativiteit, inlevingsvermogen, verantwoordelijkheidsgevoel en inzicht in complexe materie. Gevolgen met een negatieve lading bestaan natuurlijk ook.

Overprikkeling

Door hun gevoeligheid raken hsp'ers snel overprikkeld. Dat betekent dat prikkels niet meer verwerkt kunnen worden. Alle hersencapaciteit wordt al gebruikt en de persoon slaat op 'tilt'. In dat geval gooit zo iemand alle gevoelens eruit, bijvoorbeeld middels een woedeaanval of huilbui, of hij sluit zich af voor de omgeving (apathisch).

Driekwart van hsk'ers en 62% van hsp'ers uit emoties heftig als de bom barst. Voor de omgeving is dit lastig omdat diegene niet meer bereikbaar dan wel corrigeerbaar is. Twee vijfde van de ouders vindt het lastig om met de woedeaanvallen van hun kind om te gaan.

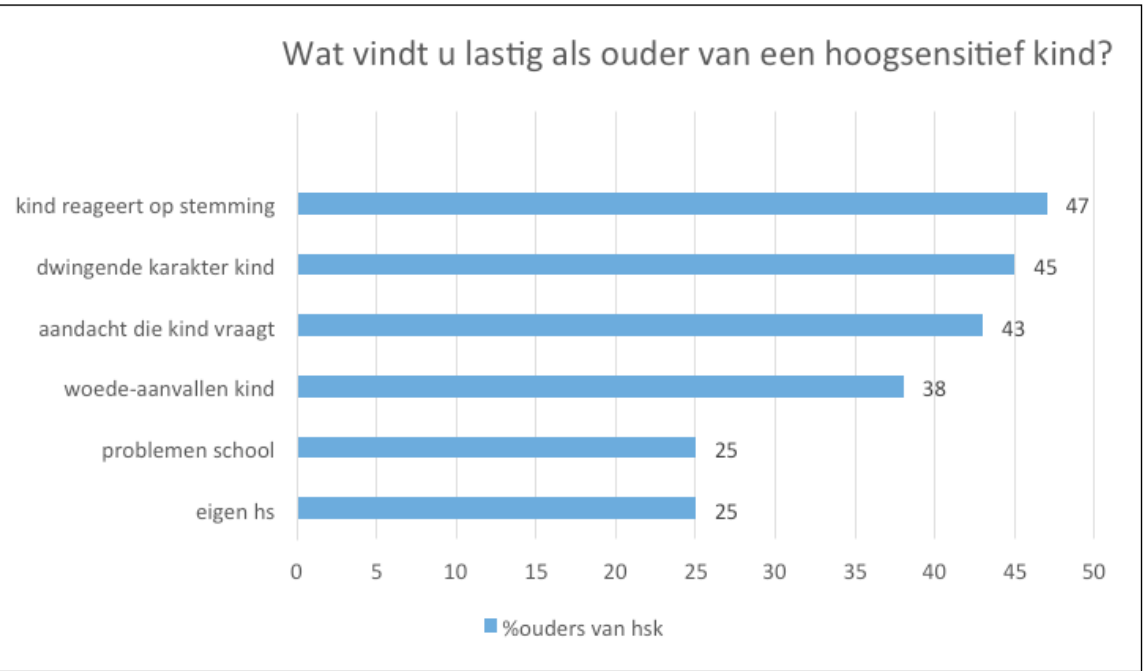
Faalangst

Ongeveer 60% van zowel hsp'ers als hsk'ers ervaart vrees om tekort te schieten. Dat is veel meer dan bij andere kinderen. Al vanaf de leeftijd van vier jaar zien we faalangst bij hsk'ers. Onderzoek wijst steeds weer uit dat tussen de 10% en 13% van alle jongeren tussen 12 en 14 jaar last hebben van faalangst (Oirschot, 2003 - 2011). Faalangst komt bij hoogsensitieven zo vaak voor omdat zij alles in één keer goed willen doen. De vrees om fouten te maken, weerhoudt hen ervan (nieuwe) activiteiten te ondernemen. De literatuur maakt onderscheid in cognitieve, sociale en motorische faalangst (Caro-Lina, 2012). Hsp'ers hebben het vaakst faalangst op het gebied van sociale contacten (40%); cognitieve en motorische faalangst scoren elk circa 10% lager.

Diagram 3. Ervaren lasten hsp'ers



Diagram 4. Ervaren lasten ouders hsk'ers



Lage eigenwaarde

Intense verwerking leidt snel tot zelfkritiek. Dit kan doorslaan in een lage eigenwaarde. Ook reacties vanuit de omgeving op de ‘overgevoelige’ aard kunnen leiden tot een negatief zelfbeeld (Aron, 2009, p.102). De helft van zowel kinderen als volwassenen heeft weinig zelfvertrouwen. Bij kinderen zie je dit al ontstaan rond het zesde levensjaar. Een lage eigenwaarde hangt sterk samen met faalangst. Als iemand een laag zelfbeeld heeft, gelooft deze minder in een goede afloop en ervaart eerder faalangst. Vervolgens voelt deze persoon zich slecht over zichzelf. Een zeer lage eigenwaarde uit zich in schaamte. “Schaamte is de krachtigste en pijnlijkste van de zelfbewuste emoties. Wanneer je je schaamt, registreren je hersenen dat als fysieke pijn” (Eisenbergs et al., 2003). Van de ondervraagde volwassenen schaamt ongeveer een derde zich voor zichzelf op bijvoorbeeld het werk of in sociale contacten. Van de mensen met een laag zelfbeeld is dat zelfs de helft. Een lage zelfwaardering leidt tot een gebrek aan gezonde intieme relaties (Aron, 2009,

p.17). De mensen die hiermee behept zijn, blijken minder vaak intieme relaties te hebben. Zij missen vaker een vriend bij wie ze zichzelf kunnen zijn en hebben minder vaak een relatie waarin ze volledig zichzelf kunnen zijn. Ook hsk'ers met weinig zelfvertrouwen laten problemen in sociale contacten zien. Een kwart van deze kinderen spreekt bijna nooit af met andere kinderen (tegenover 19% van alle hsk'ers). Ouders van deze kinderen ervaren de opvoeding vaker als zwaar (21% tegenover 15%).

Praktijk

Linda (37) kwam in mijn praktijk met angsten, lichamelijke klachten en een algemeen gevoel van onvrede. Ze wilde iedereen tevreden stellen. Ze kon moeilijk ‘nee’ zeggen en daardoor kreeg ze te weinig rust voor zichzelf. Tijdens vergaderingen vond ze het moeilijk haar eigen mening te geven. Haar goede ideeën bleven ongekend, waardoor ze

de kwaliteit van de afdeling achteruit zag gaan. Samen met Linda verkende ik haar karakter: Is zij hoogsensitief? En zo ja, op welke vlakken? Welk effect heeft dat op haar gedrag? Wat zijn haar andere eigenschappen? Welke afweermechanismes heeft ze aangeleerd? Mijn ervaring is dat kennis over zichzelf mensen helpt in beweging te komen. Sommige hulpverleners zullen een slachtofferhouding vrez. Zij verwachten dat mensen hun gedrag toeschrijven aan de eigenschap hoogsensitiviteit en zelf geen verantwoordelijkheid nemen. Mijn ervaring is het tegenovergestelde. Het gedrag dat mensen in zichzelf veroordelen, heeft een achterliggende reden: hoogsensitiviteit. Daardoor kunnen ze het makkelijker accepteren en dat biedt ruimte om te veranderen. Linda werd minder streng voor zichzelf. Voorheen was elke keuze de verkeerde keuze. Vervolgens gingen we op zoek naar Linda’s eigen kracht: Wat wil zij nu zelf? Wat is belangrijk in haar leven? Dit hielp Linda achter haar beslissingen te gaan staan. Haar eigen waarden werden haar leidraad, in plaats van de normen van anderen. Tot slot leerde zij nieuw gedrag aan: Hoe zeg je ‘nee’ tegen vriendinnen? Hoe neem je het woord in een vergadering? Hoe ga je om met alle (soms misprijzende) blikken? Bij veel hoogsensitieve personen is aanpassend gedrag zo geïnternaliseerd dat ze niet weten hoe het anders kan. Met rollenspel en oefeningen kreeg Linda vertrouwen in nieuw gedrag. Zij kan zichzelf nu laten zien en haar eigen keuzes maken.

Counselling

Onafhankelijk van ieders visie en methodiek is het voor counsellors die hoogsensitieve personen begeleiden belangrijk om zich bewust te zijn van een aantal aspecten:

1. Snelle overprikkeling
Blokkeren, huilbuien of boos worden, kunnen uitingen zijn van overprikkeling door de (wijze van) therapie. Vooral in de actiefase is het verstandig aandacht te besteden aan een gedoseerde mate van prikkeling. Kleine en veilige stappen werken vaak het beste.
2. Gevoeligheid voor kritiek
Een lachje, een onhandige woordkeus of een zweem van veroordeling kan diep inwerken op de emoties van hooggevoelige cliënten. Omdat een hsp'er zelfkritisch is, kan kritiek werken als 'zout in de wond'. Counsellors die zich hier niet van bewust zijn, kunnen de vertrouwensband beschadigen.

- Controleer bij vermoeden dat een opmerking te hard is binnengekomen en heb begrip voor de heftige gevoelens.
3. *Voldoen aan verwachtingen*
Door hun sensitiviteit zijn hsp'ers in staat de 'perfecte' cliënt te spelen. Daarmee blijft het voorspelbaar en houden ze controle. Maar de therapie kan hierdoor oppervlakkig blijven. Bij vermoeden hiervan is het aan te raden dit patroon te bespreken, zonder beschuldigende bewoordingen te gebruiken.
4. *Afwijzing karakter*
Veel hsp'ers hebben impliciet of expliciet meegekregen dat hoogsensitiviteit een slechte eigenschap is. Zonder acceptatie van dit deel van zichzelf kunnen ze echter nooit de gewenste stappen zetten.

Drs. Esther Bergsma is register-(bedrijfs) counsellor, gespecialiseerd in omgaan met hoogsensitiviteit en burn-outpreventie. In de eerste helft van 2015 voerde zij een uitgebreid vragenlijstenonderzoek uit naar manieren waarop hooggevoeligheid zich openbaart bij volwassenen en kinderen. Zij heeft vanuit haar expertise een begeleidingsmodel ontwikkeld in het omgaan met hoogsensitiviteit voor kinderen en volwassenen. www.werkzorgcombinatie.nl en www.hoogsensitief.nl

Referenties

- Aron, E. (2010). *Hoog Sensitieve Personen en psychotherapie*. Amsterdam: De Arbeiderspers.
- Aron, E. (2009). *De kracht van zelfwaardering*. Amsterdam: Archipel, Amsterdam.
- Cardona Cano, S., Tiemeier, H., Van Hoeken, D., Tharner, A., Jaddoe, V.W.V., Hofman, A., Verhulst, F.C., & Hoek, H.W. (2015). *Trajectories of picky eating during childhood: A general population study*. Int. J. Eat. Disord., 48: 570-579. doi: 10.1002/eat.22384
- Caro-Lina (2012, augustus 29). *Wat is faalangst?* Opgehaald van InfoNu: <http://mens-en-samenleving.infonu.nl/psychologie/101547-wat-is-faalangst.html>
- Eisenbergs, N.I., Lieberman, M.D., & Williams, K.D. (2003). *Does rejection hurt? An fMRI Study of Social Exclusion, Science* 302, pp290-292. Geciteerd in Aron, 2009, p27.
- Ortho Consult Oirschot (2003 - 2011). *Veelgestelde vragen over faalangst*. Opgehaald van Faalangst.nl: <http://www.faalangst.nl/faq.html>
- Schultz, D.P., & Schultz, S.E. (2009). *Theories of Personality*. Wadsworth: Belmont.



professioneel begeleiden.nl



Meer dan 4500 artikelen uit 11 vakbladen online

- Tijdschrift voor Coaching
- LoopbaanVisie
- TVOO
- Tijdschrift Positieve Psychologie
- PsychoSociaal digitaal
- De Nieuwe Meso
- Examens
- ZKM Magazine
- TA Magazine
- Ifilosofie
- Tijdschrift voor begeleidingskunde

Kennis als
kern
van verbinding

Ruim
41.000
unieke
gebruikers

34 organisaties
met
IP toegang

Meer dan
300 thema's

10
beroepsverenigingen
aangesloten
NOLOC, NVO2, LVSC,
NOBTRA, VITA, NVTA,
LVPW, ABVC, SRVO, en
NVE. Toegang tot het hele
platform!

A close-up photograph of a person's hands painting on a canvas. The person is wearing a gold ring on their left ring finger. They are holding a paintbrush and applying paint to the canvas. A palette with various colors of paint is visible in the background. The background is blurred, showing a person in a white shirt.

Psychische klachten en lijden kunnen een signaal zijn van een gezonde zoektocht naar zin en betekenis. Oog hebben voor zingeving vraagt om een manier van kijken waarin niet primair de symptomen, het functioneren of het gedrag, maar de persoonlijke betekenis centraal staat. Zingeving is te zien als een vermogen dat je kunt ontwikkelen. Wat houdt het vermogen tot zingeving in? Wat levert dit op en hoe zet je dit essentiële vermogen in in begeleiding en coaching?

*Ontwikkel je
niet je*



Ilse Vooren & Merlijn Koch

Stel dat Amber, een twintigjarige vrouw bij jou komt voor begeleiding. Ze verlangt naar rust in zichzelf en wil aan haar toekomstperspectief werken. Amber vertelt last te hebben van perfectionisme en ervaart een hoop problemen, die ze automatisch op zichzelf betreft. Ze wil een positiever zelfbeeld ontwikkelen en leren omgaan met depressiviteit. In de periode dat je haar leert kennen, is haar opa ernstig ziek; hij komt binnenkort te overlijden. Thuis worstelt Amber met de emoties die dit bij haar ouders geeft: ze vindt het moeilijk om haar ouders het zo zwaar te zien hebben.

Vanuit welke benadering vertrek je?

Wat betekent dit verhaal voor jou als begeleider? Wat is de eerste stap? Wat is de essentie van het probleem, waar leg je de focus? Hoe je het verhaal benadert, bepaalt mede de ruimte waarbinnen iemand zich kan ontwikkelen. Het perspectief dat je hebt, is bepalend voor het speelveld in het begeleidingstraject en heeft invloed op de ervaring van de cliënt.

Soms is de essentie van het probleem dat we als begeleidingsprofessional ‘een probleem’ zien. Wat gebeurt er als je je in eerste instantie niet richt op het vermeende probleem of het gedrag, maar op de betekenis van ervaringen – overigens zonder te ontkennen dat al die andere factoren ook spelen?

Viktor Frankl (2016) stelde al dat “neurosen kunnen voortkomen uit existentiële frustratie”. In dat opzicht is een bepaalde mate van conflicten gezond: ze hoeven niet altijd te worden gezien als een problematisch symptoom. Je kunt zeggen dat een gezonde zoektocht naar zin en betekenis gepaard kan gaan met de nodige ongenoegens, frustraties en lijden.

In een recente publicatie *De mens centraal: ZonMw-signalement over zingeving in de zorg* wil ZonMw (2017) het maatschappelijk debat aanwakkeren. Uit onderzoek blijkt dat patiënten unaniem hoge betekenis toekennen aan zingeving en spiritualiteit. Eenzelfde conclusie wordt getrokken in de verslavingszorg (Stoeten, 2011) en jeugdzorg (Mulder, 2013). ZonMw doet de aanbeveling om zingeving als een wezenlijk aspect van het menselijk functioneren te herwaarderen. In alle drie de onderzoeken blijkt dat er nog winst valt te behalen in aandacht, kennis en kunde bij zorgverleners op het gebied van zingeving.

Het verlangen om zin en betekenis te ervaren is menselijk en blijft zich aandienen, te meer als deze behoefte niet vervuld wordt, geen aandacht krijgt of niet gezien en gehoord wordt. Toch lijkt het nog niet gangbaar om hier in gesprekken en andere contactmomenten structureel aandacht aan te besteden. Dit wordt steeds meer zichtbaar in de zorg, maar ook in het bedrijfsleven hebben mensen behoefte aan betekenis, en kost het veelal nog moeite deze behoefte onder woorden te brengen en daarover in gesprek te komen (Van den Brink, 2012). Hoe zouden we dat meer kunnen doen?

Wat houdt het vermogen tot zingeving in?

Behalve als een behoefte en een persoonlijke ervaring zien wij zingeving ook als een belangrijk menselijk vermogen: we zijn in staat om zin en betekenis te geven (Vooren & Koch, 2017). We hebben het reflectievermogen om te bepalen wat we goed en slecht, waardevol of nutteloos vinden (evalueren). We zijn voortdurend bezig om onze positie en richting te bepalen (oriënteren). Dit doen we in interactie met onze omgeving, binnen de verschillende contexten die voor ons relevant zijn, zoals gezin, opvoeding, werk en cultuur (situeren). We zijn in staat om informatie en ervaringen een plek te geven, en een bepaalde ordening aan te brengen (structureren). Deze processen kunnen we bewust doormaken, maar veel vaker vinden ze onbewust plaats. In het gegeven dat veel zingevingsprocessen onbewust plaatsvinden, ligt ook de mogelijkheid en taak voor begeleiders. Namelijk om het zingevingsproces waar iemand in zit, helpen bewust te krijgen. De betekenis die hij ervaart bij wat er in zijn situatie gebeurt, te helpen ontdekken, te duiden en te plaatsen in een breder verband.

Als het gaat om zingeving is het belangrijk niet alleen gericht te zijn op ervaringen en activiteiten die bijdragen aan de directe ervaring van zin, maar ook op bredere reflectie op de eigen levensbeschouwing en de manier waarop iemand tot zin en betekenis komt. Psycholoog en zingevingsdeskundige Jan Hein Mooren vat dit in een definitie van existentiële ontwikkeling: *“Het is het lot van mensen dat het bestaan hen onvermijdelijk voor gebeurtenissen plaatst en levensthema’s oproept waartoe zij zich moeten verhouden. Dit impliceert het maken van keuzes, ten goede of ten slechte, waardoor zij verantwoordelijk worden, niet zozeer voor wat hen overkomt, maar voor wat zij daarmee doen. (...) Existentiële ontwikkeling behelst – oog in oog staande met de wereld, de eigen mogelijkheden, het lot van anderen en met eindigheid en beperkingen – het aanleren van een zelfreflectieve houding, die erop gericht is mensen dichterbij hun vermogen te brengen hun menselijkheid te realiseren”* (Mooren 2010, p. 54-55).

Hoe kun je dit inzetten in begeleiding?

Wat we doen in begeleidingsrelaties, is mensen zich helpen te verhouden tot de thema’s en problemen die zij ervaren. Amber zoekt rust, is bezig met haar eigen toekomstperspectief. Tegelijk heeft ze zich te verhouden tot een aangrijpende situatie in de familie. Wat betekent deze situatie voor haar, en wie is zij daarin? Hoe gaat ze om met het verlies van haar opa? Wat ervaart ze hierin als haar eigen verantwoordelijkheid, waar voelt ze zich verantwoordelijk naar haar ouders toe? Door op de betekenis van de situatie en ervaringen in te gaan, kun je bijdragen aan het zingevingsproces. Aan de hand van de casus zetten we de genoemde vier kenmerken van zingevingsprocessen op een rij: evalueren, oriënteren, situeren en structureren (Vooren & Koch, 2017, p. 26 e.v.). Deze processen keren steeds terug; het loont om ze in coaching en begeleiding te herkennen en te stimuleren.

Evalueren: helpen ontdekken wat van betekenis is

In de tijd dat haar opa zou komen te overlijden, voer ik (Ilse) gesprekken met Amber over wat haar opa voor haar betekent, en hoe ze de relatie met hem ervaart. Ze worstelt met hoe ze afscheid van hem wil nemen en of haar manier wel gepast zou zijn. *“Eigenlijk wil ik hem herinneren hoe hij nu is, ik hoef niet perse meer naar hem toe. Maar ik weet niet of dat goed is en hoe hij daarover denkt. Ik ben bezig om een schilderij van zijn boot te maken, zijn boot was alles voor hem. Dat schilderij wil ik nog graag aan hem geven. Ik hoop dat hij het kan waarderen.”*

Al vanaf het begin van het begeleidingstraject is duidelijk dat Amber iets met haar creativiteit wil doen, alleen ze weet niet waar en hoe te beginnen. Nadat Amber het schilderij gemaakt en gegeven heeft, onderzoeken we wat dit voor haar heeft gedaan. Het geeft haar een gevoel van vervulling. En wat het voor haar opa betekende: hij vond het geweldig en hing het schilderij onmiddellijk op in zijn kamer. *“Mijn oma en mijn vader vonden het ook prachtig”,* vertelt Amber. Behalve dat ze het schilderen zelf fijn vond om te doen, heeft het haar ook geholpen om het afscheidsproces op een manier vorm te geven die haar goed deed.

Oriënteren: helpen positie en richting te vinden

Door weer bezig te zijn met schilderen openen zich mogelijkheden naar de toekomst. De jonge vrouw wordt gesterkt in het ontwikkelen van haar creatieve vermogens, en het feit dat ze hier iets mee kan betekenen voor anderen. *“Ik wil graag mijn creatieve projecten verder oppakken, maar dan alleen als ik zin heb. Ik heb het liefst een baan van twee dagen ofzo, en dan daarnaast lekker creatief bezig zijn.”* Door deze ervaring groeit haar zelfvertrouwen en het perspectief op de mogelijkheden voor haar toekomst; de weg gaat wat meer open. *“Ik heb het gevoel dat ik op de goede weg ben.”*

Om te groeien als mens hoeven niet alle problemen opgelost te zijn

We zijn doorlopend bezig ons te oriënteren op waar we staan, zowel in ruimte (plaatsbepaling) als tijd (tijdsbepaling in heden-verleden-toekomst). Het vermogen tot oriënteren betekent mede de focus kunnen aanbrengen in je activiteiten vanuit het weten waar je vandaan komt, wat je te doen hebt of waar je op gericht bent in de toekomst. Het vermogen tot oriënteren is van belang in het ons kunnen verhouden tot gebeurtenissen en ervaringen in het leven. Vaak is het niet de situatie die verandert, maar onze positionering. Een brede blik op waar je vandaan komt en wat punten zijn op de horizon, maakt dat je beter in staat zult zijn om je waar nodig te herpositioneren (heroriëntatie).

Overigens zijn oriëntatieprocessen veel ruimer te zien dan alleen als positief en

toekomstgericht. Aan veel coachvragen ligt een vernauwde oriëntatie ten grondslag, herkenbaar in zinnen als ‘mijn werk leidt nergens meer toe’ of ‘ik zit vast en heb geen idee hoe ik hier nog uitkom’. Geen toekomstperspectief hebben is ook een signaal van oriëntatie.

Op een dag schuift Amber aan tafel, uit haar lichaamstaal spreekt weerstand. *“Ik heb gewoon even geen zin.”* Amber is voortdurend bezig om de goede keuzes te maken en na te denken over wat ze zou moeten doen. Ze is er moe van. Ik stel haar voor: mag je ook gewoon even geen zin hebben? Met die vraag houden we ons een uur bezig. Bij nader onderzoek van ‘geen zin’ ziet ze in dat ze zich niet altijd aan hoeft te passen aan de omgeving, maar ook keuzes kan maken vanuit haar eigen autoriteit en motivatie. ‘Geen zin’ heeft vele kanten die het onderzoeken waard zijn en ook nuttige boodschappen blijken te bevatten als je ervoor open staat. Geen zin is ook goed.

Situëren: helpen de eigen plek in te nemen in de context

Ondanks dat Amber rust zoekt, heeft ze zich te verhouden tot de chaos en emoties omtrent het overlijden van haar opa. Ze kan zich daar niet aan onttrekken. Haar ouders zijn continu bezig met het lot van hun (schoon)vader en om alles te regelen. Amber wil daar niet de hele dag mee bezig zijn en heeft ruimte voor zichzelf nodig. Ze voelt zich soms schuldig dat ze er dan niet is voor haar ouders, terwijl ze ziet dat ze het moeilijk hebben.

De vraag kan ontstaan wat de ziekte en het overlijden met *haar* doet en of ze door alle spanningen wel ruimte heeft voor haar eigen emoties. In de gesprekken blijkt dat ze veel met het overlijden bezig is en wie haar opa was voor haar. Het willen maken van het schilderij is daar een expressie van. Door daar aandacht voor te hebben ontstaat ruimte om op haar eigen manier vorm te geven aan het afscheid. Door onder meer het schilderij en ook foto’s tijdens betekenisvolle familiemomenten te maken, geeft ze op haar manier uiting aan haar gevoelens en de lading van deze periode. Ze heeft een aandeel in het familieproces, juist doordat ze een eigen positie inneemt binnen de familie.

Het vermogen tot situeren gaat over het jezelf kunnen plaatsen in de context of het grotere geheel waarvan je deel uitmaakt. Dit betekent bijvoorbeeld dat je besef hebt van je eigen wortels, van culturele overtuigingen en normen, van waarden waarmee je bent opgegroeid. Maar ook bredere verbanden waar je zicht op hebt; op het leven van anderen en op ontwikkelingen in de samenleving. Het gaat erom in relatie te kunnen staan tot anderen en de wereld

om je heen, je tot het andere te kunnen verhouden. In dit vermogen bestaat ook de mogelijkheid tot het ontwikkelen van authenticiteit: het ontwikkelen van je eigen positie en verlangens ten aanzien van de mensen en dingen waarmee je in verband staat en die je beïnvloeden. Daarin is continu een dynamische balans te zoeken in thema's als eigenheid en loyaliteit, alleen zijn en samen zijn, vrijheid en verbondenheid.

Structureren: helpen ervaringen een plek te geven

Na het overlijden van haar opa vraagt haar familie aan Amber of haar schilderij op de voorkant van de rouwkaart mag staan, omdat ze het zo mooi vinden; het laat haar opa zien zoals hij is geweest. Amber heeft het gevoel gezien en gewaardeerd te worden in een belangrijk stuk van haarzelf. Dat heeft niet alleen betrekking op haar creatieve competenties, maar ook in wie ze is als persoon en wat haar drijft.

In eerdere gesprekken sprak Amber uit dat ze met haar kunst mensen wil raken en iets wil betekenen voor anderen. Dat Amber ervaart dat haar schilderij waarde heeft voor haar opa en haar familie, draagt bij aan het gevoel van eigenwaarde, erkenning, een plek hebben in het geheel. "Ik word niet alleen maar meer gezien als het meisje met de problemen, maar ook als iemand die iets kan."

Deze opmerking zegt in de eerste plaats iets over het beeld dat Amber van zichzelf ontwikkelt. Ze krijgt een bredere kijk op wie ze is. Haar verandering van perspectief en waardering voor zichzelf opent mogelijkheden. De ontdekkingen bij de dagelijkse vragen en thema's dragen op achterliggend niveau ook bij

aan het ontwikkelen en bijstellen van haar toekomstperspectief.

Een belangrijk kenmerk van zingeving is dat we ervaringen willen kunnen plaatsen in een samenhangend verband. Als begeleider kun je de ander helpen ervaringen in het persoonlijke betekenskader te plaatsen en deze bewust te maken, zodat hij ermee uit de voeten kan. In onze gesprekken en activiteiten ontwikkelt Amber andere perspectieven, waardoor ze haar gedrag en eigenschappen minder als probleem beziet en meer als kwaliteit; als deel van haar identiteit, die ze kan ontwikkelen en waar ze een eigen stem in heeft.

Tot slot

Oog hebben voor zingeving is aandacht hebben voor de alledaagse processen die zich daarin afspelen, en de ander helpen deze bewust te worden. Daarmee spreek je het basale menselijke vermogen aan om waarde en betekenis te ontwikkelen. Dit draagt bij aan zowel welzijn als gezond functioneren. In feite is het simpel: we willen betekenis ervaren en het gevoel hebben te groeien als mens. En om dat te bereiken hoeven gelukkig niet alle problemen opgelost te zijn.

Ilse Vooren en Merlijn Koch zijn beiden humanisticus, coach en auteur van het boek *Zin kun je maken: Processen van zingeving begeleiden* (2017). Ilse is werkzaam bij Food for Flow. Merlijn werkt als coach/trainer bij Resiliants. Via de portal www.zinkunjemaken.nl bieden zij expertise en programma's in zingeving voor begeleidingsprofessionals, leidinggevend en organisaties.

Referenties

- Brink, G. van den (2012). *De lage landen en het hogere: De betekenis van geestelijke beginselen in het moderne bestaan*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- Frankl, V.E. (2016). *De zin van het bestaan: Een psycholoog beleeft het concentratiekamp en een inleiding tot de logotherapie* (16e dr.). Rotterdam: Ad Donker. p. 126.
- Mulder, A. (2013). *Zingeving in de praktijk*. Verder: Mulder, A. & R. Hessel (red.) (2012). *Conceptueel en onderzoeksmethodisch kader*. Beide publicaties komen voort uit het Raakpubliek project Zin in jeugdzorg.
- Mooren, J.H.M. (red.) (2010). *De moed om te zien: Humanistisch raadswerk in justitiële instellingen*. Utrecht: De Graaff.
- Stoeten, C. (2011). *Welbevinden, zingeving, spiritualiteit, levensbeschouwing, en religie in de verslavingszorg* (Masterthese Veiligheids- en Gezondheidspsychologie). Enschede: Universiteit Twente.
- Vooren, I., & Koch, M. (2017). *Zin kun je maken: Processen van zingeving begeleiden*. Amsterdam: Boom.
- ZonMw (2017). *De mens centraal: ZonMw-signalement over zingeving in de zorg* (2e dr.). Den Haag: ZonMw.



Column

De stress der kleine dingen

Stress kennen we allemaal: de stress van het kwijtraken van een kind in een warenhuis, van het verliezen van een baan, een dierbare of onze gezondheid. De stress van langdurige overbelasting en roofoverval op lichaam en geest, die uitmondt in een burnout. Of de stress van het verliezen van elke grip op het dagelijkse leven, die uitmondt in een depressie. Er is ook een stress van kleinere dingen. Van een deadline, van kinderen die op tijd naar school moeten, de lichte spanning van interactie tussen mensen - Hoe kom ik over? Hoor ik erbij? Vinden ze me leuk? - of de spanning van hoe wij ons verhouden tot onszelf - Kan ik mijn eigen ambities en verwachtingen waarmaken? Ik ken de gevolgen van 'de grote stress', van volledig opbranden en een depressie maar al te goed. Van tintelende vingers, opgezwollen ogen, eczeem, pijn op de borst tot hyperventilatie, hartkloppingen, paniekaanvallen en een toestand van totale hopeloos- en uitzichtloosheid. Na de periode van 'de grote stress' heb ik geleerd om aandacht te hebben voor stress met een kleine s. 'De stress der kleine dingen', zoals ik het noem. De stress der kleine dingen doet zich soms voor als anderen mij vragen: "Hoe gaat het met jou?" Er ontstaat altijd een innerlijke dialoog en een lichte spanning. Automatisch doe ik een zelfscan over mijn gemoedstoestand - dat kan soms confronterend zijn. Want: als ik 'goed' zeg, klopt het ook of zeg ik het alleen maar, omdat ik denk dat de ander dat verwacht of omdat ik snel over wil gaan tot de orde van de dag? En als ik met 'niet zo goed' of 'nou, eigenlijk...' begin, dat houd ik mezelf een spiegel voor en voel het ongemak. Zowel bij mezelf als bij de ander. Ongemak vraagt om actie: om verzwegen of om opgelost te worden. Ik heb de stress der kleine dingen leren waarderen. Het zijn de subtiele signalen, prikjes of duwtjes, die me laten stilstaan en reflecteren. Die mij helpen om bij te sturen en andere keuzes te maken. Door de stress der kleine dingen op te merken, voorkom ik dat ik - schijnbaar onaangekondigd - overmeesterd word door de grote stress. De stress der kleine dingen heeft me mooie inzichten gegeven. Ik ben niet immuun voor stress. Ik ben niet onoverwinnelijk. Ik hoef niet tegen beter weten in vol te houden tot ik letterlijk erbij neerval. Ik heb een wijs lichaam en een sensitieve geest, die mij tijdig waarschuwen. Ik heb duidelijke grenzen. Engelsen antwoorden op de vraag 'how do you do?' steevast met het beleefde 'how do you do?' terug. Wel zo simpel. Geen confrontatie, geen spiegel, geen ongemak. Geen stress der kleine dingen. Het wachten is op de grote stress.

Leona Aarsen

faciliteert schittering, werkgeluk en bevlogenheid. Vanuit haar praktijk anderZverder biedt zij begeleiding bij herstel en preventie aan hoogopgeleide professionals met werkgerelateerde klachten, zoals overspanning en burn-out. www.anderzverder.com en www.bevlogenwerken.com



hoogendijk
coachopleidingen

Bezieling voor iedereen



Bezielende Coachopleidingen

Onze opleidingen staan voor bezieling in leven, werk en relaties. Deze drie gebieden maken het leven uit en zijn voortdurend met elkaar in wisselwerking.

Als je al een tijd als coach werkt maar behoefte hebt aan verdieping, versteviging en professionalisering van jezelf als mens en als coach, dan is deze opleiding voor jou een mooie volgende stap.

In onze opleiding leer je:

- Een breed scala aan vernieuwende en effectieve methodieken
- Je intuïtie en persoonlijke bezieling (verder) te ontwikkelen
- Te coachen vanuit je eigen authenticiteit

www.hoogendijkcoachopleidingen.nl

Tel. 0653864446 • info@hoogendijkcoachopleidingen.nl



ICM Opleidingen & trainingen

ICM Coachingsopleiding

- Binnen 5 maanden beschikt u over professionele coachingsvaardigheden
- EQA geaccrediteerd door EMCC (NOBCO)
- Geaccrediteerd door de StIR

Specialiseren als coach

- ACT
- Loopbaancoaching
- Coachen van Teams
- Voice Dialogue
- Oplossingsgericht coachen
- Stress en burn-out Begeleiding
- Appreciative Inquiry
- Coachen op Vitaliteit
- Ondernemen voor Coaches en Trainers
- Systemisch teamtrainer en -coach

www.icm.nl T. 030 - 29 19 888



Column

De Edele Kunst van het Afzeggen

Als je een beetje op mij lijkt, heb je er regelmatig last van: een overvolle agenda. Kijk je naar zo'n planning, dan zie je jouw reguliere werkdagen, een aantal spoedgevalletjes en verder elk vrij ogenblik volgepland met regelzaken of sociale verplichtingen. De moed zakt je in de schoenen en je krijgt gelijk zin om met een klap je agenda dicht te klappen en deze in een hoek te smijten. Alleen al het idee dat je de komende tijd geen énkéel echt vrij moment hebt, is genoeg om een mens te laten hyperventileren.

Soms zit er niets anders op dan kritisch te kijken naar je planning, en hier en daar een afspraak af te gaan zeggen. Dit betekent mogelijkwerwijs dat jij je eigen behoeftes boven die van een ander moet stellen, ook al ben je dat misschien niet gewend. Er zijn veel mensen die dit onwennig of eng vinden - 'wat zal die persoon dan over mij denken!?!'. Toch is het belangrijk om te weten dat het mág. Soms moet je op de korte termijn een beetje egoïstisch zijn om het op de lange termijn vol te houden.

Afspraken afzeggen zonder mensen te schofferen of onbetrouwbaar over te komen is een edele kunst. Hierin zijn vooral belangrijk: timing en communicatie. Hoe eerder je aan ziet komen dat je agenda vol aan het raken is, hoe makkelijker het afzeggen van een afspraak is. Iets afzeggen op het allerlaatste moment kan zorgen voor wrevel.

Even belangrijk is hoé je de afspraak afzegt. Een afspraak afzeggen doe je bij voorkeur in een fysiek gesprek, of desnoods aan de telefoon. Hierbij is het de kunst je overweging uit te leggen, maar niet om medelijden te hengelen. Hou het neutraal en professioneel. Uit psychologisch onderzoek blijkt dat als je het woord 'omdat...' gebruikt in een verzoek, mensen sneller geneigd zijn dit verzoek te accepteren. Dit principe kun je ook toepassen op het afzeggen van een afspraak: 'Het ziet er naar uit dat ik onze afspraak van dinsdag een tijdje moet uitstellen, omdat ik momenteel veel werk moet doen voor een belangrijk project. Ik zou het dus liever op een moment doen dat het beter uitkomt'.

Natuurlijk geeft deze methode geen 100%-garantie. Wie wel eens afspraken afzegt - op werk en in de vrije tijd - krijgt af en toe irritatie of teleurstelling over zich heen. Dat is dan maar een keer zo. Maar wat misschien nog vaker gebeurt: de andere persoon vindt het eigenlijk ook wel relaxt!



Thijs Launspach is psycholoog en stress-expert. Hij schreef hierover het boek *Fokking Druk* (2018). Deze column is eerder is verschenen in het *AD Werkt*.



Training Systemische individuele coaching

Start 17 september 2019!

De training 'Systemische individuele coaching' is een tweedaagse training voor ervaren coaches.

**NA DEZE TRAINING WEET JE HOE JIJ
LIFE CHANGING VOOR COACHEES WORDT!**

Wil je meer informatie,
kijk dan op www.bvplanb.nl

**Workshop
cadeau? Kom
vandaag naar
onze stand!**

Neem jij je vak serieus? Word dan ook een NOBCO-coach!

... want een NOBCO-coach staat voor kwaliteit en professionaliteit, en is altijd in ontwikkeling!

Met je NOBCO-aansluiting ben je verzekerd van o.a.:

- je eigen coachprofiel op de NOBCO-website via 'vind een coach' met meer dan 240.000 bezoekers per jaar
- gratis deelname aan vrijwel alle NOBCO-lezingen en -workshops
- de mogelijkheid om het Europees keurmerk voor coaches (EIA) te behalen; óók in een verkort programma binnen 2 jaar na afronding van je opleiding met het EQA keurmerk
- onbeperkt gebruik van de NOBCO Coaching Monitor, hét online evaluatie-instrument voor coachtrajecten
- gratis toegang tot de online database van coachlink.nl met een online database van meer dan 140 coachboeken
- de mogelijkheid tot deelname in intervisiegroepen en Vaksecties
- aanzienlijke korting op een beroeps- en aansprakelijkheidsverzekering

NOBCO-coaches leveren een wezenlijke bijdrage aan het welzijn en de ontwikkeling van mensen en organisaties. Zij geven richting, zijn betrouwbaar en staan voor kwaliteit. Sluit je dus vandaag nog aan* en zet ook NOBCO voor jouw naam!

* voor €295 excl. BTW via www.nobco.nl/aansluiten



De Nederlandse Orde van Beroepscoaches is dé beroepsorganisatie voor mensen die coaching beroepsmatig uitoefenen. De NOBCO maakt deel uit van de European Mentoring & Coaching Council (EMCC).

**Aansluiten
bij de NOBCO?
Doen!**



blijft in digitale O





Hoe je aan het roer verloord

Organisaties begeleiden het beste uit hun mensen te halen, mensen begeleiden om het beste uit zichzelf te halen, dat is kortweg wat Anje-Marijcke van Boxtel doet. "Mijn drive ligt in het vertalen van de nieuwste wetenschappelijke inzichten naar de werkpraktijk van leiders, teams en organisaties. Een veelal VUCA werkpraktijk die contant uitdaagt te leren, ontwikkelen en veranderen. Hoe doe je dat op effectieve, duurzame en liefst ook plezierige wijze? Dat stelt hoge eisen aan ieders leiderschap. En vraagt op alle niveaus een kompas om op te varen... bijvoorbeeld in de informatie storm.

Anje-Marijcke van Boxtel

Je kent ze vast; de cijfers: We besteden gemiddeld per dag bijna 5 uur op internet, op je one drive krijg je aan bytes een equivalent van 1 miljoen boeken, 174 kranten, 105.000 woorden, 34 gigabytes is de hoeveelheid informatie die we elke dag op ons af krijgen. Werkmail, nieuwssites, professionele platforms, whatsappgroepen, social media; via al onze schermen zijn we 24/7 *connected*. Zo worden we permanent van informatie voorzien, worden we bestookt met outlook-uitnodigingen, ongebreideld ge-cc'd in e-mails en weten ook onze klanten ons onafgebroken te vinden met een last-minute opdracht of een dringende vraag. Tijdens vergaderingen checken we onze mail, in de auto handelen we onze *calls* af, tijdens het eten scrollen we door binnenkomende berichten en in de avond vragen de whatsappmeldingen om reactie en nemen we dat ene dringende telefoontje nog even op.

Hoe blijf je bevlogen professional onder deze constante druk? Hoe voorkom je dat je je over het randje laat duwen van werkverslaving of burn-out?

Steeds sneller en steeds meer

Onze ingesleten copingmechanismen zorgen ervoor dat we controle willen houden over al maar meer informatie die op ons afkomt. Elk vergaderverzoek, elk cc-mailtje, elke aanvraag, alles willen we wegwerken. We proberen in te halen en bij te blijven. We grijpen elke nieuwe gadget aan om nóg beter te plannen, nog productiever te zijn, nog sneller te worden. Met nog efficiëntere timemanagementtips & -tricks denken we het de baas te worden en te blijven. Want alleen als we on top of it zijn doen we het goed.

Helaas!

Controle kunnen houden over zoveel informatie is een illusie. On top of it blijven is onmogelijk. Omdat deze informatie-overload exponentieel zal blijven groeien. En omdat met almaar harder werken, meer en sneller communiceren, steeds meer productief zijn raken ons brein wordt overbelast.

Stress is goed als het in pieken komt. Dan houdt het je scherp, gefocust en daagt het je uit om boven jezelf uit te stijgen.

Maar voortdurende stress zorgt ervoor dat je immuunsysteem achteruit holt. Dat je je fysiek én mentaal minder fit voelt, dat je dwangmatig buitensporig veel gaat werken, je ophoudt met delegeren, inflexibel wordt, uitgeput of cynisch. Dat je 's nachts ligt te piekeren en niet meer loskomt van je werk. En hoe meer onder druk hoe minder je in staat bent perspectief te zien en andere keuzes te maken.

Vroeg of laat eist dit zijn tol, voor jezelf, voor je bedrijf, maar degenen die het vaak het eerst moeten ontgelden zijn je gelieven thuis.

Ons brein en de valkuilen

Onder druk gaan je oogkleppen op. Heb je de neiging nóg meer informatie tot je te nemen, nóg meer te communiceren, nog productiever te zijn. Tot we alleen maar reageren. Brandjes blussen. Tot onze email onze agenda bepaalt. Tot we ons constant verbonden weten, maar ons alleen voelen. We keihard werken maar de leegte voelen van niet met de werkelijk belangrijke dingen bezig te zijn. Maar nooit het punt bereiken waarop we zijn bijgewerkt en ruimte krijgen voor die belangrijke dingen.

Dat is vaak geen bewuste keuze; ons brein helpt ook niet mee:

1. Het reageren op mails, appjes, LinkedIn-verzoeken en het checken van je likes op Instagram geeft je een kortstondige kick van gelukzaligheid door de vrijkomende dopamine. En dat is verslavend.

2. Nadenken over ingewikkelde werkzaamheden die de meeste impact hebben, vereist meer denkkraft en is daardoor moeilijker. Wat we moeilijk vinden, vermijden we liever. De verleiding van de snelle kicks knippen tenslotte al weer op ons scherm.
3. Ons hedonistische denken is gericht op *status, stuff & money*. En als je het druk hebt, lijkt je belangrijk.

Druk zijn is de norm geworden in onze westerse maatschappij. En, groepsdieren die we zijn, conformeren we ons graag aan die norm.

It is all about
learning and
growing,
not about ego
and knowing

Koers bepalen

Je voelt 'm al aankomen. De "batterij" opladen door "even helemaal af te schakelen" en "lekker 2 weken onbereikbaar te zijn", om er daarna weer "lekker tegenaan te gaan", gaat je niet uit deze vicieuze cirkel halen. Weer te gaan denken, creëren, en onderscheidend zijn vereist een rigoureuus besluit.

Het vergt verandering van mindset. Van re-actief naar pro-actief. Niet almaar harder werken en sneller reageren om on top of it te komen. Maar weer aan het roer gaan staan. Gerichte keuzes maken, je aandacht focussen. Je persoonlijk kompas bouwen (<https://www.youtube.com/watch?v=n7qY-GarZwjY>).

Je te weer stellen tegen de druk, de norm, de snelle kicks vereist een krachtige keuze. Er is daarvoor maar één weg: je moet naar de kern. Stel jezelf de vraag: waar is het mij om te doen? Wat moet mijn impact zijn? Waar zit mijn toegevoegde waarde? Om vanuit die heldere visie te pinpointen wat je te doen hebt. En daar prioriteit aan geven in je dagelijks handelen;

- Stop met die e-mail- en vergadercultuur. Het brengt je niet waar je wezen wilt! Richt de agenda in op activiteiten die bijdragen tot het realiseren van je visie.
- Betrek collega's, je medewerkers, je klanten! Maak hen deel van je visie. Houd in elk gesprek de focus op visie en ontwikkeling. Inspireer en raak geïnspireerd.
- Leiderschapsgedrag is besmettelijk: verander de norm van 'ongebreideld druk zijn' naar 'de wezenlijke dingen doen' door nieuw gedrag zelf voor te leven.
- Plan de moeilijke dingen, die aandacht, energie en denkkraft nodig hebben in de ochtend.
- Neem na elk uur even tijd om uit je hoofd te stappen. Prikkel je andere zintuigen om je brein even rust te geven. Wilskracht is een spier: vermoeidheid maakt dat we zo weer in reactieve routines schieten en onszelf terugvinden in onze digitale overload.
- Structureer email en social media-momenten en zet er een timer bij aan.
- Vier successen van jezelf, van je mensen, vier elke stap die jullie zetten op jullie koers.

Mail om 22.30 uur of een weekendje doorwerken?

Natuurlijk! Onze 24/7 bereikbaarheid is ook een zegen. Zolang het je energie geeft. Zolang het bijdraagt aan je visie. En zolang jij je in charge voelt.

Koers zetten en koers houden. Wanneer je doet wat jij belangrijk vindt word je creatiever, effectiever en ontwikkel je je potentieel optimaal. Je persoonlijk kompas brengt je van *good* naar *high* performance, én vormt je buffer tegen werkstress. Ervaar eens wat dat gaat doen voor je werk-privé balans!

Anje-Marijke van Boxtel werkt in alle hoeken van de wereld als thought leader, executive (team)coach en keynote speaker. Ze zet zich dagelijks in om leiders en teams te helpen hun positieve impact te vergroten. Haar speelveld vindt ze vooral in het bedrijfsleven, maar ze maakt ook graag uitstapjes naar de topsport. Anje-Marijke is geregistreerd psycholoog en gecertificeerd professional coach. Daarnaast is zij actief als lid van de Adviesraad van het *Tijdschrift voor Coaching* en als lid van de *Raad van Advies* van het NOBCO/EMCC Van haar hand zijn onder andere het boek *Goud, het Spel van Goud* en het fotoboek *A Sea Change, Team Brunel in de Volvo Ocean Race 2017-2018*.



noloc

beroepsvereniging van
loopbaanprofessionals en jobcoaches

SAVE THE DATE!
12 november 2019
Noloc
Loopbaancongres



‘Noloc verbindt mij met vakgenoten’

- **Up-to-date** kennis via dé beroepsvereniging
- **Groeikansen** via onder meer vakbijeenkomsten
- Opstap naar **Register Loopbaanprofessional** of - **Jobcoach**
- **Voorsprong** bij veel opdrachtgevers
- Vakgenoten als **sparringpartners**

Bernice | Loopbaanprofessional sinds 2013

Ook loopbaanprofessional worden? Ga naar www.noloc.nl



KEURMERK | VOOR | PROFESSIONEEL | BEGELEIDEN

Onafhankelijk
bewijs van
kwaliteit

www.stir.nu

coachfinder

Hét platform voor coaching
in Nederland

Sluit je aan bij hét platform voor coaching in Nederland! Vergroot je bereik, word nog beter in je vak en help de drempel naar coaching te verlagen.

40%
early bird-
korting

1 Vergroot je bereik onder potentiële cliënten

Met je persoonlijke profielpagina op Coachfinder.nl vergroot je je bereik en ben je beter vindbaar voor potentiële cliënten.

2 Word nog beter in je vak

Als lid van Coachfinder ontvang je 14 keer per jaar Psychologie Magazine en krijg je onbeperkt toegang tot alle online artikelen en de digitale leeromgeving (verdiepingsmodules en live online masterclasses).

3 Verlaag de drempel naar coaching

Coachfinder en Psychologie Magazine besteden structureel aandacht aan coaching als belangrijke stap in zelfontwikkeling. Daarmee verlagen we samen de drempel om naar een coach te gaan.

Profiteer nu van 40% early bird-korting*!

Sluit je nu aan en ontvang een early bird-korting van 40%! Je betaalt het eerste jaar slechts €27,- excl. btw per maand (i.p.v. €45,-). Meld je direct aan via www.coachfinder.nl/earlybird

* Geldig tot en met 1 juli 2019

Een initiatief van
PSYCHOLOGIE
MAGAZINE

Coachlink

De coach voor coaches

**Wil je als coachingsprofessional
blijven op je vakgebied?**

Met Coachlink heb je online toegang tot honderden artikelen over coaching en persoonlijke ontwikkeling. Je vindt in de kennisbank de nieuwste vakinformatie en praktische tools voor nog meer impact in je coachgesprekken en teamsessies.

**Probeer
één maand
gratis!**

Activeer de code **PromoCL**
op coachlink.nl/promo



Overal en altijd online
toegang tot meer dan
200 boeken.



Gemakkelijk zoeken
op veelvoorkomende
thema's, methoden
en technieken.



Laat je inspireren door
ruim 600 werkvormen
van MyMethods



www.coachlink.nl

Geloof in nobel

Ik ben boeddhist. Al dertig jaar. Het begon op mijn negentiende met een boekje over het zenboeddhisme. Nadien wist ik twee dingen: (1) dat ik er weinig van begreep, en (2) dat ik die rare zen nooit meer kwijt wilde. Zonder goed te weten wat zen was, geloofde ik er meteen in. De volgende dertig jaar vormen twee vragen de rode draad van mijn leven: *Wat is zen?* En *wat hoop ik dat het me brengt?* Alsof het een zaak van leven en dood was gaf ik me over aan het onderzoek.

Tom Hannes

De eerste jaren deed ik dat als jonge leek die nog niet goed wist of hij kunstenaar of wat anders zou worden. Later als traditioneel boeddhist, waarvan een vijftien jaar als zenmonnik. En sinds enkele jaren opnieuw als leek en vader van twee kleine kinderen. De vragen blijven onverminderd actueel – en ingewikkeld. Want zeg nu zelf: wat heeft een Indiase celibataire traditie uit de IJzertijd te bieden aan een West-Europese huisvader in de eenentwintigste eeuw? De antwoorden zijn blijven verschuiven en dat zullen ze wellicht blijven doen.

Maar waar geloof ik nu in? Alvast niet in antieke boeddhistische metafysica. Ik heb nooit letterlijk geloofd in karma of reïncarnatie. Zelfs over nirvana, als een eeuwige gelijkmoedigheid zonder terugval, heb ik twijfels. Ik kan niet met zekerheid zeggen dat die dingen niet bestaan. Weet ik veel wat er allemaal bestaat. Maar ze animeren me niet. In iets geloven is meer dan stellen dat je denkt dat het bestaat. Geloven is iets als moreel kompas aannemen. Erop vertrouwen om je leven zo nobel mogelijk in te richten. De dagelijkse praktijk daarvan doet je leven oplaaien met intensiteit, waarde, vreugde en zin.

Heb je daarvoor metafysica nodig? Neen, natuurlijk niet, klinkt het in koor, want is de essentie van het boeddhisme niet gewoonweg ophouden met oordelen,

alles loslaten en hier en nu gelukkig zijn? Dat geloof ik ook niet. Je zult mij niet horen zeggen dat zulke oordeelloze ervaringen niet bestaan. Ik ervaar ze vaak genoeg. In meditatie en elders. Kan imponerend zijn. Zeker voor wie gebukt loopt onder complexen en angsten, bieden zulke ervaringen een deugddoend inzicht dat een eenvoudiger en blijmoediger leven mogelijk is. Ik wens iedereen dat toe. Maar dit vormt niet de kern van mijn geloof.

‘Niet-oordelen’ is geen finaal doel. Het is een fase in het proces van ‘contact maken met ons bestaan’. Meditatie is een vorm van contact maken. Wandelen, eten, autorijden en ruzie maken zijn er andere. We nemen chronisch contact op met ons bestaan, en dat doen we doorgaans op ietwat onhandige wijze. We zijn sinds jaar en dag complexe wezens die in heel ingewikkelde gemeenschappen leven. Dat maakt ons vatbaar voor de verleidingen van neurotische of narcistische neigingen die ons heel wat onnodig leed berokkenen. Om ons daarvan te bevrijden hebben we sinds mensenheugenis allerlei wijsheidspraktijken ontwikkeld.

Zenmeditatie doet dat bijvoorbeeld zo: Een neiging komt op. Ik zie ze en hef mijn impulsieve oordeel erover op. Ik volg ze niet en wijs ze niet af. Ik bekijk ze zoals ze is: een oprisping van... iets. In plaats van me ermee te identificeren zie ik het als

een verschijnsel in de grote ruimte van mijn bewustzijn. Er komt bijvoorbeeld boosheid op als ik mijn collega zie. Normaal gezien identificeren we ons met onze boosheid: “Ik ben boos.” Dat wekt een reeks felle reacties op die meteen uitgeleefd willen worden: uitvliegen, weglopen, dramatisch zitten bokken... Maar als ik erken “daar is boosheid”, dan zie ik dat ik niet louter boosheid ben. Ik ben eerder een grotere ruimte waarin ergens boosheid opwelt. Dat kan een bijzonder rustgevende ervaring zijn: ik ben niet mijn emoties of gedachten, ik ben niet verplicht ze te gehoorzamen, ik kan ze voelen en gewoonweg er zijn.

Maar wat na de rustige aanvaarding? Dat hangt af van twee dingen: de situatie en – jawel – mijn geloof. Als ik boos ben omdat mijn collega mijn nieuwe kapsel niet zo mooi vindt, toom ik mijn ego inderdaad best in en laat de boze wolk passeren. Maar als mijn collega zojuist weer eens een andere collega in de billen heeft geknepen, is dat een andere zaak. Dat verschil maken is al oordelen. Ten tweede hangt mijn verdere reactie af van mijn geloof: waar staat mijn zen voor? Onverstoorbare gelijkmoedigheid? Dan moet ik de billenknijper zijn gangen laten gaan. Heel misschien zeg ik beaat glimlachend dat billenknijpen niet de weg van de harmonieuze eenheid is. Kordaat of agressief reageren doe ik zeker niet, want daarmee torpedeer ik mijn

lesse

zengehalte. Maar stel dat mijn zen in iets heel anders gelooft: in de vermindering van onnodig leed in de wereld, bijvoorbeeld. Dan krijgt dat voorrang op mijn gelukzalige rust. Wanneer er woede opduikt in mijn bewustzijnsruimte, moet ik dan nagaan wat het signaal betekent: speelt mijn narcisme of wordt iemand onrecht aangedaan? In het tweede geval kan ik onderzoeken wat ik kan doen. Tegenover de billen knijpende collega kan ik dan mijn woede-energie gebruiken om aan te geven dat het afgelopen moet zijn. Vriendelijk als het kan, krachtig als het moet. De billenknijper zal me dan misschien toewerpen: "Hoho, is dat zen?" Dan kan ik rustig antwoorden: "Mijn zen wel."

Meditatie is een vorm van contact maken

Na dertig jaar zen hoop ik vooral dat ik niet in de valkuil trap om rust en gelijkmoedigheid als finaal doel te zien. Ik zie in de hang naar een eeuwig ongestoord genot weinig meer dan een roesverslaving. Spiritueel alcoholisme, zeg maar. Ik wil dat zen me helpt om (waar nodig) beter te oordelen. Over mezelf, anderen en maatschappelijke structuren. En (waar het kan) beter in te grijpen. Ja, dat is complexer en lastiger dan mezelf zoveel mogelijk gelukzalige momenten verschaffen. Maar noblesse begint voor mij pas daar waar de vraag gesteld wordt: wat kan ik voor u doen? In het besef dat de boodschap 'alles is leeg dus alles is goed' niet altijd de beste hulp is. En ja hoor, dat levert een heerlijk laaiend, interessant en zinnig leven op.

Tom Hannes (Antwerpen, 1970) is therapeut, coach, schrijver, theatermaker en meditatiebegeleider. Hij was vijftien jaar lang zenmonnik. Er zijn verschillende boeken van zijn hand verschenen.

www.tomhannes.be

COACHING OPLEIDINGEN MASTER EN POST-HBO

“De Master Organisatie Coaching is een unieke opleiding tussen HR development en verandermanagement in.”

Onze opleidingen zijn ST!R erkend

OPLEIDINGEN	START DATA	HERFSTAANBOD MASTERCLASSES VOOR ERVAREN COACHES
Post HBO organisatie coaching	ma. 02/09	Cross culture coachen
Post HBO team coaching	di. 03/09	Coachen bij stress & burnout
Post HBO individueel coaching	di. 10/09	Spelen groepsdynamica
Master Organisatie coaching	ma. 16/09	Samensturing in teamcoaching
Post Master Executive coaching	februari 2020	Design thinking in organisatiecoaching

Na afronding van de Master Organisatie Coaching kunt u de internationale titel Master of Arts (MA) voeren en aanspraak maken op de titel *Certified Management Consultant* (CMC).

NOBCO registercoaches kunnen voor PE punten terecht bij onze Teamcoach en/of Organisatiecoach opleiding.

www.hhs.nl/coaching-opleidingen

let's change
YOU. US. THE WORLD.

DE HAAGSE
HOGESCHOOL



Vasse



Zutphen

Opleidingscentrum het Balkon gaat verhuizen!

Na twintig prachtige jaren in onze accommodatie in Vasse, zetten wij Opleidingscentrum het Balkon vanaf 1 augustus voort vanuit kantoorruimte in het oude convent in Zutphen. Ons pand in Vasse is verkocht. We gaan door met alle opleidingen, trainingen, coaching en retraites. Sommige programma's zullen in Zutphen plaatsvinden, andere brengen we onder in accommodaties vergelijkbaar met ons centrum in Vasse.



Meesterschap in Voice Dialogue

- o.l.v. Judith Budde en collega's
- Basistraining Voice Dialogue: start 9 oktober 2019 & 5 februari 2020 (1 blok)
- Retraite: De kracht van kwetsbaarheid: start 16 oktober 2019 (1 blok)
- Vervolgopleiding Voice Dialogue: start 7 november 2019 (2 blokken)
- Speels werken met Ikken in groepen: start 23 januari 2020 (1 blok)



Meesterschap in Intervenieren

- o.l.v. René Meijer en collega's
- Opleiding Interventiekunde: Meesterlijk interveniëren: start 11 september 2019 (7 blokken)
- Training Groepsdynamica: trainen van teams & teamcoaching: start 19 november 2019 (1 blok)
- Training Mentaliserend coachen: werken met mensen met weinig zelfreflectie: start 12 februari 2020 (1 blok)

Zie www.hetbalkon.nl voor uitgebreide informatie, overige opleidingen en onze retraites.



het Balkon

Centrum voor persoonlijke en professionele ontwikkeling

www.hetbalkon.nl, E: info@hetbalkon.nl

Neem deel aan een kennismakingsworkshop in Amersfoort! Zie www.hetbalkon.nl of scan de QR code.



Vijf ervaringsdeskundigen over het taboe van coaches en trainers met stress



Als ik maar niet door de mand val

Je zou het niet zeggen als je ons zo vol vertrouwen en bevologenheid aan het werk ziet in een groep, maar het is echt waar: wij zijn ook mensen. Niets menselijks is zelfs de beste coach of trainer vreemd. En dus ervaren wij ook stress. Dat klinkt bijna als een taboe en dat is het misschien ook wel, dus het vergt lef om als coach of trainer hardop te zeggen dat je ook weleens gestrest bent.

Patricia Antersijn & Edith Doosje

Helder kunnen denken en handelen, is essentieel voor een effectieve sessie. Essentieel om aan te sluiten bij wat de coachee nodig heeft, maar dat is lang niet altijd makkelijk. Zeker niet als je stress ervaart.

In dit artikel staan vijf persoonlijke verhalen van ervaringsdeskundigen, die graag het taboe doorbreken en tegelijkertijd hun vakgenoten helpen bij het herkennen van de waarschuwingssignalen, het omgaan met stress en het opladen van de batterij.

Communicatie kan stress triggeren

Eerst even wat theoretische context. Daarvoor beroepen we ons op het Process Communication Model® (PCM), dat stress helpt te herkennen, zodat het 'heel voorspelbaar' wordt. Dit communicatiemodel (ontwikkeld door Dr. Taibi Kahler) is wetenschappelijk onderbouwd en gevalideerd, met behulp van NASA. Organisaties als BMW, CocaCola en L'Oreal passen PCM al ruim 35 jaar wereldwijd toe ter verbetering van motivatie, leiderschap, teamdynamiek én stressmanagement. In Nederland werken ruim 70 gecertificeerde trainers en coaches met het Process Communication Model®.

'Stress komt niet alleen voor in heftige situaties, maar ontstaat ook door kleine dingen', vertelt Patricia Antersijn, samen met Edith Doosje de drijvende kracht achter PCM Nederland. 'Bijvoorbeeld omdat iemand communiceert op een manier die voor jou averechts werkt. Communicatie kan jouw stresssysteem dus *triggeren*. Hoe eerder je je stress kunt herkennen, hoe beter je je ertegen kunt weren. Je bouwt als het ware nieuwe neurologische paden, die jou helpen om oude mechanismen te weerstaan.'

Wat zijn de waarschuwingssignalen?

Gek genoeg is stress helemaal niet zo negatief als we vaak denken, we hebben het nodig om te presteren en in actie te komen. Maar oké, omgaan met de negatieve effecten van stress begint dus met het herkennen van de signalen van negatieve effecten. Dat lijkt makkelijker gezegd dan gedaan, want je staat op dat moment onder stress, of in elk geval nader je dat punt. Je ziet dan niet alles meer even helder en je bent minder scherp dan anders. 'Deze *disstress* is zichtbaar in onze communicatie en gedrag', vertelt Edith Doosje. 'En dat uit zich bij de een subtieler dan bij de ander, maar het is altijd volgendelijk en voorspelbaar. Het komt tot uiting in waarschuwingssignalen, zoals minder geduld, een gefronste blik, of juist overaanpassen, zoals een glimlach om te pleasen.'

Els van der Naalt van Coachtime (Gouda) vangt bij zichzelf andere 'algemeen bekende signalen' op, zoals een onrustige hartslag, moeilijker in slaap komen en verminderde

concentratie. Maar ze krijgt ook een heel specifieke, persoonlijke waarschuwing. 'In mijn oor... Bij stress lijkt het alsof mijn trommelvlies siddert.'

Luuc Christiaanse van De Mee-Denkers (Amstelveen) beschouwt stress als 'een spanningsveld tussen overlevingshouding versus onze persoonlijke behoeftes en gevoelens'. Vanuit die gedachte herkent hij tijdens het contact fysieke klachten in zijn borst of buik als belangrijkste signalen. Klachten die 'voortkomen uit geprojecteerde gevoelens zoals, angst, verdriet, irritatie, boosheid, plaatsvervangende schaamte of schuldgevoel.'

Maria Bolt van Bolt&BO (Onderdendam, Groningen) weet dat ze moet opletten als haar gedachten tijdens een sessie afdwalen, zij zich onrustig gaat voelen en zich niet meer kan concentreren. Paul van Lummel van de Compaen Groep (Genemuiden) ervaart in stressvolle situaties veel onrust en een gevoel van: "Je doet maar wat!" Een gevoel dat vooral voortkomt uit het idee dat zijn voorbereiding niet optimaal was. 'Het voelt dan alsof ik tijd steel van de coachee, omdat ik niet of te weinig in die persoon investeer.'

We kunnen de batterij weer opladen door gericht aandacht te geven aan onze psychologische behoeften

Bij Hetty Jansen-Verhagen van HJTC (Utrecht) gaan de alarmbellen af als zij minder strak op schema loopt dan anders of als ineens alle puntjes op de i moeten. En klussen die ze anders in samenwerking doet, pakt ze dan 'wel even' zelf op. 'Want dan weet ik dat het aan mijn standaarden voldoet. Pfff. Het effect van een lege batterij is dat ik bang ben om door de mand te vallen, en dan gaan gedachten door mijn hoofd als: "Als ik de groep maar bij elkaar kan houden" en "Als ze me maar aardig vinden" en "Je zult zien, nu blijkt na al die jaren dat ik toch geen goede trainer ben".'

Hoe ga je om met die signalen?

Handig dat we nu kunnen aanvoelen wanneer het misgaat. Maar dan? Je kunt jezelf moeilijk met een vingerknip onzichtbaar maken om 'even tot jezelf te komen'. Zeker niet tijdens een sessie. Het leven gaat door, het trainen en coachen gaat door. 'Wat op zo'n moment voor mij werkt', vertelt Patricia Antersijn, 'is het gebruiken van permissies, zoals

tegen mezelf zeggen "Het is oké om de tijd te nemen". Daarnaast betekent zo'n signaal dat het tijd is om eens kritisch te kijken naar het opladen van mijn eigen batterij.'

Els van der Naalt begeleidt ongeveer vijftig mensen en laatst had ze één gesprek te veel ingepland op een dag. 'Terwijl ik weet wat ik per dag aankan om geen spanning te ervaren. Daardoor was ik minder scherp en alert. Minder aanwezig. Dat heb ik toen eerlijk toegegeven. Hierdoor toonde ik mijn kwetsbaarheid en imperfectie. Voor de coachee een eyeopener, die raakte aan de vraag waarmee ze juist bij mij aanklopte. Voor mezelf een reminder om mijn eigen belangen en behoeften te respecteren.'

Luuc Christiaanse onderschrijft het belang van benoemen. 'Dan valt de spanning onmiddellijk weg. Ik was een keer uit balans door een agressieve weggebruiker. Dat heb ik aan de coachee verteld, voor het geval hij in de communicatie iets onprettigs zou waarnemen. Want het laatste wat ik wil, is dat ik mijn frustratie projecteer op de cliënt. Dan zou ik meteen stoppen met coaching geven en zelf leertherapie nemen.'

Voor Maria Bolt is ruimte om te bewegen belangrijk, zodat coaching niet statisch hoeft te zijn. Daarom werkt ze het liefst in haar eigen coachruimte. Dat kan niet altijd, daarom huurde ze een keer een ruimte in Groningen. 'Maar dat liep vanwege verschillende storende elementen niet goed. Het was een kennismaking, die ik toen wat oppervlakkiger heb gehouden, met de afspraak het echte gesprek later te voeren in mijn eigen ruimte. Om het gesprek voor de coachee toch zinvol te laten zijn, heb ik mijn manier van werken toegelicht met beelden en een schets gegeven van verschillende methodieken. Zo kwam ik tegemoet aan wat zowel ikzelf als de coachee nodig had. Ik zal niet snel weer in zo'n setting een afspraak plannen.'

Paul van Lummel gaf eens een opdracht terug, omdat hij 'er klaar mee was'. Teleurgesteld en gefrustreerd. 'Niet alleen omdat het leek alsof er geen beweging in de coachee was te krijgen, maar ook omdat ik het gevoel had dat er onvoldoende contact was, dat ik hem niet kon bereiken. Ik legde hem uit waarom ik niet door wilde gaan en dat was heel confronterend voor hem. Het bleek wel de doorbraak die nodig was voor een uiteindelijk prachtig resultaat. Twee dagen later belde hij me op, omdat hij dolgraag verder wilde. Met mijn onthulling had ik zijn muur doorbroken, zei hij. Wat voor mij bevestigde dat eerlijk zijn, naar jezelf en de ander toe, de beste manier is om met stress om te gaan. Geef jezelf de permissie toe te geven dat iets je niet lukt. Dat je wellicht niet competent genoeg bent voor de opdracht. Verwoord het, schrijf het op, teken het uit, maar stop het niet weg!'

Hetty Jansen-Verhagen kan stress ervaren voor trainingsdagen met een grote groep mensen die ze niet kent en waarvan ze weet dat ze kritisch zullen zijn, bijvoorbeeld omdat ze niet op eigen initiatief de training volgen en dit zonde van hun tijd vinden. ‘Hoe ik daarmee omga? Focussen op inhoud en proces! De knop omzetten. Wanneer ik aan het werk ben, is mijn wereld ik en de cliënt. Meer bestaat dan niet.’

Hoe laad je de batterij weer op?

Goed, we weten de negatieve kant van stress nu te herkennen en daar op het moment suprême mee om te gaan. Zo ben je al een heel eind, maar het is ook pas het begin. Want je wilt die situatie in de toekomst zo goed als mogelijk voorkomen. Volgens Edith Doosje valt of staat dat met ‘een volle batterij’, in PCM-termen. ‘Als je weet waar jij energie van krijgt, kun je dat inzetten om je veerkracht te vergroten. Met een opgeladen batterij zijn we beter in staat onze stress te managen. Hoe leger onze batterij, hoe meer stress we zullen ervaren.’

Els laadt de batterij op door alleen te zijn en iets voor haarzelf te doen. ‘Ik lees ’s avonds de krant of vakliteratuur. Ook kijk ik graag een TED Talk of documentaire, het moet voor mij wel ‘ergens’ over gaan. Doorde-weeks plan ik maximaal twee avonden buiten de deur. Het aangaan van verplichtingen veroorzaakt spanning bij mij. In periodes dat ik het druk heb kan ik zelfs een theater-, of bioscoopbezoek als een verplichting ervaren! Regelmaat geeft me de rust om helder en aanwezig te blijven.’

Luuc gooit het over een hele andere boeg. Hij mediteert en doet aan zelfhypnose ‘om de innerlijke balans te behouden’. Ook in zijn privéleven geeft hij duidelijk zijn grenzen aan en benoemt hij wat hij voelt, ervaart en denkt. ‘Zo kan ik de persoon tegenover me vragen of die herkent wat ik waarneem en of de afgegeven signalen ook zo bedoeld waren.’

Maria’s batterij is *fully charged* als ze zich goed heeft voorbereid en met een “leeg” hoofd aan de coaching kan beginnen, in een rustige en sfeervolle omgeving, met tijdens de coaching ruimte voor creatieve ingevingen en verschillende werkvormen. ‘Ook heb ik de mogelijkheid even met de coachee in het bos of de tuin te wandelen als ik merk dat mijn batterij opgeladen moet worden, of juist die van de coachee. Geen gesprek is hetzelfde, je moet steeds soepel meebewegen met de situatie op dat moment. Maar juist dat zorgt voor een leuk en vaak bijzonder contact, met mooie resultaten. En daar krijg ik dan ook weer energie van.’

Paul kan er weer vol tegenaan als hij onder collega’s en thuis open kan zijn over wat is gebeurd. ‘Dat bedoel ik niet inhoudelijk. Het gaat erom dat je durft toe te geven dat iets is mislukt en dat je accepteert zoals het is. De

kunst is volgens mij om je eigen coach te zijn. Om de tijd en rust te pakken, en de dingen te doen en de mensen te ontmoeten, die jij nodig hebt om op te bloeien.’

Tot slot Hetty, die energie krijgt van het keihard meebrullen van haar *spotify playlist* “Uit mijn bol”, van wandelingen in de natuur, cappuccino met pure chocolade en gezinsuitjes. ‘En, *last but not least*, van de coach-gesprekken! Want ik doe mijn werk heel erg graag. En wanneer ik mensen zie opknappen en kwartjes zie vallen, ben ik iedere keer weer blij en dankbaar voor het mooie beroep dat ik uitoefen. Ik ervaar dan de erkenning voor wat ik doe en dat geeft mij een echte boost.”

Psychologische behoeften vervullen

Volgens Edith Doosje en Patricia Antersijn kunnen we de batterij weer opladen door gericht aandacht te geven aan onze psychologische behoeften (zie kader). Dit zijn onze aangeboren behoeften aan aandacht en motiverende stimulansen. Die vervullen is essentieel om effectief en productief te kunnen functioneren. ‘Alleen zo voorkomen we miscommunicatie en improductieve interacties,’ zegt Patricia, die wijst op de PCM-filosofie dat wanneer we onze persoonlijkheidsstructuur (zie kader) kennen, we ook weten welke psychologische behoeften voor ons belangrijk zijn om te vervullen.

‘Vervullen we de behoeften niet, loopt onze batterij leeg en gaan we onze behoeften alsnog op een negatieve manier vervullen,’ legt Edith uit. ‘Dat kan bij onze coachees natuurlijk net zo goed gebeuren als bij onszelf. Máár, wanneer die behoeften wel zijn vervuld, zijn we productiever, denken we helderder en hebben we meer plezier. En dat werkt altijd aanstekelijk op de mensen die je coacht!’

Acht psychologische behoeften op een rij

Maar zo’n volle batterij, hoe houd je die opgeladen? Dat doe je door je psychologische behoeften te vervullen. Die zijn voor iedereen anders, persoonlijkheid is bepalend voor wat iemand nodig heeft, maar komen in de kern neer op deze acht behoeften:

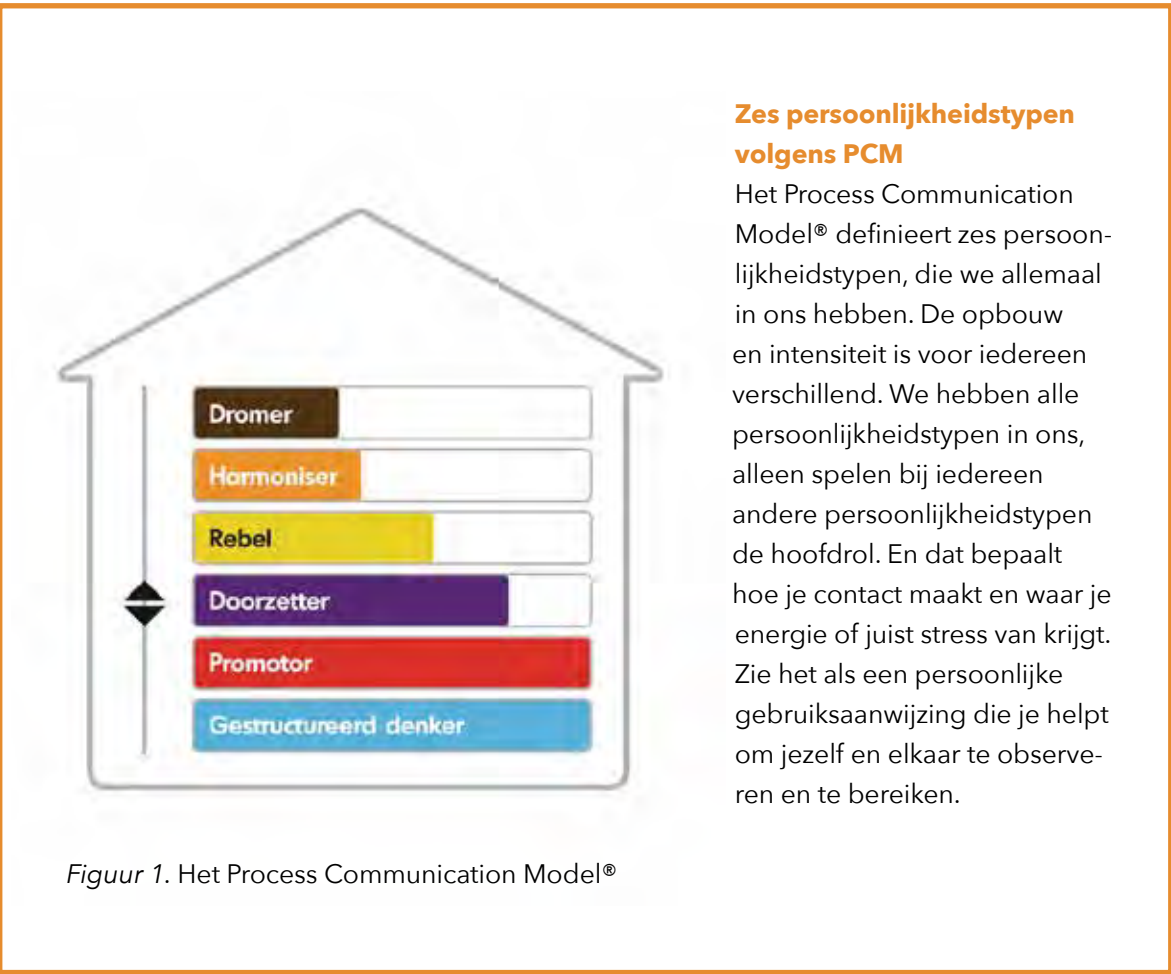
- 1. *Erkenning voor werk – van anderen of jezelf horen dat je goed werkt hebt geleverd.*
- 2. *Tijdstructuur – het plannen van je dag, structuur aanbrengen in situaties.*
- 3. *Erkenning voor overtuiging – ruimte voor jouw overtuiging en visie krijgen of organiseren.*
- 4. *Erkenning voor persoon – horen en voelen dat jij als persoon belangrijk bent, ertoe doet.*
- 5. *Zintuiglijke prikkeling – letterlijk het prikkelen van jouw zintuigen, lekker buiten zijn, mooie muziek, fijne omgeving opzoeken, lekker eten.*
- 6. *Contact – afwisseling, humor en positieve contacten.*
- 7. *Alleen zijn – ruimte helemaal voor jezelf om te reflecteren, te zijn.*
- 8. *Uitdaging –adrenaline voelen, positieve uitdaging, met wat risico. Graag zelfs.*

Patricia Antersijn & Edith Doosje

Edith en Patricia zijn beiden coach en trainer in communicatie, motivatie en stressmanagement en hebben in 2012 Process Communication Nederland opgericht.
www.processcommunication.nl

Zes persoonlijkheidstypen volgens PCM

Het Process Communication Model® definieert zes persoonlijkheidstypen, die we allemaal in ons hebben. De opbouw en intensiteit is voor iedereen verschillend. We hebben alle persoonlijkheidstypen in ons, alleen spelen bij iedereen andere persoonlijkheidstypen de hoofdrol. En dat bepaalt hoe je contact maakt en waar je energie of juist stress van krijgt. Zie het als een persoonlijke gebruiksaanwijzing die je helpt om jezelf en elkaar te observeren en te bereiken.



Column



Andrea Walraven

heeft ruim twintig jaar ervaring in het organiseren van psychosociale ondersteuning rond schokkende gebeurtenissen. Ze werkt in diverse landen tijdens grote incidenten, maar ook na suïcide, familiedrama's, levensdelicten en wiegendood. Ze is coördinator en trainer in diverse nationale Europese crisissystemen en leidt Suïcide Bereavement UK crisis support.

Eigen stress

Ik heb werk in mijn handen, maar mijn brein neemt geen enkel woord dat ik lees echt waar. Ik voel mijn hart bonzen en besluit zo meteen nog maar eens een wandelingetje naar het toilet te maken. De afgelopen dagen adviseerde ik collega's aan de andere kant van de wereld, nadat een terrorist hun stad uitkoos voor een gruweldaad. Incident management, zorgen en nazorgen onder extreme druk. Onze klok is vorige week verzet, die van hen nog niet, dus we vallen elkaar helaas geregeld per ongeluk in bed lastig. Maar ik sliep prima; dit is wat we doen. En juist het feit te mogen en kunnen bijdragen aan wat anderen via mediakanalen machteloos maakt, is goed voor mijn eigen psychohygiëne.

Ik worstel deze week met mijn copy editor, die mijn boek zoveel mooier maakt, maar mijn vakgebied niet kent. De kopij ligt in print op mijn schoot, maar ik schiet vandaag niet op. Gek is dat toch; ik kan anderen leren om met acute stress te dealen. Ik zorg dat *first responders* en crisismanagers handvatten aangereikt krijgen om te blijven functioneren in de meest extreme situaties. En vandaag zit ik zelf in de auto. Met hartkloppingen en een brein dat maar nauwelijks werkt. Niet voor de eerste keer geparkeerd tussen een aantal andere ouders, terwijl onze kinderen in een andere auto op jacht zijn naar hun rijbewijs. Mijn kind rijdt al maanden prima. Maar de stress van een examen en een strenge examiner maken ons ook vandaag weer tot herhalingsdaders. Terwijl ik met een zucht uitstap stapt ook de moeder naast mij uit. We zijn lotgenoten. Maar zij huilt. Ik ga naar haar toe, bied een zakdoekje aan. Ja, haar zoon moet ook afrijden, zegt ze, maar daarom huilt ze niet. Haar man moest vanochtend uit de krant lezen dat zijn werkgever een groot aantal mensen, waarschijnlijk ook hem, gaat ontslaan. Crisiscommunicatie via de media. Ik zie tegenover me hoe verkeerd dat is. Ik kan alleen maar luisteren, niets voor haar veranderen. Maar dit handelingsperspectief helpt mij; ik voel mijn hartslag dalen en mijn brein wakker worden. Het gesprek helpt haar en het helpt mij.

Plots is daar de rode auto met mijn kind en mijn hart schiet weer in de versnelling. Wat lijkt het nabespreken lang te duren... mijn eigen stress is nauwelijks te managen... maar het is gelukt! Vandaag ben ik even uitsluitend mama. Van een zoon met een rijbewijs!

Herken stress en haal meer uit jouw coaching.

Waarom gebeurt mij dit nou altijd?

Stress: we hebben er elke dag mee te maken. Zeker in ons vak. Je kunt veel herkennen aan hoe dingen worden gezegd. Doe de test op herkenjestress.nl - en ontdek welke stress jij tegenkomt in coaching - bij jezelf en je cliënt.

Vergroot je communicatiekracht met het Process Communication Model® en kom sneller tot de kern van je coaching. Kijk op processcommunication.nl voor onze trainers- en coachingsopleiding.

Onze coachingsopleiding is ICF gecertificeerd



Process Communication
Nederland

Van **vakmanschap** naar **meesterschap**

Uitgeleerd ben je nooit!

Verdiepende opleidingen

- Opleiding tot Master Coach
- Coachen bij stress en burn-out
- Winning Teams
- Van manager naar teamcoach
- Specialisatie e-coaching
- Coachen bij conflicten

www.europeesinstituut.nl

europees instituut
de baak
dé opleider voor coaching & counseling

Landgoed de Horst
De Horst 1, 3971 KR Driebergen
T 0343 556 343
Het Europees Instituut is een volle dochter van de Baak.



Werken met lichaamstaal

De 'programmering' van menselijke gedragingen ligt opgeslagen in het lichaam: remmingen, blokkades, niet geuite emoties en gevoelens. In de praktijk is het voor cliënten erg lastig om deze programmering te resetten, omdat dit opgebouwde bestaans- en overlevingsmechanismen verstoort. Lichaamsgerichte werkvormen kunnen hierbij behulpzaam zijn.

Hilde Bolt

Wanneer iemand een trauma ervaart, verlaat diegene tijdelijk zijn lichaam, om de pijnlijke gebeurtenis en de bijbehorende onmacht te doorstaan. Zo 'vluchten' veel vrouwen die in hun kindertijd zijn misbruikt naar een eigen wereld in bloemetjesbehang. Om soms jaren later weer een connectie te maken met het lichaam, lijkt voor velen een onmogelijke opgave. Het lichaam voelt geschonden en confronteert met wat er feitelijk is gebeurd. Bij misbruik en fysieke mishandeling is deze vlucht concreet te duiden, maar ook bij emotionele verwaarlozing, veelvuldige blootstelling aan spanningen en stress vindt deze vlucht vaak onbewust plaats.

De drang om een trauma af te ronden en te verwerken is echter net zo krachtig en volhardend als de symptomen die erdoor worden veroorzaakt. Zo kan er een hevige en dwingende behoefte bestaan om een trauma door herensceneren op te lossen. Zonder twijfel raken cliënten betrokken in situaties die het oorspronkelijke trauma kopiëren, soms overduidelijk en soms versluierd. De herenscenering vindt plaats binnen persoonlijke verhoudingen, op het werk, door middel van herhaaldelijke ongelukken of misstappen en in andere schijnbaar willekeurige gebeurtenissen. Ook kan herenscenering optreden in de vorm van

lichamelijke symptomen (Levine, 2008).

Cliënten herhalen dwangmatig een bepaald patroon, als een soort groef, een plaat die blijft hangen, totdat het lijden zo groot wordt dat diegene wordt 'gedwongen' dit onder ogen te zien.

Werkmodel

Als cliënten de door hen ontwikkelde patronen doorzien, kunnen ze ervoor kiezen om een andere weg in te slaan. Een goede balans tussen instinct, hart en hoofd is hierbij van wezenlijk belang.

Instinct

Het instinct is het kompas dat we bij onze geboorte hebben meegekregen als 'gebruiksaanwijzing' hoe met onszelf en ons lichaam om te gaan; datgene in ons dat primair gericht is op het behoud van een gezond systeem. Dit kompas vaart op onze diepere emoties en onze natuurlijke agressie die erop is gericht om ons systeem in veiligheid te brengen. De angst die we hier vanuit ervaren is in de oorsprong een 'waarschuwingssysteem'.

Het instinct voelt feilloos aan wat goed voor ons is en wat niet, bijvoorbeeld welke mensen ons blij maken en welk werk ons werkelijk voldoening geeft. In de praktijk

luisteren echter maar weinig mensen naar hun innerlijke kompas

- vaak benoemd als een 'buikgevoel' - en handelen veelal tegen dit gevoel in. Met als gevolg een vervelend gevoel over zichzelf, een negatief zelfbeeld en een negatieve lichaamsbeleving; ons lichaam herinnert ons steeds aan dingen waar we niet aan willen worden herinnerd.

Hart

Het hart is gericht op relaties en huisvest 'het gewonde kind'. Een mens stelt zowel bewust als onbewust veel in het werk voor liefde, om gezien en gehoord te worden. Het gewonde kind zoekt vaak emotionele steun bij anderen, bij partners, leidinggevenden, vriendinnen, bij ouders. Wanneer een kind wordt opgevoed door ouders die hun eigen lichaam niet respecteren, en die hun eigen emoties en niet geleefde verlangens niet kunnen reguleren en verwerken, 'voelt' het kind dat het niet de ruimte krijgt om te worden wie het werkelijk is. Het ontwikkelt een overlevingsmechanisme in de hoop alsnog de liefde en waardering te krijgen die het nodig heeft. Het ene kind gaat mama helpen of gaat bijvoorbeeld de studie doen die papa had willen doen. Het andere kind cijfert zichzelf weg, en weer anderen worden opstandig met als resultaat

dat het een identiteit ontwikkelt die niet correspondeert met wie het in wezen is. “Wat lief dat je meehelpt.” “Jij moet ook altijd lastig doen.” “Jij was altijd rustig, we hadden geen omkijken naar je.” Veelal bevestigt de omgeving het beeld, waardoor een kind van zijn eigen kern verwijderd raakt en niet leert om van zichzelf te houden zoals het is. Dit zet zich vast in een patroon waardoor relaties worden ontwikkeld die gebaseerd zijn op tekorten en niet ingevulde verlangens vanuit de kindertijd. De balans in geven en ontvangen is niet op een volwassen manier ingevuld.

Hoofd

Het hoofd speelt een grote rol in onze samenleving. Denken wordt gepromoot en gewaardeerd, maar is voor veel mensen tot een controle-instantie geworden. Hoe vaak houden angstige gedachten mensen af van waar ze werkelijk naar verlangen? Stemmen uit het verleden dringen zich in het hoofd op en angstscenario's worden hardnekkig in stand gehouden. Maar weinig mensen kennen hun eigen instinct en lichaam, en verstaan de signalen die het dagelijks afgeeft, waardoor velen chronisch over hun eigen grenzen heen gaan.

Balans

Als het instinct, hart en hoofd met elkaar in balans zijn, biedt het hoofd ons helderheid om de zaken waar we in het dagelijks leven tegenaanlopen in perspectief te zien. Wanneer er dingen mislopen kunnen mensen de ‘vervelende stemmetjes’ accepteren zonder ernaar te luisteren, en zichzelf geruststellend toespreken, zodat het gewonde kind in henzelf rustig blijft. Het instinct geeft als kompas primaire signalen door, zodat iemand alert blijft en zich niet onnodig blootstelt aan dingen die hem uit balans kunnen brengen. Wanneer het hoofd naar het instinct luistert, zet het iemand aan tot ‘gezond gedrag’ en zelfzorg, denk aan gezond eten, sporten en ontspannen, en grenzen stellen waar nodig. Emoties worden op een constructieve manier gereguleerd, waardoor er positieve ontlading en ruimte ontstaat. Het hoofd ondersteunt het lichaam waardoor in het het hart zelfvertrouwen en veiligheid ontstaan, en de eigenwaarde groeit. Iemand heeft geleerd om trouw te worden aan zichzelf waardoor het ‘gewonde kind’ zich veilig voelt en het vrije kind de ruimte krijgt, en spontaniteit en plezier hun intrede kunnen doen.

Werk in uitvoering

Een begeleidingstraject waarin lichaamsgericht gewerkt wordt doorloopt doorgaans de fasen van voorlichten, bewust maken van het lichaam, blootleggen van herenscenerende patronen en doorbreken van de angst voor emoties.

Voorlichten

Bij lichaamsgericht werken is het van belang dat de cliënt het belang inziet van het leren kennen van zijn eigen lichaamstaal en het lijden erkent dat het overlevingsmechanisme teweegbrengt. Informeer de cliënt over het principe van herenscenering en benoem het belang van stilstaan, begrenzen en rust nemen. De confrontatie met het lichaam en de opgeslagen patronen en pijn verloopt meestal niet ‘zonder slag of stoot’, maar levert ook ruimte op voor nieuwe dingen.

Elk lichaam
spreekt een
eigen
unieke taal

Bewustmaken van het lichaam

Als de cliënt bekend gemaakt is met de principes van lichaamsgericht werken, gaat hij op zoek naar zijn gebruiksaanwijzing en taal van het eigen lichaam. De volgende vragen kunnen hierbij behulpzaam zijn:

- Wat zorgt voor spanning en wat brengt juist ontspanning?
- Wat zeggen het instinct, hart en hoofd over dit probleem? Hoe kunnen ze met elkaar communiceren?
- Wat gebeurt er in diens lichaam wanneer de cliënt ergens over praat? Denk hierbij aan ademhaling, spierspanning, andere sensaties en prikkels.
- Wat is het werkelijke verlangen van de cliënt?

Blootleggen van de herenscenerende patronen

Wanneer de herenscenerende patronen zijn opgespoord door te inventariseren wat zich telkens herhaalt in het leven, wordt de balans opgemaakt: wat kost dit de cliënt en wat levert het hem op? Hoe groot is het verlangen om dit werkelijk te veranderen? En wat is er nodig om dit te veranderen?

Angst voor emoties doorbreken

Leg aan de cliënt uit wat emoties zijn: opgeslagen energie in het lichaam die aangeeft wat iets voor ons betekent of heeft betekend. Het lichaam heeft ontlading nodig om ruimte te kunnen bieden aan nieuwe patronen. Door emoties op te roepen kan een corrigerende ervaring ontstaan. De counsellor gaat in samenspraak met de cliënt op zoek naar creatieve manieren om emoties te ontladen.

Om de patronen daadwerkelijk te veranderen is support een vereiste: *“If you really want something, you have to be prepared to work very hard, take advantage of opportunity and above all... never give up!”* (Jane Goodall). Er is lef voor nodig om de aangeleerde patronen te doorbreken en de daarmee gepaard gaande risico's te durven nemen. Zorg er als counsellor voor dat de cliënt veranderingen in behapbare, kleine stapjes doorvoert en te allen tijde ervaart dat de verandering een keuze is, ondanks dat het door de herenscenering soms niet zo lijkt te zijn.

Met behulp van *reparenting* kan de counsellor de cliënt begeleiden in het ontwikkelen van geruststellende ouderstemmen, en in het zoeken naar beelden die meer overeenstemmen met wat hij eigenlijk nodig had.

In de praktijk lopen de trajecten in het lichaamsgericht werken altijd anders, simpelweg omdat elk lichaam een eigen unieke taal spreekt. Protocollen zijn niet voorhanden. Dit zou een nadeel van deze werkwijze kunnen zijn. Als counsellor is het, naast het hebben van geduld, van groot belang met het eigen lichaam vertrouwd te zijn. Daarnaast moet je om kunnen gaan met (soms heftige) emoties en gevoelens, en kunnen vertrouwen op het lichaam van de cliënt. Subtiel kunnen waarnemen, zowel van degene met wie je werkt en van jezelf, is eveneens een onmisbare competentie.

Taal van eetproblematiek

Bij eetproblemen is een discrepantie tussen instinct, hart en hoofd duidelijk zichtbaar. Iemand met een eetprobleem is van zijn lichaam vervreemd. Eten is een manier geworden om emoties en gevoelens te reguleren. Het niet eten herbergt veelal een straffen van het lichaam en het niet willen ervaren van emoties en gevoelens. Het lichaam wordt als zeer negatief beleefd. Het hoofd wordt ook hier gebruikt ter controle. Het verstoorde eetpatroon beïnvloedt de biochemie van het lichaam, hetgeen weerslag heeft op de psyche. Hierdoor worden de lichaamssignalen niet meer op een juiste wijze verstaan.

Handen

Bregje (35) heeft al jaren last van eetproblemen (boulimia) en is hiervoor verschillende keren begeleid. Toch komen de problemen iedere keer weer terug. Ze vertelt dat het haar frustrereert dat ze 'de kern niet te pakken kan krijgen' en maakt hierbij drukke handgebaren. Ik vraag haar om eens naar haar handen te kijken, ze waar te nemen en te volgen. Dit is in eerste instantie lastig en ze heeft er

ook geen zin in. Afwijzende uitdrukkingen als 'afgekloven nagels' en lelijke handen' volgen elkaar op; de negatieve lichaamsbeleving ligt in een minuut op tafel. Vervolgens schudt ze driftig en gefrustreerd met haar handen, waarbij ik haar aanmoedig om hiermee verder te gaan. Wanneer ze gestopt is, komt er verdriet naar boven. "Het lijkt wel alsof ik de haat eruit probeer te schudden." Wanneer de beweging stopt vraag ik haar om te kijken naar haar handen en of ze de onschuld hierin kan zien, dat die handen er niets aan kunnen doen dat ze er zo uitzien. Weer komen er dikke tranen. Voor het eerst in haar leven onderzoekt ze heel voorzichtig haar handen. Het ziet er teer en kwetsbaar uit. "Ik kijk eigenlijk nooit zo... nu zie ik dat mijn duim zo lijkt op die van mijn oma die me zo dierbaar was." Weer komen er tranen. "Ze helpen me ook bij het spugen. Waarom doe ik dit toch iedere keer?" Ze wrijft met haar handen over haar gezicht. Ik vraag haar wat ze daarbij ervaart. "Lekker, het helpt wat ontspannen, pfff." De uitdrukking op haar gezicht is heel zacht geworden en haar spierspanning, met name bij haar

schouders, nek en borst is minder. "Ik voel de adem in mijn buik... mijn yogadocent zegt steeds dat ik dat niet doe."

De volgende sessie is Bregje intens blij. Ze heeft die week voor het eerst niet gespuugd en maar een keer een snoepbui gehad: "Alleen maar een zakje chips." Toen ze wilde spugen, keek ze naar haar handen en besloot ze het niet te doen. "Dan maar de verantwoordelijkheid nemen dat ik die chips heb gegeten." Ze voelde zich trots.

Tot slot

Werken met lichaamstaal kun je als counsellor goed ontwikkelen. Vaak ervaar en zie je veel meer dan de dingen waar je bewust bij stilstaat. Net als een muziekinstrument is ook het lichaam een instrument dat je kunt leren bespelen en kunt laten resoneren in contact met anderen. Het vraagt ervaring, oefening en discipline om je lichaamstaal te verstaan en dit te kunnen inzetten in je praktijk. Inmiddels zijn er vele opleidingen die je op dit gebied kunt volgen.

Hilde Bolt is twintig jaar werkzaam als psycholoog en psychotherapeut. Zij heeft tien jaar in de psychiatrie gewerkt en is breed bijgeschoold in lichaamsgericht werken. Als opleider werkt zij voor het Europees Instituut-De Baak en voor De Alchemist, haar eigen opleidingsinstituut. Haar eerste boek komt na de zomer uit. www.hartenzielconsult.com en www.dealchemist.com

Referenties

- Levine, P.A. (2008). *De tijger ontwaakt: Traumabehandeling met lichaamsgerichte therapie*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Levine, P.A. (2011). *De stem van je lichaam: Trauma's helen met je lichaam als gids*. Haarlem: Altamira-Becht.
- Montagu, A. (1972). *De tastzin: Huid-aan-huid-contact bij zoogdieren, primaten, en vooral de mens. De menselijke betekenis van de huid. De huid als zintuig*. Utrecht/Antwerpen: Spectrum.
- Roth, G., & Loudon, J. (2004). *Dans het leven: Een helende reis voor de ongetemde ziel*. Haarlem: Altamira-Becht.

HOE PAKKEN WE EENZAAMHEID AAN ?

Faktor5 leidt coaches op om deskundig te worden in eenzaamheid

Faktor5 biedt een **landelijke netwerk** van **gedreven en gecertificeerde coaches/eenzaamheidsexperts** die voor **welzijnsorganisaties** en vanuit hun **zelfstandige praktijk** werken.

Dat doen we door kortere en langere opleidingen aan te bieden.



Je leert een specifieke manier van coachen, passend bij het 'lonely brain'



Wij helpen cliënten weer relaties te krijgen die geluk brengen en eenzaamheid oplossen

Onze opleidingen zijn gebaseerd op 20+ jaren onderzoek, ervaring en passie



www.faktor5.nl



SchoolvoorCoaching



Ons nieuwste SvC Magazine is uit!

Met interviews met o.a. Robert Bridgeman en Peter Gerrickens, columns en informatie over onze nieuwste Verdiepingsworkshops.

Kom naar onze stand voor een exemplaar!

Column

Statusdruk

"Goedemiddag, met... O, hoi, ben jij het! Heel druk, ja, nee geen tijd! Jammer, ja maar je begrijpt... Nee, verder prima, ja, ja, alles goed dank je maar heb nu een andere lijn!"

Vriendin Janny aan de andere kant hangt op. Zij heeft álle tijd. De marketingcursus heeft niet waargemaakt wat haar was voorgespiegeld: nieuwsbrieven, een nieuwe website en een groot netwerk zou haar bedrijf vleugels geven. "Jij altijd met je drukdrukdruk!", brult ze tegen de plantjes.

Alain de Botton beschrijft in zijn boek *Statusangst* dat juist mensen die zich als gelijken beschouwen, barsten van jaloezie over verschil in drukte en verdiensten. Dat de directeur van Tesla miljoenen verdient zal ze een zorg zijn. Maar bij collega's in hetzelfde vakgebied is het gevaar al bij kleine verschillen groot dat giftige groene gevoelens opduiken. De prettige collegiale vriendschap kalft snel af als de een het dagelijks druk heeft

- hoge status - en de ander haar tijd handenwringend op de bank doorbrengt - laag dus.

Hoewel dat in het geheel niet waar hoeft te zijn, voelt 'het druk hebben' recht evenredig met succes. En succes brengt status met zich mee. Als je status hebt, ben je aantrekkelijk en geniet je respect. Dat is in het bedrijfsleven de term voor liefde. De liefde waar ieder ten diepste op uit is. Het gevoel te ervaren dat je geliefd bent, is net zo belangrijk als water, brood en een dak boven je hoofd. Maar die liefde is nog altijd een schaars artikel. We willen liefde allemaal graag ontvangen en doen daar enorm ons best voor. Met 500 vrienden op Facebook en evenzoveel connecties op LinkedIn denk je toch een statusverhogend fundament bij elkaar te hebben geharkt. Krijgen, ja, maar (liefde) géven: ho maar. Daar hebben we het te druk voor.

Na enig zelfonderzoek dat onontkoombaar aan het schrijven van een betwetercolumn zoals deze plakt, moet ik toegeven dat ook mij nog een enkele keer een gevoel van jaloezie kan overvallen als ik lees, zie of hoor dat collega's van mij, die ik veel minder goed vind in het vak dan ik zelf - hoor wie het zegt - qua marketing als een speer gaan. Gedachten in die richting verlagen onmiddellijk mijn status (= mijn gevoel over mezelf) en ik moet die stem dan ook streng tot de orde roepen om niet in de 'nobody-valkuil' te tuimelen. Gelukkig kan ik inmiddels wel na veel oefenen met een voldaan gevoel een ander antwoord geven op de uitnodiging om door de week, op een dinsdagochtend, om half elf koffie te gaan drinken. "Tuurlijk, ik heb zeeën van tijd. Waar zien we elkaar?" Ik pak zonder lage-statusgevoelens de tijd die ik dacht niet te hebben. Ja, dacht. Want als ik eerlijk ben, had ik destijds ook best tijd gehad voor dat kopje koffie. Alleen beangstigde statusverlies me nog meer dan een nachtelijke overval door een gemaskerde griezel.



Saskia Teppema

is redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching* en werkt als trainer, coach en organisatieadviseur vanuit haar eigen bureau Teppema Executive Coaching. www.saskiateppema.nl

POSITIEVE POWERTOOLS VOOR GROEI & SUCCES

▲▲▲▲▲▲▲▲▲▲
HOME OF POWER
COACHTOOLS VOOR GROEI & SUCCES

Pleidooi voor mateloosheid

Een halve eeuw geleden voorspelde men dat verveling het grote probleem van de 21e eeuw zou zijn. Als gevolg van automatisering en technologische vooruitgang zouden we veel minder te doen hebben, tijd over hebben en niet weten hoe deze te vullen. Het tegendeel is het geval. We zijn drukker dan ooit en voelen ons rusteloos.

Jikke de Ruiter

Willen we goed begrijpen wat hier aan de hand is dan moeten we de fenomenen niet alleen duiden vanuit een blik op onze hedendaagse maatschappelijke patronen, maar is het zaak om het heden te bestuderen vanuit het verleden. Rusteloosheid en opgejaagdheid zijn namelijk geen fenomenen van onze tijd alleen. Er is sinds de late middeleeuwen geen generatie geweest of er werd geklaagd over drukte. De stelling dat het neoliberalisme de existentiële rusteloosheid van de moderne mens veroorzaakt, klopt dan ook niet. Ignaas Devisch dook de geschiedenis in om antwoord te vinden op de vraag hoe schrijvers en filosofen door de eeuwen heen nadachten over het spanningsveld tussen verveling en rusteloosheid. Aansluitend daarop beschrijft hij de moderne tijd waarin drie evoluties hebben plaatsgevonden die de onrust zoals we die nu ervaren veroorzaken, te weten versnelling, secularisatie en individualisering. Oproepen om langzamer

te leven miskennen die complexe revoluties en zijn dus te simpel. Nee, een zekere mateloosheid is nodig, zo stelt Devisch. Wat een leuke invalshoek in een tijd waarin alles alleen nog maar met mate mag.

Dank dat u met me wil spreken via skype. Zo hoef ik niet helemaal naar Gent te komen, dat kost me te veel tijd. Of denk ik dan verkeerd?

"Dit is een zeer herkenbare kwestie natuurlijk. Het is moeilijk om mensen nog fysiek bijeen te krijgen. Toch stel ik mijn vraagtekens bij het argument dat het veel tijd kost. Is het werkelijk zo druk, of moeten we allebei een beetje doen alsof het zo druk is? Het zal beide wel waar zijn en tegelijkertijd denk ik dat de meesten toch echt het gevoel hebben dat er te veel tegelijk moet gebeuren."

Ik hoor u spreken over een gevoel, geen feit.

"Ik vind het belangrijk om in de analyse mee te nemen dat mensen die 's ochtends naar de kapper zijn geweest en 's middags boodschappen hebben gedaan, ook het gevoel hebben dat het druk is geweest. Het hangt er dus een beetje vanaf hoe je met drukte omgaat. Maatschappelijk gesproken is er wel de neiging om aandacht te geven aan drukte, maar zeker ook omdat het goed staat. 'Hoe was je weekend?' Als je dan zegt dat je je te pletter hebt verveeld, dan kijkt iedereen je toch wat meewarig aan, denkend: wat scheelt er aan jou en wat zonde van je tijd zeg. Zeg je het omgekeerde: 'Het was superdruk en ik heb van alles gedaan', dan krijg je groot applaus: 'Kijk, hij doet het goed. Zo moet het, zo moet ik het ook doen.' Dat laatste noem ik de 'mimetische begeerte', de weerspiegeling van je verlangen in de ander."



Hoe ontlokt de drukte van de een, een mimetische begeerte bij de ander om ook druk te zijn?

"Drukke heeft voor een belangrijk deel te maken met sociale status. Als je het drukt hebt, lijkt het alsof je heel belangrijk bent. Wanneer iedereen druk is, dan kan je daar niet bij achter blijven. Er lijkt een tendens te zijn: als je het niet druk hebt, dan is er iets niet oké in je leven. Stilstaan is achteruitgaan."

We willen belangrijk zijn en ook etaleren hoe enerverend en leuk ons leven is. Dat laatste is natuurlijk ook een reden voor onrust. Ik heb er bijvoorbeeld voor gekozen om dit weekend uw boek te lezen, maar had ook op het Oerol festival kunnen zijn, waar wat vrienden waren. Dat maakte me behoorlijk onrustig kan ik u zeggen. Want was dat niet beter, leuker, indrukwekkender, of meer nodig voor me geweest? Naast 'ik moet druk zijn' is dus 'ik moet het leuk hebben' of 'ik heb ontspanning nodig' ook een dwang.

"Ja, we gaan van prikkel naar prikkel en etaleren het geluksgevoel dat daar ogenschijnlijk bij hoort. We doen het graag voorkomen alsof ons sociale leven een soort aaneenschakeling is van bijzonderheden. Terwijl heel veel zaken die we doen best wel routineus zijn. Je staat op, verzorgt ontbijt, brengt je kinderen naar school, laat de hond uit, enzovoort. Ik zie die routine niet als negatief, integendeel, want juist routine brengt rust. Maatschappelijk gezien echter leggen wij een enorme dynamiek, enorme beweeglijkheid voor de dag en is er een soort dwang om flexibel te zijn. Van daaruit worstelen we met de vraag: wanneer mag je ermee ophouden op een dag, wanneer heb je hard genoeg gewerkt? Is dat om 19.00 uur, om 22.00 uur, pas om middernacht? Je moet immers wel bezig blijven. De bedoeling van mijn boek is om onze drukte uit het negatieve te halen, minder te leven in termen van 'ik moet allerlei dingen doen om erbij te horen', maar eerder te leven in termen van 'wat houdt mij nu eigenlijk bezig en wat vind ik de moeite waard' en laat ik me daar nu eens mateloos in verliezen."

Er is dus een zekere structuur nodig in de dagelijkse dingen. Dit zorgt voor rust?

"Als iedereen zich voortdurend moet afvragen wat de codes zijn, hoe hij zich moet gedragen, waar zijn bureau is, en hoe je deze flexplek verovert, dan leidt dat tot onzekerheid en angst. We moeten dus een manier van leven zoeken waarbij we niet meer als voorheen vastgeroest raken, maar waarbij we ook niet doorslaan naar structuurloosheid."

We moeten zoveel: en beweeglijk zijn en structuur omarmen, onrustig zijn en gemoeidsrust hebben ...

"We moeten veel in die paradoxen en daarnaast moeten we een creatieve job hebben, de kinderen laten opgroeien tot mooie wezens met veel hobby's, onszelf ontplooien en vooral ook 'Me-time' agenderen. Fijn als dat ook zichtbaar is voor anderen. Zo etaleren we onze persoonlijkheid niet alleen in ons werk maar ook in onze vrije tijd. Gaan we dan onszelf proberen te overtreffen in de vrije tijd en doelen najagen, dan doen we in onze vrije tijd hetzelfde als we overdag doen, namelijk verbeteren, sneller werken, elkaar kapot concurreren. Dan is de vrije tijd niet meer vrij natuurlijk."

Je zou denken dat het adagio 'we moeten onthaasten' dan wel klopt en dan komt u met een pleidooi voor een mateloos leven. Wat begrijpen we nou niet?

"Die subtitel heb ik gekozen om te provoceren omdat mijn zorg was dat op den duur de rustmomenten een soort nieuwe plicht zouden worden. Nog een actie op de to-dolijst. Op een bepaald moment was het in mijn vriendenkring zo dat als je niet aan yoga deed, dat er iets schortte aan jou want dan wilde je blijkbaar niet tot rust komen. Als rust een agendapunt in het wekelijkse schema wordt dan denk ik dat we de verkeerde kant op gaan."

"Wat ik bedoel te zeggen met mijn pleidooi voor mateloosheid is: probeer je energie te stoppen in datgene waar je passie naar uitgaat en zorg dat je tijd verliest. Als je iets zeer graag



doet vliegt de tijd voorbij. Plots besef je: er is drie uur weg, het is druk geweest, maar het is zeer de moeite waard geweest. Dan komt er een andere beleving van tijd."

In uw boek laat u zien dat rusteloosheid iets is van alle tijden. Het hoort bij het menselijk bestaan. U spreekt ook over onrust. Wat is het verschil tussen deze twee?

"Onrust is de component van het negatieve; het opgejaagde gevoel, het idee dat je altijd tijd tekortkomt, dat je ook in je vrije tijd nog allerlei zaken moet doen om toch maar mee te zijn met je tijd. Als je vrienden ontvangt, kook je niet zomaar, maar zo bekwaam als een top-chef. Als je gaat hardlopen doe je het niet zomaar, maar je werkt naar een bepaalde tijd toe en je traint hard om dit te behalen. Dit in combinatie met de druk die we tijdens de arbeidsuren ervaren – het moet altijd sneller en beter – vormt de negatieve component die ik onrust noem. Zo ontstaat het gevoel dat je druk bent en het nooit meer ophoudt. De alarmerende cijfers over de hoeveelheid mensen die lijden aan slapeloosheid, burn-out en depressie tonen het gevolg hiervan."

"Tegelijkertijd vond ik ook altijd iets storend aan al die pleidooien voor 'kom tot jezelf, leer je innerlijke zelf kennen, zorg dat je rust in jezelf vindt'. Met niets doen en je naar binnen richten kom je er niet uit. Als we kijken naar mensen die echt zin hebben om naar iets te streven, dan zijn dat vaak mensen die van hun hobby hun beroep hebben kunnen maken, iets hebben om voor te leven, zich omringen met goede vrienden. Stel je voor dat je geen energie of geen wil meer hebt om iets te doen, dan doe je nergens meer moeite voor en is vanzelf het leven niet meer de moeite waard. De rusteloosheid is de drive om iets van je leven te maken en dat beschouw ik als zeer waardevol."

Wat u nu zegt doet me denken aan een nieuw begrip dat we hebben uitgevonden, namelijk 'voltooid leven'. Een leven waarin er zelfs geen rusteloosheid meer is, en in plaats daarvan een ziekmakende verveling.

"Ik ben blij dat je dit aanhaalt. Het is zeer opmerkelijk dat we daar vandaag over spreken. Er is dan een tweespalt in onze maatschappij. Enerzijds zijn er mensen die zeggen 'ik zou 100 jaar willen leven en nog kom ik tijd tekort', en aan de andere kant heerst er bij anderen een levensmoeheid, het niet meer kunnen leven met frustratie, lijden, confrontatie met de eigen beperkingen of een ervaring van langs de kant staan, die ertoe leidt dat het niet meer hoeft. Ik denk dat we daar de gevolgen zien van wat de maatschappij van ons verwacht: als je niet aan alle normen voldoet heb je gefaald. Ik ben het volledig eens met mijn landgenoot Paul Verhaeghe die stelde dat wanneer een samenleving individuen afrekent op hun verdienste en dus ook op hun falen, iedereen voortdurend moet bewijzen wat hij waard is. Daardoor

komt alle gewicht op het individu te liggen en blijft de samenleving zelf aan een kritische blik onttrokken."

"Ik denk dat mensen op persoonlijk vlak enorm sterk ervaren dat alles wat ze doen een betekenis moet hebben, zinvol moet zijn. Terwijl als ik naar het dagelijks leven kijk, dan is het leven een voortdurende worsteling. Je hebt geen enkele garantie: je kunt plots heel ziek worden, over drie jaar kan je relatie over zijn. Die zaken hebben te maken met de tragiek van het leven. Ik heb de indruk dat hoe meer we het leven proberen te controleren, hoe minder we kunnen omgaan met de dingen die ons toevallig overkomen."

Niet vreemd dat als we waarde koppelen aan betekenis en verdiensten, sommige ouderen hun leven willen beëindigen als ze in die zin geen waarde meer toevoegen. U noemt dat in uw boek 'existentiële verveling'. Moet er wat rusteloosheid terugkomen in hun leven?

"Om het uit te houden in het leven is het cruciaal om een perspectief te hebben. Als je niets meer om handen hebt, je vrienden zijn weggevallen, je familie is afwezig, je van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat op een blinde muur kijkt... ja, dan is je leven voltooid. Maar als oudere mensen nog ergens voor kunnen gaan, al is het maar de zorg voor kleinkinderen, of een hobby, of als ze in een groepje zijn opgenomen, dan is gevoel van voltooidheid minder sterk aanwezig."

Daar hebben we dan wel wat te doen met elkaar...

"Als maatschappij hebben we een opgave om tot een kentering te komen. We zien dat heel veel mensen zich te pletter werken tijdens hun arbeid en tijdens hun vrije tijd. Daardoor is er een tekort in de dagelijkse zorg voor onze omgeving. Ondertussen klinkt de wanhoopskreet: 'Niemand kijkt nog naar mij om.' Dus als we allemaal meer dan fulltime met z'n tweeën moeten werken om voor onze kinderen te zorgen of om ons huis af te betalen, dan hebben we natuurlijk geen tijd meer voor onze ouderen of andere mensen. En zo worden oudere mensen aan de kant geschoven omdat die minder goed passen in dat hyperactieve model."

Devisch ontkent dus niet dat we veel onrust ervaren. In zijn boek beschouwt hij de drie evoluties die dit veroorzaken. Als eerste hebben we te maken met een versnelling van het productieproces, ons sociale verkeer en ons levenstempo, geheel te danken aan de enorme technische ontwikkelingen. Daarnaast ligt secularisatie aan de oorsprong van onze drukte.

U schrijft: "Onze wedloop met de tijd is de geseculariseerde manier om met de dood om te gaan." Als er geen hiernamaals is, en we ons leven slijten in het hiernumaals, kost dat ons onze tijd?

“In het licht van de eeuwigheid is alles ijdel, maar in het licht van een eindig en tijdelijk bestaan komen we principieel tijd tekort, ongeacht de organisatie van de economie of de samenleving. Daarmee bedoel ik dat wanneer we uitzicht hebben op een leven na de dood, dat een ander perspectief schept op wat we in dit leven te doen hebben. Het lijkt er dan namelijk op dat je nog een tweede kans hebt. In het licht van het eeuwige leven hoef je je niet te jagen. Valt dit weg en krijg je maar een kans, dan zorgt dat vanzelf voor de vraag: wat wil ik allemaal binnen die ene kans die ik krijg aanvangen in dit leven? Je krijgt dan vanzelf tijdsdruk: als ik dit nu niet doe, dan is het te laat.”

Zouden we dan niet maar beter weer een beetje kunnen gaan geloven met zijn allen?

“Mensen zijn daarmee bezig, gezien alle publicaties over spiritualiteit. Ook worstelen een hoop mensen met de zingevingsvraag. Ik denk zelf dat we beter moeten leren omgaan met het feit dat het belang van wat we doen geldt voor het nu en de nabije toekomst. We moeten leren dat we iets zinvols kunnen doen zonder dat we daarvoor beloond worden in de eeuwigheid. Maar ook zonder dat we beloond worden door eeuwige roem. Als we kunnen leren ons meer te focussen op het belang van het hier en nu, dat wat we doen beschouwen als een zinvolle aangelegenheid, dan zullen we de drukte minder ervaren.”

Religie als opium voor het volk zodat het rustig blijft vindt u dus niet het antwoord voor deze tijd. Dat zou een escape zijn?

“Ik denk dat de maatschappij zo is geëvolueerd dat we daar onmogelijk naar terug kunnen. Ik zie wel dat veel mensen bewust bezig zijn met hoe ze willen leven. Dat vind ik positief. Al vanaf de jaren 50, 60 heerst de gedachte: als wij er niets van maken dan zal er niets gebeuren. Dat betekent ook dat de verantwoordelijkheid voor je eigen leven veel groter is geworden. Dat verklaart het gevoel van druk: je moet het zelf doen. Zelf zin geven aan je leven.”

Dat valt mij inderdaad op aan hoe we omgaan met de zingevingsvraag. Uit de literatuur die nu veelvuldig verschijnt rondom dit onderwerp, en ook dus uit uw boek, blijkt dat zingeving gebruikt wordt om antwoord te geven op de kaalheid veroorzaakt door de secularisatie en de individualisering. Ik heb daar mijn vraagtekens bij omdat iedereen dat dan weer zo zelf moet uitvogelen. Zingeving is mijns inziens niet iets waarover je beslist en wat je stuurt door je passie te volgen, maar wat je overkomt door het appel van de ander. Daar heb je echt niet altijd zin in, maar je kunt niet anders. Achteraf ontstaat daar zin.

“Ik heb me inderdaad niet gebogen over hoe we aankijken tegen zingeving en het individu. Maar nu je er toch naar vraagt: voor mij

is de mens een relationeel wezen. Terwijl we onze leefwereld opsplitsen in kleine atomen die het voor zichzelf moeten maken, zie je tegelijkertijd dat we enorm op zoek zijn naar anderen via netwerken en sociale media. We zoeken naar continu contact. We willen ons eigen leven dus volledig uitbouwen en zeggen ‘bemoei je niet met mij’ en tegelijkertijd roepen we ‘bemoei je wél met mij, kijk naar mij’. We hebben dus het idee van een individu veel te eng ingevuld. En daardoor zitten we allemaal op ons eigen platje te denken over de zin van het leven. Als we willen spreken over een samenleving waarin de sociale relatie centraal staat, dan betekent dat dat je als individu alleen kunt functioneren in verhouding met anderen.”

“De derde revolutie die ten grondslag ligt aan onze onrust staat hiermee in direct verband: de individualisering. Wanneer niet langer God, je afkomst of familiefortuin je identiteit bepaalt, maar deze wordt gevormd door je persoonlijke verdienste, is je leven gericht op wat je ervan maakt en hoe succesvol je daarin bent. Hoe meer je jezelf als individu beschouwt en je in toenemende mate vrij voelt om je eigen keuzes te maken, hoe meer je identiteit staat voor het resultaat van die persoonlijke keuzes. En zo wordt je identiteit een soort werkplaats: De NV IK.”

Wat houdt mij nu eigenlijk bezig en wat vind ik de moeite waard?

En zo zijn we zo onrustig geworden. Oplossingen als zogenaamde stilteweekenden, mindfulnesstrainingen, timemanagement maar ook de sauna halen de onrust niet weg zeg je. Integendeel, ze zijn eerder een bevestiging van de drukte dan een oplossing. Hoezo?

“Ik heb de indruk dat heel veel zaken van de ontspanningsindustrie die inspelen op die reële behoefte van tot rust komen, om twee redenen niet werken: ze kosten veel geld (dus moeten we weer harder werken) en het komt voort uit het economisch paradigma dat een fitte werknemer een productieve werknemer is. Daar ben ik huiverig voor: ‘Je hebt je ontspannen? Oké, dan nu weer extra goed aan de slag.’”

In uw boek stelt u dat we ons moeten verzoenen met het idee heen en weer geslingerd te zijn tussen drukte en verveling. Herkent u dat ook in uw eigenleven?

“Ja absoluut. Ik kan heel hard werken en op een gegeven moment wensen dat het ophoudt, die drukte. Noodgedwongen heb ik leren selecteren en ‘nee’ zeggen. Ik vind dat geen eenvoudige zaak omdat het meestal de

moeite waard is wat er te doen is. De beste methode is voor mij om vrij radicaal te zijn en een of twee dagen per week in mijn agenda vrij te maken. Dan doe ik gewone dingen, mijn tuin, of ga ik naar de markt om vervolgens veel aandacht aan koken te besteden. Je bent met je handen bezig, je voelt de producten. Je moet dus weten wanneer de muur eraan komt. Ik was daar slecht in.”

“Een mateloos leven leiden heeft nogtans niets te maken met de stoerheid van een dubbelleven, met je kapot werken of met de mythe van de American Dream. Maar alles met gedrevenheid en de wil iets van het leven te maken. Om iets te bereiken is een vorm van mateloosheid nodig. Beweeglijkheid en rusteloosheid kunnen leiden tot mateloosheid, en mateloosheid op haar beurt kan leiden tot voldoening, erkenning en zelfwaarde. Dat betekent niet dat we harder moeten werken, maar wel dat we onze mateloze rusteloosheid inzetten voor de dingen die het leven de moeite waard maken, wat dat ook mag betekenen.”

Hoe kiest u dan waar u uw tijd aan besteedt? Heeft u keuzestress?

“Nee, ik vind het alleen moeilijk om ‘nee’ te zeggen omdat je dan mensen ontgoochelt. Maar als ze bijvoorbeeld mij vragen om ergens te spreken, dan stel ik mijzelf de vraag: heb ik daar iets te brengen wat een ander niet zou kunnen? Wordt er gewoon een spreker gevraagd omdat er een spreker nodig is, vraag gerust iemand anders. Als ik het gevoel heb geen bijdrage te kunnen leveren, dan doe ik het niet. En ik heb er een limiet op gezet: niet vaker dan twee keer per week op een avond spreken. Ik kom enorm tot rust door ‘s avonds te lezen en schrijven. Als ik elke avond weg ben, neemt een nervositeit het over van mij. Als ik dat gevoel krijg dan weet ik: nu is het genoeg geweest.”

U schrijft: “Wie wil begrijpen waarom we rusteloos zijn, moet niet drukte afwegen tegen de voordelen van een langzaam leven, maar een druk leven en een rustig leven in een spanningsboog plaatsen. Die spanningsboog heet rusteloosheid.” Samenvattend zegt u dus dat we onze rusteloosheid moeten accepteren, sterker nog omarmen omdat we daardoor tot daden komen, maar dat onrust iets is dat ons nekt. Hoe zorgen we er dan voor om meer rust te ervaren? Uw antwoord is vierledig: zorg dat je zinvolle activiteiten doet waarin je jezelf herkent, weet wat jouw bijdrage is want zo kun je selecteren, zorg voor structuur als rustpunt, en eigenlijk zegt u ook: wees dapper en ben niet bang buiten de geldende normen te geraken en weersta de druk en de verwachtingen die er zijn.

Hoe kan coaching hieraan bijdragen?

“Laten we om te beginnen eens bezien wat coaches mijns inziens niet moeten doen. Er heerst een misvatting rondom authenticiteit. Om weer tot onszelf te komen en op een zogeheten waarachtige manier te leven zouden we onszelf moeten zijn. En om te ontdekken wie we dan zijn, hebben we een expert nodig. Terwijl als ik nadenk over mezelf, besef ik dat het meeste aan mezelf ontsnapt. Ik zou willen stellen: het is bijzonder bevrijdend om jezelf niet te zijn. En om vast te stellen dat het leven heel veel meer is dan wat ik zelf heb gekozen. Deze zoektocht naar het zelf is een oeverloze en zal niet leiden tot meer rust.”

“Ik denk dat een goede coach degene is die de vraag waarmee iemand worstelt op een gepaste manier teruggeeft, zodanig dat de ander in staat gesteld wordt om beter met die worsteling om te gaan. Probeer dus behoedzaam te zijn dat je mensen niet de illusie voorspiegelt dat in samenwerking met

jou hun problemen worden opgelost; dat je met tien eenvoudige tips en trucs eruit bent. Dat is niet zo. Het gaat om een fundamentele worsteling als er echt een probleem is. Als iedereen klaagt over drukte, dan is dat zo’n fundamentele worsteling en dus raken we er ook niet zomaar uit.”

“In het geval van de ervaren drukte durf ik te stellen dat zinvolheid een veel belangrijker invalshoek is om over tijdsdruk en oververmoeidheid te praten met je klant, dan de opdeling tussen arbeid en vrije tijd of de snelheid waarmee we sommige dingen doen.”

Jikke de Ruiter is communicatietrainer, coach en redactielid van het Tijdschrift voor Coaching.

Referentie

- Devisch, I. (2016). Rusteloosheid: Pleidooi voor een mateloos leven. Amsterdam: De Bezige Bij.



Dag van de Coach

4 juni 2020

Noteer alvast in uw agenda!

8			5	4	3	2	7	1
		3			1	8	9	6
2							4	
	8			3	4			
6	3	4	7		2	9		
7	1	2	9			6		
4		8	3	5	9			7
		9					6	8
1	2	7	4	6	8			

		1		6		3	7	
		9		7		5		
	7		5		1	2		9
	5	2				7	4	3
1					3			
	4				2			
			9	2		4		7
9		8	4		7		1	5
4								

	7				9	3		
4		9			5			
				7			8	
	1							3
		8		5		7		
6						2		
		1						6
				3		8		1
	3		8	2		9		





Landelijke Vereniging voor
Supervisie & Coaching

**Vraag een regiovoucher
aan en neem gratis deel aan
één van de 40 workshops!
Mail naar info@lvsc.eu.**

Waarom LVSC?

- Netwerk van 2100 professionals in 14 regio's
- Tijdschrift voor Begeleidingskunde & kennisbank
- Beroepsregistratie (optioneel)
- Vindbaar voor opdrachtgevers
- Word lid per 1 juli met code Dvdc19 en krijg 25% korting

WWW.LVSC.EU

Passie voor
professioneel
begeleiden

High performers presteren tot wel 16x beter dan de rest. Niet omdat ze beter zijn, maar omdat ze beter benutten wat ze hebben.

Wordt het niet eens tijd dat we alle professionals helpen hun natuurlijke talenten vrij te spelen?

Een BrainCompass biedt professionals inzicht in hun nature en nurture doormiddel van een next-generation ontwikkel assessment. Via een DNA-analyse (op basis van speeksel) en een online vragenlijst ontdekken deelnemers de vier bronnen van hun automatische gedrag. Dit inzicht vormt het startpunt voor een high-impact coaching traject.

www.braincompass.com



Opleiding Intuïtief Coachen

Slaat een brug tussen Oosterse en Westerse vaardigheden

- Verdiepende coachopleiding voor (team)leiders, coaches, begeleiders
- Versterkt intuïtie en vrije ruimte
- Bewustzijn van eigen energiepatronen die de coachrelatie beïnvloeden
- Ervaringsgericht leren
- Direct toepasbaar in de werkomgeving
- NOBCO geaccrediteerde opleiding

IMC Mensontwikkeling biedt professionele, mensgerichte opleidingen met een eigentijdse kijk op leiderschap, coaching en communicatie. Uniek in onze aanpak is de combinatie van Westerse en Oosterse denkwijzen, waarmee we een brug slaan tussen hoofd en hart en op een dieper niveau beweging creëren.

www.mensontwikkeling.nl





Wees je bewuster van stress

Krijg inzicht in je **persoonlijke** stressveroorzakers en copingtechnieken

The Myers-Briggs Company stelt mensen in staat **het beste uit zichzelf te halen**, door hun zelfbewustzijn te vergroten en door hen te helpen om anderen beter te begrijpen.

We ondersteunen organisaties over de hele wereld om beter samen te werken, beter in teams te werken, inspirerende leiders te ontwikkelen, diversiteit te bevorderen en **de meest complexe HR-uitdagingen op te lossen**.

t. +31 20 586 33 00 | e. nederland@themyersbriggs.com | www.themyersbriggs.com

Burn-out door je leiding

Het aantal mensen met een burn-out neemt de laatste jaren steeds meer toe. Ongeveer een op de zes werkenden ervaart burn-out klachten. Ligt dit nu aan de werknemers die het allemaal niet meer trekken? Niet per se. Hoewel sommige werknemers beter tegen stress kunnen dan anderen, blijken leidinggevenden ook een zeer belangrijke rol te spelen. Werknemers met een leidinggevende die gericht is op ontwikkeling en verbetering hebben minder kans op een burn-out. Bij werknemers met een leidinggevende die competitiegericht is, neemt de kans op een burn-out juist toe. Organisaties moeten zich dus niet enkel focussen op werknemers als zij burn-outklachten willen voorkomen.

[Roy Sijbom](#)

Wat bedoelen we met burn-out?

Uit recente cijfers van het TNO blijkt dat ruim een miljoen werkende Nederlanders burn-outklachten ervaart (TNO, 2018). Niet alleen het aantal mensen dat kampt met burn-outklachten neemt toe, maar ook de daarmee gepaarde kosten voor werkgevers en de maatschappij als geheel. Het is dus maatschappelijk relevant om inzicht te krijgen in de factoren die bijdragen aan burn-out. Burn-out ontstaat als mensen langere tijd veel stress ervaren op hun werk waar ze niet meer mee om kunnen gaan. De meest

gebruikte wetenschappelijke definitie beschouwt burn-out als een driedimensioneel concept dat bestaat uit emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderende professionele bekwaamheid (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Emotionele uitputting refereert aan extreme vermoeidheid vanwege het werk. Depersonalisatie verwijst naar het ontwikkelen van een afstandelijke en cynische houding ten opzichte van het werk. En met verminderde professionele bekwaamheid wordt bedoeld dat men zich niet langer in staat voelt om het werk naar

behoren te verrichten. Of iemand wel of niet burn-outgerelateerde klachten ervaart, hangt af van vele factoren, zoals persoonlijkheidskenmerken en taakkenmerken. Maar nu blijkt dat ook de leidinggevende een belangrijke rol speelt bij het ontstaan van burn-outklachten.

Leidinggevende?



Leidinggevenden zorgen er met hun gedrag voor dat ze laten zien wat ze belangrijk vinden en zijn daarmee bepalend voor het werkklimaat. Gedragingen van leidinggeven vormen dus belangrijke sociale signalen voor werknemers. In een recente studie hebben mijn collega's en ik gekeken naar het effect van leidinggevenden op burn-out gerelateerde klachten van werknemers (Sijbom, Lang, & Anseel, voortkomend). Meer specifiek hebben we onderzoek gedaan naar de rol van doelen van leidinggevenden. We hebben dit onderzocht door vragenlijsten af te nemen bij in totaal meer dan vijfhonderd werknemers en honderd leidinggevenden van de corresponderende werkteams in verschillende sectoren, zoals onderwijs, zorg, overheidsinstellingen, financiële instellingen en commerciële dienstverlening. Deze grote diversiteit aan sectoren komt de generaliseerbaarheid van de resultaten ten goede.

Over het onderzoek

Doel van het onderzoek: de invloed die doelen van leidinggevenden hebben op burn-out klachten van werknemers te onderzoeken.

Wat hebben we gedaan: We hebben twee studies uitgevoerd. In beide studies is gebruik gemaakt van vragenlijsten. In studie 1 deden 362 werknemers en hun 72 leidinggevenden mee. In studie 2 deden 177 werknemers en hun 46 leidinggevenden mee.

De studie is uitgevoerd binnen een grote diversiteit aan sectoren (waaronder zorg, onderwijs, financieel), hetgeen de generaliseerbaarheid van de resultaten ten goede komt. Hoe is dit uitgevoerd: De werknemers vulden een vragenlijst in over hun doelen en hun burn-outklachten. De leidinggevenden vulden een vragenlijst in over hun doelen. In studie 2 is de medewerker vragenlijst over burn-out drie maanden later afgenomen dan de vragenlijst over doelen van de medewerker.

Burn-out van werknemers is gemeten met 16 items, waarbij werknemers werd gevraagd in hoeverre iedere uitspraak op hun van toepassing is op een schaal van 1 (nooit) tot 7 (altijd/dagelijks). Voorbeelden van stellingen waren: 'Ik voel mij mentaal uitgeput door mijn werk' en 'Ik voel mij "opgebrand" door mijn werk'.

De doelen die leidinggevenden en werknemers nastreven in hun werk zijn gemeten met drie items per type doel op een schaal van 1 (helemaal niet) tot 7 (heel erg). Een voorbeelditem om leerdoel te meten is 'Mijn doel in mijn werk is om mijzelf te verbeteren.' Een voorbeelditem voor een competitief doel is 'Mijn doel is om goed te presteren in

vergelijking met andere collega's.'

In de analyses is gekeken naar het effect die doelen van leidinggevenden hebben op de mate waarin werknemers burn-outklachten ervaren, waarbij er gecontroleerd is voor de doelen die werknemers zelf nastreven. Op deze manier wordt er gecontroleerd voor effecten die aan doelen van werknemers zijn toe te schrijven en kan er dus een uitspraak gedaan worden over het unieke effect die doelen van leidinggevenden hebben op burn-outklachten van werknemers.

Effect van leidinggevenden op burn-out

Wat hebben we gevonden? Hoe sterker leidinggevenden gericht zijn op verbetering en ontwikkeling, des te minder burn-outklachten hun werknemers ervaren – ongeacht de doelen die deze werknemers zelf nastreefden. Voor leidinggevenden die gericht waren op het beter willen presteren dan anderen, zagen we juist een tegenovergesteld effect. Het nastreven van deze doelen ging gepaard met een toename van burn-outklachten bij hun werknemers – ongeacht de

doelen die werknemers zelf nastreefden. Kortom: het ervaren van burn-outklachten ligt dus helemaal niet alleen aan werknemers.

Hoe kan het dat deze doelen van leidinggevendens bijdragen aan het risico op burn-out bij werknemers? Werknemers krijgen tijdens het uitvoeren van taken van tijd tot tijd te maken met tegenslagen. Een primaire taak van leidinggevendens is om bronnen beschikbaar te stellen, zodat werknemers hun taken goed kunnen uitvoeren en dus ook effectief met tegenslagen kunnen omgaan. Dat kan door het bieden van zogenaamde hulpbronnen. Bij deze bronnen kun je denken aan het geven van sociale steun, feedback, ontwikkelingsmogelijkheden, et cetera. Zulke hulpbronnen zorgen ervoor dat werknemers beter met tegenslag om kunnen gaan waardoor er minder werkgerelateerde stress wordt ervaren. De kans op burn-outklachten zal hierdoor verminderen. Dat is goed nieuws: door hulpbronnen te bieden kunnen leidinggevendens de kans op burn-out bij hun werknemers verminderen. Echter, de bronnen die leidinggevendens bieden aan hun werknemers worden mede bepaald door de doelen die zijzelf nastreven. Deze hulpbronnen kunnen daardoor niet alleen behulpzaam zijn, maar ook als belastend worden ervaren.

Doelen: ontwikkeling versus competitie

Leidinggevendens kunnen verschillende doelen nastreven. Wanneer leidinggevendens ernaar streven om zichzelf te verbeteren en ontwikkelen, spreken we van zogenaamde leerdoelen (Elliot & McGregor, 2001). Leidinggevendens met dergelijke doelen dragen uit en stellen als prioriteit dat persoonlijke inzet, leren, experimenteren en individuele vooruitgang worden gewaardeerd. Ook dragen ze uit dat faalervaringen onderdeel zijn van het leerproces (Ames, 1992; Dragoni, 2005).

Leidinggevendens kunnen er ook naar streven om beter te willen presteren dan anderen. We spreken dan van zogenaamde competitieve doelen (Elliot & McGregor, 2001). Leidinggevendens met deze doelen prioriteren demonstratie van bekwaamheden en vergelijking van prestaties met anderen. Werknemers worden hierbij aangemoedigd om met elkaar in competitie te gaan voor extrinsieke beloningen. Op deze manier creëren leidinggevendens een werkomgeving waarin onderlinge competitie en het beter presteren dan anderen de boventoon voeren (Ames, 1992; Dragoni, 2005).

Kortom, in een werkomgeving vormen leidinggevendens, en meer specifiek de doelen die leidinggevendens nastreven, belangrijke signalen voor werknemers.

Omgaan met tegenslag

Gedragingen van leidinggevendens die competitieve doelen nastreven, kunnen de

omgang met tegenslagen bemoeilijken doordat de vergelijking met anderen prominent aanwezig is. In deze situatie zal het maken van een fout voor werknemers veel stress opleveren omdat men weet dat een fout wordt gezien als een teken van incompetentie of onbekwaamheid. Werknemers kunnen zich hierdoor zorgen gaan maken over hun eigen prestatie en kunnen zogenaamde evaluatiestress ervaren. Dit alles is eerder een extra belasting en vraagt mentaal ook meer van werknemers, wat uiteindelijk eerder kan resulteren in een burn-out. Een bijkomend probleem is dat competitief ingestelde leidinggevendens door hun gedragingen ervoor zorgen dat een goede prestatie van een werknemers alsnog stress oplevert. Dit gebeurt omdat deze leidinggevendens de prestaties van werknemers continu vergelijken met de prestaties van anderen. Ter illustratie: een werknemer voltooit een werktak in tien uur en is daar zeer content mee. Een competitieve leidinggevende wijst er vervolgens op dat een collega een vergelijkbare taak een uur sneller heeft voltooid. Door de prestatie te vergelijken met anderen wordt de voltooiing van de taak, wat eerst een positieve hulpbron was voor de werknemers, een negatieve bron. Dat levert stress op.

Een organisatie kan iets aan de burn-outklachten doen, door te kijken naar het werkklimaat en de doelen van de leidinggevende

Het is beter om de prestatie van werknemers te beoordelen door deze te vergelijken met een eerdere prestatie van deze werknemers. Dit is wat leidinggevendens met een leerdoel veelal doen. Dus, je voldeed je taak in tien uur, dat is sneller dan de vorige keer. Ook zien deze leidinggevendens fouten als onderdeel van het leerproces. Dit levert voor werknemers een stuk minder stress op. Daarnaast zullen leidinggevendens met een leerdoel verschillende strategieën gebruiken om hun toewijding aan leren over te brengen. Hierbij valt te denken aan het inruimen van tijd om deel te nemen aan ontwikkelingsactiviteiten, of het aanmoedigen van werknemers om nieuwe vaardigheden toe te passen in het werk. Kenmerkend voor deze gedragingen is de focus op zelfontwikkeling die werknemers in staat stelt om met tegenslag om te gaan.

Kenmerken van werknemers

De effecten van de doelen van leidinggevendens op burn-outklachten bij hun werknemers doen zich voor ongeacht de doelen die werknemers zelf nastreven. Spelen de doelen van werknemers dan geen enkele rol? Zeker wel. In onze studie hebben we naast de doelen van leidinggevendens tegelijkertijd gekeken naar doelen van werknemers zelf. In lijn met eerder onderzoek (Naidoo et al., 2012), bleken werknemers die leerdoelen nastreven beter in staat om effectief om te gaan met tegenslag of problemen op het werk. Zij ervaren hierdoor dus minder werkgerelateerde stress en verkleinen daarmee de kans op burn-outklachten.

Belangrijk om hier te benadrukken is het feit dat eerder onderzoek naar individuele kenmerken al veel inzicht en kennis heeft opgeleverd omtrent antecedenten van burn-outklachten. Hierbij valt te denken aan de invloed van persoonlijkheidskenmerken en taakkenmerken. Neuroticisme is bijvoorbeeld de sterkste individuele voorspeller van burn-out gerelateerde klachten (Alercon, Eschleman, & Bowling, 2009). Om echter een volledig beeld te kunnen krijgen van hoe burn-out kan ontstaan, is het essentieel om niet alleen naar kenmerken op werknemersniveau te kijken (zoals persoonlijkheidskenmerken), maar ook naar factoren uit de werkomgeving, zoals de invloed van leidinggevendens (volgens Dragoni & Kuenzi, 2012). Sterker nog, burn-outonderzoekers zijn het erover eens dat het ontstaan van burn-out het beste begrepen kan worden door zowel invloeden van individuele als omgevingsfactoren in ogenschouw te nemen (Leiter & Maslach, 1988). De bevindingen zoals beschreven in dit artikel bieden hier empirisch bewijs voor en vergroten daarmee ons inzicht in het ontstaan van burn-outklachten.

Leerdoelen en leerklimaat stimuleren

Wat kan een organisatie doen om burn-outklachten bij werknemers te verminderen, dan wel te voorkomen? Organisaties hebben er baat bij om een werkomgeving te creëren waarin leerdoelen in plaats van competitieve doelen worden gestimuleerd. Een dergelijke werkomgeving kan worden gestimuleerd door belonings- en waarderingssystemen meer te richten op voortuitgang en inspanning, en succes meer te definiëren in termen van ontwikkeling en verbetering. Vergelijk de werknemer tijdens evaluatiegesprekken niet ten opzichte van anderen, maar ten opzichte van zichzelf. Hoe heeft deze werknemer zich het afgelopen jaar ontwikkeld? Welke vaardigheden zijn opgedaan? Zet daarnaast meer in op ontwikkeling en leren, in plaats van op competitie.

Toch is deze focus op ontwikkeling en leren makkelijker gezegd dan gedaan. Binnen organisaties is er nu eenmaal vaak, bewust of onbewust, sprake van competitie of er spe-

Conclusie

maar juist ook te kijken naar het werkklimaat en de doelen van de leidinggevende. Als daarin niets verandert, is het dweilen met de kraan open.

Roy Sijbom is universitair docent bij de vakgroep Arbeids- en Organisationspsychologie aan de Universiteit van Amsterdam. Hij is in 2013 gepromoveerd aan de Rijksuniversiteit Groningen en heeft een post-docpositie bekleed bij de Universiteit Gent. In zijn onderzoek richt hij zich voornamelijk op de effecten die de interactiedynamiek tussen leidinggevers en werknemers heeft op werkuitskomsten, zoals innovatie en welbevinden.

Referenties

- Alarcon, G., Eschleman, K.J. & Bowling, N. (2009). Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis. *Work & Stress*, 23, 244-263.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261>
- Dragoni, L. (2005). Understanding the Emergence of State Goal Orientation in Organizational Work Groups. The Role of Leadership and Multilevel Climate Perceptions. *Journal of Applied Psychology*, 90, 1084-095. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <https://doi.org/10.1037/0021-9010.90.6.1084>
- Dragoni, L., & Kuenzi, M. (2012). Better understanding work unit goal orientation. Its emergence and impact under different types of work unit structure. *Journal of Applied Psychology*, 97, 1032-1048. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <https://doi.org/10.1037/a0028405>

- Elliot, A.J., & McGregor, H.A. (2001). A 2 × 2 achievement goal framework. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 501-519. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <https://doi.org/10.1037//0022-3514.80.3.501>
- Leiter, M.P., & Maslach, C. (1988). The Impact of Interpersonal Environment on Burnout and Organizational Commitment. *Journal of Organizational Behavior*, 9, 297-308. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <http://www.jstor.org/stable/2488088>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <http://www.annualreviews.org/doi/abs/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Naidoo, L.J., DeCriscio, A., Bily, H., Manipella, A., Ryan, M., & Youdim, J. (2012). The 2 × 2 Model of Goal Orientation and Burnout. The Role of Approach-Avoidance Dimensions in Predicting Burnout. *Journal of Applied Social Psychology*, 42, 2541-2563. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2012.00952.x>
- Sijbom, R.B.L., & Lang, J.W.B., & Anseel, F. (2018). Leaders' achievement goals predict employee burnout above and beyond employees' own achievement goals. *Journal of Personality*, 1-13. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van <https://doi.org/10.1111/jopy.12427>
- TNO (2018). *Factsheet week van de werkstress 2018*. Geraadpleegd op 7 januari 2019, van https://www.monitorarbeid.tno.nl/dynamics/modules/SPUB0102/view.php?pub_Id=100593&att_Id=4911

Aantekeningen

[illegible]

Hoofdpartners

Summerschool bij Coach Boulevard

Als je het niet verwacht leer je het meest



Bijspijkeren, of kort onderdompelen in coachkennis? In de 'stille' zomermaanden organiseert Coach Boulevard exclusieve masterclasses en korte opleidingen in een Summerschool. De masterclasses, korte opleidingen en specials worden verzorgd door onze top-opleiders. Een waar opleidingsfeestje!

Op het menu staan:

- ➔ 3-daagse **Basis coaching** (26 - 28 juni)
- ➔ 3-daagse **Teamcoaching voor agile professionals** (8&9 juli + 26 augustus)
- ➔ 4-daagse **Coachend Leiderschap 3.0** (11 & 12 juli + 27 & 28 augustus)
- ➔ 2-daagse masterclass **Intervisiecoaching** (2 juli + 26 augustus)
- ➔ 2-daagse masterclass **Executive coaching** (8 juli + 29 augustus)
- ➔ Masterclass **5 Kritieke Succesfactoren en Functionele Analyse** (3 juli)
- ➔ Masterclass **Bedrijfscoaching** (8 juli, 13-17 uur)
- ➔ Masterclass **Agile Loopbaancoaching** (12 juli)
- ➔ Special **Coachend leiderschap met paarden** (4 juli)
- ➔ Special **Inzetten van jouw potentieel als coach met paarden** (29 augustus)

Meld je aan of lees meer op: www.coachboulevard.nl/opleidingen/summerschool



PROFESSIEONEEL COACHEN IN ORGANISATIES

Vervolgopleiding tot organisatiecoach

Zet je coachkunde in bij het leer-en ontwikkelproces van medewerker, leider, team en organisatie. Begeleid teams bij complexe vraagstukken en stel jezelf in dienst van de gezondheid van de organisatie, voorbij het individuele belang. De 1-jarige opleiding tot organisatiecoach start in het najaar van 2019.

Kijk voor meer informatie op onze website.



Alba-academie

De verrassende kijk op leiderschap en coaching.



Locht 117, Veldhoven | tel: 040-2955999 | secretariaat@alba-academie.nl | www.alba-academie.nl

Ontwikkel jezelf tot Vitaliteitscoach.

Als coach wil je mensen begeleiden naar een vitaler werkleven. Coach skills heb je al. Nu nog de koppeling met vitaliteit.

Resultaten na het volgen van de opleiding Vitaliteitscoach:

- Je coacht medewerkers naar meer energie, motivatie en veerkracht in het werk
- Je hebt een coachende houding: betrokken en steunend
- Je stelt samen met de medewerker een vitaliteitsplan op en monitort
- Je helpt medewerkers de regie te voeren over hun gezondheid en welzijn
- Je ondersteunt bij het creëren van een balans tussen belasting en belastbaarheid
- Je zet op het juiste moment zowel preventieve als curatieve technieken in

Meer informatie?

Bel 0418 682 938, mail naar advice@schoutenuniversity.com of check www.sn.nl/vitc



Geen stress.
Vind vandaag je balans bij THEMA.
Maak gebruik van onze eigen energiegivers, zij staan klaar voor je deze dag.

Met o.a. boeken, spellen en waaiers, die jij als coach in kunt zetten om de balans te vinden voor jezelf én voor je cliënten.

THEMA
voor voor verdieping

thema.nl/vindjebalans