



Een casus uit mijn praktijk

MOE en de '24/7-Facebook-Geluksnorm'

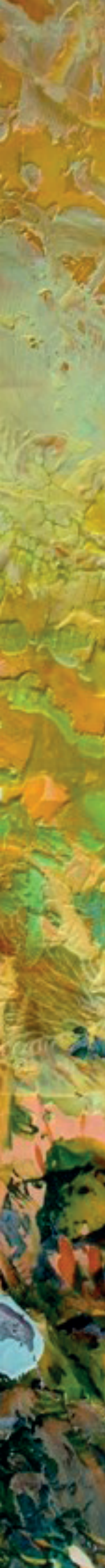
Ik ben zo moe, zei ze. Zo moe dat ik bij wijze van spreken staand, in de rij van de Albert Heijn, in slaap zou kunnen vallen. Maar daar gaat het nu niet over. Het thema waar de coaching over zou moeten gaan, is hoe ik mijn functie als Beleidsmedewerker invul. Het Managementteam vindt dat ik m'n rol als proactieve sparringpartner onvoldoende vorm geef. Ze geven me een coachingstraject om handvatten te krijgen over hoe ik mij steviger kan profileren en positioneren en hoe ik meer en betere strategische input kan leveren.

Ik ben heus wel proactief hoor. Heb in de afgelopen maanden al meerdere keren met het MT om de tafel gezeten en op meerdere fronten aan de bel getrokken. Het ziekteverzuim is te hoog, mensen knappen af op de hoge werkdruk en lopen tegen frustrerende muren op als ze hun werk goed willen doen. Maar alles wat ik als aandachtspunten op strategisch vlak in het MT aandraag is volgens hen onuitvoerbaar, niet haalbaar en onmogelijk omdat na de recente en derde reorganisatie in twee jaar de 'poppetjes' nog niet op de juiste plekken zitten of nog niet doen wat ze moeten doen. Daar word ik natuurlijk ook wel 'n beetje moe van.

Ben zo ontzettend moe....en het rare is dat ik toch niet goed kan slapen. Zo gauw ik ga liggen begint er een to-do-list in m'n hoofd rond te draaien. Niet alleen de lijstjes van m'n werk hoor. Ik lig ook wel wakker van m'n jongste dochter. Ik heb drie kinderen namelijk. Die jongste word gepest en ik zie haar met de dag stiller en meer terug getrokken worden. Dat gaat me echt aan 't hart. Tientallen gesprekken met diverse docenten en begeleiders op haar school hebben tot nu toe niets opgeleverd. Ze zeggen wel dat ze het serieus nemen, er is zelfs een 'pestprogramma' op haar school, maar het lukt gewoon niet om de pestkoppen op tijd in het oog te krijgen en haar voldoende te beschermen. Ze hebben het zelf ook zóóóó druk. Ze adviseerden mij om haar naar een jeugdpsycholoog te sturen. Ze moet gewoon wat weerbaarder worden. In dat traject zit ik nu. M'n man kan zich daar niet mee bezig houden. Hij heeft daar ook geen ruimte voor. Hij zit op dit moment met een burn-out thuis, gaat wekelijks naar een therapeut en zijn voornaamste doel is om minder te moeten van zichzelf.

Maar daar gaat het nu niet over. M'n coachvraag is meer hoe ik me meer vanuit m'n kracht kan positioneren. Bij m'n laatste beoordelingsgesprek werd ook gezegd dat ik te weinig passie en inspiratie uitstraal. Dat ik wat te veel een 'van negen-tot-vijf-mentaliteit' laat zien. Ja, helaas moet die passie de laatste tijd zo'n beetje uit m'n tenen komen. En ik heb inderdaad ook weinig kunnen overwerken, terwijl dat wel nodig was. Ik heb nogal vaak eerder vrij moeten nemen omdat ik met m'n moeder dingen moest ondernemen. Ik ben zelf namelijk enig kind, m'n vader is 4 maanden geleden plotseling overleden, m'n moeder was toen al ernstig ziek en het lukt haar niet meer om zelfstandig te blijven wonen. Dus naast ziekenhuisbezoeken, ben ik nogal in de weer om voor haar een goed verzorgingshuis of zoiets te vinden. Naast het regelen van de thuiszorg die op dit moment nodig is en die ook niet altijd loopt zoals het zou moeten. Dus ja... ik loop niet over van de passie....

Ben ook zo moe.... Ik kom door alles wat ook privé om aandacht vraagt ook niet meer toe aan sporten. Dat was voor mij altijd wel 'n energiebron, maar dat kan ik er echt nu niet meer bij hebben. Laat staan om nog te genieten van leuke activiteiten met vrienden....Bij elke uitnodiging of idee van iemand uit m'n vriendenkring kan ik alleen maar heel hard NEEEEEE denken. Ik ben de laatste tijd echt niet meer gezellig. Ook omdat het hele huishouden nu op mijn schouders ligt. M'n man heeft echt geen energie meer om nog iets op te pakken. Ik begrijp dat wel, maar ik reageer af en toe ook nogal snibbig en



kribbig op hem. Dat is ook niet leuk. Voor hem niet en voor de kinderen niet. Ik wil ook niet zo zijn, als vrouw, moeder en partner. Waarom kan ik toch niet gewoon begripvol en rustig blijven?

Ik begin ook echt 'n hekel aan mezelf te krijgen. Iedereen zegt terecht dat ik meer m'n hart moet volgen....dat ik op zoek moet naar wat m'n droom is en wat me werkelijk drijft en dat ik meer moet doen wat ik echt wil. Ik kom niet eens toe om daarover na te denken. Val soms om negen uur op de bank in slaap terwijl ik de was zit op te vouwen. Zo moe....ik leef niet. Ik overleef alleen nog maar. Dit kan toch niet de bedoeling van 't leven zijn?

Maar daar gaat het nu niet over. Ik wil gecoacht worden bij het effectiever functioneren als beleidsmedewerker en als sparringpartner van het Managementteam. Ik heb nu n.a.v. die laatste beoordeling een Persoonlijk Ontwikkelplan moeten schrijven en heb een tool gekregen om bij alle mensen waar ik in het bedrijf contact mee heb een 360-graden-feedback op te halen. Die feedback is dan de leidraad voor de coaching en ik krijg zes maanden om de verbeterpunten op de rit te krijgen. Men wil daadwerkelijke verandering zien. En dat begrijp ik ook welMaar ik ben zo moe.....

Hoewel het daar dus niet 'om ging', is de coaching toch maar wél gegaan over het herstellen van een meer gezond energieniveau. Daarvoor was het nodig om verwachtingen drastisch te herzien, activiteiten te beperken tot wat meer haalbaar was, energiegevendende bronnen weer aan te boren en daarvoor alle mogelijke steun uit de omgeving, privé en zakelijk, te creëren.

Deze – natuurlijk wat gestileerde casus – is exemplarisch voor de thematiek die steeds vaker in mijn coachingspraktijk aan de orde komt; 'de 24/7 Facebook geluksnorm'. De norm als niet realistische verwachting dat mensen 24/7 gelukkig, opgewekt, geïnspireerd, enthousiast en volop sportief en sociaal actief door het leven zouden moeten lopen. Ondanks de zorg om dierbaren, ondanks ziekte, verdriet en rouw, ondanks huis-tuin-en-keuken-problemen die voortdurend om aandacht vragen, ondanks praktische puzzels en grenzen in de veelal overspannen en verwaarloosde organisaties van deze tijd en ondanks de concrete beperkingen in tijd, lijf en capaciteiten. Ondanks het reële leven dus. En als je dat niet voor elkaar krijgt, betekent dat dus dat je 'een loser' bent, dat je je leven niet volledig vanuit authenticiteit en passie leeft, dat je het stuur onvoldoende in handen neemt en dat dat alleen aan jou ligt! Ondertussen wordt de innerlijke criticus dagelijks – en vooral in slapeloze nachten - vet gevoerd. Want als je niet altijd en overal gelukkig ben en als je af en toe verdrietig, moe of wat zwaar door de levensdagen komt, dan doe je toch echt iets verkeerd! Dan is coaching echt nodig!

Marjo Korrel

www.deinthe.nl