

Overspannen door voortdurende twijfel

Saar wandelt met onze wandelcoach Tineke

Saar (40) werkt ruim zeven jaar als schoolmaatschappelijk werker op een HBO-school. Ze zit tegen overspannenheid aan. Haar werk komt niet af. Ze loopt achter de feiten aan. Af en toe is ze onzorgvuldig in de gesprekken met studenten en laat ze steken vallen. Zo haalt ze leerlingen door elkaar en vergeet ze wel eens afspraken.

Overspannen?

Uiteindelijk trekt Saar het niet meer en meldt ze zich ziek. Zou ze overspannen zijn? Haar leidinggevende heeft van ons gehoord en stelt een wandelcoachtraject voor om te voorkomen dat Saar écht ziek wordt, en om te zorgen dat ze weer met plezier naar haar werk gaat.

Treurige twijfels

We gaan op pad! Het regent. Gehuld in onze regenpakken lopen we door de uitgestorven bossen van Amelisweerd. Het ruikt en voelt fris en aards. Het is zo rustig dat we alleen onze voetstappen en de druppels regen op de bomen horen. Af en toe horen en zien we een merel scharrelen tussen de natte bladeren op de grond.



Saar vertelt haar verhaal. Het duizelt haar. ‘Wat wil ik nou eigenlijk en wat kan ik nou het beste doen met mijn achtergrond? Ik ben in deze baan gerold. Ik loop op mijn tenen en ik twijfel voortdurend of ik het wel goed doe. De studenten hebben problemen maar het lukt me niet ze op te lossen. ‘s Avonds en ‘s nachts denk ik er vaak aan.’ Saar staart treurig voor haar uit. Ze wil zelfvertrouwen voelen en genieten van haar werk. Maar zo te zien is dat ver weg.

Op adem komen

We wandelen rustig door en ik doe een wandelcoach-oefening. Saar komt op adem. Ze houdt van buiten zijn, vertelt ze. Ze fietst tijdens de vakanties met haar gezin. Het liefst weken zonder plan. De vrijheid en ruimte, het buiten zijn, heerlijk vindt ze dat.

Wij doen het ook en lopen waar het pad ons brengt. Al pratend ontvouwt een beeld van een fijne werkdag. Een dag waarop Saar wat minder aan het ploeteren is, het werk haar goed af gaat en het werk niet voelt als werk. In haar eigen tempo en met aandacht en creativiteit is ze dan bezig met verschillende dingen. Wat?

Ze doet vertaalwerk, schildert in haar vrije tijd en geniet van haar gezin.

Regen en tranen

Het toekomstbeeld doet Saar glimlachen. Ze recht haar rug en kijkt naar boven, de regendruppels lopen over haar gezicht. Het is ontroerend om de rust op haar gezicht te zien. We staan nog even stil en in de ontspanning zie ik het gebeuren: naast regendruppels, de tranen.

'Ik word niet blij van mijn werk', zegt ze stil. De problemen van de jongeren drukken op haar schouders, ze voelt zich verantwoordelijk en ze heeft het gevoel al die problemen op te moeten lossen.

We zijn stil. Saar ademt rustig door en zegt dan 'ik voel me weer een beetje steviger. Pfew, dat is lang geleden, dit gevoel. Wat is het prettig om vooruit te kijken.'



Wanneer wel?

We wandelen verder en we ontdekken dat Saar niet in alles druk ervaart in haar werk. Er zijn momenten waarop het werk haar heel goed af gaat en ze plezier ervaart. Het verbaast haar wel maar stemt haar vrolijk. We brengen alle momenten in kaart: een lunchwandeling doet wonderen, rapportages maken vindt ze leuk, er zijn ook gesprekken goed en positief verlopen. We onderzoeken hoe dat komt. Saar kijkt wat realistischer naar haar werk.

Hoe kunnen we die momenten van plezier en rust uitbreiden? Saar kijkt omlaag naar haar stappende voeten. Ze denkt. 'Het niet volplannen van mijn agenda en het niet direct beschikbaar zijn voor iedereen.'

We maken het concreet en Saar formuleert haar eigen huiswerk. We schudden elkaar de natte hand. Ze heeft zin in haar huiswerk.

Talenten

In de tussentijd doet Saar het Talentenonderzoek en ik ben blij verrast met haar bevindingen die ze me mailt. De uitkomst en het 'talent-denken' dat ze ontdekt heeft helpt haar in het denken over zichzelf, haar eigen kinderen en de studenten. 'Je kunt nu eenmaal niet alles en het is zinvol je aandacht te vestigen op de dingen waar je al in uitblinkt of waar je passie voor hebt!'

Saar herkent zich in haar talent: ze wil presteren en voelt zich verantwoordelijk. Ze ziet haar drive om te studeren in haar weet- en leergierigheid en in de behoefte om intellectueel bezig te zijn.

De lat ligt wel hoog, heel hoog.



Studie-wens

'Het is het verhaal van mijn leven', zegt Saar. Ooit wilde Saar meubelmaker worden, maar het werd VWO en daarna een studie Russisch. Leuke opleidingen maar geen werk in te vinden. Saar belandt in de Gezondheidszorg en zo wordt ze uiteindelijk de schoolmaatschappelijk werkster die ze nu is. Ze volgt de bijhorende opleidingen en ja, ze wordt wel gewaardeerd voor het werk dat ze doet.

Ook nu studeert ze verder: ze doet een opleiding tot tolk/vertaler Russisch. Gewoon naast haar werk en haar gezin. Het stimuleert haar en houdt haar scherp.

Inzicht

Saar relativeert. Ze heeft de afgelopen weken ervaren dat er veel goed gaat. Ze beseft dat het onmogelijk is om alle vraagstukken van studenten op te lossen. Ze ziet nu dat ze zich soms verantwoordelijk voelt terwijl ze het niet is. We kijken naar de Cirkels van betrokkenheid en invloed, getekend op het zandpad. 'Waar ligt mijn mogelijkheid om invloed uit te oefenen?', vraagt Saar zich af. Er valt een kwartje. Haar invloed is veel beperkter. Bierkaai en dood paard worden haar duidelijk. Er ontstaat ruimte.

Omslag

In een wijde sprint zie ik haar de bocht nemen en fietst ze op me af. Zo, dat ziet er energiek uit, denk ik nog bij me zelf, geen overspannen Saar. Ze zet haar fiets op slot. 'Ik voel me licht èn stevig!', zegt ze. 'Dat zie ik!'

Collega's en dierbaren hebben haar talenten benoemd. Die waarderende feedback in nauwkeurige details opgetekend heeft ze niet aan zien komen. Collega's zien een geweldig fijne collega die hart heeft voor de studenten, een betrouwbare collega met kennis van zaken en met een groot invoelingsvermogen. Betrokken, soms misschien iets tè. En ook een collega die de lat heel hoog legt en wat meer mag laten vieren. 'De feedback was niet een frisse wind die in mijn gezicht waaide' zegt Saar. Het was een orkaan!

Van overspannen naar energiek

We wandelen vrolijk verder tussen de buien door. Haar studie is bijna afgerond, heerlijk. Saar beschrijft situaties waarin het haar lukte om de verantwoordelijkheid te laten waar die hoort. Ze is er voor de jongeren, maar niet altijd en ook niet altijd meteen. Het is een weldaad om die ruimte te ervaren. Ze heeft leuke gesprekken met collega's gehad en ze is zich ervan bewust geworden dat ze haar werk goed doet. Het geeft haar energie!



Nieuwe richting

Hoe wil ze verder? Saar heeft een nieuw plan. In de rust van het wandelen kan ze helder nadenken. Het wandelcoachtraject heeft haar geïnspireerd. Ze wil zich meer gaan richten op loopbaanoriëntatie bij de studenten. Een training wil ze gaan volgen, het is nog even wachten of ze daar toestemming voor krijgt.

Naast haar werk blijven er nog twee dagen over: een dag om te starten met een eigen bureau voor vertaalwerk en een dag om te schilderen.

Wat een energie. Maar eerst verheugt ze zich op de zomervakantie. Daar gaat ze van genieten. Op de fiets! Genieten van vrijheid, buiten zijn en van elkaar.

Hartelijke groet,

Tineke Franssen, Wandelcoach bij Het Coach Bureau

mail@coachbureau.nl

06 17066750

www.coachbureau.nl

