



WELZIEN

'Dit lijkt op healing, maar dat is het niet'

Wie bang is een presentatie te geven, kan ervoor kiezen op een cursus te gaan. Maar je kunt ook kijken waar die angst vandaan komt en de oorzaak aanpakken. Met hulp van een energetisch bedrijfscoach, bijvoorbeeld.

Advertentie



De Raad van Toezicht van het Zuidwest Radiotherapeutisch Instituut (ZRTI) zoekt wegens het einde van de zittingstermijn vanaf medio 2017

3 leden Raad van Toezicht

- bestuurlijk profiel in de zorg en op bindende voordracht cliëntenraad
- profiel financieel
- profiel zorginhoudelijk radiotherapie

Reactie

De Raad van Toezicht wordt voor deze procedure ondersteund door Anja Tirions MHA van Tirions Consultancy B.V.. Voor de volledige profielen en de procedure kijk op www.tirionsconsultancy.com/vacatures.html. Uw reactie zien wij graag tegemoet via de vacature op haar website.

Door onze medewerker
Caroline van Keeken

Kan ik je testen? Is je onderbewuste het daarmee eens?" Energetisch coach Caroline Konink (49) heeft haar blik afgewend. Ook Laura (36, accountmanager) naast haar op de bank kijkt weg. Op die manier kan er vrij gesproken worden. Konink beantwoordt haar eigen vragen met twee korte 'ja's'. Laura is het ermee eens. Ze heeft haar rechterhand op het tafeltje tussen hen in gelegd, de palm omhoog, het topje van haar middelvinger rustend op dat van haar duim. Konink houdt haar hand vast tijdens het stellen van de vragen. Zit ze ergens mee? Laura zegt niks. Dat hoeft ook niet. Konink vóólt het antwoord. Blijven Laura's vingers op elkaar, dan betekent dat 'nee'. Schieten ze los, dan is dat een 'ja'. Konink knikt - dat dacht ze al.

Map van Arem (45) heeft de deur juist achter zich dichtgetrokken, en laat de twee achter in de vergadering op de benedenverdieping. De mede-eigenaar en operationeel directeur van reclamebureau XXS in Amsterdam houdt zich onder meer bezig met het personeel. En daar hoort hun algehele welzijn bij, vindt ze. „Onze werknemers zijn creatief bezig. Het is daarom van belang dat ze goed in hun vel zitten". Drie jaar geleden haalde ze Konink binnen bij XXS. „De oorzaak van sommige dingen waar werknemers tegenaan lopen ligt dieper. Daar ben ik van overtuigd. Iemand die het eng vindt een presentatie te geven, kun je bijvoorbeeld een presentatietraining laten volgen. Maar ik denk dat je beter kunt kijken naar waar die angst vandaan komt, om de oorzaak ervan aan te pakken."

Dat doet Konink met behulp van toegepaste kinesiotherapie, legt van Arem uit. „Het idee: elke spier is verbonden aan het centrale zenuwstelsel, waarin zich het geheugen bevindt. Door middel van spier testen bereik je dit geheugen, en kun je

snel achter de oorzaak van lichamelijke en emotionele klachten komen."

Terug naar Konink. Die zegt: „Buikpijn." Laura, die niet met haar achternaam in de krant wil, knikt. En ze slaapt slecht. Konink: „Privé-omstandigheden. Familie." Stille. „Famileomstandigheden!" Weer een stilte. „Ja. Dat is waar jij slecht van slaapt." Laura vertelt dat er veel aan haar getrokken wordt de laatste tijd, en dat ze daar benauwd van wordt.

Volgens Konink zijn zij en Laura behoorlijk op elkaar ingespeeld. „Daarom hebben we het probleem nu al kunnen vaststellen. Dat is stap één." Laura heeft haar het afgelopen jaar wekelijks bezocht. En met resultaat, zegt Laura, die bij Konink terecht

Ik voel me lichter, alsof ik een dikke jas heb uitgetrokken

Laura, manager bij reclamebureau XXS

kwam omdat ze wel wat hulp kon gebruiken bij het zichzelf presenteren. Ze moest leren haar ruimte op te eisen, vertelt Konink. „Dat was het eigenlijke, onderliggende probleem. En er zat veel onrust in Laura. Dat voelde ik meteen. Ze zweefde. Alsof ze niet op één plek kon blijven staan, zeg maar." Laura lacht, en legt uit dat ze ook écht het gevoel had te zweven. „Ik had op dat moment geen huis en zat middenin een scheiding. Ik wás ook gewoon heel onrustig."

Stap twee. Konink houdt beide handen voor Laura's borst. Ze zijn het er inmiddels over eens dat daár de verkrampt zit: bij Laura's hart. „Mag het?"; vraagt Konink voor de zekerheid. Laura zegt dat het meteen heel warm wordt. Konink zegt dat ook te voelen. Konink: „Dit lijkt nu allemaal heel healing-achtig, maar dat is het niet, hoor. Op deze manier haal ik de energie die een blokkade veroorzaakt weg, waardoor ze zich minder benauwd voelt." Ze blaast

Cijfers Hoe tevreden zijn we met ons werk?

In 2015 waren ruim acht op de tien mensen tevreden met hun werk of dagelijkse bezigheden.

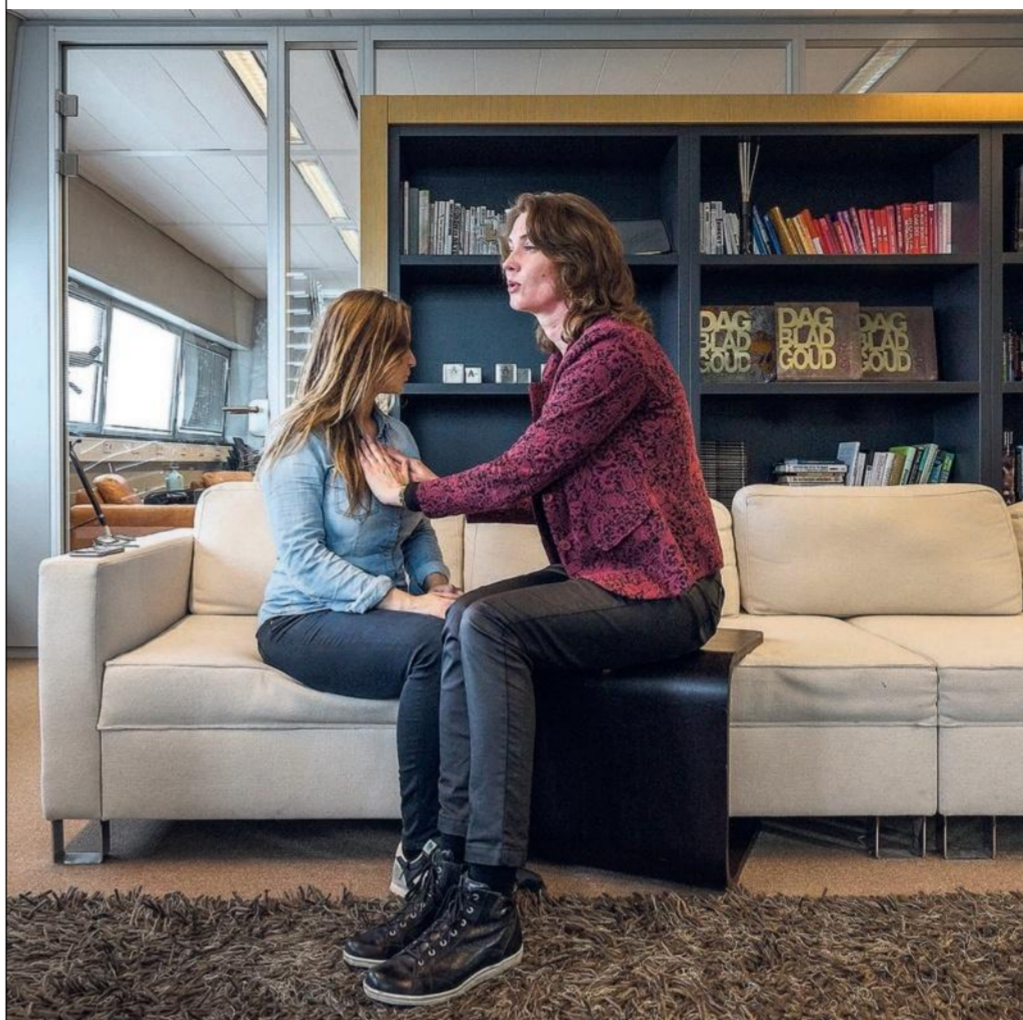
Bijna 5 procent was dat niet. Dat blijkt uit jaarlijkse cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). Mannen en vrouwen zijn even vaak tevreden over hun werk. Wel zijn niet-werkende vrouwen vaker tevreden over hun dagelijkse bezigheden dan niet-werkende mannen. Mogelijk hangt dit samen met het feit dat vrouwen er vaker dan mannen bewust voor kiezen minder te werken.

Jongeren tussen de 18 en 25, vaak nog bezig aan een opleiding, gaven met 73 procent minder vaak aan tevreden te zijn over hun dagelijkse bezigheden dan niet-werkende mannen. Mogelijk hangt dit samen met het feit dat vrouwen er vaker dan mannen bewust voor kiezen minder te werken.

Over zijn of haar eigen psychische gezondheid was 85 procent in 2015 tevreden.

4 procent was ontevreden. Mannen gaven daarbij iets vaker aan tevreden te zijn over hun lichamelijke gezondheid dan vrouwen, maar ze verschilden niet van elkaar in tevredenheid met de psychische gezondheid. Ook binnen verschillende leeftijdscategorieën was er weinig verschil.

Laagopgeleiden zijn met 73 procent wel iets minder vaak tevreden met hun psychische gezondheid dan hoogopgeleiden (87 procent). Toch hebben laagopgeleiden niet vaker depressieve klachten dan hoogopgeleiden.



Bij reclamebureau XXS komt twee keer in de week een energetisch bedrijfscoach langs. Door middel van spiertesten onderzoekt zij het geheugen van werknemers, om erachter te komen waar de oorzaak van hun klachten ligt. FOTO'S OLIVIER MIDDENDORP

uit: „Pffffff." Laura doet mee.

Is dit een verplichte behandeling bij XXS? Hebben alle werknemers behoefte aan een uurje energetische coaching per week? „Nee, sommigen willen niet", zegt Van Arem. En dat mag ook. „We dwingen uiteraard niemand. De behandelingen zijn vrijblijvend én vertrouwelijk."

Wel raadt ze het haar personeelsleden zo nu en dan aan. „Zeg, moet jij volgende week niet eens even langs bij Caroline?"; vraagt ze dan. „Dat vind ik soms lastig omdat ik niet te sturend wil zijn. Maar intussen is toch al 70 procent van onze 65 werknemers bij haar in behandeling geweest. Daar ben ik blij mee. Ik merk echt

tijden."

Ook moeten werkgevers er goed op letten dat hulpverleners voldoende gecertificeerd zijn, zegt Van Eijbergen. Volgens de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) telt Nederland 1.800 loopbaan-coaches met een diploma. „Maar er zijn ook een boel mensen die zich hebben gespecialiseerd in neuro-linguïstisch programmeren bijvoorbeeld, of in *eye movement desensitization and reprocessing*: behandelwijzen waarbij het onderbewuste wordt aangesproken." Behandelwijzen bovendien waarvoor je goed opgeleid moet zijn wanneer je ze toepast, stelt Van Eijbergen. „Anders maak je iets bij mensen los wat je vervolgens niet kunt opvangen." Aan de vrijwilligheid tot deelname twijfelt Van Eijbergen. „De directie kan wel zeggen dat je niet mee hoeft te doen, maar als de rest van de collega's dat wel doet, voel je je toch verplicht."



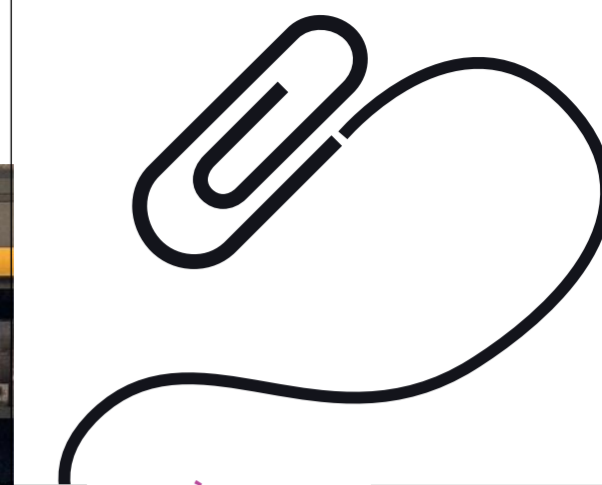
De werkvloer moet geen praktijk worden

Rob van Eijbergen, hoogleraar

dat ze er beter door zijn gaan presteren." Onderling wordt er gewoon over gesproken, vertelt Van Arem. „Iedereen is er hier heel open over. Soms merken ze zelfs van elkaar dat ze bij Caroline zijn geweest: dan gedraagt iemand zich ineens heel ontspannen, bijvoorbeeld."

Het 'grijze gebied'

Rob van Eijbergen, hoogleraar organisatiepsychologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam, heeft de afgelopen tien jaar de spiritualiteit en zelfhulp het bedrijfsleven zien binnensluipen, zegt hij. Daar is niets mis mee: „Zelfreflectie is erg van deze tijd, iedereen is tegenwoordig bezig met bewustwording. De werkvloer vormt daarop geen uitzondering." Maar Van Eijbergen waarschuwt wél voor het 'grijze gebied'. „Het is prima je werknemers lessen zelfontplooiing te geven in de vorm van dit soort sessies. Maar de werkvloer moet geen praktijk worden. Een therapeut bezoek je buiten kantoor-



CARRIÈRESWITCH

'Ineens moest ik zorgen dat anderen de deadlines haalden'

Kiezen voor een compleet andere carrière, je moet het durven. **Casper Sikkema** (31) kreeg al vroeg een leidinggevende functie bij *Nieuwe Revu*. Nu is hij hoofdredacteur bij Vice.

Hoogtepunt: „Dat we twee nieuwe onlinetitels in Nederland hebben geïntroduceerd, waaronder Vice Sports. Voor mij als sportliefhebber heel bijzonder."

Dieptepunt: „Dat ik van Rotterdam naar Amsterdam moest verhuizen."

Knaken pakken

„Ik, adjunct-hoofdredacteur van *Nieuwe Revu*? Ik vond het een absurd voorstel. Ik was nog niet zo lang klaar met de School voor Journalistiek en miste als reporter voor het tijdschrift wel eens een deadline. Nu zou ik ervoor moeten zorgen dat anderen op tijd hun teksten aanleverden? Maar ik zei ja. Ik had het op dat moment even gehad met schrijven en deadlines. 'En ik pak wat knaken én doe iets wat best wel leuk is', dacht ik. Achteraf gezien was het de beste stap die ik had kunnen zetten."

Geen uitblinker

„Ik was bepaald geen uitblinker op de School voor Journalistiek. Ik ging niet vaak naar colleges en voelde me niet uitgedaagd. Dat veranderde toen ik tijdens mijn stage bij *Nieuwe Revu* kon doen wat ik het liefste deed: reportages schrijven. Ik kreeg al vrij snel een eigen rubriek. Men vond blinkbaar dat ik aardig kon schrijven en dat was waarschijnlijk de reden dat ze me tot adjunct benoemden: om anderen te helpen het beste uit hun verhalen te halen."

Schoolkrant op niveau

„Dat bleek niet altijd even makkelijk. Ik was nog jong en wilde door iedereen aardig gevonden worden; zo'n beetje de slechtste karaktereigenschap die je als adjunct kunt hebben. Bij de *Revu* heb ik keuzes leren maken en ging ik op een andere manier nadenken over journalistiek. Niet meer: hoe maak ik een zo geslaagd mogelijke zin, maar: hoe bouwen we een zo vet mogelijk magazine? Het was een beetje als je eigen schoolkrantje maken, maar dan op een heel ander niveau."

„Toch heb ik geen seconde getwijfeld toen de optie zich aandeed om hoofdredacteur te worden bij Vice Benelux. Vice behoort tot de voorhoede op het gebied van digitale media en ik leer er ontzettend veel. Maar ik blijf ergens een archaïsche journalist - ik lees nog altijd de papieren krant - en de jonge Casper, de pretentieuze gast, zou het geweldig vinden om de kennis die ik hier nu opdoe ooit op de redactie van een dagblad in te zetten."

Steffi Weber

