

## ***Ik wil dat mijn collega's meer open voor me staan.***



We wandelen door een herfstig bos, mijn coachee Anneke en ik. Overal liggen kleurige bladeren, eikels en dennenappels verspreid op het pad. Ze praat over haar parttime baan in de zorg en met name over haar collega's.

“Ze staan niet open voor me,” zegt ze. “Ik kreeg niet eens een cadeau toen ik laatst jarig was.”

Ze vertelt meer over haar werkplek en ik vraag zonder oordeel: “En andersom? Sta jij open voor jouw collega's?”

“Jazeker. Ik heb ondanks alles toch taart uitgedeeld voor mijn verjaardag.

Maar drie wilden niet en de vierde nam maar een half stukje.”

De teleurstelling is hoorbaar in haar stem. Ze heeft het gevoel dat ze er niet bij hoort, zegt ze. Ik knik en laat bewust een stilte vallen.

“Ik snap het wel,” vervolgt ze na een poosje, “ik werk er maar één dag in de week, alleen op de vrijdagen. Ik heb het met mijn leidinggevende besproken en hij was heel steunend. Hij zei dat het daaraan lag, dat ik er zo weinig ben. Niet aan mij.”

“Voel jij dat ook zo?” Vraag ik.

Ze loopt naast me op het bospad en ik hoor haar een stevige ‘ja’ antwoorden.

“Het is niet persoonlijk?”

“Nee.”

Ze kijkt me aan. Glimlacht. Zelfverzekerder nu.

Zou je voor dit probleem twee oplossingen kunnen bedenken?”

Ze is even stil en komt dan met een paar ideeën.

“Misschien moet ik niet zoveel verwachtingen van ze hebben. Wil ik teveel van mijn collega’s. Anders moet ik maar ontslag nemen.”

Ze slaakt een diepe zucht.

Ik herhaal wat ze zegt, laat het even bezinken bij haar en vraag Anneke stapsgewijs nog meer oplossingen te bedenken.

*“Ik dacht dat ik dit nooit zou kunnen oplossen.”*

Ondertussen lopen we rustig verder. Ergens links van ons tikt een specht fanatiek tegen een boom.

“We hebben nu vier opties,” zeg ik en herhaal ze. “Wat als ik je vraag daar nog twee aan toe te voegen? Wat zou er nog meer mogelijk zijn?”

Ze moet nu wat langer nadenken en ik geef haar die ruimte. We hebben alle tijd.

“Ik zou me meer kunnen focussen op mijn patiënten, zegt ze opeens.

“Die zijn zó lief en dankbaar. Het is echt genieten om ze te helpen. Qua inhoud is mijn baan heel leuk.”

Ik hoor het enthousiasme in haar stem en kijk opzij. Ze straalt.

“En ik moet accepteren dat dit alleen op de vrijdag zo is. Op mijn andere werk hoor ik helemaal bij het team. Wat is nu één dag in de week?”

Ik herhaal alle zes de ideeën en vraag haar voor ieder apart een symbool uit de natuur te zoeken.

*“Nu blijkt dat ik toch invloed op de situatie heb.”*

Een steen, een twijg, een dikke tak met mos, een bruin blad, een dennenappel en een kastanje liggen voor ons op de grond

Ik wijs de steen aan. “Waar staat die voor?” Vraag ik.

“Die staat symbool voor ontslag nemen. Dat vind ik zo’n harde keuze, vandaar een steen. Dat is wel erg rigoureuus.”

“Ontslag nemen is rigoureuus?”

“Ja. Dat voelt niet goed. Ik wil er wel blijven werken.”

Duidelijk.

Ze pakt de dikke tak op.

“Deze staat voor mijn verwachtingen bijstellen. Ik besef dat ik zelf de keuze heb hoe hoog ik de lat voor mijn collega’s leg. Dat ik hem ook lager kan leggen. Daar staat dat groene mos ook voor. Voor zachtheid.”

Ze aait liefkozend met haar wijsvinger over het groen.

“Wat zal zachtheid jou opleveren?” Vraag ik.

“Meer rust in mijn hoofd. Dan hoef ik niet zo mijn best te doen om geaccepteerd te worden. Dan is het eigenlijk al prima zo.”

Ik zie Annekes gezicht ontspannen.

“Voel je dat ook ergens in je lijf?”

“Ja, hier. Ze legt een hand op zichzelf. “Het voelt meer open in mijn borstkas.”

“Je verwachtingen bijstellen, de lat verlagen voor anderen... Dat geeft meer rust en openheid.”

Ze staart kort naar de tak met mos en kijkt me dan aan.

“Ja. Dat voelt goed.”

We bespreken de andere vier mogelijkheden nog uitgebreider. Daarna vraag ik haar de oplossingen op volgorde te leggen van beste naar slechtste.

Naar verwachting eindigt de steen op de zesde plaats, en de rest weet ze even moeiteloos neer te leggen. Ze is helemaal tevreden met haar top drie en zegt ze alle drie in te gaan zetten.

“Hoe was dit voor je?” Vraag ik tot slot maar ik zie het al: ze glundert. “Heel bijzonder! Ik dacht dat ik dit nooit zou kunnen oplossen want het probleem ligt bij mijn collega’s en hoe kan ik die veranderen?”

Ik grijns. Dat kan niemand, nee.

“Nu blijkt dat ik toch invloed op de situatie heb. Dat is zo fijn. Ik ben helemaal blij.”

Ze geeft me spontaan een knuffel en ik denk:

Ja, dat ben ik ook.

Helemaal blij!

