

'Afstompende baan? Ga lekker het bos in!'

Er is weinig zo uitputtend als een dag doorbrengen zonder doel. Met dit bijltje hakt Hilde Backus als psycholoog en wandelcoach regelmatig. Ze schreef er een boek over: 'Op weg naar meer plezier in je werk'.

tekst **Susanne Groeneveld**

Voor een derde van de mensen die mij opzoeken is verveling, sleur, routine en te weinig uitdaging de aanleiding van hun klachten.

Die variëren van lusteloosheid, slecht slapen, schaamte, zich heel ongelukkig voelen, verdrietig zijn tot depressie en ook privé veel minder doen. 's Avonds uitgezakt voor de televisie zitten, doodmoe zijn terwijl je overdag nauwelijks iets hebt uitgevoerd.'

Er is weinig dat fysiek en psychisch zo uitputtend is als doelloos een dag doorbrengen. Des te onbegrijpelijker is het dat mensen er vaak zo lang in blijven hangen. De crisis draagt daar zeker aan bij. 'Mensen vinden dat ze blij moeten zijn dat ze een baan hebben', beaamt Hilde Backus. 'Daardoor nemen ze veel voor lief. Ze blijven maar plakken, terwijl ze elke dag met tegenzin naar hun werk gaan. Ze zijn het plezier volledig kwijt.'

In haar boek staan diverse verhalen van mensen met een bore-out. Ook het relaas van Merel heeft er een plaats in gekregen. 'Merel koos ook voor veiligheid. Zowel op haar werk als in haar relatie. Ze stelde hoge eisen, maar durfde tegelijkertijd geen risico's te nemen. Dat kom ik bij veel cliënten tegen. Niet durven, bang zijn voor veranderingen, angst om te verliezen.'

Bedrijfswetenschapper Merel kreeg weer plezier in haar werk door zich anders op te stellen en er een andere baan bij te nemen. Maar niet zelden slaan de cliënten van Hilde Backus een volledig nieuwe weg in.

Een paar voorbeelden: een journaliste van een huis-aan-huisblad die was uitgekeken op altijd maar dezelfde simpele verhaaltjes over honderdjarigen en gouden bruiloften en die nu een opleiding volgt voor dierenartsassistentie en als vrijwilligster met zwervkatten werkt. Of de manager die vooral bezig was met saaie administratieve klussen. Ze werkt nu nog maar drie dagen in de week en op de overige dagen geeft ze wijnworkshops, waarvan ze hoopt dat het ooit haar hoofdkomen zal worden.

De belangrijkste oorzaken van een bore-out? 'Werken onder je niveau. Je ziet het vaak bij mensen die een burn-out hebben gehad. Ze komen na verloop van tijd terug in een eenvoudiger functie en vinden daarin geen voldoening. Verder routineklussen, altijd maar hetzelfde. Vervlaking door kostenbesparingen, steeds meer telefonisch af moeten handelen, terwijl je vroeger bij klanten op bezoek ging. Maar ook werk doen dat niet bij je talent past of een werkomgeving die afremt.'

Voor een deel is een bore-out te wijten aan slecht management. Hoe voorkom je als werkgever dat je personeel uit verveling op internet naar vakantieadressen gaat zoeken of huizen gaat vergelijken op Funda? Hilde Backus: 'Door de vinger aan de pols te houden, gerichte resultaten te vragen en daar ook op toe te zien. Zorg dat je

teamlid zich blijft ontwikkelen. En soms is het ook voor een leidinggevende goed om eens voor de spiegel te gaan staan. Werk je zelf nog wel met plezier?'

De remedie tegen verveling? Je probleem erkennen én in beweging komen. Letterlijk. Kom achter die pc vandaan. Ga wandelen! Hilde Backus neemt al haar cliënten mee de natuur in. 'Omdat je je daar meer ontspannen voelt en eerder tot rust komt. Het is een goede plek om na te denken. Dat hoeft niet aan de hand van een coach, dat kan ook alleen - laat het groen op je inwerken, en stel jezelf de vraag: hoe gaat het nu eigenlijk met me? Hoe voel ik me? Wat zou ik willen?'

Voordeel van een coach is dat die je meer met jezelf durft te confronteren. 'Het is zoals Merel ook al zegt: de meeste mensen zijn vooral bezig met wat ze NIET willen. Daarom vraag ik: zet eens voor jezelf op een rijtje: Wat zijn je talenten? Waar word je blij van? Waar krijg je energie van? Wat drijft je? Hoe ziet je ideale dag eruit? Als je al die vragen beantwoordt, zie je vaak toch een rode draad. Doe daar iets mee!'

Voor de deur van de coach ligt nog een hoge drempel. Zeker voor mensen met een bore-out. 'Ze schamen zich. Denken dat het aan hen ligt, dat er iets mis is met hen. Terwijl het toch echt het werk is dat hen zo ongelukkig maakt en de klachten veroorzaakt.'

Het is zaak dat je dát leert inzien. Stap 2 is in gesprek komen met je superieuren. Hilde Backus bereidt zo'n gesprek goed voor met haar cliënten. Ze bespreekt het stappenplan ook in haar boek: 'Vraag tijd, wees concreet, zeg wat je dwars zit, benoem spanningen, zeg wat je anders wilt. Wat bevalt je niet en wat wil je juist meer doen, vraag om uitdagingen.'

En wees aardiger voor jezelf. 'Bedenk dat je niet de enige bent die last heeft van twijfel, onzekerheid, traagheid, pech of uitstelgedrag. Heel veel mensen zijn zoals jij. Stop met daar de nadruk op te leggen en spreek je zelf toe als een vriend die jouw sterke punten ziet en die je niet constant afkraakt. Want er is altijd perspectief. Ook kleine stappen kunnen leiden tot succes.'

Weten hoe wandelcoaching werkt? Speciaal voor de lezers van De Houdbare Mens zijn er tot en met 30 september drie wandelingen gratis te downloaden op de site van Hilde Backus:

www.coachbureau.nl Daarnaast geldt er een speciale korting voor de workshop 'Van piekeren naar lef' op 21 september.

Het boek van Hilde Backus is uitgegeven door uitgeverij Forte en kost 17,95 euro.



Hilde Backus

