

Veerle en Sophie

geschreven door Pauline Tanahatoe & Carine Pruijt

Dit is een boek in wording. We publiceren telkens een of twee thema's en we vinden het leuk wanneer je feedback en/of input² geeft! Wie weet kom jij dan ook in ons verhaal. Feedback/input kun je mailen aan info@tandoen.nl of aan info@proactiefcoachen.nl

Oplossingsgericht coachen en reflectie op een e-mail

Veerle leunt achterover en laat het coach gesprek nog even op haar inwerken. Teun is hard aan het werk! Op haar vraag wat er anders is gegaan sinds de vorige sessie vertelt hij met glans in zijn ogen dat het een fijn weekend was met een vriendenstel. Terwijl hij met zijn vriend en de kinderen een boomhut maakt in de tuin, kletst zijn vrouw gezellig met haar vriendin. Teun is opgetogen dat hij eindelijk weer oprecht kan genieten. "Ik voel dat ik me weer kan opladen en dat het me soms al lukt om wat afstand te nemen van alle zorgen", zegt hij. "En dat al na vier gesprekken!". Veerle geeft hem een groot compliment over zijn commitment aan zijn doel: *Ik wil graag de rust in mijn hoofd hervinden en met plezier thuis zijn.* Teun kwam naar Veerle omdat ontspanning voor hem een begrip zonder inhoud geworden was. Hij had langzamerhand het idee dat hij overal zijn grip op kwijt raakte. Teun kreeg van de huisarts het advies om naar een psycholoog of coach te gaan vanwege spanningsklachten en vermoeidheid.

Na een auto-ongeluk een jaar geleden, waar zijn vrouw blijvend klachten aan overgehouden heeft, zorgt hij dat thuis alles loopt. De zorg voor hun twee jonge kinderen rust voornamelijk op zijn schouders. Teun zet zich helemaal in maar ervaart de zorg als zwaar naast zijn fulltime baan. Hij leert van de gesprekken bij Veerle om met een andere mindset (mild voor zichzelf en bewust van het plezier dat zijn kinderen geven) naar zijn taken te kijken. Prioriteit voor Teun is zijn gezin, daar is hij zich nu bewust van. Hij vindt het belangrijk dat zijn kinderen op een gewone en fijne jeugd kunnen terugkijken. Uiteraard blijft het een pittige situatie maar omdat Teun minder hoge eisen aan zichzelf stelt en voldoening haalt uit de momenten met zijn kinderen, vallen hem de werkzaamheden minder zwaar. Teun gaf vanmiddag aan dat hij de gesprekken met zijn vrouw mist, hij loopt 'op eieren' in haar nabijheid en belast haar weinig met zijn zorgen. Als huiswerk heeft Teun gekozen om de vraag; *"Stel dat je morgenvroeg wakker wordt en het contact met je vrouw is precies zoals jij het wenst. Waaraan merk je dan dat het contact is zoals jij het wenst?"* uit te werken. Daarnaast blijft hij dagelijks doorgaan met het scoren (van 0 tot 10) voor zijn



Oplossingsgericht coachen benadrukt de wijsheid, kracht en autonomie van de coachee. De uitgangspunten van oplossingsgericht werken:³ zijn:

- Als het werkt, laat het dan zo
- Als iets ooit effect had, doe het dan vaker
- Als het niet werkt, doe het dan anders
- Verandering is constant en onvermijdelijk
- De toekomst is onderhandelbaar en wordt gecreëerd
- Kleine oplossingen kunnen tot grote veranderingen leiden
- Problemen en oplossingen zijn niet altijd aan elkaar gerelateerd
- Geen enkel probleem doet zich de hele tijd voor
- Stel cliënten vragen maar vertel hun niet wat ze moeten doen
- Geef complimenten

¹ Nelleke, bedankt voor je feedback op het stuk *Bovenstroom en onderstroom* ✍️

² Zie "Proloog" uit deze reeks op www.proactiefcoachen.nl of op www.tandoen.nl

³ Bron: Oplossingsgericht coachen - Insoo Kim Berg & Peter Szabo, uitgeverij Thema

‘ervaren rust in zijn hoofd’ en ‘ervaren plezier’ op de dag, of dat voldoende is voor hem en hoe hij ervoor zorgt dat het een hoger cijfer wordt als hij dat nodig vindt.

Veerle kijkt op haar telefoon of er nieuwe berichten zijn. Ze ziet dat Sophie nog niet gereageerd heeft op de e-mail die ze al een week of twee geleden heeft gestuurd. Hoe zou het met Sophie zijn? Veerle checkt of de e-mail wel verzonden is en leest hem nog een keer door.

Van: Veerle

Verzonden: woensdag 10 januari 2018 15:21

Aan: Sophie

Onderwerp: Re: leiding geven

Hai Sophie,

Ja ik ben de laatste die zegt dat leidinggeven een eitje is. Ik word ook altijd een beetje recalcitrant wanneer mensen denken dat ze na twee jaar al een ervaren leidinggevende zijn. Leidinggeven is echt een vak en elke dag moet je weer alert zijn op de dingen die er in een team kunnen gebeuren. Zeker in het begin zal je merken dat een aantal teamleden je aan het uitproberen zijn en je grenzen willen zien. Ze zullen ook altijd proberen om iets voor elkaar te krijgen wat ze bij de vorige leidinggevende ook hadden geprobeerd en niet gelukt was. Je merkt ook al snel wie dat zijn. Welke mensen er echt voor het team willen zijn en welke mensen er eerst voor zichzelf zijn. Uiteraard is vaak de huidige situatie zo dat mensen nog individueel beoordeeld worden dus vanuit die kant begrijp ik het ook wel. Maar ja, ik geloof erg in het feit dat je samen meer bereikt dan alleen. Je weet wel, het woord TEAM betekent eigenlijk: TogetherEachAchievesMore.

Tot binnenkort,

Veerle

Hmm, niet helemaal een uitnodigende, opbouwende mail, denkt Veerle. Ze is zich er van bewust dat haar gevoel over Joost een rol speelt in haar communicatie naar Sophie en dat Sophie dat waarschijnlijk aanvoelt zonder te weten wat er speelt.

Je hebt gelijk mam, glimlacht Veerle 😊

“Niet invullen Veertje, er kunnen duizend andere redenen zijn waarom je nog niets van haar gehoord hebt”.

Veerle schrikt op wanneer de deur plotseling ruw opgeduwd wordt. Tot haar verbazing staat Lenneke met een boze blik en een rood hoofd aan haar bureau. “Hier!”, zegt ze, “laten we hier maar eens naar kijken dan houdt het misschien ooit op!!”. Ze gooit een spel kaarten op het bureau.

AHA!....
dus toch?

PESTKWARTET⁴ leest Veerle.

Veerle kijkt Lenneke vragend aan, “jij?”. “Ik ben niet het doelwit maar het gebeurt hier wel binnen ons centrum en ik ga geen namen noemen, hoor”, zegt Lenneke.

Veerle denkt snel na. Ze is blij dat Lenneke is gekomen, nu kan ze met haar collega’s bespreekbaar maken wat ze zelf ook al vermoedt. Samen met Lenneke besluit ze om het pestkwartet in de personeelskamer neer te leggen. Wie weet wat dat nog teweeg brengt bij de anderen.



~~~~~

<sup>4</sup> Els van Leeuwen en Michiel Hordijk <http://www.vanleeuwentrainingencoaching.nl/blog/>