

Veerle en Sophie

geschreven door Carine Pruijt en Pauline Tanahatoe

Dit is een boek in wording. We publiceren telkens een of twee thema's en we vinden het leuk wanneer je feedback en/of input¹ geeft! Wie weet kom jij dan ook in ons verhaal. Feedback/input kun je mailen aan info@proactiefcoachen.nl of aan info@tandoen.nl

Een individuele opstelling en enkele nieuwtjes

Veerle laat haar volgende cliënt binnen. Het is Thomas, een man van 38 jaar. Hij heeft een drukke baan als financieel adviseur. Thomas is getrouwd met Inge. Ze hebben samen een meisjes tweeling van een jaar, Lotte en Florine. Thomas heeft uit zijn eerdere huwelijk nog zoon Tim van 6 jaar en zijn dochter Lisanne is 9 jaar. Het contact met zijn kinderen en met zijn ex is altijd goed verlopen. Hij gaat vaak bij ze langs en de kinderen komen graag op woensdagmiddagen en in weekenden bij hem en Inge. Thomas kan niets benoemen wat niet goed gaat. Toch geeft hij aan niet lekker in zijn vel te zitten. "Ik ben doodmoe, ik wil alleen maar rust maar dat kan niet", het komt er flauwtjes uit. Veerle wil hem laten praten maar dat lukt niet zo goed, hij zucht veel en hangt lusteloos in zijn stoel. Veerle leunt achterover en zegt niets. Het blijft lang stil. Dan zegt Thomas dat hij niet weet wat hij hier doet. "Wat heeft het allemaal voor zin", mompelt hij voor zich uit. Veerle pakt een bak met Playmobil en zet deze voor Thomas neer. Daar heeft ze zijn aandacht mee gevangen, ziet ze. Ze pakt twee dezelfde babypopjes uit de bak en zet ze op een willekeurige plek op de tafel. "Als dit Lotte en Florine voorstellen, waar sta jij dan ten opzichte van hen?" Hij kijkt haar vragend aan, wat is de bedoeling, moet hij hier als een klein kind gaan zitten spelen? Veerle legt hem uit wat een opstelling is en waarvoor het bedoeld is. Langzaam komt Thomas op gang. Hij graait in de bak en haalt er een stoer mannelijk popje uit en zet deze achter de kind popjes. Aangemoedigd door Veerle plaatst hij nog verschillende popjes die een representatie zijn voor Inge, Tim en Lisanne. Thomas zegt nog steeds weinig maar is inmiddels flink met de Playmobil bezig. Hij kijkt lang naar zijn opstelling en pakt vervolgens nog enkele dieren en popjes uit de bak. Er staat nu ook een tweede Thomas, daarnaast zijn ex-vrouw. Thomas verzucht dat hij twee huwelijken en twee gezinnen tegelijkertijd heeft en dat hij daar doodmoe van wordt. Hij vertelt dat hij bijna elke dag bij zijn brengen of om een klusje te doen. normaal", concludeert hij. Het blijkt over de scheiding omdat Evelien beperkt is. Voor Thomas is nu het in zijn eigen gedrag door te voeren. Hij maakt een foto van de opstelling en besluit om de hele komende week niet naar Evelien te gaan en eens te bekijken hoe dat voor hem is.



Een individuele opstelling geeft inzicht in de dynamiek tussen jou en anderen. Je kunt opstellingen maken van je familie, je team of van je vriendenkring. Bij individuele opstellingen binnen coaching of therapie, wordt vaak Playmobil of Lego gebruikt. Meer lezen?



¹ Zie "Proloog" uit deze reeks op www.proactiefcoachen.nl of op www.tandoen.nl



Hi Veerle,
lunch samen? Wat heb ik
je al lang niet gesproken! Ik
wil je dolgraag zien. Ik ben
gevraagd om een gastles te
geven maar ik heb ook nog
ander nieuws!
Bye, Sophie



Veerle gaat tegelijkertijd met Thomas de deur uit, ze heeft voor een lunchwandeling met Sophie afgesproken. Billy mag mee. “Ik heb je toch over Joost verteld en hoe leuk ik hem vind”, begint Sophie. “Het is fijn om met hem samen te zijn en we zien elkaar vaak. Nu is het zo dat zijn ex gaat verhuizen en nog wel naar het buitenland. Je raadt het al.....hij wil daar ook gaan wonen en heeft gevraagd of ik mee ga. Ik ben net lekker bezig en heb nog een hele carrière voor me en

dan dit. Nu ik het er zo met je over heb, merk ik trouwens dat mijn zielenpijn wel meevalt. Er is namelijk toch iets raars met hem aan de hand. Hij reageert soms behoorlijk vreemd maar door zijn charme, dat zie ik nu wel in, vergeet ik het weer snel. Ik kan er echter geen vat op krijgen. Nou ja, dat is niet meer nodig nu. Ik kap er mee”. Het kost Veerle moeite om niet aan Sophie te laten blijken hoe opgelucht ze is over dit besluit. Bye bye Joost! Veerle geniet van het heerlijke weer en heeft ook een nieuwtje te vertellen. Ze is gestart met een nieuwe opleiding in coaching.

“Tijdens gesprekken met cliënten valt het me op hoeveel winst er te behalen is wanneer ze wat gezondere keuzes maken”, zegt ze. Die keuzes hebben betrekking op voeding, slapen, bewegen, stress en vaak ook alcoholgebruik. “Ik heb het zelf ook gemerkt want toen ik een poosje terug het gevoel had tegen een burn-out aan te zitten, lukte het me niet om te blijven sporten en van de wijntjes af te blijven ’s avonds. Ik voelde me steeds vermoeider worden, had nergens meer zin in en maakte me overal zorgen om. Bert wilde me al naar een psycholoog sturen maar dat ging me toch net iets te ver; wat moet een psycholoog nou bij een psycholoog? Door de opmerking van Bert heeft hij me wel een zet in de goede richting gegeven. Ik weet nu wat ik nodig heb: sporten en de wijntjes laten staan. En dat gaat goed. Wat heeft een gezond leefpatroon toch een positief effect! Door deze ervaring ben ik me gaan verdiepen in leefstijlgedrag en ben ik gestart met een coach-opleiding in die richting. Ik heb de eerste drie lesdagen gehad en ben er erg enthousiast over! Wist je dat meer dan de helft van de Nederlanders te zwaar is?² Dat is een zorgelijke ontwikkeling en ik help er graag aan mee dat we met zijn allen wat gezonder en fitter worden. Jouw stuk over stress op de werkvloer in ‘Het Plaatselijk Sufferdje’³ heeft trouwens ook behoorlijk wat raakvlakken met een gezondere leefstijl”.

Sophie vindt het leuk om Veerle zo enthousiast te zien, van het uitgebluste van drie maanden geleden is niets meer te merken. Ze vertelt Veerle dat ze over enkele weken een gastles over stress in de zorgsector gaat geven bij een HBO Verpleegkunde opleiding en dat ze daar erg veel zin in heeft. Opgeladen door de heerlijke wandeling en het gezellige gesprek vertrekken ze ieder weer naar hun werk met de belofte om dit vaker zo te doen.



² <https://www.volksgezondheidenzorg.info/onderwerp/overgewicht>

³ Lees “Het Plaatselijk Sufferdje en een rondetafelgesprek” op www.proactiefcoachen.nl of op www.tandoen.nl