



## Herstel

Het is zover! De lentienuwsbrief van **Langedijk Consult**.

Een nieuwsbrief voor coachingsklanten, opdrachtgevers, relaties, deelnemers aan trainingen en teamcoaching, workshops, intervisiegroepen en themawandelingen.

Deze nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar bij de wisseling van de seizoenen en biedt informatie over een thema. De thema's spelen in op actuele vragen van klanten of opdrachtgevers. Heb je zelf een suggestie voor een thema waar je graag iets meer over zou lezen: laat het me weten! Eerdere nieuwsbrieven (zie de website) gingen over 'succes', 'geluk', 'uitdagingen', en 'balans'. Het thema van deze maand is **HERSTEL**. Hieronder eerst een persoonlijke introductie op het thema. Op pagina twee tref je de inhoudsopgave aan.

### Opklaringen ...

### Persoonlijke Intro

Als ik in januari in mijn werkkamer zit lijkt de lente al begonnen. De natuur is van slag. Eerder al, in de eerste week van het toen nog gloednieuwe en winterse 2007 liep ik met E. door de polder. Over het binnenpaadje waar de modder bijna bevroren was langs een bramenstruik met zowel bloesem als helrode én paarse bramen.

Vandaag is het volop maart en is het niet alleen het licht maar ook de temperatuur die de lente aankondigt. In de vroege ochtend schijnt de zon, weliswaar nog laag, door de jonge witte bloesem van de Chanticleer. Mijn dochter, die sinds gister over mijn oude fototoestel beschikt, is op deze schooldag prompt eens tijdig klaar met eten, aankleden, etc. om naar buiten te kunnen rennen om het wonder vast te leggen. Al dit losbrekende bloeien maakt dat ik achter mijn pc ga zitten met het onbestemde gevoel dat hier geen serieus thema bij hoort. Wie wil het nú hebben over effectief vergaderen? Het enige dat ik op deze schrijfdag wil is naar buiten. Net als die kleine wil ik de natuur in en de lente in me opnemen. Lente. Bloesem nog voor blaadjes. Schittering op de lange vaart en klein hoeblad in de polder. Daar kun je toch geen nieuwsbrief over schrijven? Over het verlangen dat alles in je op te nemen. Er doorheen te wandelen tot je er deel van uit maakt.



Of wel? Wanneer was de laatste keer dat jij dat verlangen voelde en er gehoor aan gaf? Wat bracht het je, toen je daar gehoor aan gaf?

De vorige nieuwsbrief ging over balans. Daar kwamen zoveel reacties op. Iedereen balanceert. Een vriendin gaf me naar aanleiding van die nieuwsbrief de roman "Opklaringen" van Gie Bogaert (2006). Vanwege de zin: "De kunst van het evenwicht ligt niet in het bewaren ervan, maar in het herstellen van het wankelen" (p143). Zo is dat. Elke keer opnieuw. Wankelen en herstellen. Daar gaat het om, de lente in, het gaat om herstellen, zoals de natuur zich herstelt van de winter. Genietend de zon in en tot bloei komen.



## Inhoud

## Wat vind je in deze nieuwsbrief?

In elke nieuwsbrief tref je een aantal vaste rubrieken aan. Hierna eerst een intro op **herstellen**. Onder **Tips** vind je een aantal tips en handvatten die te maken hebben met het thema van de maand. Puntsgewijs worden suggesties gedaan, uit literatuur en ervaring, die je verder kunnen helpen. **Spiegelen** is een column waarin je elke maand een stukje aantreft over zaken die ik tegen kom in mijn werk als coach, consultant en trainer. De **recensie** biedt dit keer een beschrijving van een boek dat je kan helpen op koers te blijven. Extra: een **test** om je eigen herstel-stijl te ontdekken. De rubriek **In de schijnwerpers** bevat een bijdrage van iemand met wie ik heb gewerkt. Vanwege de privacy-gevoeligheid van het werk is een ieder die iets wil schrijven, vrij om zelf aan te geven hoe hij/zij vermeld wil worden. Wil je jouw bijdrage op deze plek terugzien? Dat kan natuurlijk! Een greep uit de reacties van lezers op de vorige nieuwsbrief vind je onder **Inbox**. Tot slot **Nieuwsfeitjes**. Heb je naar aanleiding van deze nieuwsbrief opmerkingen, vragen of suggesties: je kunt me altijd mailen via [miranda@langedijkconsult.nl](mailto:miranda@langedijkconsult.nl).

## Herstel

Er zijn vele zelfhulpboeken over situaties die herstel vergen. Een middagje in de bibliotheek levert stapels boeken op over bijvoorbeeld: het verlies van een dierbare, verlaten worden, scheiden, omgaan met (specifieke) ziekten zowel van lichaam als geest en omgaan met werkdruk, stress en burn-out. In de meer spirituele hoek valt van alles te lezen over technieken die helpen een gezond en energiek leven te blijven of te gaan leiden. Van praktische handleidingen over yoga, meditatie en massage, tot de veronderstelde helende werking van mandalatekenen, auralezen, Bach bloesemtherapieën en chakrahealing. Wandel je door naar de afdeling religie dan tref je ook nog de wegen die wellicht letterlijk leiden naar het paradijs.

Een boek dat simpelweg gaat over 'herstellen' als algemeen proces is vrijwel niet te vinden. Voor een boek dat dicht in de buurt komt: zie de **boekrecensie** op pagina 5.

Zoek je op internet dan blijkt 'herstel' vooral geassocieerd te worden met:

- ziekte, overspannenheid, burn-out en reïntegratie
- de beurskoersen, de economie in het algemeen en het milieu

Herstel dus van de koers na overname of uit je burn-out in dertig dagen. Herstellen doen we blijkbaar vooral na grote dips. Waar ik naar zoek is herstellen als onderdeel van je dagelijkse leven. Als in te bouwen mechanisme dat voorkomt dat je al te vaak groot onderhoud behoeft. Herstellen als proces dat je kunt (h)erkennen in je eigen koersbewegingen.



In het groot ligt het herstelproces misschien het dichtst aan tegen het rouwproces. Rouwverwerking is de manier waarop je na een verdrietige gebeurtenis (de dood van een geliefde, maar bijvoorbeeld ook het verlies van een baan) tot rust probeert te komen.

Hoewel iedereen op een eigen wijze met rouw omgaat, kun je bepaalde fasen herkennen die je kunt doorlopen in het rouwproces. Bekend zijn de fasen zoals die in 1969 door de psychiater Elisabeth Kübler-Ross zijn omschreven (haar laatste boek 'Over rouw' kwam kort na haar overlijden in 2006 uit, isbn. 9026319622). Deze vijf stadia beschrijven hoe je vanuit ontkenning, via woede en marchanderen en langs depressie kan komen tot aanvaarding. Halverwege de jaren tachtig werd verliesverwerking steeds meer gezien als een proces waarin iemand bepaalde taken heeft (zie vooral William Worden). Ook in die taken staan doorvoelen en aanvaarden centraal.

Is het zo ook niet met herstellen? Wil je beter worden dan is er werk aan de winkel. Onder ogen zien wat er aan de hand is (hoe sta ik er voor, hoe gaat het mij?) en de emoties aangaan die deze bewustwording met zich meebrengt (doorvoelen van verdriet, onmacht, boosheid, schuldgevoel, onrust, angst, etc.) om te komen tot acceptatie van wat is. Herstel is wat daarmee begint en dan vervolgens doorloopt in het weer opbouwen van een gezond lichaam en leven in een (nieuwe) balans.

Hoe meer 'herstellen' een onderdeel vormt van je dagelijkse routines des minder groot 'werk' er voor je in het verschiet ligt vanwege te hoog opgelopen stress en ziekte als gevolg van verminderde weerstand. Herstellen kost tijd. Door jezelf elke dag wat hersteltijd te gunnen bouw je aan je eigen (veer)kracht. Hoe je dat doet? Onder **'tips'** geef ik een beknopt overzicht van herstelacties die klanten de afgelopen jaren hebben ingezet in hun traject. Een coachingstraject is altijd ook werken aan herstel of tenminste aan het vergroten van (veer)kracht. Tips dus die hun werking bewezen hebben in de praktijk. Pas je ze toe en wil je me laten weten wat het effect is? Ik hoor graag van je! Heb je zelf nog andere superherstellers, mail ze me, dan plaats ik ze in de volgende nieuwsbrief!

Tot slot een vraag die ik af en toe krijg van klanten:

#### Hebben coaches ook moeite met wankelen?

Ik vroeg het een zeer ervaren medecoach:

"De eerste signalen van wankelen zijn subtiel en ik wil er vaak niet aan. Signalen zijn: een slechte onderstemming, chagrijnig zijn, een matige conditie, druk-druk doen en me dat realiseren maar niet de tijd nemen om er echte aandacht aan te geven. Ik redeneer het weg. Het te druk hebben of me te druk maken is een signaal op zich in combinatie met de gedachte "ik heb het te druk om daarover na te denken". Dat is voor mij het cruciale punt om te stoppen, tijd voor mezelf te nemen, me te bezinnen en wat ik noem 'vertraagde tijd' te creëren. Onder dat laatste versta ik iets alleen te doen, waarbij tijd als meetbare factor



wegvalt, bijvoorbeeld yoga, meditatie, naar muziek luisteren, wat mijmeren en in mijn gevoel gaan zitten, ook en vooral als dat gevoel negatief is. Ik ga dan zitten in het gevoel van wankelen en kijk, voel en merk wat het met me doet. Dat voelt vaak heel onaangenaam, maar geeft grote emotionele ruimte. Het voelt of ik zo de essentie bewaak. Zo herstel ik en dan voelt de teruggekeerde balans als echt en krachtig, en van binnenuit. (Tot het weer gebeurt!).” Hetty Knippen

### **Tips om te herstellen**

1. Accepteer dat herstellen tijd kost. Sta je eigen herstel niet in de weg door te vinden “dat je al lang weer helemaal beter zou moeten zijn”. Laat zulke negatieve gedachten lekker los.
2. Herstellen is meer dan rust nemen. Vaak is juist ook actie nodig. Iets *doen* om tot verbetering te komen, bewegen om je energieverder te gaan voelen, hulp zoeken om uit een negatieve spiraal te stappen, “nee” zeggen om je to-do lijst te verkleinen.
3. Plan hersteltijd in. Maak het een onderdeel van je dag-, week-, maand- en jaarplanning.
4. Hersteltijd plannen is vooral handig als je een druk leven hebt. Geen tijd om stil te staan, te reflecteren en rust te nemen? Wees aardig voor jezelf en plan ruimte in je agenda in.
5. Dagelijkse hersteltijd:
  - Gun jezelf regelmatig een korte pauze. Even weg achter de pc, even met je aandacht naar binnen, je benen strekken of iets drinken, kortom: even rust.
  - Neem de tijd om lekker en gezond te eten. Dit lijkt heel basaal maar hoeveel mensen slaan het ontbijt over, lunchen achter de computer en zijn 's avonds te moe om iets lekkers te koken?
  - Ga op tijd naar bed, zorg voor voldoende nachtrust. Nog zo'n simpele. Maar als iemand aangeeft “altijd moe te zijn” blijkt soms dat hij of zij elke dag om één uur naar bed gaat om tegen half zeven weer op te staan...
6. Wekelijkse hersteltijd:
  - Zorg voor voldoende beweging. Ben je iemand die niet of onvoldoende sport? Dat gaat ten koste van je (veer)kracht en weerstand. Wat zou je willen doen, wat spreekt je aan? Op de fiets naar je werk, regelmatig fitnesssen of een teamsport spelen?
  - Welke momenten in de week zijn helemaal voor jezelf? Om bij te tanken, niets te doen of juist toe te komen aan je favoriete hobby? Regel je eigen vrije tijd.
7. Maand- en jaarplanning, groot onderhoud:
  - Wanneer ben je er even helemaal uit? Los van werk, zorgen, weg uit de dagelijkse omgeving? Wanneer ga je weer eens lekker uit eten, een weekendje weg, een dag naar de sauna, een mooie tentoonstelling bekijken, een grote strandwandeling maken met vrienden? Wanneer heb je vakantie en heb je de vakantie die je hebben wilt? Ben je toe aan dagen in de zon, wil je fietsen door China of heb je zin in een inspirerende stedentrip? Herstellen is bewust kiezen.
8. Ben je iemand die juist liever niet te veel stil staat bij hoe het je echt gaat? Is 'voelen' een beladen woord en kom je er daardoor regelmatig (te) laat achter dat je roofoverbouwing hebt gepleegd op jezelf, of dat je niet meer lekker slaapt omdat je zoveel piekert? Misschien



zijn ankers iets voor jou. Koppel 'even voelen hoe het gaat' aan vaste momenten: ankers. Zo'n 'anker' kan bijvoorbeeld zijn: wachten tot je pc is opgestart, wachten voor een rood stoplicht, wakker worden of gaan slapen. Neem op zulke momenten even waar hoe het je gaat. Voel je spanning en zo ja waar? Zijn er dingen waar je tegen opziet, waar kijk je naar uit? Merk je verschil als je twee of drie keer per dag zo'n kort ankermoment inlast?

9. Het ligt voor de hand, maar laat die dingen die herstel tegen gaan, waar je je slechter door voelt en die te veel energie kosten...
10. Stel jezelf regelmatig vragen om na te gaan hoe het je gaat en wat je wilt (zie ook de boekrecensie van 'De 1000 belangrijkste vragen van je leven' op mijn website). Weten waar je staat, waar je naar toe gaat en waar je behoefte aan hebt houdt je op koers!

---

## Spiegelen

## Column

In februari plande ik heerlijke hersteltijd: een lang weekend weg met husband en kids. Zwemmen, croissantjes eten, lekker wandelen en avondjes voor de open haard. Maar zo liep het niet. De dag voor we weg zouden gaan kreeg ik griep. Niet een beetje griep, maar griep zoals die is bedoeld met alles erop en eraan. Tsja, wel herstellen maar niet zoals gedacht... Man en kinderen verdwenen naar het zwembad in de bossen en ik gaf me over aan de epidemie. Hoe doe je dat, ziek zijn en herstellen? P. vertelde me enkele weken daarvoor dat hij nooit ziek is. Hij liep op dat moment door met hoofdpijn, koorts en een zware verkoudheid. Ziek? Ontkennen dat je ziek bent, niet accepteren dat je kwetsbaar bent, of niet durven melden dat je hersteltijd nodig hebt, dat komt veel voor. We zijn niet graag 'zwak' en we willen al helemaal niet zwak overkomen. Bovendien hebben we gewoon geen tijd om ziek te zijn. We kunnen niet gemist worden of we weten niet meer hoe dat moet: stil staan. Het omgekeerde komt ook voor. Zo laat L. me weten dat ze allergisch is voor medewerkers die "met zo'n enorm zielige stem opbellen om te laten weten dat ze vreselijk ziek zijn". Ik hoor mezelf steeds vaker zeggen: word **krachtig kwetsbaar!** En dat worden ze ook. De mensen die leren bij zichzelf te blijven en die weten "Ik ben ok. Ook als ik ziek ben, ook als ik enige tijd nodig heb om te herstellen, ik ben OK!". Dus belde en mailde ik mijn klanten af, nam de tijd om beter te worden en dacht een nieuwe nieuwsbrief bij elkaar.

---

## Boekrecensie

Het boek 'Mentale overlevingskunst' door Al Siebert (isbn. 90-389-0492-4) heet in de oorspronkelijke uitgave 'The survivor personality' en dat geeft de kern goed weer. Het is een ouder boek (1996) maar zeer to the point daar waar het 'herstellen' betreft. Hoe ontwikkel je een 'overlevingspersoonlijkheid'? Die vraag staat centraal en daarbij wordt in 265 pagina's werkelijk alles uit de kast gehaald om tot een antwoord te komen.



Stel je wordt geconfronteerd met tegenslag, hoe reageer je dan? Word je neerslachtig en blijf je hangen in slachtoffergedrag? Geef je anderen de schuld en loop je voortdurend te klagen over je ellende? Word je kwaad en probeer je je gram te halen door anderen te kwetsen?

Volgens Siebert zijn de beste overlevers diegenen die naar binnen kijken. Zij die redelijk stabiel staan en veerkrachtig zijn. Ze kijken naar mogelijkheden en kansen. Ze passen zich aan en winnen kracht uit tegenslag. Ze maken daarbij beter gebruik van de vermogens die een ieder bezit. Afgezien van een mijns inziens uiterst gevaarlijke opmerking in het hoofdstuk zelfgeleide genezing (p164), biedt het boek een scala aan tips, inzichten en vragen die je jezelf kunt stellen. Dit alles om je veerkracht te vergroten en je eigen herstelstijl te ontwikkelen. Uitgangspunt: je bent niet hulpeloos, je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen gedrag, en effectief omgaan met tegenslag kun je leren!

Tot slot **extra** voor **managers en P&O'ers**: 'Twintig technieken voor zelfmanagement'. Een praktisch en beknopt overzicht van toe te (laten) passen methodieken om medewerkers op weg te helpen naar meesterschap in persoonlijke ontwikkeling. Door: J.C.M. Mentink, isbn: 90-14-08560-5. Deels eerder verschenen in De Gids voor Personeelsmanagement.

#### **Hoe herstel jij? Een test!**

Wil je weten hoe het met jouw herstel-stijl is gesteld? Beantwoord de onderstaande vragen en tel de punten voor de antwoorden bij elkaar op. De uitslag volgt na de test.

Geef bij elk van de stellingen middels een cijfer aan hoe vaak deze stelling voor jou op gaat.

1 = (bijna) nooit

2 = vaak niet

3 = soms wel, soms niet

4 = vaak wel

5 = (bijna) altijd

1. Als ik het te druk heb merk ik dat tijdig op, ik doe er dan iets aan voor ik er last van krijg.
2. Ik heb voldoende vrije tijd voor mezelf.
3. Als ik ziek ben, zie ik goed uit. Ik ga pas weer aan het werk als ik volledig hersteld ben.
4. Ik zorg goed voor mezelf.
5. Tijdens mijn vakanties doe ik veel energie op.
6. Ik beweeg/sport voldoende.
7. Ik creëer voldoende momenten waarop ik stil sta bij hoe ik me voel.
8. Ik eet gezond.
9. Ik kan goed omgaan met mijn eigen emoties (zoals: angst, woede, verdriet).
10. Na een drukke week zorg ik er voor dat ik me goed ontspan.
11. Als het aan de orde is neem ik de tijd om te rouwen.
12. Gewoontes waar ik vanaf wil / negatieve patronen doorbreek ik.
13. Als ik me niet lekker voel doe ik het rustiger aan.



14. Als het mij te veel wordt vraag ik hulp aan anderen.
15. Als ik klachten ontwikkel dan pak ik de oorzaak van die klachten aan.
16. Als er iets vervelends is gebeurd laat ik dat vrij snel los (ik ga niet piekeren).
17. Als ik fouten maak leer ik daarvan, zonder negatief over mezelf te denken.
18. Als ik iets mankeer zorg ik er voor dat ik goed geholpen word.
19. Na lastige situaties reflecteer ik op mijn gedrag en wat het mij gebracht heeft.
20. Ik heb veel vertrouwen in mijn vermogen om goed om te gaan met moeilijke gebeurtenissen.

#### Score Herstel Test

##### 20 – 45 punten: Altijd maar doorgaan...

Je werkt jezelf behoorlijk tegen. Waar ligt de oorzaak van je lage score? Vind je jezelf wel belangrijk genoeg? Mag je stil staan bij je eigen behoeftes? Of heb je het gewoon te druk om goed voor jezelf te zorgen? Reden genoeg om nu je situatie onder de loep te nemen. Wil je zo doorgaan?

##### 45 – 75 punten: Ik wankel en herstel en dan wankel ik weer...

Heb je tussen de 45 en 75 punten dan val je vast niet om maar loop je waarschijnlijk wel regelmatig tegen je eigen 'te veel willen', 'moeten' of 'niet mogen' aan. Hoe lager je score des te meer mogelijkheden heb je om te werken aan je eigen veerkracht. Wat zou je willen? Vaker reflecteren, positiever denken, gezonder leven, minder piekeren en meer durven en doen of gewoon meer pauzes inbouwen om heerlijk te genieten?

##### 75 – 100 punten: Effectieve hersteller

Met 75 punten of meer zorg je goed voor jezelf! Je luistert naar je lichaam en je herkent je eigen stress-signalen. Je neemt preventieve actie om je prettig te kunnen blijven voelen én wanneer dat aan de orde is neem je de tijd om goed te herstellen van tegenslagen. Waarschijnlijk ben je het 'hersteltype' dat uit zichzelf al is nagegaan of je nog iets kunt verbeteren daar waar je laag hebt gescoord. Je neemt je eigen gezondheid serieus zonder te schrikken van de dips die er nu eenmaal ook soms zijn.

## In de schijnwerpers

## Een klant aan het woord

"Een stukje over herstel. Dan ga ik schrijven over hoe ik mijn eigen herstel nog steeds mag ervaren. Mijn tweede burn-out dient zich aan in het voorjaar van 2006. Opnieuw overvallen worden door die vreselijke vermoeidheid, lamlendigheid en apathie. Van de wereld gevallen en niet meer voor iets te motiveren. Met een tijdelijk contract in een nieuwe baan niet echt het moment om in deze toestand terecht te komen. Maar door het gebrek aan grenzen stellen val ik steeds weer in mijn eigen valkuil, doorgaan tot je er bij neervalt en dan ook letterlijk. Via een traject bij bedrijfspsycholoog en fitness kom ik in juni 2006 terecht bij Miranda.



Naar het management toe is er voldoende vertrouwen opgebouwd om mij dit coachingstraject te verlenen. Voor mij het begin van een heel nieuw leven.

Bij Miranda kies ik voor de wandelsessies, lekker veel buiten, in beweging en niet zo statisch. Nou dat 'niet statisch zijn' is het zeker, wat een werk verrichten we elke keer in het Twiske. Er zijn momenten geweest (dieptepunten?) waar ik niet verder kwam dan een klein stukje omdat ik eenvoudigweg niet verder kón lopen, en hoogtepunten waarin ik huppelend en zingend mijn sessie doorzweefde. Maar welke vorm de sessie ook aanneemt, daarna volgt altijd de bezinning over wat er is gezegd en gedaan. Grote stappen, kleine stappen, vaak vooruit, maar net zo goed achteruit.

Wat voor mij in dit traject zo waardevol is gebleken, is het feit dat ik ook na hevige sessies, eerder herstel en weer beter in mijn vel zit. Ik kan dingen sneller in het juiste perspectief zien en een plaats geven zonder dat het me belemmert in mijn dagelijks functioneren. Dat is heel belangrijk in mijn werk als juf op een basisschool; de kinderen voelen je stemming haarfijn aan en weten het meteen als er iets met hun juf aan de hand is.

In het woordenboek staat bij herstel o.a.: terugkeer tot vroegere toestand. Dit is voor mij zeker geen optie geweest. Herstel is voor mij niet per definitie hetzelfde als beter worden of beter zijn, maar meer het 'heel' worden als persoon. De persoon die ik kies nu te zijn. Het is heerlijk om uit mijn burn-out te zijn en daar wil ik uit blijven.

Balans houden zal daarom altijd een van de belangrijkste speerpunten voor me zijn.

Om ervoor te zorgen dat ik die balans houd, neem ik op korte termijn hersteltijd. Veel wandelen, zingen in een koor, lezen of zomaar even helemaal niets. Het geeft me nieuwe energie en bied me de mogelijkheid leuke en spannende uitdagingen aan te gaan. Uitdagingen zoals het weer volledig terug zijn in mijn fulltime baan, starten met een studie aan het HBO in september en wie weet de Vierdaagse van Nijmegen lopen. Heerlijk om zo te mogen genieten en leven i.p.v. louter te bestaan! Met oprechte dank aan Miranda.

Gabriëlla Geluk





## Inbox

## Reacties van lezers op de vorige nieuwsbrief over: Balans

In de Inbox tref je reacties aan van lezers op de vorige nieuwsbrief. Ik plaats een selectie van die reacties die iets toevoegen aan het thema van de vorige nieuwsbrief. Dit kan bijvoorbeeld een mening, vraag, suggestie of persoonlijke ervaring zijn. Het kan ook zijn dat een reactie geplaatst wordt omdat deze de kern van veel reacties van anderen weergeeft.

In reactie op de nieuwsbrief over **balans** ontving ik weer vele mails, dit keer aangevuld met een grote stapel kerstkaarten. Ik wil jullie allen nog eens heel hartelijk bedanken voor jullie warme en bijzondere reacties en alle mooie wensen voor het nieuwe jaar!

Miranda,

**GEZIN**

Bedankt voor je inspirerende nieuwsbrief. Deze hoop ik het komend jaar (bij het wisselen van de seizoenen) toch nog eens vaker te ontvangen! Dit thema "balans" is een zeer herkenbaar thema. Ik merk dat ik de afgelopen jaren groei in bijvoorbeeld het doen van dingen voor mezelf waardoor er meer balans komt in mijn leven. De neiging om altijd maar voor het gezin klaar te staan en daarbij mijzelf te vergeten...

Jij schreef heel mooi over het gevoel een ontaarde moeder te zijn... Wanneer ik dingen voor mijzelf doe dan voel ik me een grote egoïst... En tegelijkertijd haal ik er zoveel energie en plezier en werklust en blijheid en positiviteit en nog meer energie uit... Wat gelukkig ook wel weer een positief effect heeft op de mensen om mij heen... En vervolgens merk ik dat ik er OOK nog steeds ben voor mijn verschillende gezinsleden, maar omdat ik ook mijn eigen dingen doe, voelt mijn tijd met hen ook veel waardevoller! Zo, een kleine reactie op het thema "balans".

Groet, Aleid, moeder en juf

Beste Miranda,

**Zelfreflectie**

Dank je voor je goede wensen en goede raad in je nieuwsbrief. Ik heb deze met belangstelling gelezen. Ik heb door jarenlange ervaring en vele opleidingen al veel over 'balans' e.d. opgestoken. Toch is het altijd weer nuttig om even stil te staan bij je eigen 'stand in het leven' en die van anderen. 'Wat doe ik aan mezelf en mijn geluk, hoe ben ik naar de ander en hoe kan ik die anderen (beter) helpen op hun weg naar geluk?' Zelfreflectie is daarbij onmisbaar.

Momenteel lees ik bijv. veel van Paulo Coelho die me boeit om zijn aparte kijk op levensvragen. Hij verwerkt die levensvragen in begrijpelijke, realistische en toch ook filosofische verhalen. Het komt er op neer dat je je dromen moet blijven nastreven in het leven, je lot zelf in handen nemen; dan is er veel mogelijk.

Ik heb kleine dromen, leg de lat niet hoger dan ik durf te springen en houd van de eenvoudige dingen die het leven biedt. Zomaar even wat reflectie naar aanleiding van de nieuwsbrief, Miranda.

Je merkt dat hij dus inspireert!

Groeten van Niek Veltman,  
Prof. Dr. Gunningschool



Lieve Miranda,

*Rust-genen*

Fijn een nieuwsbrief van je te krijgen. Ik heb de boodschap "vluchtig" doorgelezen, maar desalniettemin kwam deze krachtig door. Ook door ervaringen wijzer, begrijp ik dat balans een verzamelaar is van je evenwicht in het leven. Het gaat over hoe je, naast alle onvoorspelbare zaken, een beetje sturing kunt geven aan geluk en gezondheid. Het laatste heb je helaas niet helemaal in de hand, maar toch. . .

Voor de laatste tijd word ik meer en meer geconfronteerd met vrienden, waarvoor gezondheid ineens niet meer zo normaal is, als menigeen achteloos maar denkt. Daarom ben ik eens te meer dankbaar voor alle gezondheid die me gegeven is en alle dingen die ik nog mag en kan doen.

Ik schrijf eenmaal per twee maanden in het Vakblad "In ziekte en verzuim" een artikel. Het zijn geen wetenschappelijke artikelen, noch een uitleg van de technische en administratieve wetgeving, maar vooral over in feite alle gevolgen van onbalans, zoals jij die noemt in je balans-test. Ik kwam zelf uit op 64 punten. Ik doe gewoon teveel (zingen, voetbaltrainer, tuin, congressen, schrijven, zaak, gezin). Ik mis de rust, die rust voorschrijven.

Ik ga je nieuwsbrief nog eens aandachtig doorlezen, alleen dat al geeft inspiratie tot nadenken.

Hartelijke groeten, Andries F. Bongers

Alle reacties zijn opgenomen met toestemming van de betrokken mensen.

## **Nieuwsfeitjes**

### **Tijdig herstellen voorkomt slechte prestaties en ontevreden klanten**

In een psychologisch meta-onderzoek naar burn-out en werkprestaties is nagegaan of mensen die tegen een burn-out aanzitten minder productief zijn. In totaal werden 16 studies met in totaal 3700 werknemers met burn-out verschijnselen onder de loep genomen. Hieruit bleek dat met name emotionele uitputting (een belangrijk aspect van burn-out), samenhang met verminderd functioneren. Opgebrachte werknemers die zwaarder emotioneel uitgeput waren presteerden minder goed en hadden minder tevreden klanten.

Burn-out heeft dus niet alleen zeer negatieve gevolgen voor de werknemer maar ook voor de werkgever. Door de verminderde prestaties van werknemers die tegen een burn-out



aanhangen loont het dubbel voor werkgevers om meer aandacht te besteden aan de preventie van burn-out.

*Uit: T.W. Taris, Is there a relationship between burnout and objective performance? A critical review of 16 studies. Work & Stress, 2006, Vol. 20, p. 316-334.*

Herstel met honing

Na een pittige training zijn spieren vermoeid. Voor een volledig herstel van je spieren staat drie dagen. Uit onderzoek blijkt dat je om herstel te bevorderen na sporten altijd iets moet innemen dat direct leidt tot versnelde opname van koolhydraten in spieren en bloed, zoals een banaan, vijgen of een glas sinaasappelsap.

20 tot 45 minuten na een training zijn je lever en spieren veel gevoeliger dan normaal voor opname van koolhydraten. Om te kijken wat je nu precies het beste kunt eten na een training werden 39 atleten onderzocht na een intensieve krachttraining. De onderzoekers zagen dat de groep die honing had ingenomen tot 2 uur na de training een optimaal bloedsuikergehalte behielden. Bovendien waren er bij hen positieve veranderingen in de hormonale balans die voor verbeterd spierherstel zorgden.

Kortom: uit dit onderzoek blijkt dat je om te herstellen van intensieve lichaamsbeweging het beste honing kunt gebruiken als bron van koolhydraten.

*Uit: [www.psycholoog.net](http://www.psycholoog.net), maart 2007*

---

Herstellen van vermoeidheid? Kom van de bank af!

Als je moe bent, is lichaamsbeweging wel het laatste waar je zin in hebt. Toch blijkt uit meta-onderzoek waarin 70 studies onder de loep werden genomen, dat vermoeide mensen altijd energiever worden van regelmatige lichaamsbeweging. Dit geldt zowel voor gezonde mensen als voor patiënten met kanker, depressie, hartklachten of onverklaarde ziekten. Lichaamsbeweging verhoogt de niveaus van energieverhogende en stemmingsverbeterende neurotransmitters. Actie dus!

*Uit: Psychological Bulletin, november 2006*

---



## In de pers...

## Langedijk Consult in het nieuws

Op 25 januari was ik te gast bij **Zaanradio** om een uurtje te praten over mijn coachings- en andere activiteiten. Vind je het leuk om het interview te beluisteren, je vindt het terug op mijn website onder 'In de pers'. De nieuwe **boekrecensies** die ik heb geschreven voor het Nederlands Tijdschrift voor Coaching kun je hier binnenkort ook terugvinden. Tot slot tref je hier ook vorige edities van de **nieuwsbrief** aan en artikelen die eerder over Langedijk Consult zijn verschenen.

---

## Contact

Wil je meer weten over onze workshops, over het voeren van een coachingsgesprek of over teamcoaching: je kunt me bellen op 075-614.54.27, of kijk op mijn website: [www.langedijkconsult.nl](http://www.langedijkconsult.nl) onder workshops of coaching.

Ken je iemand voor wie deze nieuwsbrief interessant zou kunnen zijn? Ik vind het leuk wanneer je hem doormailt. Wil je volgende nieuwsbrieven ook ontvangen: laat het me even weten! Je kunt je **abonneren op deze nieuwsbrief** door mij een e-mail te sturen met vermelding van je voornaam, achternaam en e-mail adres, via [miranda@langedijkconsult.nl](mailto:miranda@langedijkconsult.nl) .

Privacywaarborg: je gegevens worden in geen geval aan derden doorgegeven.