

**Martine Timmermans (39) werkt al jaren als HR-manager als ze een flinke burn-out krijgt. Een zware periode met als winst het besef dat ze nu eindelijk moet luisteren naar wat ze écht wil. En dat is hoogopgeleide vrouwen coachen die – net als zij – een burn-out voelen aankomen of het willen voorkomen. Haar praktijk wordt veelvuldig bezocht door vrouwelijke artsen en specialisten.**

“Kiezen is eng. In eerste instantie voelt het als beperking, maar daarin schuilt ook de kracht: het geeft richting en duidelijkheid. Toen ik in 2007 mijn coachingsbedrijf Take Charge startte, besloot ik me te richten op hoogopgeleide vrouwen. Door alleen voor vrouwen te kiezen sloot ik de helft van de bevolking uit. En dan ook nog eens hoogopgeleid met een specifieke vraagstelling: een burn-out. Dat ik deze doelgroep wil coachen, heeft alles te maken met mijn eigen verleden. Mijn studie algemene sociale wetenschappen – een nogal vage studie met een snuffje sociologie en een scheutje psychologie – was achteraf gezien geen goede keuze. Ik kwam niet aan de bak, omdat bedrijven indertijd geen idee hadden wat de opleiding inhield. Ik wilde graag op een HR-afdeling werken, maar bedrijven kozen vanwege het duidelijker profiel liever een hbo'er met afstudeerrichting personeel en arbeid. In die tijd, ik spreek over 1997, werden er veel IT-ers gezocht. Na vele IQ- en persoonlijkheidstesten werd ik aangenomen bij Capgemini met als specialiteit personeelsinformatiesystemen. Door deze werkervaring, de combinatie van HR en IT, was ik opeens wél interessant voor de arbeidsmarkt en na twee jaar Capgemini stapte ik over naar PricewaterhouseCoopers. Eerst als consultant, later als HR-



# ‘Zo veel te **winnen** op het gebied van **psyche**’

manager. Eindelijk – na vier jaar - had ik de functie die ik ambieerde!

Althans, zo voelde dat in het begin, maar meer en meer miste ik het ‘echte’ contact. De reden dat ik zo lang bleef zitten, was dat er een gouden ketting om mijn hals hing. Een goede functie, uitstekende arbeidsvoorwaarden, leuke collega’s en bovendien voelde ik me gewaardeerd. Ondertussen zette ik drie kinderen op de wereld, had ik een echtgenoot die zijn vaste baan inruilde voor een freelance bestaan en lieten we een huis bouwen. Mijn onvrede etterde door zonder dat ik het in de gaten had. ‘Opeens’ kreeg ik een black-out op mijn werk. Midden op de dag reed ik naar huis en voelde toen al aan: hier kom ik nooit meer terug. Daar zat ik dan in mijn mooie nieuwe huis met drie lieve kindjes en ik kon alleen maar huilen en ongelukkig zijn. Ook nam ik mezelf kwalijk dat ik het niet had zien aankomen. Mijn slechte slapen, mijn emotionele gedrag, het snel geïrriteerd zijn, had ik stoïcijns genegeerd. Ik wist dat het moment gekomen was om naar mezelf te luisteren, te kiezen voor wat ik nu echt wilde, te kiezen voor waar ik goed in ben.

Na een klein half jaar was ik voldoende opgeknapt om weer aan het werk te gaan. Ik stond te popelen om mensen te coachen die dezelfde problemen tegenkwamen die ik had gehad. Een interview in de NRC over mijn burn-out en mijn praktijk leverde meteen een flink aantal klanten op. Van heinde en ver kwamen ze. Grappig dat veel mannen het artikel aan hun vrouw lieten lezen in de trant van: kijk eens, is het voor jou geen idee om eens met deze dame te gaan praten?

Een van mijn eerste klanten was een kinderarts en sindsdien is het aantal artsen enorm toegenomen. Van mijn coachees is 50 procent arts. Ik vind het een boeiende groep; ik werk heel graag met vrouwelijke artsen vanwege hun gedrevenheid. Zij hebben bewust voor hun vak gekozen, daar heel hard voor gewerkt, zijn doelgericht en zeer gefocust. Als niet alles loopt zoals je van tevoren bedenkt, is dat een bittere pil. Het is vaak stoeien met de work-life balance. Ik coachte iemand die tijdens een afspraak verscheen met een grote buil op haar hoofd. Ze was letterlijk tegen een paal aangelopen. Totaal uitgeput. Ook coach ik een arts die continu in gevecht is met zichzelf omdat ze vindt dat ze eigenlijk niet geschikt is voor haar werk. Maar ze heeft al jaren geleden de keuze voor dit vak gemaakt, dus opgeven is voor haar

medische gedeelte, maar ook een coach die helpt bij emotionele vraagstukken zoals de vraag hoe het voelt dat er op een bepaalde manier is gehandeld en wat de consequenties daarvan zijn. Waarom die keuze is gemaakt, hoe de communicatie met de patiënt verloopt. Dit bespreekbaar maken is in de medische wereld nogal eens taboe.

Het verschil tussen vrouwelijke artsen en mijn andere cliënten? Medici identificeren zich meer met hun werk. Dan betekent falen, op welke manier dan ook, dat ze falen als persoon. En dat is moeilijk te verteren. Als je zo met je werk verweven bent, moet je eerst afstand nemen voordat je dingen kunt verbeteren. Ik ben een klankbord, een spiegel, in gesprekken met mij kom je zelf tot een advies. Soms zijn mijn coachees er al na twee afspraken uit, maar gemiddeld duurt

## ‘Je kunt niet elke dag kwijlend van geluk naar je werk gaan’

geen optie. Bij elk telefoontje denkt ze: wat als ik deze keer écht een fout maak? Als je dat bij elke dienst denkt, is dat mentaal erg zwaar.

Ik heb trouwens nog nooit meegeemaakt dat iemand met werken stopt, wel dat er keuzes worden gemaakt zoals een ander ziekenhuis, een andere afdeling of het oprichten van een eigen kliniek. Op het gebied van omgaan met de psyche is zo veel te winnen. Er zou niet alleen een opleider moeten zijn voor het

het zes tot tien gesprekken. Je houdt alle ballen in de lucht als je accepteert dat je niet op alle fronten een tien kunt halen. Dan is je huis maar een keer vies of je haar niet keurig gestyled. En soms is werk gewoon werk. Je kunt niet elke dag kwijlend van geluk naar je werk gaan, maar de balans moet wel naar de goede kant uitslaan. Heerlijk dat ik mensen kan helpen bij de kern van de zaak te komen. Mensen gaan coachen is het beste besluit dat ik ooit heb genomen.