

# "IK HOOPTO ELKE KEER OP EEN WONDERBAARLIJKE GENEZING"

Petra heet ze, de medisch pedicure die mij via Facebook een privéberichtje stuurde. Het was op een vrijdagmiddag in juni vorig jaar. **Ik deel haar noodkreet hier met jullie en vertel wat er vervolgens gebeurde.**

"Hoi Joyce, ik heb je podcast 208 geluisterd en ik zit in diezelfde positie. Ik ben nu twee weken ziek, voel me nog een dweil maar ik moet van mezelf maandag weer aan het werk. Maar ik denk dat ik dan nog niet hersteld ben, het is zo'n dilemma! Ik werk me kapot, heb ook geen idee waar ik al mijn afgezegde cliënten moet gaan neerzetten in de aankomende weken. Ik werk drie dagen van 8.00 tot 21.30 uur en een dag van 8.00 uur tot 17.30. Een dag in de week pas ik op mijn kleinkind. Ik denk dat ik de komende tijd die lange dagen nog niet aankan, hoe ga ik dit in hemelsnaam redden? Ik geloof echt dat ik hulp en advies nodig heb. Groet Petra."

### EEN MOEILIJK GEVAL

Ik stuurde haar een berichtje terug en we spraken af. Ze sloot af met: "Ik ben een moeilijk geval hoor!" Ik moest lachen. Daag me vooral niet uit, want ik bijt me erin vast. Heel eerlijk, ik spreek zoveel vrouwen die zichzelf een moeilijk geval noemen. Want ze zijn geen klagers, maar doordouwers en totaal niet zakelijk... Dus ja, een moeilijk geval vinden ze zelf.

### WATERLANDERS

Hoewel Petra niet ver bij mij vandaan woont, spraken we af om te videobellen via WhatsApp. Dat is fijn, want dan zie je elkaar ook en dat praat veel makkelijker. Dat niet alleen: via video zijn we ook veel meer gefocust, kunnen sneller tot de kern komen en de diepte in. Ik hoefde Petra maar te vragen hoe het met haar ging en hop, de waterlanders stroomden over haar wangen. "Sorry hoor, het zit me allemaal een beetje hoog. Ik ben normaal helemaal niet zo'n janker. Al is het de laatste tijd wel anders en lijkt ik soms niet meer te kunnen stoppen. Elke keer hoop ik op een 'wonderbaarlijke genezing': misschien gaat het me ineens wél lukken om niks meer te plannen als ik een kruis in mijn agenda zet. Maar het wonder komt niet en niks werkt."

### OVERSTROMENDE EMMER

Wat maakte nou dat het zover is gekomen bij Petra? Verschillende factoren, als ik het zo hoorde. Factoren die ervoor zorgden dat beetje bij beetje de emmer steeds voller en voller liep. Het tekort aan pedicures, de zorgprofielen die almaar zwaarder worden, de werkdruk die hoger en hoger wordt. Wat ik vaak hoor, is dat pedicures het vak nog hartstikke leuk vinden en daar erg van genieten, maar niet van alles eromheen. De steeds mondiger wordende cliënten, het contact met podotherapeuten, huisartsen en zorginstellingen. De bewindvoerders die een groot stuk van je aandacht vragen. Het vreet allemaal energie. De oplaadmomenten, zoals op je vrije woensdagochtend met de schoonzussen koffiedrinken, laat je schieten. Jij moet werken. Ze vragen je inmiddels niet meer, want ze weten dat ze toch bot vangen.

### EIGEN SCHULD...

En de grootste veroorzaker van stress? Dat ben je zelf. Hoe hard dat ook klinkt. En om er nog een doodoener in te gooien, eentje die je thuis wellicht ook regelmatig hoort: je doet het allemaal zelf. Nou lekker dan, loop je voor iedereen te zorgen en te sloven, is het nog je eigen schuld ook dat het niet goed met je gaat. Het is me wat. Ik zal het je uitleggen wat ik ermee bedoel. In de opleiding leren we het vak, het pedicure. Van eelt snijden op een stuk zeep tot likdoorns verwijderen. We bekwamen ons in een goede behandeling en kunnen allerlei voetproblemen oplossen. Maar: het ondernemen dat leer je niet in de opleiding. En dan bedoel ik ondernemersvaardigheden als "Hoe zeg ik nee" of "Wat doe

"DE GROOTSTE VEROORZAKER VAN STRESS? DAT BEN JE ZELF"

ik als een cliënt te laat of helemaal niet komt". Hoe zorg ik ervoor dat ik alle ballen hooghoud? De ballen van werk, de zorg voor mijn cliënten, de zorg voor mijn gezin, de zorg voor mijn ouder wordende ouders en het huishouden. En hoe blijf ik zelf staande met al die ballen in de lucht?

### PLEASER

Petra is zoals veel pedicures een mensenmens, een zorgverlener, een pleaser. Daar geniet ze van. Het geeft haar leven betekenis en daarmee maakt ze de wereld een stukje mooier. Een gouden zorghart, dat is wat Petra heeft. En dat is fijn. Fijn voor de mensen om haar heen. Tot ze last krijgt, zoals veel collega's. Eerst een beetje, van je schouder, je rug misschien. Geen probleem, je boekt een massage en gaat eens langs bij een goeie fysiotherapeut. En je gaat door. Hard werken, daar krijg je niks van, zo is je geleerd. Zelf ging ik heel goed op "Je moet wel hard werken en 'zweeten', anders telt het niet." Herkenbaar? Het sluipt erin, beetje bij beetje. Zo wordt die emmer voller en voller. En dan laat je per ongeluk eens een bal vallen. Och heden, ellende. Je verwijt jezelf dat het mis ging. Je bent immers een jonge, gezonde meid. Dus doorgaan, tandje erbij. Ook al ben je niet meer zo piepjong, dat voel je aan alles.

### UITWEG

En dan komt dat moment. Dat moment dat je, net als Petra, voelt dat het niet meer gaat. Dat je 's morgens hondsmoe jezelf uit bed moet sleuren. Dat je lijf zeer doet, dat je voelt dat je niet meer kan. Op, helemaal op. En dat is het moment dat je mij mag mailen. Liefst iets eerder, want wat ben je diep gegaan. En is er dan nu nog een uitweg? Die is er zeker. Ook al denk je nu van niet. Ik heb voor jou de uitweg, het "hoe dan?" Wat belangrijk is (en wat ik elk eerste gesprek vraag) is of je het vak nog wel leuk vind. Of je daar nog van geniet. Steevast krijg ik het antwoord dat het vak zeker nog leuk is. Dan heb je een uitgangspunt. Zolang dat goed zit, kunnen we samen kijken naar alles eromheen.

### STAPJE VOOR STAPJE

Dat heb ik met Petra ook gedaan. We hebben samen gekeken naar haar werkdagen en werktijden. Petra werkte zowel



Joyce de Wit had jarenlang een succesvolle pedicurepraktijk aan huis. Ze coacht nu pedicures en schoonheidsspecialisten om hun praktijk of salon te draaien op een manier die aansluit bij hun wensen en persoonlijkheid. Dankzij haar brede ervaring begrijpt ze hoe lastig het soms is om je staande te houden tussen je klanten, je privéleven en wat je stiekem zelf graag zou willen. [www.joycedewitcoaching.nl](http://www.joycedewitcoaching.nl)

aan huis, in haar eigen pedicurepraktijk, als ambulante in een verzorgings- tehuis en bij de mensen thuis. We zijn samen gaan kijken naar de momenten waar ze wel energie van krijgt en heel blij van wordt. Dat waren haar kleinkinderen, op de dinsdag dat ze oppast. Nu werkte ze zo hard dat ze op dinsdag vaak te moe was om leuke dingen met de kleinkinderen te gaan doen. Dat wilde ze graag anders.

Stapje voor stapje namen we alles onder de loep. De loep van blijheid, energie, tijd, cliënten, gezondheid, geld verdienen en zoveel meer. Om te zien wat er anders zou kunnen en waar mogelijkheden lagen. Petra heeft nog heel wat traantjes gelaten want het was best een hele klus om haar pedicurepraktijk zo opnieuw te moeten, nee: te mógen herinrichten. In een vorm die voor haar goed was, gezond was en goed voelde. We hebben verstandige stappen gezet, met het hoofd. Want Petra is alleenstaand en moet dus zelf de kost verdienen. Daarom hebben we ook gekeken naar de komende jaren waarin ze nog mag werken. Hoe gaat ze dat op een gezonde, fijne manier doen?

### SPANNENDE KEUZES

Petra is minder gaan werken en werkt nu nog maar drie dagen: op maandag, woensdag en donderdag. Ze is gestopt met de avonden werken en heeft ook afscheid genomen van het ambulante werken. Ze heeft haar prijs verhoogd. Allemaal spannende keuzes die hebben geleid tot een Petra die weer energie heeft. Die geniet van haar kleinkinderen en lekker met ze gaat wandelen. Een Petra die meer voor zichzelf opkomt op een goede manier. Omdat ze weet dat ze dat niet alleen voor zichzelf doet, maar ook voor haar kleinkinderen en zelfs voor haar cliënten. Want nu geniet ze meer van haar werk, van de gezellige gesprekken in de stoel en ze geniet meer van het leven!

### OVERWELDIGENDE REIS

En dat heb ik geweten. Een paar weken geleden appte Petra me. Ik zag een foto van haar, van een ondergaande zon met een olifant. Vanuit Zuid-Afrika schreef ze: "Ik barst bijna van geluk. Het is zo fantastisch, zo onwijs gaaf hier, Joyce. Niet te geloven. Zoououo geweldig! Ben jou en je traject zo dankbaar dat ik daardoor die switch heb kunnen maken en nu zo'n geweldige en overweldigende reis heb kunnen maken." Hier zit een apetrotse juf. Ik zei het en zij deed het. Geweldig!

Ik heb een podcast opgenomen met Petra waarin ze haar verhaal vertelt. Dit is podcast nummer 222. Je kunt deze podcast gratis beluisteren op mijn website [www.joycedewitcoaching.nl](http://www.joycedewitcoaching.nl) onder het tabje "Podcast". Of door deze QR-code te scannen met de camera van je telefoon. De podcast die Petra noemde in haar eerste bericht naar mij staat ook op mijn website als nummer 208. 



Pedicure Petra en Joyce de Wit.

