



TOT HAAR VERRASSING KAN ER VEEL MEER DAN ZIJ DENKT

Mika valt met de deur in huis: "Ik weet niet of ik mijn werk vol kan houden. Met mijn huidige gehoorverlies loop ik vast en ik ben heel bang dat ik ander werk moet zoeken. Zou je mee willen denken en kunnen helpen?"

Dieren zijn Mika's grote liefde. Het verzorgen en het non-verbale contact is onmisbaar in haar leven. Haar specialisatie is het doorgeven van technieken om beschadigde dieren te helpen en te helen, en daarvoor reist ze de hele wereld over. Recent heeft ze een paar keer ruim 14 dagen moeten verzuimen. Er zijn te veel projecten. Er is te veel werkdruk. Ze kon zich niet meer concentreren. "Ik ben dan knock-out en kan niet meer denken. Het enige wat dan helpt is slapen," vertelt ze.

Als ik haar hele verhaal beluister vallen er 3 thema's op: het gemis aan werkplezier, het ontbreken van energiemangement en vragen over technische hulpmiddelen. We maken 3 afspraken om deze onderwerpen met nieuwsgierigheid te onderzoeken.

Werkplezier

Door de toegenomen werkdruk is Mika haar werkplezier kwijtgeraakt. Als we met een open en ontspannen blik haar werkdag bekijken, blijkt hoe inventief ze kan zijn. Ze weet dat als ze zichzelf de gelegenheid geeft om naast het werken met dieren ook het spelen met dieren meer de ruimte te geven, dat dit plezier en levensvreugde oplevert.

Energiemangement

Hoe zij op de werkvloer regelmatig tot rust kan komen is ze ongemerkt vergeten. Vanuit haar vak gebruikt ze speciale technieken om dieren te kalmeren. Als ik vraag of ze deze ook voor zichzelf in kan zetten, schiet ze in de lach. Ja, natuurlijk: het ligt voor het grijpen en is erbij ingeschoten. Zij kiest nu doelbewust een van de technieken uit die haar lichaam ontspannen en haar voortdurende denken laten stoppen. Ze ontdekt dat hier op dagelijkse basis aandacht aan geven helpt om uitputting te voorkomen.

Techniek

We staan uitgebreid stil bij de communicatie met collega's. Ze geeft aan dat ze altijd alert is. Nu ze vastloopt, beseft ze dat het de hoogste tijd is om een waarschuwingssysteem te gaan regelen. Het werken met een dergelijk systeem, waarbij zij een trilontvanger draagt en collega's haar met een druk op een knop als het ware kunnen roepen, zal haar veel rust geven. Zij vindt dit wel een stap. Maar nu we de voordelen van het minder alert hoeven zijn samen doornemen, kan ze toelaten dat de waarde van deze stap cruciaal is. Haar collega's neemt ze mee in dit verhaal. Zij zijn benieuwd en moedigen haar aan om door te zetten. Intussen maken zij ook gewoon grappen over hun bionische collega. Mika merkt dat juist hun humor haar opener en losser maakt.

Muziek

Als ik doorvraag naar inspiratiebronnen en energiegevers vertelt Mika dat muziek haar veel geeft. "Ik zou zo graag meer naar muziek willen luisteren, maar helaas klinkt het muziekprogramma op mijn hoorapparaten niet goed zoals het nu is." zegt ze

Ik deel met haar het inmiddels befaamde lijstje van Jan de Laat, Noor Bremmers en Bartel Joostema* om muziek zo natuurlijk mogelijk te laten klinken. Het uitzetten van allerlei functies en een paar dB's meer voor de lagere frequenties helpt en het verschil is voor haar mindblowing.

Mika is – nu we bovenstaande samen op een rij hebben gezet – verrast dat deze mogelijkheden direct waardevol resultaat geven. De uitputting en de beren die ze op de weg zag hebben haar aangemoedigd om op meerdere fronten beter voor zichzelf te zorgen. Zij ziet haar carrière met deze basisingrediënten weer enthousiast tegemoet.

Mindset voor vastlopen op de werkvloer en bij omgaan met extra verzuim:

- Verbeterpunten liggen veelal voor het oprapen.
- Met nieuwsgierigheid op zoek gaan naar energiegevers geeft vaak verrassende mogelijkheden.
- Samen met een ervaringsdeskundig hoorcoach inventariseren helpt om de volgende stap te zetten.
- Doe eerst een zorgvuldige uitgebreide verkenning naar alle mogelijkheden voordat een andere baan of functie geopperd wordt.

*ZIE: [HTTPS://WWW.EARLINE-MAGAZINE.NL/COLUMN-JAN-LAAT-HOORTOESTELLINGEN-LUISTEREN-NAAR-MUZIEK/](https://www.earline-magazine.nl/column-jan-laat-hoortoestellingen-luisteren-naar-muziek/)