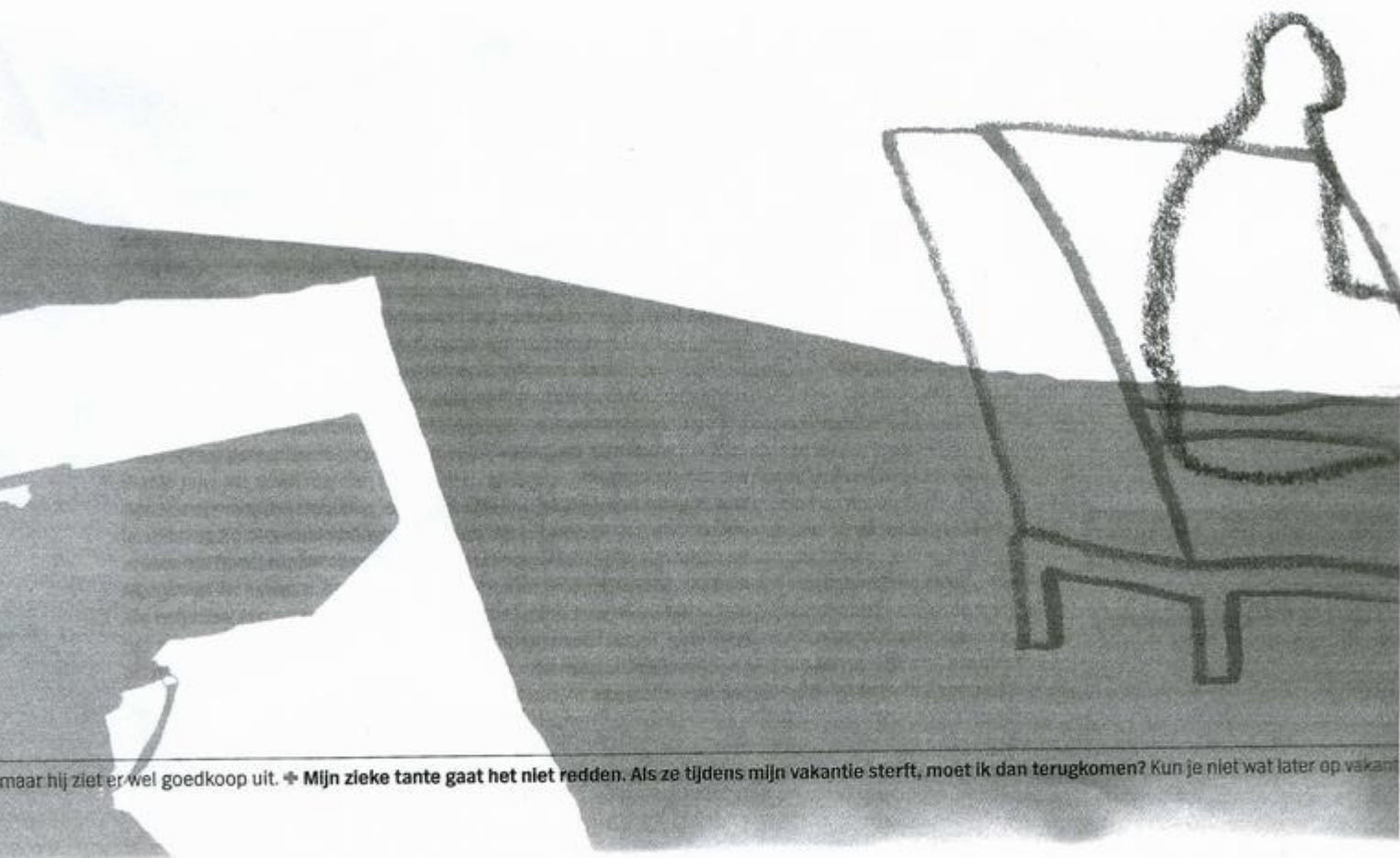




VRAAG HET DR. VIVA

Een überdeskundige als de Amerikaanse Dr. Phil hebben we in Nederland niet. Daarom hebben we er zelf een samengesteld uit vijf experts. Even voorstellen: Dr. Viva. Roept u maar. >



maar hij ziet er wel goedkoop uit. ✦ Mijn zieke tante gaat het niet redden. Als ze tijdens mijn vakantie sterft, moet ik dan terugkomen? Kun je niet wat later op vakantie



VIVA'S DR. PHILS

Steven Pont is ontwikkelingspsycholoog, relatie/gezinstherapeut, mediator en Socratisch gespreksleider. Hij heeft verschillende boeken over psychologie op zijn naam staan. Verder schrijft hij kinderboeken, verzorgt hij een wekelijkse column voor het Parool, interviewt hij regelmatig voor Viva en werkte hij als psycholoog mee aan televisieprogramma's.



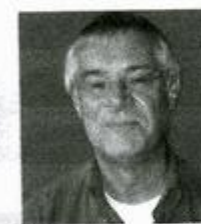
Sanderijn van der Doef is psychologe en sexologe met een eigen praktijk. Van haar hand verschenen diverse voorlichtingsboeken, zowel voor ouders als voor kinderen en adolescenten. Daarnaast schrijft ze als freelance journalist regelmatig voor maand- en weekbladen en adviseerde ze de redactie van enkele televisieprogramma's.



Margreeth Eisma is arbeids- en organisatiepsycholoog. Zij heeft jaren in het bedrijfsleven gewerkt als begeleider van reorganisatie- en veranderingsprocessen. Haar bureau Eisma Consult richt zich op coaching, loopbaanadvies en training. Ze werkt regelmatig mee aan het beantwoorden van vragen op haar vakgebied in tijdschriften en kranten.



Mieke Meulmeester is arbeids- en organisatiepsycholoog. Ze heeft zich gespecialiseerd op het gebied van arbeid en gezondheid door middel van cognitieve- en gedragstherapie, bedrijfsgedichte gedragstherapie en mindfulness. Zij werkt als coach/psycholoog, loopbaanadviseur en trainer.



Sjeff Peeters is GZ-psycholoog en psychotherapeut. Hij werkt bij PsyQ Haaglanden in Den Haag bij het zorgprogramma angststoornissen en geeft daar trainingen en individuele psychotherapie. Daarnaast is hij actief als docent, supervisor en praktijkbegeleider. Hij schreef in de serie AggZ verscheidene praktische zelfhulpboeken en doet onderzoek naar betere behandelingen voor mensen met panieklachten, onder andere met internettherapie.

ARBEIDSPSYCHOLOOG MIEKE MEULMEESTER:

'Jammer om zo'n leuke baan te laten schieten zonder dat je probeert de situatie te veranderen'



Probleem 1

◀ MIJN BAAS IS ZÓ IRRITANT

Sinds een halfjaar heb ik een nieuwe baan. In het begin was ik superenthousiast, maar nu al staan twee dingen me vreselijk tegen. Ten eerste werk ik voornamelijk met mannen. Ik ben geen onzeker type, maar de sfeer is toch heel anders dan in een beter gemengd bedrijf, zoals bij mijn vorige baan. Het tweede is de mentaliteit van mijn baas. Hij is ontzettend aanwezig. Hij reageert continu hardop op zijn mail, afhankelijk van de inhoud barst hij in vreugdekreten uit of loopt hij te schelden. En hij zit veelvuldig te boeren en te rochelen. Hij vindt zichzelf heel wat en loopt hier ook zo rond. Hij kan mijn collega's op een nare, neerbuigende manier aanspreken. Bij mij doet hij dat (nog) niet. Het is niet dat ik met tegenzin naar mijn werk ga nu, want mijn werkzaamheden zijn leuk en ik heb een goed salaris en doorgroei mogelijkheden. Maar ik merk wel dat mijn irritatie steeds sterker wordt. Moet ik dit bespreekbaar maken? Dat is moeilijk, het gaat namelijk over de persoonlijkheid van mijn baas. En wie ben ik om daar iets van te zeggen als nieuweneling? Moet ik gewoon naar een nieuwe baan zoeken? Of moet ik het nog even aankijken en me er gewoon niet aan storen? Femke (28)

Steven Pont: "Het gaat er allereerst om dat je de zwakte van zijn gedrag leert zien. Het is allemaal onzekerheid en toneelspel van je baas, waarschijnlijk om zichzelf in psychologische zin ergens tegen te beschermen. Het is niet aan jou om te weten wat dat allemaal is, maar maak hem dus in ieder geval niet groter dan hij is, al ziet het er van de buitenkant stoer uit. Onthou dat alleen onzekere mannen stoer doen. Wat belangrijker is, is dat je het er met hem over hebt. Je hebt als het goed is binnenkort een functioneringsgesprek met hem. Zo'n gesprek gaat over het



SEXUOLOOG SANDERIJN VAN DER DOEF:

'Zolang je je ex blijft tegenkomen, kun je geen zelfstandig leven opbouwen zónder hem'

Probleem 2

functioneren van beide partijen, al weten weinig werknemers dat (sommige bazen houden dit ook angstvallig geheim). Dan kun je op een rustige manier uitleggen dat je je werk nog beter kunt doen wanneer je eerlijk kunt vertellen hoe je vindt dat jullie met elkaar omgaan en samenwerken. Zorg in ieder geval dat hij zich niet aangevallen voelt en maak je boodschap persoonlijk. Zeg waar jij last van hebt, wat de consequenties daarvan zijn en dat je bereid bent zelf ook iets aan het probleem te doen. Vraag na dat gesprek binnen drie maanden een volgend gesprek aan om te kijken hoe ver jullie allebei gekomen zijn."

Mieke Meulmeester: "Een lastige situatie! Wat stoort je het meest? Wat zou je doen als het je naaste collega was en niet je leidinggevende? Iemand aanspreken op het werk, oftewel feedback geven, is niet makkelijk. Een van de regels van feedback is dat je concreet het gedrag benoemt dat jou stoort en vertelt wat dat gedrag met jou doet. Misschien is je baas zich niet bewust van het effect dat zijn gedrag op jou heeft. Ga het gesprek wel aan op een moment waarop jullie apart kunnen zitten en niet gestoord worden. Wees vriendelijk maar duidelijk en zeg gerust dat je het moeilijk vindt om dit bespreekbaar te maken. Welk risico loop je als je hem vertelt waar jij last van hebt? Misschien is dit een goede manier om voor jezelf op te komen en te laten zien dat men rekening met jou heeft te houden. Wat zijn trouwens de gangbare omgangsvormen binnen de organisatie? Als deze erg botsen met jouw ideeën hierover, dan is het de vraag of je hier op je plaats bent. Maar dat kan jij alleen beoordelen. Het is toch jammer om zo'n leuke baan te laten schieten als je zelf niet hebt geprobeerd om iets aan de situatie te veranderen?"

MOET IK MIJN EX BLIJVEN ZIEN?

Sinds kort is mijn relatie uit. Het is van beide kanten uitgegaan, maar ik heb er veel moeite mee. Ik denk de hele dag aan hem en ons, ik moet me 's ochtends mijn bed uit slepen en ik mis hem heel erg. We wilden graag contact houden en bevriend blijven, maar tot nu toe gaat dat best lastig. We hebben elkaar pas gezien en toen twijfelden we of we niet alsnog samen door wilden gaan. We hebben besloten om er toch een punt achter te zetten. Sindsdien hebben we een beetje gemaïld, maar zijn berichtjes zijn heel oppervlakkig. Hij heeft

letterlijk geen traan om onze relatie gelaten en is elke dag enorm druk bezig. Ik heb hem in mijn vorige mail uitgelegd dat ik het moeilijk vind om uit elkaar te zijn en dat hij er niet zo'n moeite mee heeft. Vandaag kreeg ik een mailtje terug met als laatste zin: 'Laten we het maar niet meer hebben over hoe we ons voelen dat het uit is.' Ik kan dit nog niet - contact hebben alsof hij een oude kennis is. Misschien dat ik voorstel om een tijdje geen contact te hebben. Wat denken jullie over contact houden na het verbreken van een relatie die zonder ruzie is geëindigd? Mieke (21)

