

Burn-out?

door **Caroline Bun**

In de NRC stonden onlangs de koppen 'Gelukkig, de ratio komt weer terug' en 'Helaas, het emo-aandeel stijgt nog steeds'. Veel juristen zal dit als muziek in de oren klinken. Tijdens trainingen van juristen valt op dat het uiten van emoties door de meeste van hen niet wordt gewaardeerd. Juristen voelen zich hier vaak ongemakkelijk bij, zeker in de advocatuurlijke omgeving. Emoties in je werk, die heb je toch niet? Toen ik vijftien jaar geleden mijn emotionele onvrede uitte jegens een managing partner over een in mijn ogen oneerlijk winstdelingssysteem, beviel me dat slecht. Mijn boodschap kwam niet over, de aandacht kwam te liggen op mijn onvermogen en frustratie. Het naar voren brengen van mijn oprechte mening had mij niets gebracht.

In vijftien jaar is er het een en ander veranderd. Zeker in het bedrijfsleven is meer aandacht voor emoties en wat die met mensen kunnen doen. Toen in 2005 mijn vader overleed, had het hoofd Juridische zaken van het bedrijf waar ik werkte hier alle begrip voor en kon ik mijn tijd nemen alvorens ik mijn werk weer op pakte. Nog enigszins gedeformeerd door mijn voormalige advocatuurlijke werkomgeving, vond ik dat een ongekende menswaardige benadering. Wat hier goed aan was, is dat ik de nodige tijd kon nemen om mijn emoties te voelen, er bij te blijven en weer ruimte te laten ontstaan voor mijn werk. Zowel voor mijzelf als voor mijn werkgever de allerbeste en meest effectieve oplossing: een win-win situatie, door te erkennen dat emoties menselijk zijn en hun ruimte mogen hebben. Juristen zijn mensen en kennen emoties. We kunnen emoties onderdrukken, ontkennen, vermijden of ze op een ander projecteren (de ander beschuldigen van ons eigen nare gevoel). Het onderdrukken en vermijden van emoties kan op verschillende manieren, namelijk door te vluchten in werken, alcohol, roken, seks, eten, winkelen, sporten en andere soms bijna dwangmatige be-

zigheden. Herkenbaar? Door deze afleidingen hoeven de emoties, die ergens in je lijf voelbaar zouden kunnen zijn, niet meer gevoeld te worden. Maar let op: een emotie zit in je lichaam en is energie in beweging. Je denkt wellicht dat het je helpt om emoties weg te drukken of je aandacht er van af te leiden, maar ondertussen woon je je lichaam uit. Je zet je levensenergie in voor het onderdrukken van emoties in plaats van deze op een positieve manier in te zetten voor jezelf!

Dit vraagt veel kracht en daar word je moe van. Een van de meest voorkomende beroepsziektes, burn-out, wordt met name veroorzaakt door het met je meedragen van emoties die je onderdrukt, totdat de bekende druppel de steeds voller wordende emmer doet overlopen.

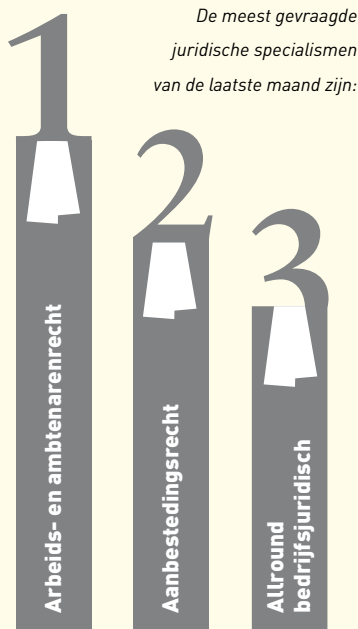
Juristen zijn mensen en kennen emoties

Wat werkt wel? In mijn coaching zie ik keer op keer: je emoties uitnodigen in plaats van je er tegen te verzetten, ze volledig doorvoelen en door je heen laten stromen. Dan laten de emoties jou los en kunnen ze werkelijk verdwijnen. Je voelt ruimte, die gevuld wordt met kracht, jouw levensenergie. Levensenergie, die uit het niets weer beschikbaar komt. Je voelt je weer fitter, helderder: weer in verbinding met jezelf. En vanuit die verbinding is het weer mogelijk gewoon jezelf te zijn. Wie van daaruit spreekt wordt gehoord en gezien, omdat je spreekt vanuit een innerlijke rust die onmiskenbaar is.

Voormalig advocaat en bedrijfsjurist Caroline Bun is trainer en coach en samen met Lenet Leusink eigenaar van groeiNU! (www.groeinu.com)



Arbeidsthermometer



Flexibele inzet

Sara El Idrissi: "De (flexibele) professional staat centraal. Wij merken dat kennisgedreven flexibilisering een steeds grotere plaats inneemt binnen organisaties. In toenemende mate zien wij de vraag naar de flexibele inzet van professionals. Daar waar voorheen de interim-jurist voor langere periode op uurbasis werd ingehuurd, wordt er nu beroep gedaan op de zogenaamde *flex-pools* (veelal in combinatie met *fixed fees*) in verschillende varianten. Kennis wordt gevraagd op het moment dat het nodig is en dat moment kan per dag worden bepaald. Met andere woorden, opdrachtgevers willen meer netto inzet van de ingehuurde professional, specifiek voor de taak of het project die op dat moment uitgevoerd moet worden. De professional werkt in eenzelfde periode in meerdere projecten voor verschillende opdrachtgevers. Dit vraagt veel van de flexibiliteit van de professional, maar ook van ons

als juridisch dienstverlener.

Een persoonlijk betrokken benadering van de kandidaat is essentieel om aan de veranderende vraag te kunnen voldoen. Je moet de professional immers ècht kennen. De selectie op harde criteria blijft belangrijk, maar ook de soft criteria nemen in belangrijkheid toe. Daarnaast blijven ook het binden en het investeren in de relatie met de professional noodzakelijke vereisten om de juiste professional voor het juiste project te vinden."

Sara el Idrissi is coördinator recruitment bij USG Juristen.

Deze rubriek komt tot stand met medewerking van Brunel, DPA Legal, Legal People, Robert Walters, USG Juristen en Voxius.

