

Brug

Ze zit met dikke, rode ogen voor me. "Gisteren hadden we het over kwaliteiten. Toen ik ze op de flap zag staan, was ik trots. Maar toen moesten we er 'te' voor zetten. 'Te doorzettingsvermogen' is overspannen zijn. En dat was mijn vader. Hij maakte een eind aan zijn leven. En nu ben ik bang dat ik dat ook ga doen." De ogen vullen zich weer met tranen. Ik krijg een naar gevoel in mijn maag. O, nee, geen zelfmoord, denk ik.

"Ik ben zo bang. Zou jij me willen helpen?" Zelfmoord is voor mij een brug te ver. Ik ben weliswaar coach en psycholoog, maar zelfmoord voelt niet goed. Dat is meer iets voor psychiaters. "Ik wil je wel helpen om te kijken waar je terecht zou kunnen met je angst voor zelfmoord." "Mijn moeder en zus zijn naar dagen voor nabestaanden van zelfdoding geweest, misschien moet ik daar ook naar toe."

Altijd fraai om te merken dat de klant vaak zelf de beste oplossing voor zijn problemen aandraagt. "Zou je dat willen?" "Ja. Dan bespreek ik die zelfmoord daar. Wil jij daarna weer gewoon mijn loopbaancoach zijn? Want ik weet nog steeds niet wat ik wil." De knoop in mijn maag is weg. "Dat is goed." "O, gelukkig." "Wat kan ik nu voor je doen?" "Eigenlijk niks, ik weet waar ik moet zijn voor die dagen. Dan doe ik dat eerst wel, en dan kom ik bij je terug. Is dat goed?" "Ja, dat is prima. Laat me zo af en toe even weten hoe het met je gaat." "Oké." "Hoe is het nu met je?" "Goed. Ik voel me rustig."



Dit gesprek voerde ik een aantal jaren geleden. De klant is inderdaad naar de dagen voor nabestaanden van zelfdoding geweest en daarna was haar angst om zelfmoord te plegen gedecimeerd. We konden verder met haar kwaliteiten, haar mogelijkheden en haar wensen voor haar loopbaan. Tegenwoordig is ze zelf loopbaanbegeleider ■

Joke Tacoma is chemicus (1985) en psycholoog (2007). Sinds 2002 is ze eigenaar van Tacoma Coaching en werkzaam als loopbaancoach en personal coach. Haar specialisme is mensen met een technische achtergrond.