

ROEL KLAASSEN, BOB BOOT
& ROBIEN ROET-KLAASSEN

Omgaan met druk

Leer van topresteerders
en inzichten uit de haptonomie

Spectrum

Inhoud

Inleiding 7

Deel 1

Druk en presteren 17

Emoties en gevoelens 32

Deel 2

Werner Kolf 44

Marco Bakker 56

Isa Hoes 68

Candy Dulfer 82

Peter R. de Vries 94

Robert Maaskant 108

Paul Römer 122

Bas van de Goor 134

Angela Groothuizen 146

Maurits Hendriks 160

Lauren Stam 174

Shary-An Nivillac 186

Dick Berlijn 198

Ruud de Wild 212

Deel 3

Druk – Wat kun je er zelf mee? 225

Nawoord 235

Dankwoord 237

Literatuur 239

Inleiding

We zijn druk, voelen druk en maken ons druk. We hebben het er dus maar druk mee, met die ‘druk’. Zowel in ons privéleven als in werksituaties spelen het leveren van prestaties, het voldoen aan ideaalbeelden en het meten en vergelijken met anderen een steeds grotere rol. Zo is bijvoorbeeld de invloed van social media, waarin men veelal de beste versie van zichzelf laat zien, groot. Ook de toenemende mate van concurrentie tussen studenten als gevolg van de angst om de boot te missen, de verzakelijking in de zorg en de steeds vaker aanwezig lijkende afrekencultuur binnen het bedrijfsleven zijn hier voorbeelden van. De impact van druk op ons geluk, op onze gezondheid en op onze innerlijke rust lijkt steeds groter te worden.

Wij denken dat de huidige, toch vaak negatieve, associatie met druk veelal het gevolg is van het taboe op kwetsbaarheid. Zo wordt het ervaren van druk vaak in verband gebracht met het leven schijnbaar niet aankunnen. In een maatschappij waarin we onszelf afmeten aan onze prestaties en aan die van anderen, waarin alles groter, sneller en efficiënter moet, waar er minder verbondenheid en meer anonimiteit is, willen we nu eenmaal niet gezien worden als de zwakste schakel. Zolang we echter niet open (durven) zijn, zal druk waarschijnlijk iets blijven waar we last van hebben. Iets wat ons onderuit kan halen en vooral iets wat zo snel mogelijk opgelost moet worden en moet verdwijnen.

Dit terwijl druk in onze ogen juist iets is dat bij het leven hoort. Je mag en zult druk altijd blijven voelen. Het hoeft je alleen niet te belemmeren. We durven zelfs te stellen dat een bepaalde vorm van druk kan bijdragen aan betere prestaties. Druk kan je vleugels geven en stelt je in staat om dingen te bereiken die je nooit voor mogelijk had gehouden.

Dit boek gaat over het omgaan met en presteren onder druk. Het gaat niet alleen over wat druk voor anderen betekent, maar laat je ook nadenken over wat het met jou doet en hoe je er zelf mee omgaat.

Doel van dit boek

Wij geloven niet in stappenplannen die je kunt volgen waardoor je nooit meer last zult hebben van druk. Verwacht daarom ook geen zelfhulpboek vol met quick fixes en universele tips & tricks die voor iedereen toepasbaar zijn. In ons boek staan emoties en gevoelens, die wij zien als subjectieve en persoonlijke processen, centraal. Het feit dat deze emoties voor iedereen net even anders zijn, maakt dat we niet een algemene oplossing kunnen bieden. Om te kunnen groeien, ook in de manier waarop wordt omgegaan met druk, is persoonlijke ontwikkeling nodig. Een proces dat voor iedereen anders verloopt.

Ook om een andere reden is dit boek juist een tegengeluid op de oplossingsgerichte boeken. We leven in een samenleving waarin we – vanuit onszelf maar ook vanuit de wereld om ons heen – elk ongemak proberen op te lossen. We zijn soms zo druk bezig met het voorkomen en oplossen van tegenslag dat je je af kunt vragen of we nog wel echt (be)leven. Dit terwijl we ook kunnen accepteren dat het leven soms pijn, verdriet en problemen met zich meebrengt. Iets waar we zo goed mogelijk mee moeten leren omgaan, maar wat nu eenmaal ook bij het leven hoort.

Natuurlijk willen we met dit boek wel iets bereiken. Ons eerste doel is dan ook het delen van kennis. Hierbij staan emoties en gevoelens en de rol die deze spelen in het leven centraal, met name wanneer er sprake is van druk. Maar ook thema's als 'eigenheid', 'aanpassen en inpassen', 'flow', 'verantwoordelijkheid', 'vertrouwen' en 'basiszekerheid' zullen in de verschillende hoofdstukken aan de orde komen. Tezamen met de ervaringen van toppresterders geeft dit hopelijk een aanzet tot persoonlijke reflectie. Want wat is druk nu eigenlijk voor jou? Hoe ga je ermee om en welke rol speelt het in je leven? Durf je de druk er te la-

ten zijn of blijf je ertegen vechten? Heb je er last van of stimuleert het je juist? En vooral, welke rol zou je willen dat druk in jouw leven speelt en wat zou je kunnen doen om dit te bereiken?

Ons doel is ook om een taboe te doorbreken. ‘Druk’ is weliswaar een veelbeschreven en veelbesproken thema, maar hierbij gaat het vooral over de druk van anderen. Zonder enige moeite hebben we het over collega’s die uitvallen of sporters die ver beneden hun niveau presteren. Het bespreekbaar maken van de druk die we zelf ervaren, lijkt echter een stuk moeilijker te zijn. Wij geloven dat door het simpelweg over druk te hebben en openheid te creëren, in veel gevallen de lading die met de druk gepaard gaat al afneemt. We willen laten zien dat druk iets is dat niet alleen van jou is, maar dat druk onderdeel is van het leven en bij iedereen in elke fase van het leven aanwezig kan en zal zijn. Wanneer we dit bereikt hebben, kunnen we misschien zelfs de positieve aspecten van druk weer gaan ervaren. Want eerlijk is eerlijk, echte topprestaties kunnen we alleen leveren wanneer er sprake is van enige druk.

Toppresteerders

Veertien toppresterders, allemaal met een andere achtergrond en afkomstig uit verschillende disciplines, vertellen in dit boek welke rol druk in hun leven speelt, wat druk met hen doet en hoe ze ermee omgaan. De verhalen laten allemaal op hun eigen specifieke manier iets zien over de rol van emoties en gevoelens bij het omgaan met een leven waarin de druk, als gevolg van grote belangen en vele meningen, enorm kan zijn.

- Werner Kolf (1982) – acteur
- Marco Bakker (1938) – operazanger
- Isa Hoes (1967) – actrice, presentatrice en schrijfster
- Candy Dulfer (1969) – saxofoniste en zangeres
- Robert Maaskant (1969) – voetbaltrainer en ondernemer
- Peter R. de Vries (1956) – misdaadverslaggever en presentator

- Paul Römer (1962) – televisieproducent
- Bas van de Goor (1971) – volleyballer en ondernemer
- Angela Groothuizen (1959) – zangeres, presentatrice en actrice
- Maurits Hendriks (1961) – hockeycoach en technisch directeur NOC*NSF
- Lauren Stam (1994) – hockeyster
- Shary-An Nivillac (1992) – zangeres
- Dick Berlijn (1950) – oud-commandant der strijdkrachten
- Ruud de Wild (1969) – radio-dj, grafisch ontwerper en kunstenaar

We hebben ervoor gekozen om de verhalen van toppresterders te delen omdat de druk die zij ervaren nu eenmaal uitvergroet is en hun verhalen heel duidelijk zijn. Het is makkelijk om je erin te kunnen verplaatsen. Zij leven letterlijk en figuurlijk in de spotlights en presteren vaak onder hoge druk. Natuurlijk hadden de gesprekken ook met ieder ander plaats kunnen vinden. Iedereen heeft zijn eigen interessante en unieke verhaal. Doel is dan ook om je aan de hand van deze verhalen inzicht te laten krijgen in je eigen ervaringen en gewoonten met betrekking tot het omgaan met druk en spanning.

Haptonomie

De persoonlijke gesprekken die we met de toppresterders hebben gevoerd worden verduidelijkt, verdiept en geïnterpreteerd op basis van theorie die zijn grondslag vindt in de haptonomie. In de hoofdstukken worden de stukken waarin de toppresterders zelf aan het woord zijn dan ook afgewisseld met deze theorie. De theoretische delen geven verdieping aan de zeer openhartige, interessante en soms ook aangrijpende persoonlijke verhalen en zullen betrekking hebben op specifieke thema's die spelen bij spanning en druk en de manier waarop hiermee omgegaan kan worden.



Candy Dulfer

‘Vrijheid, autonomie, onafhankelijkheid en zelf kiezen wat goed voor me is. Dat zijn belangrijke thema’s in mijn leven. Wanneer ik het gevoel heb niet mijn eigen keuzes te kunnen maken, ervaar ik dit direct als druk. Ik wil niet de droom van iemand anders leven. Ik wil mijn eigen leven leiden, mijn eigen koers bepalen.’

Overig (onder andere)

- Winnaar Gouden Harp (2007)
- Onderdeel Ladies of Soul (2012-heden)
- Jurylid X-Factor (2013)
- Boek *Sax, Candy & Rock-'n-Roll* (2017)

Veilige basis

‘Ik heb een fijne jeugd gehad. Als enig kind ben ik opgegroeid in een heel veilig gezin. Er is sprake van een stabiele basis. Zelfs nu kan mijn vader, wanneer het even niet zo goed met me gaat, nog zeggen dat ik altijd weer thuis mag komen wonen. Dit wil ik natuurlijk niet, maar het idee alleen al zorgt voor een heel warm gevoel. Het geeft me veel steun dat ik een dergelijk vangnet heb. Mocht ik instorten of andere heftige gevoelens krijgen, kan ik altijd op mijn thuis terugvallen.

De saxofoon heeft een belangrijke rol gespeeld in de band die ik met mijn vader heb. Het was iets waarmee ik hem kon vastpinnen en waardoor we tijd samen doorbrachten. Ik zag mijn vader wel echt als de rockster, een macho. Hij kwam in mijn herinnering altijd flitsend binnen en was ook flitsend weer weg. Hij werkte ook heel hard. Naast de saxofoon had hij ook nog een baan als autoverkoper. Het samen muziek maken was echt een moment voor ons samen.

Ook met mijn moeder ben ik close. Zij gaat nog steeds overal met me mee naartoe. Eigenlijk heb ik altijd alles in mijn carrière samen met mijn moeder gedaan en besloten. Het feit dat mensen hier iets van vonden, dat het zakelijk onhandig werd genoemd om dit soort zaken enkel met je moeder te bespreken en geen management in de arm te nemen, is iets waar ik in het begin heel erg aan moest wennen. Tegenwoordig heb ik echter geleerd om me niet langer gek te laten maken door de buitenwereld. Ik vertrouw erop dat wij samen de juiste beslissingen nemen.