

**Reina Folkerts: Regel van Benedictus uit zesde eeuw is actueel, bijbels en heilzaam**

# OVER BALANS, BENEDICTUS EN BIJBUIGEN



**“We leven in een snel veranderende wereld die veel van ons vraagt. Velen zijn op zoek naar rust en houvast voor het leven van alledag.” Zo luidt de eerste regel van het boekje “Beleef Benedictus”, een leergang van coach en trainer Reina Folkerts, eigenaar van INZICHT consulting. En als er iets is wat de wereld van nu typeert is het gejaagdheid en verandering. De dagelijkse hectiek stormt op allerlei manieren op je af en eist van je dat je ermee moet leren omgaan wil je er niet in verdrinken.**

In haar werkkamer waar het licht volop naar binnenvalt, praat Reina Folkerts bevolgen over haar werk: begeleiding en coaching van mensen in hun loopbaan. Ze wijst vier opvallende trends aan.

## Vier trends

1. De laatste jaren is de scheiding tussen werk en privé in hoog tempo vervaagd. “Mensen nemen hun werk mee naar huis en daarmee heb je het werk al in huis. Via whatsapp en e-mail wordt dat versterkt. Dat heeft consequenties voor het privéleven. Je bent altijd met je werk bezig en dat verzwaart de werkbelasting”, zegt ze.
2. De opkomst van de smartphone veroorzaakt dat je overal en altijd bereikbaar moet zijn, 24/7. Reina Folkerts: “In toenemende mate hoor je dat mensen op vakantie hun werkmail checken. Sommigen zijn al bewust bezig een onderscheid te maken tussen werk en privé en hebben twee telefoons: een voor het werk en een voor privé.”
3. Overal, maar met name in de sectoren onderwijs en zorg, groeit de noodzaak om arbeidsprocessen



## LEER DE GRENZEN VOOR JEZELF TE BEPALEN EN KEUZES TE MAKEN

administratief vast te leggen in protocollen en verslagen. “Een zorgwerker vertelde me dat ze beduidend minder tijd heeft voor de handen aan het bed. Oudere werknemers kunnen al die veranderingen en aanpassingen steeds minder goed bijbenen.”

4. De druk van het “targets” halen en overal aan willen meedoen leidt ertoe dat mensen uitgeblust raken, soms al op jonge leeftijd.

### Dun boekje

Met een glimlach presenteert Reina Folkerts de “Regel van Benedictus”, een dun boekje dat hij op hoge leeftijd schreef en waarin hij als het ware terugblijkt op zijn eigen carrière die met ups en downs gepaard ging. Het biedt een enorm reservoir aan wijsheid. Op vele fronten kunnen werknemers en werkgevers leren van Benedictus van Nursia. “Zo kan de werkgever de betekenis en de plaats van de lunchpauze stimuleren, want die is er niet voor niks. Als werkgever kun jij het goede voorbeeld geven. Maar als jij steeds doorvergadert in de pauze geef je het verkeerde signaal af”, aldus Reina

Folkerts. “Als iemand wordt aangenomen voor 36 uur betekent dit dat het werk in 36 uur moet kunnen gebeuren. Maar kan dat ook? Kan het werk van een baan van 36 uur ook in 36 uur worden gedaan of is er sprake van structureel overwerk en ga je van 36 naar 40, 45 uur? Als dat zo is, moet erover gepraat worden. Het is niet de bedoeling dat je structureel die grens passeert.”

### Keuzes maken

Wat moet de werknemer doen die vastloopt, uit balans raakt of zelfs in een burn-out belandt? Reina Folkerts wijst op de eigen verantwoordelijkheid om keuzes te maken. “Leer grenzen voor jezelf te bepalen ook al worstel je ermee. Ik merk dat veel mensen tijdens hun opvoeding niet hebben geleerd voor zichzelf op te komen, ze zijn niet assertief genoeg. Ook speelt mee hoe je bent opgegroeid en wat voor persoonlijkheid je bent. Durf je anders te zijn dan de rest?”

### Dagritme

Een werknemer heeft baat bij stabiliteit en een dagritme. “Wat is een prettig ritme voor jezelf? Doe je werk in de tijd dat je de meeste energie hebt. En gebruik de pauzes om de accu op te laden. Eet samen met je collega's aan tafel je boterhammen.” Bij Benedictus van Nursia ontdekte Reina Folkerts dat een gezond dagritme helpt om je balans te vinden. “In het klooster heb je de getijdengebeden en word je gedwongen om je werk te stoppen waar je normaliter geneigd bent door te gaan tot het af is. Op het moment dat de bel luidt, is het tijd voor afwisselend rust, maaltijd, gebed of studie. De Bene-

dictijnse leefregels kun je makkelijk in het hier en nu praktiseren: zorg voor jezelf, neem tijd voor ontspanning en reflectie. Probeer in alles de juiste maat te houden, eentje die bij jouw unieke persoon past. Ik zie deze leefregels als pareltjes. Ze zijn ongelooflijk actueel, heilzaam en bijbels bovendien.”

“Voor iedereen is inzicht in het persoonlijk dagritme belangrijk”, vindt Reina Folkerts. “Het begint met bewustwording: waar ligt voor jou de meeste energie, wanneer presteer je het meest? Ben je een ochtend- of een avondmens? De meeste mensen presteren in de ochtend, dus: hoe ga je dan met ordening van je werk om? Ga je eerst aan de slag met je e-mail of stort jij je juist op die moeilijke klus die nogal wat van je vraagt en bewaar je de mail voor later? Voor jezelf is het goed om te weten wat bij je past.”

### Seizoenen

Verder kun je het dagritme vertalen naar de seizoenen van het leven. “In je jonge jaren ben je met andere dingen bezig in je loopbaan dan wanneer je ouder bent. Erken dat je fysieke gestel en mentale conditie veranderen. Het verdient aanbeveling jezelf af en toe af te vragen of je nog wel op de goede plek zit.” Ze vertelt van een vrouw die op een louter administratieve functie zat te verpieteren terwijl contact met mensen haar talent was. “Kijk, dan wordt het tijd om een diagnose te stellen. Dat kan bijvoorbeeld in een functioneringsgesprek. Probeer samen met je werkgever of leidinggevende zicht te krijgen op jezelf. Wat past bij jou, wat zijn je sterke kanten, waar word jij warm van?”

>>

## DURF DE STAP TE NEMEN OM OP ZOEK TE GAAN NAAR DE PLEK DIE BETER BIJ JE PAST

Op grond van haar ervaringen stelt de Hattemse coach en trainer vast dat gedragsveranderingen kunnen beklijven. “Ik ken iemand die een gezin en een drukke baan heeft en die door coaching bewust stappen heeft kunnen zetten om dingen te veranderen. Ik adviseer daarbij om zoveel als mogelijk maatregelen te nemen zodat wat je jezelf voornemt ook gaat lukken. Zoek naar een coach of mentor: dat iemand meeloopt en jou bevrucht om kritisch te volgen wat jij jezelf hebt voorgenomen. In de meeste trajecten op dit vlak zie ik een duidelijke groei.” Onder goed werkgeverschap verstaat ze dat er samen



met de werknemer gekeken wordt of de werknemer een stuk begeleiding nodig heeft om in de juiste flow te komen. “Oók jonge mensen – van wie er zoveel burn-out raken - hebben er baat bij om zicht te krijgen op datgene waar ze nou precies mee bezig zijn.”

### **Bijbuigen**

Het kan zijn dat je bij het ouder worden

van bepaalde dingen afscheid moet nemen. “Je hebt meer tijd nodig om te herstellen. Dan moet je als het ware heel dichtbij je eigen gevoel kunnen komen: wat past bij jou en welke keuzes kun je maken? Het zou het mooist zijn als werkgever en werknemer hier samen naar kijken.” Als dat niet kan, geldt te meer die eigen verantwoordelijkheid. “Er zijn dingen, zeker in een heel groot bedrijf, waarop je geen invloed hebt. Maar binnen een zekere range - de cirkel van betrokkenheid - heb je volgens Stephen Covey wel invloed. Stel dat je ontzettend goed ben in relaties en minder in administratie, dan moet je daarop focussen. In overleg kan dan een andere collega de administratie overnemen. Ik noem dat bijbuigen. Als je een cirkel hebt van allerlei taken die je moet doen en een kwart kost energie, moet je zorgen dat die kwart minder wordt en ik ben ervan overtuigd dat dat ook echt kan. Zit je in een omgeving waarin die keuzes niet mogelijk zijn, of als jouw waarden en drijfveren conflicteren met die van het bedrijf of de organisatie, dan zit je daar niet goed en kun je beter naar iets anders omzien. Durf dan de verantwoordelijkheid te nemen en op zoek te gaan naar een plek die beter past.”

### **“Om anderen te kunnen bewegen moet je zelf bewogen zijn”**

Reina Folkerts werkte lange tijd bij de christelijke hulporganisatie ZOA en begeleidde mensen in de organisatie. Als mensen terugkeerden van een missie na een humanitaire ramp, waren ze niet zelden van slag, overstuur of getraumatiseerd. “Nazorg voor werknemers was er toen nauwelijks.” Ze deed de master human resources en trad in dienst bij MAF. “De mens in de organisatie boeit mij enorm, net als het thema leiderschap en leiding geven.” In 2005 startte ze haar eigen bureau INZICHT consulting. Ze weet zich bijzonder geïnspireerd door de Regel van Benedictus van Nursia (480-547)

en organiseert hierover de leergang Beleef Benedictus. Haar favoriete citaat van Benedictus is: “Om anderen te kunnen bewegen moet je zelf bewogen zijn.” “Veel mensen vinden de leefregel van Benedictus gezond voor hoofd en hart. Dat viel ook af te leiden uit het interview van Ben Tiggelaar met Obama. Barack Obama leest elke dag tien brieven van mensen die hem hebben geschreven en houdt op die manier het contact met wat er in de wereld leeft. Het gaat om aandacht en bewogenheid.” Meer info: [www.inzichtconsulting.nl](http://www.inzichtconsulting.nl) en [www.beleefbenedictus.nl](http://www.beleefbenedictus.nl)