

Jelle Westra



Eerste hulp voor ondernemers bij winterdepressie

Als de dagen korter worden en het weer wat slechter, ligt een winterdip op de loer. De korte donkere dagen gaan vaak hand in hand met somber herfstweer. Voor je het weet, nemen negatieve gedachten je denken en doen over. Daarbij zijn er genoeg redenen en ontwikkelingen in de wereld die deze negatieve vibe voeden.

Auteur: Jelle Westra, TuinKeur

Van het nieuws alleen al zou je depressief kunnen worden: stijgende prijzen, oorlogen, natuurrampen, moeilijke huizenmarkt, dalend consumentenvertrouwen en kwakkelend klimaat. En dan noem ik nog niet eens de zaken die je privé te verwerken krijgt. Tel daarbij op de – soms zware – verantwoordelijkheid die menig ondernemer voelt voor gezin, bedrijf en werknemers. En, zo merk ik vaak in gesprekken, altijd die angst dat het werkaanbod in de hovenierssector minder wordt.

Alleen

Het gevoel dat je er alleen voor staat, dat je alles alleen moet regelen en verwerken, is sterk bij ondernemers. In onze branche zijn veel ondernemers ook nog eens mannen. En laten we eerlijk zijn: wij mannen zijn niet sterk in het vragen van hulp of het delen van problemen. Geleidelijk aan ontstaat er zo een probleem, al dan niet in de vorm van fysieke klachten. Langzaam maar kun je zo terecht komen in een burn-out. Dat is iets wat iedereen kan overkomen; hoe groot en stoer je ook bent, iedereen heeft een breukpunt.

Maar al te vaak kom ik dit tegen in de dagelijkse praktijk: ondernemers die het niet meer zien

zitten, hun werk niet leuk meer vinden, niet meer bestand zijn tegen de veeleisende klant, geconfronteerd worden met een hoog ziekteverzuim en dus een hoge werkdruk ...

Maar: dit is nu net niet de bedoeling van mijn verhaal. De bedoeling is juist om te benadrukken dat we er allemaal weleens doorheen zitten. Dat dit normaal is, maar ook dat er iets aan te doen is. Ook in de geplande reeks workshops van dit seizoen wil ik dit onderwerp aanstippen, juist om aan te geven dat het bestaat en dat er iets aan te doen is.

Positief denken

Onlangs sprak ik nog een klant die onderweg was naar huis na een moeizame dag. Ik vroeg hem hoe het ging. Als antwoord kwam er een allesbehalve positief verhaal, over een dag met personeelsproblemen en klagende klanten ... In plaats van een dosis wijze woorden heb ik hem aangeraden om na het eten als huiswerk op YouTube een paar filmpjes van Jos Burgers te bekijken. Een week later zei hij: 'Dat was nou net wat ik even nodig had. Even relativeren en hardop lachen.'

Een aantal tips en ideeën om sombere gedachten te verjagen:

- 1- Relatieveer. Maak dingen kleiner, medelijden met jezelf is te makkelijk. Lach om jezelf en ga verder.
- 2- Wees alert zodra je voelt dat je in een negatieve spiraal zit. Probeer je op een ander onderwerp en doel te richten.
- 3- Deel je gedachten en gevoelens met iemand, praat erover. Gedeelde smart is halve smart. En luister naar de feedback.
- 4- Breek uit je negatieve spiraal door iets anders te gaan doen. Sporten is voor mij bijvoorbeeld een goede manier om mezelf op te laden. Probeer te ontdekken wat bij jou werkt.
- 5- Er is geen 'goed' of 'fout'. Zwart-wit denken terwijl er tig oplossingen en mogelijkheden zijn, beperkt je teveel. Laat dit los.

Nog meer tips en ideeën nodig? Googel maar op 'negatieve gedachten'; dan vind je er meer dan genoeg. Daarbij hoeft je het niet alleen te doen. Bel gerust of stuur een mail naar jelle@tuinkeur.nl.

Hoe groot en stoer je ook bent, iedereen heeft een breukpunt



BE SOCIAL
Scan, lees & deel!