

Een goede advocaat zorgt ook voor zichzelf

Harder werken is niet de oplossing

'Als advocaten alleen voor hun cliënten zorgen en niet voor zichzelf, gaat het mis', stellen Monique van de Griendt (Dialogue) en Bianca Kamphuis (Elestia), deskundigen op het gebied van coachen en ondersteunen van advocaten.



Naam:
Bianca Kamphuis

Organisatie:
Elestia

Website:
www.elestia.nl

Relatief veel advocaten hebben last van stress. Hoe verklaren jullie dat?

Monique: 'Advocaten zijn gedreven mensen met passie voor hun vak. Die werken hard. Tel daarbij op dat ondernemers een drive hebben om lang door te gaan. Op die manier zijn advocaat-ondernemers dubbel belast.'

Bianca: 'Zet daar een perfectionistische houding en een groot verantwoordelijkheidsgevoel tegenover en je hebt een aardige voedingsbodem voor veel stress en uiteindelijk een burn-out.'

Monique: 'Als je eenmaal uitvalt, duurt het lang voordat je weer terug bent. Het is zelfs de vraag of je 100% de oude wordt. De impact die dat heeft op jou, je gezin, je collega's en je cliënten, mag niet onderschat worden.'

Advocaten vinden het moeilijk om op tijd aan te geven dat het hen te veel wordt. Herkennen jullie dat?

Monique: 'Laatst vroeg een advocaat of

het zó slecht met hem ging dat hij een coach nodig had. Hij zag coaching niet als een middel om beter te presteren, maar als teken dat hij faalde. Juist die cultuur zorgt ervoor dat advocaten te lang doorlopen met klachten.'

Bianca: 'Vraag hulp. Dat kan heel veilig en anoniem bij Elestia. Maar misschien heb je ook wel goede vrienden, collega's, een partner of familie waar je terecht kunt.'

Monique: 'Als advocaten het onderwerp bespreekbaar maken, gaat het vaak snel de goede kant op. Ze ontdekken dat anderen tegen precies dezelfde dingen aanlopen. Dat geeft veel verlichting.'

In hoeverre zorgt ondernemerschap voor stress bij advocaten?

Monique: 'De markt is in beweging. Er zijn veel meer mensen op de markt die jouw werk net zo goed doen en misschien wel goedkoper zijn. Daarnaast zorgen technologische ontwikkelingen voor andere verdienmodellen. Tel daar



Naam:
Monique van de Griendt

Organisatie:
Dialogue

Website:
www.dialoguebv.nl

de gevolgen van de crisis bij op. Hierdoor kunnen veel éénpitters en kleine kantoren het hoofd net boven water houden.'

Bianca: 'Binnen grotere kantoren spelen weer andere zaken dan bij éénpitters. Het geven van coaching is daarom altijd maatwerk. Maar het heeft altijd te maken met het bieden van perspectief, het helder krijgen van prioriteiten en het maken van keuzes: wat vind je nu echt belangrijk? Het zetten van gerichte stappen geeft lucht en de ruimte om weer vooruit te kunnen.'

Wat kun je als advocaat zelf veranderen?

Monique: 'Ik zie dat veel advocaten te perfectionistisch zijn. Daardoor lopen ze meer risico op een burn-out. Dat speelt veel bij jonge, vrouwelijke advocaten. Als het niet goed gaat, gaan ze vaak nóg harder werken. Terwijl dat juist niet de oplossing is. Dan draai je jezelf vast. Je moet het juist anders doen.'

Bianca: 'Bespreek waar je tegenaan loopt en pak je problemen aan, dat levert direct perspectief op. Zo kun je met nieuwe energie en plezier vooruit. Besef dat je niet altijd 'aan' kunt staan. Durf eens om zes uur naar huis te gaan. Uiteindelijk komt dat juist je productiviteit ten goede.'

Wat willen jullie zeggen tegen drukke advocaten die helemaal geen tijd hebben voor coaching?

Bianca: 'Je staat altijd op de bres voor je cliënt. Maar wie zet zich eigenlijk in voor jou? Zet jezelf en je privéleven ook eens op nummer één en onderschat niet hoe belangrijk dat is. Lukt het niet om zelf een verandering aan te brengen in je drukke leven? Bel ons of bespreek het met iemand die je vertrouwt. Er is altijd ruimte voor verandering, juist als je het veel te druk hebt'

'Ik zie dat veel
advocaten
perfectionistisch zijn.
Daardoor lopen ze
meer risico op een
burn-out'

Monique: 'Een goed professional zorgt goed voor zichzelf. Zorg daarom dat niet alleen je kennis up-to-date is, maar dat je ook fysiek en geestelijk in orde bent. Op die manier werk je niet alleen aan de productiviteit van je kantoor, maar ook aan je ethiek. Je kunt niet zeggen dat je geen tijd hebt voor coaching. Het is een must!'

WAT DOEN DIALOGUE EN ELESTIA?

Verzekerden van Movir kunnen rekenen op allerlei vormen van ondersteuning. Zo kunnen ze anoniem gebruikmaken van de coaching van Elestia. Dialogue begeleidt advocaten die niet op tijd aan de bel trekken en zich bij Movir arbeidsongeschikt melden.