

Polders & Wolkenkrabbers

DE NEDERLANDSE VERENIGING SHANGHAI



Fijne feestdagen!!!

Interview met een stress counselor

door Marijke Ransijn

Ans heeft haar kantoor in de French Concession aan Jiashan Lu, in een oud lane house, waar heel wat zelfstandige kunstenaars en artisans hun ateliertje of kantoorje hebben. Een zeer inspirerende omgeving denk ik, waar altijd wat gebeurt. Het is een echt Chinese buurt, voor mij als Pudong-bewoner bijna exotisch!

Ans ontving mij in het gedeelde kantoor, Studio 5 en gaf me eerst een rondleiding. Daarna gingen we naar haar consultkamer (heet dat zo in het Nederlands?) voor het gesprek.

Wie is Ans Hoofd?

Je kent Ans wellicht van haar column achterin dit blad. Ans kwam als 'trailing spouse' naar Shanghai in 2005. In 2008 zouden ze weer terug moeten naar Nederland, maar inmiddels waren ze enthousiast geworden over het leven als expat.... Manlief vond gelukkig een andere baan in Zuid-Afrika voor een periode van 2 jaar. Daarna moesten ze weer terug naar Nederland maar dat viel tegen! Dus toen de kans zich aanbood om weer naar Shanghai te gaan grepen ze die met beide handen aan.

Ans heeft een achtergrond in HR, in Nederland werkte ze bijvoorbeeld voor Tempteam. In de eerste periode in Shanghai, van 2005 tot 2008, werkte ze ook in de Human Resources. In Zuid-Afrika kreeg ze helaas geen werkvergunning en ontstond het idee om zich bij te scholen en

een coaching opleiding te doen. Dat beviel dermate goed dat ze zich nu verder specialiseert in Stress Counselling.



Wat doet een life coach?

Toen Ans begon met de haar praktijk, dacht dat ze voornamelijk met trailing spouses te maken zou krijgen die tegen het plafond zitten van verveling. Maar het zijn voornamelijk mensen die heel lang en hard werken iedere dag en aan de andere kant werkende mensen die meer richting in hun leven zoeken. Deze mensen hebben teveel stress of soms een burn out. China is een 24/7 economie en men maakt lange dagen op kantoor. Ans doet ook job coaching en career counselling voor trailing spouses. Deze dames of soms ook heren willen ook graag weer aan het werk maar weten niet hoe ze het moeten aanpakken om hier een leuke baan te vinden.

Ans werkt ook voor Tropeninstituut in Amsterdam. Je moet dat zo zien: het Tropeninstituut geeft landentrainingen voor nieuwe expats. Die bestaan onder andere uit cultu-

urtraining, informatie over wonen in een nieuw land, business cultuur etcetera. Als er geen tijd meer is om de training in Amsterdam te doen of de mensen komen van een andere expatriation, dan geeft Ans de training. Deze training is eigenlijk noodzakelijk, het voorkomt veel problemen als je van te voren weet waar je op moet letten.



Een terugkerend onderwerp in je columns lijkt mij onthaasten. Waarom zijn mensen zo gestresst hier volgens jou?

‘Er zijn inderdaad veel mensen heel gestresst, ze hebben lange werkdagen en een hoge werkdruk, bovendien wordt er verwacht dat je 24/7 bereikbaar bent, je kunt mobieltje nooit uitzetten.’ Het is moeilijk om vroeg naar huis te gaan en met je gezin te eten bijvoorbeeld.

Ik heb wel eens gehoord dat een van de grootste problemen voor expats hier is, dat ze zich boos maken bijvoorbeeld op het feit dat Chinezen geen personal space hebben. Ondervind jij dat ook in je praktijk?

Mensen zijn inderdaad boos, geïrriteerd en vol onbegrip. Begrip voor achtergrond en cultuur helpt daarbij. Een landentraining is dus geen overbodige luxe.

Wat is er zo leuk aan Shanghai?

Het bruist, er is heel veel actie, je verveelt je nooit, er is altijd wat te zien. Ook de tegenstellingen zijn heel interessant, bijvoorbeeld de tegenstellingen tussen de supermoderne bullet train aan de ene kant en tailor bij Ans op de stoep, die nog met een hele oude naaimachine werkt, aan andere kant.

Ans vindt ook de mensen heel leuk en is onder de indruk van het feit dat ze allemaal

zoveel ambitie hebben, ze hebben allemaal een plan om verder te komen, ze weten waar ze naar toe willen, is het niet voor henzelf dan in ieder geval wel voor kinderen en/of kleinkinderen. Je zou denken dat een straatveger die jaar in jaar uit hetzelfde werk doet geen ambitie heeft, maar ook hij doet het zodat zijn kinderen een goede opleiding kunnen krijgen.

Wat is je leukste ontdekking/tip in Shanghai?

Shared office Studio 5: het gedeelde kantoor waar Ans haar praktijk heeft is een continue inspiratie. Bovendien zit het in een deel van de stad waar altijd wat gebeurt.

Wat is het vreemdste dat je ooit gegeten hebt hier?

Ans is niet zo'n held voor wat betreft het proberen van vreemde gerechten, bij haar vorige baan in Shanghai moest ze hairy crab en schildpad eten en dat beviel niet goed!

Waar mogen ze je 's nachts voor wakker maken?

‘Nergens voor, ik heb mijn slaap nodig!’

Wat mis je het meeste aan Nederland?

Kaas en yoghurt. In Nederland kun je kiezen uit wel 20 verschillende soorten yoghurt of kaas, dat is hier toch iets minder.

Wat is de leukste en wat de naarste plek



die je tot nu toe in China hebt gezien?

Ans heeft veel gereisd binnen China en de leukste plek tot nu toe was toch Yunnan: blauwe luchten, kleurrijke mensen, mooie natuur. In Yunnan was echter ook het ergste plekje: een WC zonder stromend water, met een gootje maar zonder schotten. Tja, privacy staat hier niet op nummer 1.....

Wat een leuk mens, Ans Hoofft! Ik hoop dat ze columns blijft schrijven!



Sandra Wierenga • sandra_wierenga@hotmail.com •
www.bikearoundshanghai.com • +86 136 8194 4007

De zon schijnt nog steeds, de temperaturen zijn aangenaam dus het is nu een heerlijke periode voor fietstours! Woon je sinds kort in Shanghai en zou je graag de stad beter willen leren kennen? Heb je visite en wil je ze een avontuurlijke tocht door Shanghai aanbieden?

Het team van Bike Around Shanghai leidt je graag door prachtige wijken en naar de mooie en spectaculaire spots!! Bel voor meer informatie naar **Sandra Wierenga 13681944007** of stuur je **email** naar sandra_wierenga@hotmail.com

Lees meer over ons op **TripAdvisor** en volg ons op **Facebook!**



Uitzicht vanuit het kantoor van Ans, typisch Shanghai

Goede voornemens

De tijd van goede voornemens komt er weer aan. Direct daarna komt de tijd dat we er achter komen dat we die voornemens wéér niet hebben volgehouden. Een vriendin klaagde tegen me: "Waarom lukken die voornemens nou nooit? Afvallen, sporten, een klus afmaken, steeds begin ik er aan maar ik hou het nooit vol." Waarom kost het haar zoveel moeite? En waarom nemen we ons zoveel dingen voor die we niet kunnen doorzetten?

Over doorzetten gesproken. Elke nacht om een uur of één komen in onze buurt de straatvegers voorbij. Ieder heeft zijn eigen straat, vaak is het een vieze puinhoop maar het lijkt ze niet te deren om andermans troep op te ruimen. Met mechanische bewegingen vegen ze door, alleen, zonder te kletsen, en dan moeten ze ook nog hun eigen bezem in elkaar zetten. Soms is het alsof ze in trance zijn. Als ik er eentje zie denk ik: hoe houdt hij het vol.

Ik heb een keer een interview gelezen met zo'n straatveger, en die bleek best tevreden te zijn met zijn baan. Op de vraag hoe hij het volhield, elke nacht weer, reageerde hij trots: "Mijn kleindochter van 4 gaat naar een goede school en misschien later naar een goede universiteit. Daar spaar ik voor."

Dat is het geheim van doorzetten: een toekomst visualiseren. Deze straatveger heeft zijn kleindochtertje op zijn netvlies, en hij ziet haar al naar een goede universiteit gaan. Daar haalt hij zijn motivatie vandaan om zonder morren elke nacht weer rotzooi op te ruimen.

Met goede voornemens werkt het net zo. Vraag je af wat je uiteindelijk wilt bereiken. Waarom wil je eigenlijk afvallen, meer sporten, die klus afmaken? En wil je dat wel echt of zit er een ander verlangen achter? Probeer een krachtig beeld te visualiseren waarin je bereikt hebt wat je wilt bereiken. Stel jezelf voor op het moment dat de klus gedaan is, hoe voel je je, waar ben je, hoe ga je vieren dat de klus af is? Of visualiseer jezelf als iemand die altijd fit is en altijd de trap neemt in plaats van de roltrap. Mijn vriendin kwam er achter dat ze eigenlijk helemaal niet wilde afvallen, maar ze had de stellige overtuiging dat ze als slankere versie makkelijker vrienden zou maken. Nu is ze het stralend middelpunt van een gezellige kookclub.

Ik maak alleen nog voornemens als ik me kan voorstellen wat ik wil bereiken. En ik knik altijd vriendelijk naar onze straatveger.



Ans Hoof
Life Coach en Stress Counsellor
counselshanghai@gmail.com
www.counselshanghai.com