

## Codependency binnen een arbeidsrelatie 'Ik ben ik of ik ben jij?'

Codependency is de term die gebruikt wordt voor mensen die een sterke afhankelijkheid hebben van iets of iemand. Het wordt steeds vaker als een serieus probleem gezien en wordt door veel organisaties ook ervaren als een bedreiging voor het goed en zelfstandig functioneren van medewerkers.

Tot enige tijd geleden werd deze term hoofdzakelijk gebruikt bij drugs- of alcoholverslaving, maar inmiddels heeft codependency, in de vorm van afhankelijkheid van anderen, ook belangrijkheid gekregen in het moderne HR beleid.



Codependency kan het beste omschreven worden als een extreme en ongezonde afhankelijkheid van anderen en het dwangmatig willen zorgen voor een ander. De behoefte om de ander te dienen of zelfs te redden heeft de overhand gekregen in het denken en functioneren. Ongemerkt is het ook willen controleren van de ander, omdat men denkt dat ze dingen beter kunnen dan de persoon zelf en er bestaat een enorme compassie voor mensen die problemen of pijn hebben. Codependenten stoppen veel tijd in het welzijn van de ander (en daardoor in zichzelf) en hebben moeite met 'nee' zeggen. Codependenten zijn vaak sensitieve, vrijgevege, intelligente en enorm aardige mensen. Maar hun codependency kan destructief zijn en het eigen functioneren sterk negatief beïnvloeden

De gevoelens en gedachten van codependenten ten opzichte van een relatie kunnen bijvoorbeeld als volgt worden gekarakteriseerd:

- Een goed gevoel over mijzelf hebben is afhankelijk van de goedkeuring van de ander.
- Al mijn aandacht is gericht op hoe de ander zich voelt.
- Ik ben mij niet bewust van wat ik wil, maar wat de ander wil.
- Mijn angst voor afwijzing door de ander bepaalt wat ik zeg of doe.
- Ik vind de mening van de ander belangrijker dan mijn eigen mening.

Deze manier van denken en leven is ontwikkeld in de vroege jeugd van de codependent. Afkomstig uit een jeugd waar structureel iets ontbrak, heeft het kind geleerd dit te negeren, er niet over te praten met anderen en voortdurend taken op zich te nemen, die het probleem verlichten maar waarvoor men eigenlijk te jong voor is. Dit wordt structuur in gedachten en handelen en neemt in het latere leven een belangrijke plaats in met betrekking tot relaties met anderen.

Vaak is de dieper liggende behoefte een sterke noodzaak om zelf geliefd te worden. Ongemerkt wordt deze behoefte om geliefd te worden omgezet in de drang om anderen te dienen.

In het volwassen leven leidt dit tot:



Dwangmatig handelen;

- dit creëert een gevoel van veiligheid.

Zwijgen;

- de codependent schaamt zich vaak voor het eigen 'ik'.

Ontkenning;

- de buitenwereld moet absoluut denken dat alles goed gaat.

Isolatie;

- gevoelens mogen niet geuit worden en men kan niemand vertrouwen.

Enkele kenmerken zijn:

- Problemen om oprecht van jezelf te houden.
- Problemen met het bewust onderkennen van de eigen identiteit en de realiteit.
- Problemen met het stellen van grenzen naar anderen.
- Overschrijden van de eigen grenzen.
- Problemen met het uiten van echte gevoelens (niet of ongecontroleerd).
- Niet kunnen vervullen van de eigen behoeften en wensen.
- Ongemerkt anderen manipuleren.

Ook hebben codependenten ongemerkt de neiging tot manipuleren. Zij ontlenen hun gevoel van eigenwaarde immers aan de ander. Deze ander moet dus afhankelijk gemaakt worden om aan de 'wens tot zorgen' van de codependent te voldoen. De scheidslijn tussen afhankelijkheid en manipulatie is dus flinterdun.



Codependency is ongemerkt aangeleerd gedrag dat een kind meeneemt naar het volwassen leven. Hem of haar is niet de gelegenheid geboden om in de jeugd een eigen persoonlijkheid te ontwikkelen van waaruit zich een goed gevoel van eigenwaarde kon ontwikkelen. Als volwassene zal de codependent zich dus in al zijn relaties richten op anderen om zich achter te verschuilen.

### Codependent binnen een werkrelatie.

Ook binnen arbeidsrelaties doet zich het verschijnsel codependency regelmatig voor en vaak zonder dat anderen dit door hebben.



*Trudy is 36 jaar, ongehuwd en al 7 jaar in dienst als administratief medewerkster bij een middelgroot transportbedrijf. Ze heeft het erg naar haar zin bij dit familiebedrijf. Trudy heeft een goede administratieve opleiding gehad en is een zeer loyale werkneemster, voor wie niets teveel is. Haar directe chef, de zoon van de oprichter, laat met een gerust hart veel aan haar over en dit levert haar regelmatig complimenten op. Hij verzekert haar vaak dat hij niet zonder haar kan, want hij heeft het vreselijk druk en is nogal een warhoofd. Trudy is een paar jaar geleden ongevraagd begonnen met het regelen van zijn lunch, want iemand die zo hard werkt moet toch goed eten. Ook draagt Trudy hoge hakken, ondanks het feit dat zij last krijgt van pijn in haar enkels en 's avonds soms vreselijk vermoeid is. Deze hoge hakken draagt ze omdat haar baas ooit heeft gezegd dat dit hoort bij een professionele uitstraling. Trudy zal dus nooit, hoe zwaar soms ook, met lage schoenen naar haar werk gaan. Zij werkt lang door en maakt flinke weken. Zij is 's ochtends vroeg al aanwezig en werkt tot laat in de avond door. Wanneer haar baas druk is en haar geen aandacht geeft of loopt te mopperen gaat Trudy direct bij haarzelf zoeken naar de oorzaak van zijn gedrag. Want het komt waarschijnlijk door haar dat hij zo'n slecht humeur heeft.'s Avonds is Trudy alleen want zij neemt vaak werk mee naar huis, want ze heeft geen hobby's en geen vriendenkring. Ze heeft daar nooit tijd voor vrijgemaakt en wil haar baas ook niet teleurstellen. Trudy realiseert zich dat ze 'slechts' administratief medewerkster is; promotie of salarisverhoging heeft zij nooit gehad en zitten er voorlopig ook niet in. Voor haar is dit echter geen probleem en het heeft voor haar ook weinig belang. De waardering van haar baas is wat zij nodig heeft, als hij blij is, is zij ook blij. Het feit dat hij haar nodig heeft, dat hij haar inspanning waardeert, dat zij een professioneel visitekaartje is, dat hij voor een gezonde lunch afhankelijk is van haar en dat zij door hard te werken zijn stemming kan beïnvloeden vergroot haar eigenwaarde en dat maakt haar belangrijk. Trudy oogt gelukkig!*

Trudy is dus codependent. Wie Trudy werkelijk is weet eigenlijk niemand, ook Trudy zelf niet. Zij weet alleen wat zij is; de loyale werkneemster die afhankelijk is van het humeur van haar baas. Grapjes over haar werkhouding, inspanningen en loyaliteit doen haar pijn. Boze buien van haar baas bezorgen haar verdriet en angst. Haar eenzaamheid bezorgt haar pijn, want Trudy is niet gelukkig in haar leven. Maar wie ziet dit?

Echter de angst om haar baan ( en de relatie met haar baas) te verliezen is sterker. Het zou Trudy 's gevoel voor eigenwaarde geheel laten verdwijnen en omdat zij zichzelf slechts kent in haar functie zou zij uiteindelijk haar eigen 'ik' verliezen.

### **Codependent binnen een privé-relatie.**

Codependency binnen een privé-relatie kan ook invloed hebben op de werksituatie.



*Gijs is 47 jaar, getrouwd en werkt als docent op een middelbare school. Zijn vrouw Herma is een topfunctionaris bij een IT bedrijf. Als commercieel verantwoordelijke binnen dit bedrijf reist zij de hele wereld af. Gijs is codependent. Voor zijn vrouw, met deze zeer belangrijke functie, doet hij alles. Want zijn eigen baan is niet zo belangrijk, maar wat zijn vrouw doet is voor hem fantastisch. Zijn eigen opleiding, werk en belangrijkheid zijn niet zo indrukwekkend en zijn vrouw zou nooit zover gekomen zijn zonder de inspanning van Gijs. Hij heeft zich vaak ziek gemeld om Herma na een buitenlandse reis in de watten te leggen. Hij zorgt voor het huishouden en ontlast zijn vrouw van alle dagelijkse besommeringen. Op zijn werk is Gijs niet altijd beschikbaar omdat hij veel (overdag) met haar belt en door het tijdsverschil als Herma in het buitenland is, moet hij zich regelmatig van zijn taken op school onttrekken. Als zijn vrouw het niet haar zin heeft, voelt Gijs dat onmiddellijk en het tast zijn eigen humeur aan. Hij mist regelmatig de buitenschoolse activiteiten en is nooit enthousiast om taken buiten zijn vaste pakket uit te voeren. Soms heeft Herma wel eens laten blijken dat zij zijn baan als docent eigenlijk maar niets vindt. Hij zou beter kunnen en dat zou de sociale positie versterken. Gijs kan daar wel eens om mopperen. Eigenlijk is Gijs niet gelukkig, mist hij innerlijke rust en presteert op zijn werk niet echt goed. Vanwege zijn codependency zal Gijs zelf niet snel kiezen om veranderingen in zijn handelen door te voeren.*

In het begin oogt het geweldig als iemand codependent is. Alles wordt voor je gedaan, alles wordt geregeld en de verzorging voelt geweldig. Maar grensverleggend gedrag ligt op de loer. Ongemerkt kan dit leiden tot een zo'n grote vorm van 'pleasen', dat je eigen beweegruimte beperkt gaat worden en het fijne gevoel gaat omslaan in irritatie of boosheid. Ongemerkt geef je meer weg en neemt de ander meer over, met als gevolg dat de onderlinge verstandhouding scheef gaat groeien. Uiteindelijk eindigt dit in spanning en in vaak de (onnodige) beëindiging van de relatie.

Codependency zorgt vaak voor teleurstellingen. Of het nu komt omdat de ander niet datgene geeft wat verwacht wordt of omdat de druk (manipulatie) zo groot wordt dat de ander zich gevangen gaat voelen en wil ontsnappen. De gevolgen zijn pijnlijk en resulteren in afwijzing, eenzaamheid, verdriet en isolement.

Als men los wil komen van codependency is dat een lastig en vaak langdurig proces. Het gaat om diepgewortelde gedragspatronen en om dit te veranderen moet een flinke inspanning geleverd worden. Om een gezond volwassen persoon te worden met een goed gevoel van eigenwaarde en de wetenschap zelf ook belangrijk te zijn moet er aan een aantal gedrags-elementen gewerkt worden.



Deze zijn:

- Veranderen van dwangmatig en manipulatieve gedragspatronen naar een grotere mate van flexibiliteit in het (goed)keuren van wie je zelf bent of wilt zijn.
- Het niet meer onderdrukken van het zwijgen over de eigen gevoelens en persoonlijke doelstellingen en deze gaan omzetten naar positieve assertiviteit.
- Het stoppen van ontkenning van problemen, verkeerd gedrag en durven te gaan onderkennen dat men zelf belangrijk is.
- Gaan geloven in de eigen vaardigheden en kwaliteiten en deze vanuit de eigen authenticiteit te durven benoemen en accepteren.
- Uit het bestaande isolement komen en open durven te staan voor contacten en relaties met anderen.

Natuurlijk kan niet iedereen die graag complimenten krijgt of het anderen naar de zin wil maken bestempeld worden als codependent. Toch is het als leider van een team een goede zaak om dit gedrag tijdig te signaleren en niet te negeren. Door goede coaching is het mogelijk om de eigenwaarde van de codependent te herstellen en deze weer optimaal te laten functioneren en weer gelukkig te laten zijn, zowel privé als binnen de werksituatie.

## **Ben Determann**

T. 06-54 208 259  
bdetermann@people-investment.nl  
www.people-investment.nl