



# PEDICURELAND STAAT IN BRAND

Ik startte dit nieuwe jaar goed, de eerste week van 2023 was ik op vakantie in Gambia. Heerlijk genoten, we hebben werkelijk helemaal niks gedaan. Wakker worden, naar het ontbijt slenteren, terug naar de kamer om de bikini aan te trekken en hup: naar het zwembad. **Terwijl ik op mijn zonnebedje een beetje voor me uit lag te kijken, dacht ik: "Konden we dit allemaal maar doen.** Mijn klanten, mijn pedicures zouden dit ook zo heerlijk vinden."

Zo'n ontspanningsmoment hebben pedicures ontzettend hard nodig. Want pedicureland staat in brand. Dagelijks krijg ik mailtjes van pedicures die het niet meer volhouden. Die het werk nog zo geweldig vinden, maar er niet meer van kunnen genieten. Omdat ze altijd aan staan. Altijd aan het werk zijn. Is het niet in de praktijk, met een volle agenda met afspraken, dan is het wel als ze thuis komen 's avonds. Om 21.00 uur nog allerlei dingen moeten doen. Mailtjes beantwoorden, facturen maken, klanten terugbellen. En dat niet alleen, in hun hoofd blijven ze ook maar aan staan. Ze lopen te tobben over alles wat ze nog moeten doen, over wat ze hadden moeten zeggen tegen die klant die klaagde dat ze uitliep. Op je tandvlees. Als een doorgeslagen hamster in een hamsterrad. En maar rennen en maar vliegen. Want dat is wat je het beste kan. Dat is jouw comfortzone. Dat is wat je vroeger geleerd is. "Hard werken, dan kom je er wel."

### **HET HEEFT JE GEBRACHT TOT WAAR JE NU BENT**

Jarenlang heb je zo intens genoten van je werk. Van je lieve klanten. Dag na dag was je aan het werk. Heerlijk vond je het. Het gaf je voldoening, bestaansrecht misschien ook wel. Het gevoel als je weer een klant blij had gemaakt... onbetaalbaar! Je deed je werk fluitend, zo leek het. Het was ook echt zo. Al die jaren was het prima. Maar de laatste tijd... je vraagt jezelf weleens af waar het door komt. Door de coronatijd of doordat je zelf ouder bent geworden? Omdat er zoveel regels zijn bijgekomen in pedicureland?

Je kunt je vinger er niet op leggen.

### **HET VOELT NIET MEER ZO GOED ALS VROEGER**

Het begint te knagen. Eerst heel zachtjes, maar inmiddels steeds harder en harder. Je lijf doet zeer, inmiddels allang niet meer pas aan het einde van de dag. Maar vaak al halverwege. Die schouder zeurt, je rug voelt pijnlijk en warm aan. Tijdens je pauze (welke pauze?) graai je snel even een paracetamolletje uit de kast. Je moet tenslotte nog even door. Je dochter begint zich nu ook al zorgen te maken. Ze vindt dat je te hard werkt. "Jij bent altijd met je hoofd bij je werk mam, zelfs als je vrij bent." Je weet het, ze heeft ook wel gelijk. Je zit altijd maar in dat hok. Zoals je je pedicurepraktijk gekscherend noemt. Alhoewel... gekscherend? Er zijn dagen bij dat je niet eens buiten komt. Met donker naar binnen en met donker weer naar buiten. Dat je 's ochtends je bed niet uit wil, omdat je dan weer 'moet'. Je vraagt jezelf regelmatig af voor wie je het doet. Vroeger deed je het voor de kinderen. Elk beetje wat je binnenbrengt, is meegenomen. Maar nu de kinderen de deur uit zijn, hoef je het voor hen niet meer te doen. Financieel gaat het prima, daar hoef je het ook niet voor te doen. Wat heb je nou eigenlijk aan geld als je je lijf kapot werkt? Want dat is wat er nu gebeurt. Hier een pijntje, daar een pijntje. Het gaat ook allang niet meer over.



Joyce de Wit had jarenlang een succesvolle pedicurepraktijk aan huis. Ze coacht nu pedicures en schoonheidsspecialisten om hun praktijk of salon te draaien op een manier die aansluit bij hun wensen en persoonlijkheid. Dankzij haar brede ervaring begrijpt ze hoe lastig het soms is om je staande te houden tussen je klanten, je privéleven en wat je stiekem zelf graag zou willen. [www.joycedewitcoaching.nl](http://www.joycedewitcoaching.nl)

## 'SCHRIJF EENS OP WAT JE NIET MEER WIL, EN STAP DAN OVER NAAR WAT JE WEL WIL'

Voorheen redde je het nog wel met één uurtje in de zes weken naar de masseur. De hoop dat je schouder minder pijnlijk wordt, heb je allang opgegeven. Het hoort er nu eenmaal bij.

### **ZO HOORT HET NIET TE GAAN**

Ik weiger het. Echt. Ik vind niet dat het erbij hoort. Ik vind het absurd dat het maar normaal wordt gevonden dat jij je lijf kapot werkt voor je klanten. Want dat is wat er nu gebeurt. Uit liefde voor je klanten, vanuit je eigen goedheid werk jij jezelf helemaal de vernieling in. Dat is niet normaal. Het wordt tijd dat we in pedicureland gaan beseffen dat dit zo niet langer kan. De werkdruk, de pijn in je lijf, het altijd maar aan staan, alles voor een ander en niks voor jezelf. Het. Is. Niet. De. Bedoeling.

### **STOP HET HAMSTERRAD**

Stop met buffelen. Stop met excuses zoeken. Stop met accepteren dat het 'nu eenmaal zo is'. Stop met zeggen dat het 'de aard van het beestje is, dat harde werken'. Van wie moet je dat contract aangaan met de podo? Van wie moet je doorwerken terwijl de griep nog door je lijf raast? Van wie moet je binnen twintig minuten klaar zijn met een klant? Moet het van je klant, van je collega's of van jezelf? Je weet nu wat je niet meer wil. Schrijf het eens op. Gun jezelf een uurtje. Om te voelen en op te schrijven wat je niet wil. Zodra je weet wat je niet wil, kom je aan de andere kant. En wat wil ik dan wel. Het 'hoe' zit daar tussenin. Start bij het begin, het begin ben jij. Laten we samen kijken naar de belangrijkste vraag: wat gun jij jezelf?