


# Annemiek de Crom: “Jij bent als onder je bedrijf”

A close-up portrait of Annemiek de Crom, a woman with short, curly, grey hair, wearing red-rimmed glasses and a dark blue sweater. She is smiling warmly at the camera. The background is a soft-focus mix of orange and green.

Annemiek de Crom (47) begeleidt vanuit haar bedrijf ‘Cirkel der Seizoenen’ mensen die worstelen met stress. Het zelfstandig ondernemer zijn, zit haar als gegoten: het geeft haar de ruimte om al haar ervaringen en interesses op een creatieve manier te combineren. Ruimte die ze in loondienst miste. Toch stelt ze dat een zelfstandig bestaan niet zaligmakend is. “Je moet wel tegen de onzekerheid kunnen.”

Annemiek de Crom: “Ik kan me niet voorstellen dat ik ooit stop met werken, zeker niet met wat ik nu doe”

Dit artikel is het tweede in een reeks over ervaringen van mensen met reuma die zelfstandig ondernemen. Claire Reinders-Folmer-Ansems (In Beweging, februari 2012): "Als je een eigen bedrijf begint, moet je doorzettingsvermogen en kracht hebben."

# nemer

Stress is van alle tijden en van alle mensen. Stress is een universeel proces, maar hoe je ermee omgaat, dat verschilt van mens tot mens. Dat maakt het werk als stresscounsellor voor Annemiek zo aantrekkelijk: "Het is elke keer weer de uitdaging om te ontdekken hoe ik iemand kan ondersteunen bij het vinden van zijn of haar eigen oplossingen. Want daar ben ik op uit: dat iemand met een beetje ondersteuning zelf oplossingen vindt en daardoor weer zelfstandig verder kan."

Dit begeleiden van mensen, zowel individueel als in groepen, loopt als een rode draad door haar werkzame leven. "Als fysiotherapeut begeleidde ik ruim tien jaar mensen met ingewikkelde en chronische gewrichtsklachten. Het geven en ontwikkelen van cursussen voor artsen, fysiotherapeuten en sportinstructeurs maakte daar deel van uit. In de loop der tijd merkte ik dat ik het psychosociale aspect steeds interessanter vond. Hoe ga je om met wat je in je leven tegenkomt? Hoe maak je keuzes die bij jou passen? Daar kwam bij dat ik zelf reumatoïde artritis kreeg. Een fulltime baan als fysiotherapeut was daardoor niet meer haalbaar. Een parttime baan gaf mijn lijf de speelruimte die het nodig had. Maar het paste ook bij mij als persoon: ik doe graag verschillende dingen en onderzoek graag nieuwe, onbegaande wegen." En dus werkte Annemiek achtereenvolgens als voorlichter bij de Reumapatiëntenbond, als manager en communicatieadviseur bij een thuiszorgorganisatie en als projectmedewerker curatieve zorg bij Cliëntenbelang Utrecht.

Daarnaast volgde Annemiek verschillende cursussen en opleidingen: "Toen ik ziek werd, was ik nieuwsgierig hoe in andere culturen naar aandoeningen gekeken werd. Ik verdiepte me in natuurreligies, boeddhisme, alternatieve geneeswijzen en meditatie. De wijsheid uit die oude culturen sprak me erg aan, zoals de cycli in de natuur, de bijbehorende jaarfeesten en de afwisseling van de seizoenen met ieder hun eigen kwaliteit. Die zijn heel mooi te vertalen naar ritmes in het leven van mensen. In mijn eigen praktijk combineer ik nu moderne stresshantering met die oude wijsheden uit de natuur. Vandaar ook de naam 'Cirkel der Seizoenen'."

Naast individuele sessies geeft Annemiek workshops en trainingen rondom stress en stresshantering. Rust, ritme, ruimte en richting zijn daarbij de sleutelwoorden. Annemiek: "Die pijlers zijn voor iedereen belangrijk. Mij maakt het dan ook niet uit wie er bij mij aanklopt." Toch heeft Annemiek door haar eerdere activiteiten wel twee specifieke doelgroepen: mensen met een chronische aandoening en lokale politici. Annemiek is al jaren actief voor GroenLinks. Voor deze fractie zat ze ook een aantal jaar in de gemeenteraad: "Ik ken uit ervaring de enorme druk waar lokale politici mee te maken hebben. Ik begeleid nu regelmatig raadsleden en wethouders om de balans te vinden tussen het gewone

werk, het gezin en het raadswerk. Maar ook hoe ze de druk van de media tegemoet kunnen treden."

Hoewel de focus van Annemiëks werk ligt op stresshantering, neemt ze ook nog graag opdrachten aan die daar niet direct mee te maken hebben, zolang het maar past bij de dingen die ze ook graag doet: trainen en kennis overdragen. Zo is ze momenteel projectmedewerker bij het project 'Werken aan werk', dat mensen met een chronische aandoening handvatten biedt om aan het werk te blijven, hetzij in loondienst, hetzij als zelfstandig ondernemer. Het is een gezamenlijk project van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK), de Reumapatiëntenbond en de Vereniging Spierziekten Nederland (VSN) in samenwerking met Bureau Blaauwbroek, bureau voor vraaggestuurde zorg. Momenteel worden er workshops ontwikkeld over communiceren over je ziekte op het werk en over starten als ondernemer. Informatie, adviezen, uitwisseling van ervaringen en het aanleren van specifieke vaardigheden zijn belangrijke onderdelen. Annemiek zal de workshops verzorgen voor mensen met reuma: "De komende maanden worden er pilots gehouden. Erg leuk om die te gaan geven. Ik kan er veel van mijn eigen ervaring in kwijt. Één van de vragen is bijvoorbeeld of het zelfstandig ondernemerschap geschikt is voor iemand. De vrijheid om je tijd in te delen is voor veel mensen met een chronische aandoening aantrekkelijk, maar alleen daarvoor moet je het niet doen. Jij bent als ondernemer je bedrijf. Je moet jezelf dus durven laten zien, vertrouwen hebben in je eigen kunnen en in staat zijn jezelf te presenteren. Maar misschien wel het belangrijkste: je moet tegen de onzekerheid kunnen, die het zelfstandige bestaan met zich mee brengt. Als je dat niet kunt, kun je er beter niet aan beginnen."

Zelf heeft Annemiek geen last van die onzekerheid: "Ik ben er ook nooit bang voor geweest dat ik door reuma niet zou kunnen werken. Toen ik vorige zomer een sterke terugval kreeg, bleek het juist positief uit te vallen. Omdat ik door de beperkte energie met veel meer focus werkte, verdiende ik zelfs meer! Werk is ook heel belangrijk voor mij. Ik kan me niet voorstellen dat ik ooit stop met werken, zeker niet met wat ik nu doe. Mijn bedrijf is wie ik ben. Daar ga je mee door!"

Voor meer informatie over het werk van Annemiek de Crom: [www.cirkelderseizoenen.com](http://www.cirkelderseizoenen.com)

Voor meer informatie over de pilots van het project 'Werken aan werk': [www.reumabond.nl](http://www.reumabond.nl)

Karin Beentjes