S5A10 Sara Lodhi: Goed functioneren betekent niet dat het goed met je gaat

Inleiding
Sara Lodhi is HR-professional en auteur van Mijn Masala, een persoonlijk boek over liefde, zorg en loyaliteit. In dit gesprek met Geert Hoffbauer vertelt ze hoe jarenlang zorgen en presteren haar eigen identiteit naar de achtergrond duwden. Ze onderzoekt waarom goed functioneren zo weinig zegt over ons welzijn en hoe we onze ingesleten patronen kunnen leren herkennen. Een open gesprek over verantwoordelijkheid, draagkracht en jezelf opnieuw leren kennen.

Spreker: Sara Lodhi – auteur en HR-professional
Gastheer: Geert Hoffbauer – Elk stapje telt

Inhoudstafel

- 00:00 – Introductie en welkom
- 00:52 – Schrijven als weg naar zelfinzicht
- 04:20 – Mijn Masala: een persoonlijk verhaal over zorg en loyaliteit
- 05:57 – Schaamte, kwetsbaarheid en verwachtingen
- 09:13 – De functioneringsparadox: goed presteren en toch uitgeput raken
- 11:16 – Waarom overbelasting vaak onzichtbaar blijft
- 17:19 – Je grenzen herkennen en leren luisteren naar signalen
- 19:39 – Wie ben je zonder al je verantwoordelijkheden?
- 23:12 – Familiale patronen herkennen en doorbreken
- 30:50 – Kleine stappen naar meer zelfbewustzijn
- 33:51 – Afsluiting en laatste reflectie

Kerninzichten per hoofdstuk

Introductie en welkom (00:00)
Sterk zijn, zorgen, presteren en blijven doorgaan. Voor veel mensen wordt het een automatisme, waardoor de eigen behoeften steeds verder naar de achtergrond verdwijnen. Geert introduceert Sara Lodhi en haar boek Mijn Masala, waarin ze onderzoekt hoe mensen zichzelf kunnen verliezen in de verantwoordelijkheden die ze dragen.

Schrijven als weg naar zelfinzicht (00:52)
Sara vertelt dat schrijven voor haar bevrijdend werkte. De grootste uitdaging was de beslissing om terug te kijken naar jaren waarin ze vooral op automatische piloot leefde. Door haar ervaringen en onderdrukte emoties opnieuw onder ogen te zien, vond ze zowel confrontatie als troost. Het schrijfproces hielp haar om gebeurtenissen beter te begrijpen en een plek te geven.

Mijn Masala: een persoonlijk verhaal over zorg en loyaliteit (04:20)
Wat begon als een poging om haar gedachten te ordenen, groeide uit tot een autobiografisch manuscript. In Mijn Masala beschrijft Sara haar levensloop, de verantwoordelijkheden die ze opnam en de emoties die daarmee gepaard gingen. Hoewel haar ervaringen persoonlijk zijn, herkent ze in de reacties van lezers dat de onderliggende gevoelens voor veel mensen herkenbaar zijn.

Schaamte, kwetsbaarheid en verwachtingen (05:57)
Sara vertelt waarom ze zichzelf heeft voorgenomen om met minder schaamte door het leven te gaan. Daarmee bedoelt ze vooral dat ze haar kwetsbaarheid niet langer wil verhullen. Het gesprek verschuift naar de verwachtingen van de buitenwereld en de spanning tussen individuele behoeften en collectieve verantwoordelijkheden. Geert en Sara onderzoeken hoe moeilijk het kan zijn om uit te spreken dat het even niet goed gaat.

De functioneringsparadox: goed presteren en toch uitgeput raken (09:13)
Sara introduceert de functioneringsparadox: de neiging om welzijn en functioneren met elkaar te verwarren. Zelf vervulde ze jarenlang verschillende rollen als professional, mantelzorger, partner, dochter, vriendin en moeder. Ze functioneerde goed en leverde resultaten, maar verloor ondertussen het contact met haar eigen identiteit. Goed presteren bleek uiteindelijk weinig te zeggen over hoe het werkelijk met haar ging.

1Waarom overbelasting vaak onzichtbaar blijft (11:16)
Wanneer iemand uitvalt, kijken we volgens Sara vaak naar het moment van de uitval en veel minder naar het traject dat eraan voorafging. Net mensen die veel verantwoordelijkheid opnemen, loyaal zijn en goede resultaten leveren, kunnen langdurige overbelasting ervaren zonder dat hun omgeving dit opmerkt. Ook zijzelf herkennen de signalen niet altijd. Sara en Geert bespreken bovendien hoe maatschappelijke verwachtingen en structurele omstandigheden bijdragen aan die druk.

Je grenzen herkennen en leren luisteren naar signalen (17:19)
Sara is vandaag alerter voor overbelasting, al erkent ze dat ze niet altijd naar haar eigen inzichten handelt. Geert vertelt hoe fysieke ongemakken hem waarschuwen wanneer hij te veel hooi op zijn vork neemt. Beiden onderzoeken het verschil tussen tijdelijke drukte en voortdurend over je grenzen gaan. Sara beschrijft hoe ze jarenlang standaard in het rood leefde en het gevoel had dat alles nu eenmaal moest gebeuren.

Wie ben je zonder al je verantwoordelijkheden? (19:39)
Nodig zijn voor anderen was voor Sara een belangrijk onderdeel van haar identiteit geworden. Zorgen, organiseren en verantwoordelijkheid opnemen gaven haar het gevoel dat ze ertoe deed. Toen ze zichzelf de vraag stelde wie ze zonder die rollen was, kon ze daar nauwelijks op antwoorden. Ze was zelfs vergeten welke interesses en creatieve mogelijkheden ze zelf nog had. Het gesprek gaat over de moeilijkheid om jezelf opnieuw te ontdekken wanneer je jarenlang vooral voor anderen hebt geleefd.

Familiale patronen herkennen en doorbreken (23:12)
Om haar gedrag beter te begrijpen, ging Sara terug naar haar kindertijd en onderzocht ze de invloed van eerdere generaties. Ze ontdekte hoe familiale ervaringen en ingesleten patronen kunnen doorwerken in de keuzes die we als volwassenen maken. Als moeder van twee kinderen voelde ze daarbij ook een verantwoordelijkheid naar de volgende generatie. Ze wil de liefdevolle elementen uit haar opvoeding doorgeven en bewuster omgaan met patronen die ze liever niet verderzet.

Kleine stappen naar meer zelfbewustzijn (30:50)
Sara gelooft niet in één groot inzicht dat plots alles verandert. Voor haar begint bewustwording met kleine momenten waarop je je eigen reacties en automatismen in vraag stelt. Waarom bied je als eerste hulp aan? Waarom neem je opnieuw een extra taak op? En wat geeft jou persoonlijk energie en voldoening? Door zulke vragen te stellen, probeert ze beter te begrijpen wanneer haar betrokkenheid een kracht is en wanneer die dreigt om te slaan in zelfopoffering.

Afsluiting en laatste reflectie (33:51)
Geert bedankt Sara voor het open en warme gesprek. De aflevering eindigt met een uitnodiging aan luisteraars om na te denken over hun eigen gedrag en verantwoordelijkheden. Welke inzichten nemen ze mee, en welke kleine stap kunnen ze zelf zetten?

Meer weten?
Wil je meer weten over Sara Lodhi of haar boek Mijn Masala? Bezoek https://saralodhi.be of mail naar contact@saralodhi.com.
Meer over Elk stapje telt: www.elkstapjetelt.be.