

Burn-out: een geluk bij een ongeluk

Als ik Els (39) voor het eerst spreek, is zij al bijna een jaar thuis vanwege een burn-out. Ze werkt zeven jaar als communicatiemedewerker voor een sportbond wanneer ze uitgeput raakt.

Een organisatieverandering brengt een onhandige taakverschuiving met zich mee. Els klaagt niet, werkt hard, steeds harder. Er moet zo veel gebeuren. Ze wil het goed doen, maar voor haar gevoel doet ze alles maar half. Het geeft een onbevredigend gevoel. En dan opeens, lukt er niets meer. Ze is op.

Oude wens komt boven

Ze is lang thuis. Het herstel gaat met vallen en opstaan: de ene dag lukt het om boodschappen te doen, de andere dag kan ze geen pap zeggen. Els doet er alles aan om goed voor zichzelf te zorgen.

Langzaam komt een oude wens boven: wat vind ik écht leuk en waar ben ik echt goed in? Er was nooit tijd voor. Nu wel.

Ze moet voorzichtig gaan re-integreren. Daar ziet ze als een huis tegen op.



Kan ik het wel?

Ik zie haar gespannen gezicht als ze praat over haar re-integratie. 'Gaat het straks wel? Kan ik het nog wel?' Maar ook: 'Wil ik het nog zo? Waar is mijn kracht gebleven? Vroeger durfde ik zo veel.' Ze maakt zich zorgen en haar hoofd zit vol.

Wandelen en wind

Els gaat op mijn verzoek in haar eentje wandelen tussen onze coachwandelingen in. 'Probeer het gewoon' moedig ik haar aan. Ze wordt geraakt door de wind. Die zorgt voor beweging, die streelt en die is er gewoon! Ze houdt van de wind, en ze realiseert zich dat ze weer wil zeilen!

Ze vindt het heerlijk om te wandelen en komt ontspannen thuis. Ondanks haar vermoeidheid voelt ze ook weer energie!

Wensen borrelen op

Els voelt tijdens die eerste wandelingen wat ze wil.

Innerlijke rust.

Fit en sterk. Zo wil ze zich weer voelen.

En ze wil delen, samen leven en samen genieten. Met vrienden, haar kinderen en met een lieve partner.

Werkplezier wil ze weer ervaren.

Als we het onderzoeken ontdekt ze dat werkplezier zit in creëren: ontwikkelen, dingen maken en onderzoeken. Om daar vervolgens andere mensen mee vooruit te helpen!

Els ziet het voor zich en ik zie haar glimlach. Ze wordt er rustig van. Met een ontspannen gezicht kijkt ze over de Kromme Rijn.

Kwartje

Tijdens een wandelcoachoefening valt een kwartje. Zonder nadenken gaat ze op pad.

Ze schrikt, stopt en zegt: 'ik kan niet verder. Het gaat te snel.

Zo is het al die tijd gegaan: ik vind iets doodeng en loop vervolgens met brute passen door mijn barrière van angst heen. Ik ga maar door en negeer de signalen van mijn lichaam.'



Wat een inzicht, wat een ervaring. Ik sta er bij en kijk naar Els. Ze is zich een hoedje geschrokken, maar ze is ook verrast. 'Zo wil ik het niet meer.' Ze wil het anders. Maar hoe wel?

Heel behoedzaam en rustig vervolgen we samen het pad. Ik houd haar goed in de gaten. Ze stopt steeds op het moment dat ze onrust opmerkt. Ze staat stil bij wat ze voelt. 'Wat zegt het me?', vraagt ze zich steeds af. Het zorgt voor rust en regie. En het lukt om daarna verder te gaan.

Pas op de plaats

Als ik Els weer zie in de volgende coachwandeling straalt ze. Samen met haar kinderen gaat ze zeilen op de Waddenzee! Ze heeft er enorm veel zin in. En de kinderen zijn opgetogen. Zij genieten van de energie van hun moeder.

En dat niet alleen, ze heeft een andere auto gekocht zodat ze geen last meer heeft van autopech. Wat een krachtige beslissingen!

'Ik voel me beter. Ik maak vaak een pas op de plaats en onderzoek wat mijn gevoel zegt. Daar houd ik nu veel meer rekening mee.'

Talenten

We doen het Talentenonderzoek en krijgen haar talenten en krachten mooi in beeld.

Els werkt gestructureerd en doelmatig. Ze is een betrouwbare collega die kwaliteit levert en collega's ondersteunt en helpt. Ze lost problemen op en zoekt dingen uit. Ze voelt zich verantwoordelijk en zal niet snel iets lagen liggen.

'Ja' zegt Els, 'ik vind het heerlijk nieuwe dingen te leren en prestaties neer te zetten'.

'En ja', zegt Els, 'in het verleden zei ik, zonder er echt over na te denken, op heel veel dingen maar 'ja'. Nu ben ik dichtbij mezelf en zijn mijn reacties veel preciezer'.

Op dreef

Els voelt dat ze regie heeft en krijgt er steeds meer zin. Ze zet haar talenten in ten behoeve van haar eigen coachtraject. Ze is tenslotte leergierig en wil dingen uitzoeken. Ze legt alle puzzelstukjes bij elkaar.

'Ik weet nu waar ik goed in ben en in welke werkomgeving ik het best tot zijn recht kom', zegt Els. Zij bespreekt dit met haar leidinggevende.

Els neemt haar verantwoordelijkheid voor haar re-integratie. Hoewel ze dingen anders doet, wil ze als vanouds presteren. Maar nu wil ze dingen uitzoeken, problemen oplossen en in goede harmonie zoeken naar punten van overeenstemming.

Als ik haar weer zie is ze enthousiast over haar heerlijke zeiltocht én over de klus die ze in het kader van de re-integratie aan het doen is. Ze is bezig met het updaten van regels en protocollen en maakt een opzet voor een organisatiehandleiding. 'Heerlijk, ik kan uitzoeken, organiseren en lever iets af waar iedereen wat aan heeft! En Tineke, ik heb het gevoel dat ik écht weer iets bijdraag!'

Bevestiging

Ondertussen bouwt Els haar uren op, maar het is duidelijk dat ze niet weer te snel en hard moet gaan. Bovendien wordt er alweer gereorganiseerd en wat dat zal betekenen voor haar functie?

Ze krijgt complimenten over haar werk en haar nieuwe houding wordt zeer gewaardeerd, maar er is onduidelijkheid over haar toekomst bij de sportbond.



Tevreden

Bij de laatste coachwandeling regent het flink. Er is nog steeds niets duidelijk over haar functie in de reorganisatie. 'Maar, ik ben er best rustig onder. Ik leef en werk veel meer bij de dag en ik bouw mijn werkactiviteiten steeds meer op. Ik heb er niet zo veel invloed op. Ik wacht het af, maar ondertussen werk ik met plezier.

Ik ben weer in beweging en ik snap mezelf veel beter. Door te doen wat ik echt wil, zoals de zeilvakantie, voel ik me ook weer sterker worden'

Ze is blij met wat er nu is, ook al zijn er nog zoveel dingen onduidelijk.

Het re-integreren gaat door en ook start zij een tweede spoor traject.

Terugkomen van zo'n flinke burn-out kost tijd.

'Ik weet veel beter waar mijn krachten liggen en waar ik plezier aan beleef!', zegt Els.

Dat helpt me nu met de stappen die nog komen gaan.

Ben je aan het herstellen en re-integreren van een burn-out? Deze tips kunnen je helpen

* Wandel. Doe het echt. Het geeft rust in je hoofd en ontspanning. Het geeft je ook regelmaat en een reden om van de bank af te komen. De natuur kan je inspireren. Na een tijdje ontdek je wat wezenlijk belangrijk voor je is. De basiswandeling is een hulpmiddel erbij.

* Wat was je hobby ook al weer? Waar genoot je vroeger ook al weer van? Neem er tijd voor en geef er je aandacht aan. Els ontdekte het zeilen weer, genoot ervan. Het gaf haar kracht en een gevoel van regie.

* Ontdek hoe je wilt werken en welke werkzaamheden je leuk vindt. De gratis Ecourse kun je ervoor gebruiken.

* Bespreek met je leidinggevende wat je wèl wilt: welke werkzaamheden wil je wel doen en hoe wil je werken. Als je het nog niet weet maak dan een lijst van wat je niet wilt doen en hoe je niet meer wilt werken. In het tegenovergestelde hiervan vind je veel antwoorden. Communiceer die.

Ik wens je veel succes en als ik je kan helpen: graag!
Herken je je in het verhaal of wil je reageren?
We stellen je reactie zeer op prijs op ons [weblog](#).

Hartelijke groet,
Tineke Franssen
Wandelcoach bij Het Coach Bureau
©2014 Het Coach Bureau



Wil je gecoacht worden?

Dank Tineke, voor het mooie en inspirerende verhaal over Els.
Ben je net als Els een harde werker en ga je altijd maar door en door? Is het lastig om je grenzen aan te geven en misschien wel om ze te voelen? Word je er doodmoe van en ben je op weg naar een burn-out? Of zit je er misschien middenin?

Dan is het beproefde individuele wandelcoachprogramma 'Ontdek je talent en wie je bent' iets voor je. Een programma met in het hart 4 heerlijke wandelingen in de prachtige landgoederen Amelisweerd en Rhijnauwen.

Je komt tot rust en ontdekt wat werkelijk belangrijk voor je is. Je ontdekt je unieke talenten, je authentieke wensen, dat wat je wezenlijk motiveert en je passende werkomgeving en daarmee de functie of rol waarin jij het gelukkigste zal zijn en het beste zal presteren. Je leert ook hoe je het helder kunt communiceren. Je accepteert jezelf en stopt met het heilloze geknutsel aan jezelf. Wat een opluchting, niet?

De natuur helpt je erbij! Kijk bij: [Ontdek je talent en wie je bent](#).