



Laan van Beek en Royen 1a
Postbus 769 – 3700 AT Zeist
Telefoon 030-69 30 130
Telefax 030-69 33 621
E-mail algemeen@bosschap.nl
Internet www.bosschap.nl

Postbank nr 6792
Bankrekening nr 63.67.51.090

Fit For Thought - denkadviesing
M.M. Taams
Bruggestraat 15
2377 BC OUDE WETERING

onderwerp: referentie 'Werken zonder stress'
training, Fit For Thought

uw brief:

ons kenmerk:

datum: 29 januari 2002

Beste Margriet,

Allereerst hartelijk bedankt voor jullie inspirerende en verhelderend confronterende coaching in de training 'Werken Zonder Stress'. Ik heb er van geleerd en van **genoten!**

In antwoord op je vraag wil ik in deze brief graag ingaan op het belang van deze training in mijn reïntegratieproces.

Op 28 maart 1999 kwam ik in de ziektewet, op basis van de diagnose 'burn out'. Een jaar later volgde de WAO. Op dit moment ben ik bezig met mijn reïntegratieproces (in mijn geval betekent dat een volledige terugkeer in mijn oude functie) en ben ik nog 40% arbeidsongeschikt.

Tijdens mijn ziekte ben ik achtereenvolgens begeleid door drie bedrijfsartsen. Deze begeleiding bestond voornamelijk uit gesprekken op basis waarvan mijn percentage arbeidsgeschiktheid stap voor stap opgeschroefd werd.

In mijn ogen volstond deze aanpak niet. Ik had behoefte aan extra, inhoudelijke, ondersteuning. De oorzaak van mijn ziekte lag mijns inziens niet alleen in een te **hoge werklust**, maar vooral in mijn eigen arbeidsethos: een sterk plichtsbesef en verantwoordelijkheidsgevoel gekoppeld aan een groot enthousiasme en perfectionisme. Wilde ik op een goede wijze en blijvend reïntegreren, dan diende hierin ook wat te veranderen. Alleen maar thuis zitten levert weinig nieuwe inzichten op en een nieuwe burn out hoop ik nooit meer mee te maken.

Daarom heb ik aan mijn bedrijfsarts gevraagd of het mogelijk was een cursus te volgen die me inzicht zou geven in de factoren die er voor zorgen dat 'het werk me te veel wordt' en de mogelijkheid om die factoren te beïnvloeden.

Mijn bedrijfsarts wees mij op de training 'werken zonder stress', waar een andere cliënt van haar zeer enthousiast over was. In september 2001 ben ik gestart met de training, die ik vorige week met succes heb afgerond. De training bleek mij op het lijf geschreven.

Een aantal aspecten wil ik eruit lichten:

- De opbouw van de training gaf mij de ruimte om de verworven inzichten uit de verschillende trainingsblokken tussentijds in mijn werk toe te passen en daarop weer feed back te krijgen.
- De inhoud van de training, waarbij verschillende inzichten en theoretische benaderingen als een totaalpakket werden aangeboden, gaf mij een duidelijk overzicht en inzicht in de manier waarop verschillende stress-preventie aspecten in het werk samenhangen. Daarbij was er aandacht voor onderdelen waarbij ik meer inzicht kreeg in mijn eigen houding en gedrag (o.a. roos van Leary, RET) en praktische instrumenten kreeg aangereikt om mijn werk-stress te verminderen (o.a. time management, PEP). In andere cursussen had ik al kennis gemaakt met enkele afzonderlijke onderdelen (zoals time management), maar de meerwaarde van deze training is juist de combinatie van die verschillende inzichten en instrumenten, en dan allemaal vanuit de gedachte mijn werkstress op te lossen.
- De afwisseling van theorie en praktijk in de 20-80 verhouding was zeer welkom. Juist omdat ik in de trainingsblokken en in de tussenliggende perioden veel kon toepassen en oefenen, beklijven de nieuwe inzichten en vaardigheden.
- De training wordt in een kleine groep gegeven (in mijn geval 6 personen). Dit geeft vanaf de start onderling vertrouwen en diepgang. Bovendien had ik gedurende de gehele training een ‘maatje’ (een van mijn mede-cursisten), die mij stimuleerde en coachte. Na afloop van de training kan ik zeggen dat ik van (de ervaringen van) mijn mede-cursisten minstens net zoveel geleerd heb als van onze trainers.

Kortom, ik heb de training ‘Werken zonder stress’ van Fit For Thought als zeer positief ervaren; het is wat mij betreft de ‘missing link’ geweest in mijn reïntegratieproces. Het enige wat me zeer spijt is dat ik pas na anderhalf jaar ziekte en WAO attent ben gemaakt op deze mogelijkheid –en dan pas na een uitdrukkelijk verzoek van mijzelf. Ik ben ervan overtuigd dat als ik deze training eerder had gedaan, liefst nog voordat ‘het werk me teveel werd’, ik niet in de WAO was beland.

Dit inzicht komt voor mij (te) laat, maar ik hoop dat ik met mijn ervaring wel anderen kan helpen die met soortgelijke klachten bij de bedrijfsarts komen. Zij moeten in een eerder stadium attent gemaakt worden op de mogelijkheid van trainingen voor het voorkomen en aanpakken van stress op het werk. Deze training is namelijk niet alleen van belang als noodzakelijke steun bij reïntegratie, maar ook -of juist- in een eerder stadium, om te voorkomen dat hardwerkende, gemotiveerde mensen in de WAO belanden.

Met vriendelijke groet,



mw. ir. G.J. Nijland
adjunct-secretaris