

Eind mei 2002 werd ik door een burn-out gevelde. Ik had last van oververmoeidheid en had pijn in mijn schouders en nek. Ook was ik erg onzeker, lusteloos en gespannen. Na enkele weken uitgeblust en verward op de bank te hebben gezeten wilde ik met hulp van buitenaf mijn burn-out versneld uitkomen. In de eerste weken heb ik veel gelezen over burn-out en de verschillen en overeenkomsten die mensen hebben ervaren. Ook heb ik in die tijd veel gesport, maar dan op de automatische piloot, waardoor ik daaraan minder bewust plezier beleefde dan toen ik fit in het leven stond.

Omdat ik niet snel genoeg naar mijn zin weer fit werd, heb ik op advies van mijn bedrijfsarts gekozen voor de training 'Werken zonder stress'. Het trainingsprogramma van 'Werken zonder stress' sprak mij inhoudelijk aan, evenals het samen met en van anderen (geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikten en/of mensen die er 'tegen aan zitten') leren in een groep. Ook het krijgen van feedback van een trainer gecombineerd met feedback van medecursisten beschouwde ik als een zeer belangrijke factor om mezelf beter te leren kennen en mezelf daardoor effectief te kunnen reïntegreren.

De meerwaarde van de opzet van deze training is voor mij dan ook gebleken. De opdrachten voor thuis, de oefeningen tijdens de trainingdagen, de plenaire presentaties, de rollenspellen, de uitwisseling van ervaringen met elkaar, het krijgen en omgaan met de direct gegeven feedback hebben voor mij veel betekend.

Een spiegel voor mijn neus krijgen, zo ook tijdens de periode dat ik niet goed in mijn vel zat en niet mijn normale denk-, doe- en fitheidsniveau had, blijkt zeker niet verstorend te zijn geweest voor mijn reïntegratie. Integendeel de trainingdagen gaven mij plezier en kracht, ondanks dat het soms heel confronterend was. Ik verheugde mij telkens weer op de volgende trainingdagen, omdat ik verder wilde met mijn genezingsproces en de trainingsinhoud en opbouw gaven mij daarvoor houvast.

Ook was het zeer prettig om tijdens de training gebruik te kunnen maken van de telefonische coaching van Margriet Taams. Daar heb ik vrij veel gebruik van gemaakt, omdat ik tijdens de training nog niet werkte maar wel intensieve gesprekken voerde met mijn werkgever die voor mij op dat moment nog een stressfactor was. De voorbereiding en evaluatie van die gesprekken met Margriet verhelderde voor mij veel. Hierdoor kon ik het e.e.a. in de juiste proporties zien en het geleerde in de training (o.a. me assertief opstellen, doorvragen, samenvatten, controleren of mijn visie en mening helder en duidelijk zijn overgekomen, etc.) in de praktijk kon brengen.

Na de training evalueer ik nog regelmatig het effect van mijn natuurlijke en mijn nieuw aangeleerde gedrag. Daarbij gebruik ik het trainingsmateriaal en met name de aantekeningen in mijn 'Personal Fitness Plan', dat ik gedurende de hele training heb bijgehouden (en nog steeds doe), over wat goed gaat en voor verbetering vatbaar is. Ook lees ik regelmatig de werkmappen en de twee boeken door en kom daardoor weer op nieuwe ideeën.

Ik ben na de training weer opnieuw bij mijn werkgever begonnen. Daaraan voorafgaand zijn vele gesprekken gevoerd tussen mij en mijn werkgever om o.a. de verwachtingen en doelstellingen van elkaar te kennen en de overeenkomsten en verschillen daartussen. Op ons beider verzoek heeft Margriet de twee eerste gesprekken gefaciliteerd (voorbereiding, feedback en procesbewaking tijdens gesprek en evaluatie), waardoor wij met elkaar 'hard-on-the-matter' en 'soft-on-the-person' hebben gecommuniceerd in het kader van mijn arbeidsreïntegratie.

Op dit moment werk ik weer 100%. Ik gebruik veel van de tips die ik tijdens de training ontvangen heb en ik experimenteer met mijn nieuwe gedrag in de praktijk. Ook heb ik mij nog twee maal laten coachen door Margriet om te reflecteren op mijn gedrag en ervaringen tijdens mijn reïntegratie en ter voorkoming van valkuilgedrag.

Ik merk dat ik door assertief te zijn op een natuurlijke en ontspannen manier de door mij gewenste resultaten kan boeken en daardoor voel ik mezelf veel prettiger in mijn vel. De relatie met mijn werkgever heb ik positief geherwaardeerd, omdat we nu open met elkaar communiceren en serieus de tijd nemen om samen te evalueren hoe we met elkaar omgaan.

Mijn eindconclusie: door het volgen van 'Werken zonder stress' ben ik sterk en fit genoeg uit mijn burn-out gekomen om zelf weer de leiding te nemen in mijn werk en mijn leven. Ik heb, zowel zakelijk als privé, leren kiezen voor mezelf en doe dingen nu bewust anders. Ik ben een effectieve en ontspannen manager geworden en ik weet zeker dat [REDACTED] daarvan de komende tijd de vruchten zal plukken.

Met vriendelijke groet,