

STERKER UIT JE BURN-OUT!

Als je wilt worden **WIE JE BENT**

Regina van Amson

Colofon

STERKER UIT JE BURN-OUT!

Als je wilt worden WIE JE BENT

Titel	: Sterker uit je burn-out!
Subtitel	: Als je wilt worden WIE JE BENT
Uitgever	: Paris Books
Auteur	: Regina van Amson
Redactie	: Maria Genova
Eindredactie	: Maria Genova
Ontwerp en vormgeving	: Irma Pas grafisch ontwerp, Almere
Drukwerk	: Drukwerkconsultancy, Bunnik
Foto omslag	: Lenny Moeskops, fotograaf
NUR	: 600
ISBN	: 978-94-93191-22-8
Omslag en foto	: ©Regina van Amson
Eerste druk	: 2020

Copyright ©Regina van Amson, 2020

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en uitgeverij Paris Books, Prins Hendrikstraat 28, 2411 CT Bodegraven.

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and publishing house Paris Books, Prins Hendrikstraat 28, 2411 CT Bodegraven.

Dit boek is geschreven om te inspireren, te motiveren en te informeren: het is niet bedoeld voor diagnose, behandeling of coaching van welk medisch, psychologisch probleem of hulpvraag dan ook. Raadpleeg hiervoor altijd een arts. De inhoud berust op subjectieve meningen, ervaringen en interpretaties van de auteur en is niet bedoeld voor medisch advies. De auteur noch de uitgever is aansprakelijk te stellen voor enige schade aan persoon of eigendom naar aanleiding van het gebruik van de inhoud van dit boek. Er worden geen garanties of verzekeringen geboden of uitgedrukt in dit boek. Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden de auteur noch de uitgever geen enkele aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens of missende verwijzingen houden zij zich graag aanbevolen.

Sterker uit je burn-out!



*Ik ben alles dat ik ben,
ik ben goed zoals ik ben,
ik ben precies zoals ik ben,
ik ben alles,
ik ben dit,
ik ben.'*

Patty Harpenau

Als je wilt worden WIE JE BENT

Voorwoord

Word jij maar kok!

17 juli 2007 viert Regina van Amson het eenjarig bestaan van haar aan huis gevestigde onderneming 'Difference4you.'

Ik ben als gedeputeerde economie en arbeidsmarkt uitgenodigd een woordje te komen doen. Er zijn ongeveer twintig mensen, schat ik. Centraal staat de immer glimlachende Regina, er zijn relaties, familie en vrienden. Enkele jaren later mag ik het kantoor van de onderneming openen. Het is aanmerkelijk drukker dan toen. Duidelijk is te zien dat het goed gaat met het bedrijf.

In de loop van de daaropvolgende jaren heb ik onregelmatig contact met Regina. Een advies, een netwerktip, een lunch...

Gaandeweg wordt me duidelijk dat het leven als ondernemer – zeker als jouw persoon het 'bedrijfsmiddel' is – moeilijker wordt. Daar komt nog de grillige onberekenbaarheid van de opdrachtgevers in haar branche bij.

Nu mag ik haar boek van een voorwoord voorzien. Ik heb het aan één stuk uitgelezen. Het is een verhaal dat ontroert, bemoedigt en inspireert. Het verhaal van een vrouw die veel tegenslagen overwint, zelfs tot het uiterste moet gaan om overeind te blijven, de rand van de afgrond ziet en... zichzelf en haar bedrijf hervindt.

Gelijktijdig geeft het boek inzicht in hoe zich in de loop der jaren stemmingen en koersen op de arbeidsmarkt voordoen, waardoor bijvoorbeeld 'jobhoppen' nu eens positief dan weer negatief blijkt te zijn, diploma's nu eens zeer dan weer minder relevant zijn, maar ook hoe iemand die zich ontwikkelt tot allround coach aanvankelijk toch voor kok het meest geschikt wordt geacht, althans volgens een beroepskeuzetest...

Sterker uit je burn-out!

Ik vind dat onze samenleving zich gelukkig mag prijzen met iemand als Regina. Door haar brede deskundigheid, levenswijsheid, maar vooral haar persoonlijkheid levert ze een onschatbare toegevoegde waarde. En ze kan ook lekker koken...

Andries Greiner

*Voorzitter Stichting MKBDoorgaan,
voormalig gedeputeerde Provincie Flevoland*

Als je wilt worden WIE JE BENT

Inhoudsopgave

Inleiding	13
Hoofdstuk 1: Wake-up call	17
Hoofdstuk 2: Burn-out	19
<i>Waar was het toch misgegaan?</i>	20
<i>Slachtoffer van mijn succes</i>	27
Hoofdstuk 3: Leven met een masker op	31
<i>Hoe een citaat voor een complete mindshift zorgde</i>	33
Hoofdstuk 4: Afscheid van een dierbare	35
<i>Duisternis</i>	36
Hoofdstuk 5: Mijn roots	39
<i>Werken in Nederland</i>	45
<i>Eerste burn-out</i>	48
Hoofdstuk 6: Een nieuwe werkfase	51
<i>Van Nobody naar Somebody</i>	60
<i>Ieder nadeel heb zijn voordeel (Johan Cruijff)</i>	64
<i>Het roer om</i>	67
Hoofdstuk 7: The Big Bang	75
<i>Transformatie</i>	75
<i>Met andere ogen kijken: nieuwe ontwikkelingen</i>	75
<i>Het BID model: Bewustzijn Intentie Doen</i>	81
<i>Hoe werkt het BID model?</i>	83
<i>Herbeoordeling jobcoaching</i>	88
<i>Anticiperen op veranderingen</i>	92
<i>De omwenteling</i>	98

Sterker uit je burn-out!

<i>Met de billen bloot</i>	104
<i>Vergroten vindbaarheid en zichtbaarheid</i>	110
Hoofdstuk 8: In verbinding met mezelf	117
<i>Overdenking</i>	117
<i>Vernieuwing</i>	121
<i>Mijn inspirators</i>	124
Nawoord	127
<i>Feiten</i>	127
<i>Burn-out en schaamte</i>	127
Dankwoord	135
Bijlage I: Informatie over stress, burn-out en bore-out	139
Bijlage II: Signalen van stress	147
Bijlage III: De schijf van vier	151
Verklarende woordenlijst en bronnen	153
Literatuurlijst	159
Appendix	161

Hoofdstuk 1

Wake-up call

Daar lag ik dan, tot niets in staat. Ik voelde me hondsmoe, geestelijk compleet leeg. Mijn zicht was wazig, mijn stem was ik deels kwijt, mijn armen wilden niet omhoog. Ik maakte me grote zorgen, voelde paniek en angst. Ik voelde me schuldig, stom, een loser. Hoe had ik het toch zover laten komen? Wat nu? Hoe moest het met mijn medewerkers? Mijn bedrijfsruimte?

Ik wilde mijn bed uit, maar mijn lichaam zei: 'Je zoekt het zelf maar uit, ik heb er geen zin in. Het is mooi geweest.'

Alles draaide. In eerste instantie dacht ik aan griep. Het afgelopen jaar was het ook behoorlijk afzien geweest. Het runnen van mijn bedrijf, een pittige post-hbo registeropleiding tot expert in autistisch denken, een familielid dat tijdelijk bij mij inwoonde en een moeilijke tijd doormaakte, de confrontatie met het plotselinge overlijden van mijn moeder.

Eigenlijk voelde ik mij al een tijdje oververmoeid, opgejaagd en onrustig. Soms had ik het gevoel dat mijn hartslag oversloeg. Ik had geregeld last van pijn op mijn borst en van griep. Ik sliep onrustig, had last van hoofdpijn, schouderklachten en een kort lontje.

Ik realiseerde me plotseling dat ik mij vorige week met veel moeite naar een afspraak voor een mogelijke samenwerking had gesleept. Toen had ik ook moeite met opstaan en ik voelde me duizelig. Tijdens het gesprek werd ik schor en had ik het gevoel dat er een witte waas over mijn ogen lag. Toen dacht ik dat hooikoorts de oorzaak was.

Ik besloot dat het hoog tijd was om een afspraak te maken met mijn huisarts. Gelukkig was zijn praktijk op loopafstand van mijn woning, maar wat viel die gang ernaartoe mij zwaar.

De diagnose: burn-out. 'U heeft het geluk dat u yoga praktiseert, anders had ik u medicatie moeten voorschrijven,' zei de huisarts.

Sterker uit je burn-out!

'Neem afstand van het werk, gebruik een maand geen computer en neem uw rust.'

Mijn eerste reactie: 'Hoe dan?'

Gelukkig was het vrijdag. Ik ging maar eens een lang weekend flink bijslapen. Yoga en meditatie zullen helpen, dacht ik nog heel naïef. Ik had toch pas dinsdag weer afspraken.

Ik zat flink in de ontkenningfase.

Hoofdstuk 4

Afscheid van een dierbare



Ik was zoals gewoonlijk om 07:00 uur op kantoor.

Ik had een druk bestaan met een goedlopend bedrijf op het gebied van re-integratie, jobcoaching en individuele ambulante begeleiding.

Om 08:00 uur gaat de telefoon.

Geschrokken hoor ik mijn pleegzusje aan de andere kant van de telefoon zeggen: 'Mama heeft nog maar een paar dagen te leven.'

Er was gekozen voor sedatie, maar ik wist hier niets van af.

Mijn moeder leed al jaren aan Parkinson. Mijn pleegzusje - die in dezelfde woonplaats als mijn moeder woonachtig was - was met haar gezin bij mijn moeder ingetrokken: ze werd mantelzorger. Ik vroeg mijn pleegzusje om uitleg. Ze vertelde dat het 'een soort van euthanasie was.' Mijn moeder had morfine toegediend gekregen.

Totaal ontredderd legde ik de hoorn neer en liep vervolgens klappertandend door de ruimte. Ik wilde huilen, maar er kwam geen geluid.

Mijn ogen brandden, maar er kwamen geen tranen.

Ik was totaal in shock door het onverwachte bericht. Zo vond Latoya mij: klappertandend en rillend over mijn hele lijf.

Voortvarend zegde ze alle afspraken voor een hele week af.

Aansluitend belde ze Jermaine op en vroeg hem mij van het werk op te halen en rechtstreeks naar Haarlem te rijden.

Ik heb mijn moeder tijdens haar laatste dagen slechts in diepe slaap meegemaakt. Ze liet mij met allerlei vragen achter. Op de dag van de begrafenis sprak ik mijn speech schuddend over mijn hele lijf, zonder te lezen uit. Mijn dochter moest mij ondersteunen. Kennelijk was ik nog steeds in shock. Mentaal gezien heb ik niet eens afscheid kunnen nemen van mijn moeder. Alles volgde elkaar ook zo snel op: het alarmerende bericht van de sedatie, de mededeling dat ze nog maar een paar dagen te leven had, de confrontatie met haar overlijden. Het tijdsbestek was te kort voor mij om alles te kunnen bevatten. Ik heb nooit de tijd en ruimte gekre-

gen om aan het idee te wennen dat ze er binnenkort niet meer zou zijn. Wat mij het meeste aangreep was, dat ik mijn moeder niet eens meer in levenden lijve heb kunnen spreken. Haar niet heb kunnen vertellen, hoe dankbaar ik ben dat ze er altijd was als ik haar nodig had. Haar niet heb kunnen vertellen hoeveel ze voor mij heeft betekend als stiefmoeder.

De weken en maanden daarna waren een rollercoaster. Tijd om het verdriet te verwerken en het een plek te geven was er niet. Ik deed alles mechanisch, had al mijn aandacht nodig voor mijn opleiding, het runnen van mijn bedrijf, mijn medewerkers en de cliënten.

Van buiten zag men een sterke vrouw, maar mijn hart huilde om het plotselinge verlies van mijn moeder.

Duisternis

Soms heb je duisternis nodig om te leren het licht in jezelf te laten schijnen, te worden **WIE JE ECHT BENT**. Bij mij uitte dit zich na een hectische periode in een burn-out met angst- en depressieve klachten. Het overlijden van mijn moeder bleek voor mij de laatste druppel te zijn. Ik krijg wel eens de vraag of het na mijn burn-out nooit bij mij is opgekomen om mijn pleegzusje te vragen waarom ik niet ben gekend in de plannen van sedatie.

Mijn antwoord: nee, er is iets onomkeerbaars gebeurd waardoor ik door een diep dal ben gegaan, maar uiteindelijk een gelukkiger mens ben geworden. Mijn focus ligt op het heden.

Het plotselinge verlies van een dierbare kan veel impact hebben op je leven. Ik heb het drie keer ervaren. Iwan, mijn lievelingsbroer, verdronk op jonge leeftijd. Het duurde vijf jaar voor ik met droge ogen over hem kon praten. Mijn vader overleed aan een hartstilstand, wat ook ingrijpend was. En nu verloor ik ook nog mijn moeder.

Hoewel ik er bijna aan onderdoor ben gegaan, zie ik mijn burn-out achteraf als een wake-up call. Als dit niet was gebeurd was ik ongetwijfeld alsmear doorgedaan, door en nog eens door.

Allerlei signalen negerend. Op karakter?

Vanuit een te groot verantwoordelijkheidsgevoel of vanuit bewijsdrang?

Ik ken een verhaal van een cliënte die ineens niet meer kon lopen en twee jaar in een rolstoel heeft gezeten.

Diny was werkzaam als ambulante hulpverlenende gezinsmanager.

Ze deed haar werk met liefde, maar had ook vaak te kampen met zware gevallen: ze noemde dit 'hoofdpijndossiers.'

Ze raakte burn-out, maar hervatte haar werk daarna te snel.

Ze deed dit vanwege een te grote betrokkenheid naar haar cliënten en loyaliteit naar haar werkgever. Toen werd ze plotseling geconfronteerd met een echtscheiding: haar man vertelde haar op een dag dat hij niet meer met haar verder wilde. Hij had gekozen voor een ander, die meer tijd had voor hun relatie en bij wie werken niet op de eerste plaats kwam. De schok was zo groot, dat ze van het ene op het andere moment niet meer kon lopen.

Een burn-out wil je altijd iets vertellen. Het geeft je de kans om te luisteren naar je innerlijke wijsheid, in contact te komen met jezelf.

Te leren luisteren naar de signalen die je lichaam geeft.

Maar de meeste mensen luisteren pas op het moment dat ze echt geen keuze meer hebben. Ik was er zo één, Diny was er zo één en zo zijn er nog velen. Je moet soms keihard vallen om te kunnen groeien.



'Sometimes...

We must be hurt in order to grow.

We must fail in order to know.

We must lose in order to gain.

Because some lessons in life
are best learned through pain.'

Quotes that Inspired Me

Samenvatting

Daar lag ik dan, tot niets in staat. Ik voelde me hondsmoe, mezelf volledig kwijt. Mijn zicht was wazig, mijn stem was ik deels kwijt, mijn armen wilden niet omhoog. Ik voelde me schuldig, stom, een loser. Hoe had ik het toch zo ver laten komen? Wat nu?

Ben jij een pleaser of een perfectionist? Heb je een te groot verantwoordelijkheidsgevoel? Wil je altijd doorgaan, ook al voel je je moe? Dan herken je jezelf in het verhaal van Regina van Amson. Maar hoe breek je met oude gewoontes? En hoe ontdek je waar je echt blij van wordt? Dit boek geeft je niet alleen stof tot nadenken, maar bevat ook praktische tips voor iedereen die niet op de oude weg wil doorgaan.

Over de auteur

Regina van Amson (1953) is een ervaren life-, work- & businesscoach.

Vanuit haar bedrijf **Difference4you** helpt ze al jaren mensen succesvol met stress- en burn-outklachten, maar ook mensen die iets in hun leven willen veranderen.

Daarnaast is ze authentiek spreker.



Ik heb het boek aan één stuk uitgelezen. Het is een verhaal dat ontroert, bemoedigt en inspireert. Het verhaal van een vrouw die veel tegenslagen overwint, zelfs tot het uiterste moet gaan om overeind te blijven, de rand van de afgrond ziet en ... zichzelf en haar bedrijf hervindt.'

Andries Greiner,
voorzitter Stichting MKBDoorgaan,
voormalig gedeputeerde Provincie Flevoland

'Ik ben ervan overtuigd dat iedereen die dit boek leest er iets uit zal halen wat levensverrijkend zal blijken te zijn.'

Wendel Slingerland, bedrijfsarts-adviseur

'Kun je elke keer opnieuw beginnen? Een inspirerend boek voor wie denkt dat het niet kan. Soms is slechts een kleine eerste stap nodig, en dit boek kan zo'n stap zijn. Het gaat over omgaan met vooroordelen, over succesvol ondernemen en luisteren naar je lichaam... Onze grootste tegenslagen blijken achteraf een waardevol geschenk te zijn.'

Maria Genova, journalist en schrijver

ISBN 978-94-93191-22-8



9 789493 191228