



COACHOLOOG Sabine taminiou

NIUW MIDDEL IN DE STRIJD TEGEN BURN-OUT DE COACHOLOOG

EEN OP DE ZEVEN WERKNEMERS LOOPT ROND MET BURN-OUTKLACHTEN. GENOEG REDEN VOOR PSYCHOTHERAPEUT EN COACH SABINE TAMINIAU (38) OM DE COACHOLOOG TE LANCEREN. EEN DIENST DIE DE SKILLS VAN EEN COACH MET DE ACADEMISCHE KENNIS VAN EEN PSYCHOLOOG COMBINEERT. DE COACHOLOOG RICHT ZICH NIET ALLEEN OP HET BEGELEIDEN VAN MENSEN MET EEN BURN-OUT, MAAR KAN OOK DE ONDERLIGGENDE PROBLEMEN BEHANDELEN.

WAAROM?
'Mijn doel is om ervoor te zorgen dat er eerder hulp wordt gezocht bij burn-outklachten. Door De Coacholoog in te schakelen kan er op een laagdrempelige manier de juiste hulp worden ingezet. Dit kan zijn op het gebied van preventie en online begeleiding, maar wanneer er al burn-outklachten zijn is coaching of behandeling mogelijk. Het raakt mij als iemand is vastgelopen of vastloopt. In de meeste gevallen komt dit doordat diegene zijn gevoelens te lang niet serieus heeft genomen en maar probeert vol te houden! Als Coacholoog haal ik er voldoening uit wanneer iemand grenzen durft te stellen en weer in beweging durft te komen. Hierdoor ervaart iemand weer regie over zijn of haar leven en groeit het zelfvertrouwen.'

VOOR WIE?

'Mensen zoals jij en ik komen bij De Coacholoog. De manvrouwverdeling is fifty fifty, over het algemeen tussen de 25 en 45 jaar oud. Het kunnen mensen zijn met vragen als: ik word manager, hoe ga ik het leiderschap invullen? Er komen mensen met angstklachten, panieklachten of somberheid en als dat niet echt vastzit kun je heel goed coachen. Maar er komen ook mensen die zeer angstig of suïcidaal zijn. Alles is op maat, mijn vak is luisteren naar wat iemand nodig heeft. Waar knelt het? Wat gaat er mis? En dan meedenken en onderzoeken wat er wél mogelijk is.'

HOE?

'Wij begeleiden mensen die zijn vastgelopen in hun werk, en leren ze hoe ze in de toekomst hun grenzen kunnen bewaken. Als we merken dat er meer speelt – faalangst, depressie – kunnen wij verder gaan waar een coach ophoudt. Een normale coach moet doorverwijzen naar een psycholoog, wij hebben die expertise zelf in huis. Bij ons blijft de werknemer zijn of haar eigen vertrouwenspersoon behouden. Deze werkwijze verkleint de kans op een terugval enorm. En dat is heel belangrijk, want wie eerst lichte klachten had, daarna weer gaat werken en dan terugvalt, valt meestal heel diep. Deze mensen kunnen zomaar twee jaar uit de running zijn.'

OORZAKEN?

'De oorzaken van het ontwikkelen van een burn-out zijn divers en soms complex. De symptomen ook; geen plezier meer beleven, prikkelbaar zijn, vaak moeten huilen, angst hebben dat dingen mislukken, een hoge hartslag, verhoogde ademhaling, geen puf meer hebben – dat kunnen signalen zijn dat je overbelast raakt. Dan kan een gesprek met De Coacholoog de oplossing zijn. Het gaat vooral om work life balance. Er gebeurt zoveel om ons heen en men wacht te lang met het inschakelen van hulp. Omdat het een taboe is, ze de juiste therapeut of coach niet kunnen vinden of gewoon denken: het valt wel mee, ik red het wel. Mensen met een burn-out herkennen het vaak wel, maar vinden het moeilijk om dit toe te geven. Het voelt als falen. Men denkt vaak: het is zwak, maar mensen zijn juist veel te lang sterk geweest. Als je een hoge werkdruk hebt kun je lang heel veel aan, als je je daarnaast goed kunt opladen door een leuk sociaal leven, veel ontspanning of ergens je energie weer uit te halen. Door een ingrijpende gebeurtenis, zoals het overlijden van een dierbare, kun je uit balans raken en dan moet je er snel bij zijn om te kijken wat je nodig hebt om je energie weer aan te vullen. Een burn-out kan iedereen overkomen.'

TIPS?

'Neem je gevoel serieus en geef je grenzen aan. Ben je moe? Neem rust. Als je oplaadt van yoga; voeg het in. Luister naar je lijf en maak het prioriteit. Leg die telefoon weg en ga even offline. Onderzoek waar je ontspanning vandaan haalt. Voor de een is dat goed ademen, wandelen, naar buiten gaan en sporten, voor de ander is het koken of met vrienden afspreken. Echter kunnen teveel sociale dingen "moeten" een burn-out juist in de hand werken. Je wil alles meemaken; FOMO (fear of missing out, red.), maar het is heus niet erg als je een keer overslaat. Het pleasen is een uitingsvorm van onderliggende angst om niet jezelf te durven zijn omdat je bang bent dat anderen je af zullen wijzen.' ■

BEDRIJVEN KUNNEN EEN BEROEP DOEN OP DE COACHOLOOG VOOR ZOWEL PREVENTIE ALS BEHANDELING VAN EEN BURN-OUT BIJ MEDEWERKERS. ER ZAL IN OVERLEG EEN TRAJECT WORDEN SAMENGESTELD GERICHT OP DE BEHOEFTE VAN DE WERKNEMER. VOOR PARTICULIEREN ZIJN DE KOSTEN 150 EURO PER UUR EXCLUSIEF BTW. KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.COACHOLOOG.NL