

Burn-out?

De sleutel zit in jezelf!

Je had het nooit zien aankomen. Dit was iets wat jou nooit zou overkomen, want jij was juist degene die alle ballen altijd perfect in de lucht wist te houden. Kwam er eentje bij, dan gooide je ze nog sneller rond. Zo bleef je alsmaar doorgaan. Tot de ballen steeds zwaarder werden, steeds groter werden en je armen dit niet langer meer volhielden. En daar lag hij dan. De eerste bal was gevallen. En daarna vielen een voor een de stukjes van je leven uit elkaar. Nu was het toch zover. Een burn-out.

De klap kan later komen

Mariëlle: 'Misschien zat je in de afgelopen periode van lockdown in een 'overlevingsstand' en heb je die periode ook als zodanig ervaren. Het kan dan zijn dat je nu opgelucht bent dat bijna alles weer 'normaal' is en je weer naar je werkplek gaat, maar de kans bestaat dat de klap later komt en je alsnog in een burn-out belandt. Blijf jezelf dus afvragen hoe je je voelt, en als het je te veel wordt: zoek op tijd hulp!'

De hele
context is
van belang

Mariëlle Schoen-Beentjes is Integratief Counselor en begeleidt volwassenen die een burn-out hebben of vermoeden dat ze die hebben opgelopen, en cliënten die tegen een burn-out aan zitten en erger willen voorkomen. Veel van haar cliënten zijn jonge moeders die te veel hooi op hun vork hebben genomen. 'Als iemand zich bij mij meldt met burn-outklachten, bekijk ik met behulp van een test eerst in welk stadium van de burn-out deze persoon zich bevindt. Ik bied dan een traject richting een volledig herstel aan van 4 maanden, met bijeenkomsten om de 2 weken en tussen-door telefonische contacten.'

Handvatten om stappen te zetten

Mariëlle vervolgt: 'Mijn aanpak is integratief. Dat wil zeggen dat ik kijk naar allerlei aspecten, zoals lichamelijke, emotionele, cognitieve, gedragsmatige, sociale, en/of spirituele aspecten. De hele context van je burn-out is namelijk van belang, om herhaling te voorkomen. Ook is het belangrijk om te weten dat ik niet zozeer adviezen geef, maar je handvatten geef om te veranderen; om zelf de stappen te zetten die nodig zijn om weer in balans te komen. Het is zó belangrijk om je eigen pad te volgen, en ik ben er voor je om je in dat proces te begeleiden. Onderdeel daarvan is inzicht in hoe je in elkaar zit en hoe je reageert op stressvolle situaties, druk van buitenaf en bijvoorbeeld de neiging tot perfectionisme.'

Zóveel meer resultaat

'Mijn ervaring is dat mijn cliënten na die 4 maanden zóveel meer resultaat zien. Ze hebben weer energie en zijn in staat om op een goede manier om te gaan met toekomstige stressvolle situaties. Ze weten wie en hoe ze zijn en wat ze kunnen doen om 'nee' te kunnen zeggen wanneer dat nodig is, zodat ze niet over hun eigen grenzen heen gaan.'

Voorkomen is beter dan genezen

Het is natuurlijk beter om te voorkomen dat je een burn-out krijgt. Dat kan door de signalen te herkennen en tijdig in te grijpen.

Dus zit je in een burn-out en zoek je een weg hieruit, of heb je hulp nodig om een burn-out te voorkomen? Neem dan contact op met Mariëlle om een afspraak te maken. Sessies worden door zorgverzekeraars deels vergoed uit de aanvullende verzekering.

Over Mariëlle

Mariëlle Schoen-Beentjes kreeg in 2011 zelf een burn-out. 'Burn-outs waren toen nog niet zo bekend en werden niet gezien als een ziekte. Inmiddels is er veel publiciteit over en wordt een burn-out erkend als ziekte. Ik heb gemerkt dat cliënten sneller weer de oude kunnen zijn als ze de juiste begeleiding krijgen. Daarom ben ik opleidingen gaan volgen om anderen te helpen. Want het leven is zoveel mooier zonder burn-out!'

Key2Change

Mariëlle Schoen-Beentjes • Kuikensweg 25, 1944 ED Beverwijk
06-23231293 • www.key2change.nl

Het leven
is zoveel
mooier zonder
burn-out

