

Ze **zitten**
doorgaans **veel**
in hun **hoofd**

Key2Change, voor particulieren

De website www.key2change.nl is er voor jonge mensen die te maken hebben met stress of overspannenheid, of die in een burn-out zitten.

De vernieuwde website is binnenkort in de lucht.

Currentz, voor ondernemers

De website www.currentz.nl is er voor werkgevers die hun doelen willen blijven behalen ondanks ziekteverzuim van medewerkers. Als er te veel personeel uitgevallen is, kan dat zorgen voor een negatieve sfeer op de werkvloer. Mariëlle ontzorgt werkgevers wanneer er medewerkers zijn met stress, overspannenheid of burn-outklachten, door middel van counseling in haar praktijk of in-house, of het 'Van burn-out naar grip op je leven'-traject. Daarnaast geeft Mariëlle trainingen en workshops op maat.

De website wordt binnenkort gelanceerd.

meer aan het vergroten van het lichaamsbewustzijn en het stellen van grenzen. De sessies bij mij vinden om de twee weken plaats, en tussendoor hou ik contact via telefoon en videocalls.'

Terug naar de werkvloer

'Uiteindelijk is het de bedoeling dat de cliënt na het traject van 4 maanden weer aan het werk kan. Als er nog geen sprake is van een burn-out, maar van stress of overspannenheid, zijn er doorgaans tussen 6 en 8 sessies nodig, zonder tussentijdse contactmomenten. Ik kijk wel steeds wat er op welk moment nodig is voor de cliënt aan begeleiding.'

We
beginnen
met het **leren**
ontspannen

De gevaren van perfectionisme

Je had nooit gedacht dat de combinatie van een baby en werk zó zwaar voor je zou zijn. En je wil alles zo goed mogelijk doen. De druk om constant te presenteren, alles perfect te willen doen, levert je veel stress op.

Mariëlle Schoen-Beentjes ziet in haar praktijk vrouwen die, onder ander door hun streven naar perfectionisme, te maken hebben met stress of erger, en daardoor uitvallen of dreigen uit te vallen op hun werk. Mariëlle: 'Dat komt deels doordat tegenwoordig veel meer vrouwen blijven werken als ze een kindje hebben gekregen. Ofwel voltijds, ofwel in deeltijd. Dat kan voor hen te druk worden met een baby erbij. Alles perfect willen doen, een groot verantwoordelijkheidsgevoel en geen 'nee' kunnen zeggen, kan dan de druppel zijn die de emmer doet overlopen.'

Nieuwe ervaring

'Vaak weten mijn cliënten niet dat ze overspannen zijn of in een burn-out zitten. Dat is ook niet zo vreemd, want ze hebben niet eerder zo'n ervaring gehad. Ze beseffen wél dat het niet goed met ze gaat en dat er wat aan gedaan dient te worden. Ze hebben de bekende klachten als gespannenheid, slaapproblemen en hoofdpijn. Deze cliënten zitten doorgaans ook veel in hun hoofd en denken de hele dag door aan de dingen die ze nog moeten doen.'

'Als er sprake is van een burn-out, neem ik bij de cliënt eerst een drietal testen af. Die testen gaan over de ernst van de situatie, de manier waarop de cliënt omgaat met haar huidige situatie en welke lichamelijke klachten er zijn. Op die manier ontstaat er een totaalbeeld. Ik geef tijdens het traject ook informatie over de functie van de bedrijfsarts en Wet verbetering poortwachter en bespreken we het re-integratieplan, maar alvorens we hiermee starten, is de eerste fase in het traject leren ontspannen, want daar is het misgegaan. Daarna werken we onder

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!'

© Annemarie Timmer van Annnn

Key2Change / Currentz

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