

Register Counsellor/ burn-out coach **Helena Beers**

In 2014 rapporteerden veertien procent van de werknemers burn-out klachten! Signalen zijn: 'een opgejaagd gevoel', verkoudheidjes die niet meer overgaan, duizelingen of een gevoel van uitputting. Heb je dergelijke klachten of ben je al burn-out? Dan kan een gecertificeerd burn-out coach zoals Helena Beers uit Geleen, die zelf twee burn-outs heeft gehad, je helpen.

Tekst: Peter Swelsen
Foto: Arnaud Nilwik



'Burn-out raakt aan de kern van je mens zijn'

Helena Beers ziet er jeugdig uit en lijkt aanzienlijk jonger dan de 57 jaar die ze toch echt is.

De charmante burn-out coach praat zacht, duidelijk en zelfverzekerd. Ondanks haar krachtig verhaal, valt het op dat ze af en toe de juiste benamingen voor objecten even kwijt is. Het blijkt een restverschijnsel te zijn van de burn-outs die ze heeft gehad. Helena Beers:

"Zelfs anderhalf jaar na de ziekte kunnen er cognitieve problemen blijven bestaan. Af en toe niet op de juiste woorden komen is een voorbeeld daarvan. Het tijdig herkennen en ondernemen van actie bij burn-out is dus wezenlijk!" In 2011 kreeg Helena als HR-medewerker bij een Limburgs bedrijf haar eerste burn-out. "Ik viel letterlijk om bij het kopieerapparaat, maar ging na drie maanden weer aan het werk." Ze ging zich verdiepen in burn-out en haalde in de avonduren haar HBO-papieren voor Register Counsellor/burn-out coach. "Die studies laten zien dat twee types het meest vatbaar zijn voor burn-out: 'de helper' en mensen met narcistische trekjes. De helper staat altijd klaar voor anderen en negeert zijn eigen grenzen finaal. Mensen met narcistische trekjes denken met name dat ze onmisbaar zijn en hebben geen goed zelfbeeld. Ikzelf ben een combinatie van beide types."

Overtreffende trap

Ondanks haar kennis van burn-out ging het weer mis. "Door omstandigheden en werkzaamheden elders in de organisatie viel mijn naaste collega weg. Ik had al enige jaren het gevoel overal alleen voor te staan. Ik had dat probleem ook op de agenda van een werkbespreking gezet, maar dan wel helemaal onderaan. Die plek op de agenda is achteraf schrijnend: ik vond mijn eigen gezondheid kennelijk weinig prioriteit hebben! Het werk was te veel voor me, maar ik kon geen 'nee' zeggen als er een nieuw project kwam. Ik voelde me zelfs vereerd want het feit dat ze me vroegen, bevestigde mijn 'onmisbaarheid'. Toen er ook nog een verhuizing overheen kwam sloeg de burn-out deze keer in de overtreffende trap toe. Op zich is die verergering normaal, want je lichaam trekt nog harder aan de bel als je signalen blijft negeren. Ik kreeg last van verlammingverschijnselen, duizelingen, black-outs en was extreem moe. Tevens had ik last van huilbuien en was ik soms in de war: Ik zette de suiker in de koelkast en de melk in de klerkast. Op een gegeven moment wist ik zelfs het adres van ons eigen huis niet meer." Ze is nooit echt depressief geweest. "Ik had overal zin in, maar het ging gewoonweg niet meer." De tweede burn-out duurde inclusief re-integratie acht maanden. Toch ziet ze haar ervaring achteraf als een geschenk. "Een burn-out raakt aan de kern van je mens zijn. Het leert je wat écht belangrijk is. Door omstandigheden vervalt mijn baan binnenkort,

dit geeft mij de kans om als zelfstandig burn-out lifecoach (2B-Alive Coaching en Counselling in Geleen) verder te gaan. Ik heb daarvoor alle benodigde papieren gehaald. Als ervaringsdeskundige denk ik mensen beter te kunnen helpen, omdat ik zelf weet hoe het is om je zó onbegrepen en machteloos te voelen. Om uit te sluiten dat er iets lichamelijks aan de hand is, zorg ik dat eerst huisartsbezoek plaatsvindt. Als er sprake is van een ernstige depressie of angst-

'Loslaten hoe anderen over je denken en loslaten dat je onmisbaar bent.'

stoornis, wordt in overleg met de huisarts bepaald of doorverwijzing noodzakelijk is. Wanneer er sprake is van burn-out wordt met behulp van een professioneel stappenplan en gedragstherapie rustig gewerkt aan het opbouwen van de belastbaarheid. Hoe dat precies gaat, verschilt per persoon. Maar het begint altijd met 'acceptatie'. Het accepteren van wat er met je gebeurt, de extreme vermoeidheid en de huilbuien. Vervolgens komt het loslaten. Loslaten hoe anderen over je denken, loslaten dat je onmisbaar bent en het loslaten van piekergedachten. Terugkomen van een burn-out is een heftig proces, maar tegelijkertijd ook mooi omdat je dichterbij je eigen kern komt!"