

Laat ik mij kort voorstellen: Henk-Jan, 49 jaar. HBO'er met een pittige commerciële baan, samenwonend en twee heerlijke zoons van 6 en 10. In de zomer van 2011 thuis gestrand met een burn-out. Het was me allemaal te veel geworden: Zakelijk toegenomen stress, privé stress en nog aan het afkicken van zwaar rookgedrag. Via de huisarts en de GGZ ben ik op het spoor van Han gekomen.

Een uitgebreid (gratis) introductiegesprek in de natuur volgde. Het klikte. Han is een rustige man. Luistert erg goed. Communiceert op een natuurlijke manier. Dringt zichzelf of zijn denkbeelden niet aan je op. Hij reikt ze gedoseerd aan en je kunt ze zelf oppakken als je daarvoor openstaat of er aan toe bent. Let op: Zoek je een harde hand die je telkens vertelt wat je moet doen dan is Han niet de persoon die je dat kan bieden. Han gaat voor de lange termijn verbetering, dus ook niet voor "tsjakka!"gedoe. Maar uiteindelijk moet je het wel (helaas) helemaal zelf doen... Het scheppen van structuur in de chaos die je van binnen voelt. Het in beweging komen in de letterlijke zin. Het veranderen van je ongewenste gedrag en het aanpakken (waar mogelijk) van jouw stresspunten.

Het begint allemaal bij het vinden van een klankbord. De natuurlijke omgeving, gemakkelijke kleding en het naast elkaar lopen en praten zijn mede de voedingsbodem voor een open en eerlijke communicatie. Han luistert niet alleen. Hij is ook zeker niet het type van "ja dat kan ik me heel goed voorstellen" etc. Nee, integendeel, hij schroomt niet om jou je valkuilen te laten ontdekken. Mijn hoofd was als een jacuzzi. Maar na iedere sessie met Han voelde ik mij wat beter. Het hersteltraject is best pittig en lang, maar als je het idee hebt dat er progressie is krijg je direct nieuwe energie. Door meer energie kun je weer meer aan, etc.

Naast de individuele coaching van Han (ik noemde het "lopen-en-lullen") heeft Han mij de GGZ cursus "omgaan met (werk)stress" aanbevolen. Hij kijkt naar jouw individuele verbeterpunten en weet zijn weg te vinden in deze -voor leken onbekende- cursuswereld voor de psyche.

De coaching van Han, samen met de gevolgde cursus, hebben mij weer op het goede spoor gebracht. Beweging en assertiviteit zijn daarbij -voor mij- toch de twee kernwoorden gebleken. Komende week ben ik weer officieel 100% hersteld, na een paar maanden van uren-opbouw in de herintreding. Mede dankzij een beperkte aanpassing in mijn functie kon ik bij dezelfde werkgever weer aan de slag. Ook maak ik wat minder werkuren. Door de geslaagde verandering van een aantal persoonlijke aspecten ben ik ook privé meer in balans. Het gaat echt niet allemaal vanzelf, maar dat geldt voor iedereen. Gelukkige momenten weer in overvloed en ook weer met élan aan het werk. Han dankjewel !