

Wat na burn-out?



Soms is het allemaal wat te veel. 's Avonds in je bed lig je nog wakker denkend aan de volgende dag. Wat zal het nu weer zijn? Er wordt zoveel verwacht van je, en je wil niet ontgoochelen. Maar eigenlijk verlang je gewoon naar rust. De stress zit in elke spier van je lijf en in elke gedachtekrinkel. Je vraagt je af: "Misschien is deze job niets meer voor mij? Kan ik mijn job nog wel aan? Wie kan me hiermee helpen?"

Psychotherapie is gelukkig niet meer zo'n taboe zoals het vroeger was. Meer en meer mensen durven uiteindelijk de stap zetten naar een psycholoog als ze voelen dat

ze er zelf niet meer uit geraken. Psychologe **Katleen Janssens** getuigt:

"Veel mensen die ik begeleid bij burn-out komen vaak tot de constatacie niet (meer) helemaal op de juiste werkplek te zitten. De situatie voelt op dat moment bedreigend aan omdat er nog geen duidelijk zicht is op wat dan wel, noch op hun eigen competenties of op een volgende stap."

Naast psychologische hulp, kiezen veel mensen die met burn-out kampen er voor om ook loopbaancoaching te volgen. Loopbaancoaching kan je helpen zicht te

krijgen op je energiegevers en energievreters op je werk. Het kan je helpen de balans te herstellen tussen je werk en je persoonlijk leven. Zit je reeds zo ver dat je niet meer in staat bent om te gaan werken, is loopbaancoaching het best op zijn plaats wanneer je je burn-out hebt herkend en je de nodige rust reeds hebt genomen. Pas wanneer je terug motivatie voelt, en zin om te gaan werken, kan je samen met een loopbaancoach kijken hoe je je werk (huidige job of nieuwe job) terug kan hervatten en hoe je je kan beschermen om jezelf niet terug voorbij te lopen.

Katleen Janssens: *"Loopbaancoaching creëert duidelijkheid. Het geeft mensen na burn-out opnieuw perspectief en vertrouwen om de aangeleerde vaardigheden uit de burn-out begeleiding succesvol in te zetten in een nieuwe omgeving of om een constructief gesprek aan te gaan binnen de eigen organisatie."*

Een vlotte doorverwijzing tussen loopbaancoach en psychologe vinden wij daarom heel belangrijk bij Vokans. De loopbaancoach kan soms iemand doorverwijzen naar psychotherapie wanneer die aanvoelt dat de persoon in kwestie mentaal nog niet helemaal klaar is voor loopbaancoaching, maar eerder nood heeft aan psychologische verwerking van het burn-out proces. Anderzijds kan de psycholoog mensen doorverwijzen naar een erkend loopbaancentrum zoals Vokans, wanneer de persoon klaar is om opnieuw aan het werk te gaan.

Katleen Janssens: *"Loopbaancoaching biedt aanvullend op psychotherapie een meer specifieke en praktische begeleiding in het onderzoeken van mogelijkheden op de arbeidsmarkt. De loopbaancoach van Vokans werkt samen met de klant aan een persoonlijk ontwikkelingsplan met duidelijke doelstellingen en aandachtspunten voor op de werkvloer."* ■

Is loopbaancoaching ook iets voor jou denk je?

Aarzel niet en contacteer ons voor meer info of een afspraak!

Begeleiding mogelijk vanuit diverse locaties in Brussel en Vlaams Brabant.

Fatima.chahid@vokans.be
02/557 88 15

Neem zeker ook een kijkje op onze website ; www.vokans.be

