

## Burn-out - wat nu

Na tien jaar als it-consultant dacht ik dat ik beter tot mijn recht zou komen als strategisch adviseur bij een internationaal adviesbureau. Mijn eerste klus was een veeleisend project in het buitenland:en leidde tot een burn-out. De verwachtingen waren hooggespannen, zowel bij de klant als bij mijn buitenlandse collega's. Naar mijn gevoel begon ik al op achterstand omdat ik werd geïntroduceerd als de expert op het gebied van it-organisaties, iets waar ik beperkte ervaring mee had. Door mijn collega's werd de benodigde ondersteuning toegezegd. Toen deze uitbleef ging ik me steeds oncomfortabeler voelen in mijn rol. Ook probeerde ik met lange werkdagen mijn kennisachterstand te compenseren.

Dat ging ten koste van ontspanning en slaap. Met ons eerste kind op komst was ook mijn thuissituatie spannend. Op maandagmorgen vloog ik naar het buitenland en donderdagavond of vrijdagochtend kwam ik weer thuis. Alles draaide om het werk en ik was volledig op mezelf aangewezen. Ik maakte dagen van 8.00 tot 23.00 uur en soms stond ik om 5.00 uur op om nog iets voor te bereiden. Ik praatte alleen met collega's en het ging altijd over werk. Op een gegeven moment kon ik mezelf niet meer uitzetten: ik sliep niet meer. Niet door de week, maar ook niet meer thuis. Ik kreeg er allerlei depressieachtige klachten bij, raakte in een dip, verloor mijn zelfvertrouwen. Zeg maar gerust een burn-out. Dat was heel verwarrend. Toen heb ik me ziek gemeld.

In die periode kwam ik in aanraking met sima®. Dat was heel prettig: ik kon mijn verhaal kwijt en met iemand praten over goede tijden waarin ik zelfvertrouwen had en dingen deed waar ik waardering en voldoening uit haalde. Het was fijn om te onderzoeken welke aspecten voor mij echt belangrijk waren en om te zien wat ik in het verleden goed had gedaan. Daardoor kreeg ik mijn zelfvertrouwen terug. Nooit meer wilde ik in eenzelfde situatie belanden! Dus onderzocht ik uitgebreid wat wel en niet bij mij paste. Het werd duidelijk dat ik een echte organisator ben. Maar ook een mediator: ik neem graag verantwoordelijkheid, wil het mensen naar de zin maken en ze meekrijgen.

Als centrale drijfveer kwam naar voren dat ik een sleutelfiguur ben en centraal wil staan. Ik word gemotiveerd om vanuit een sleutelpositie zoveel bij anderen wakker te maken dat zij uit vrije wil het beste van zichzelf geven. En dat leidt tot excellent werk.

Ik heb het sima®-rapport meteen naar mijn manager gestuurd. Tot mijn verbazing zei hij: 'Mensen zoals jij hebben wij juist nodig.' Dat was bijzonder, want ik keek behoorlijk tegen hem op ondanks zijn enorme steun tijdens mijn burn-out.. Samen analyseerden we het laatste project voor mijn vorige werkgever en de recente opdracht. Meteen werd duidelijk dat mijn Motivatiepatroon zeer goed aansloot bij het vorige project omdat ik daar de tweede man was en teamgericht en gefocust op de proceskant kon werken.

Maar tijdens de recente opdracht stond ik er alleen voor in een rol die bovendien niet aansloot bij mijn ervaring. Met mijn manager sprak ik af dat ik geen projecten meer zou aannemen waarvan ik dacht dat ze niet bij me pasten. Ook ben ik veel bewuster van mijn grenzen en let ik beter op de werk-privé balans. Eerst vond ik het helemaal geweldig om op de Amsterdamse Zuidas te werken en veel voor mijn werk te reizen. Nu draai ik het om. Ik kies voor een mooie woonomgeving en zorg er voor dat mijn werksituatie daarbij aansluit. De sima®-methode heeft mij mijn zelfvertrouwen teruggegeven.