



## Uit de praktijk

E-coaching

### Van burn-out naar carrièreswitch

**“Goed voor mezelf zorgen, zodat lichaam en geest weer in balans komen, dat was het eerste doel.”**

**Ivo Kothman heeft tijdens en na zijn burn-out begeleiding gehad van een haptonoom en een e-coach. Dit heeft uiteindelijk geleid tot het inzicht dat hij op zoek moest naar een andere werkomgeving.**

*Wat waren voor u de signalen van een mogelijke burn-out?*

Het was niet zo dat ik op een ochtend opstond en dacht: “ik heb een burn-out”. Ik merkte dat ik fysieke klachten kreeg, ik kreeg hartkrampen. Dit vond ik niet normaal voor iemand van mijn leeftijd. Ik wist wel meteen dat dit niet goed zat, dit zou niet vanzelf weggaan.

Met deze klachten ben ik naar mijn huisarts gegaan. Deze trok de conclusie dat ik een burn-out had en adviseerde me naar de bedrijfsarts te gaan. De oorzaak van de burn-out lag zowel op privé- als werkvlak, maar alleen op het werkvlak kon de oorzaak weggenomen worden. Ook werd mij geadviseerd naar een haptonoom te gaan. Deze heeft mij bewust gemaakt van de connectie tussen geest en lichaam.

*Hoe verliep de overgang terug naar het werk?*

Het optimisme overheerste in eerste instantie. Ik voelde me weer goed, en wilde weer aan de slag. Het werk viel, tegen mijn verwachting in, toch wel tegen. Bij terugkomst zag ik helderder dan daarvoor dat dit niet het werk was dat bij mij paste. Ik heb toen hulp gekregen via e-coaching.

Het prettige was dat ik de coaching vanuit mijn eigen huis en werkplek kon doen. De burn-out had veel van me gevraagd, en deze manier van coachen was qua tijdsinspanning en reizen niet extra belastend. Via kleine stappen heb ik mijn eigen werksituatie kunnen analyseren en gaandeweg kwam ik tot de ontdekking dat ik niet op de goede plek zat. De opdrachten die mijn coach mij gaf waren passend en ook leuk om te doen. De reflectie startte eigenlijk al bij het opschrijven van mijn ervaringen.

Door de e-coaching ben ik er ook achter gekomen wat voor mij de belangrijke dingen zijn in het werk. Dit heeft mij zeer geholpen bij het zoeken en vinden van een andere baan. Ik zat vast in de gedachte dat functiebeschrijvingen, competenties en opleidingsachtergrond de belangrijkste onderdelen van een vacature waren. Maar nu is mij duidelijk geworden dat voor mij geldt dat het type persoon dat gezocht wordt in combinatie met het opleidingsniveau het belangrijkste is. Dit is mijn inzicht, niet dat van mijn coach, maar door de e-coaching ben ik me hiervan bewust geworden. Dit heeft ertoe geleid dat ik van een echte engineering baan, nu in het onderwijs terecht ben gekomen. En dit bevalt me tot nu toe heel erg goed.

- De burn-out heeft me uiteindelijk sterker gemaakt.

### *Hoe kijk je terug op je burn-out?*

Ik ben er sterker uitgekomen. Het was een ongelooflijk zware leerschool, maar ik heb veel over mezelf geleerd. Ik heb, mede door mijn huis- en bedrijfsarts, de juiste professionals op het juiste moment in kunnen zetten. De kennismaking met e-coaching was een hele positieve, doordat je rustig moet gaan zitten en dingen op gaat schrijven, komt de reflectie als het ware vanzelf op gang.

Qua werk zit ik nu met veel plezier op de goede plek. Met twee kleine kinderen blijft het thuis af en toe nog wat onrustig, maar doordat het op het werk goed gaat, kan ik dat wel handelen.

“De kennismaking met e-coaching was heel positief. Door het schrijven komt de reflectie vanzelf op gang.”

Ben je manager/begeleider of coach en wil je meer weten wat e-coaching inhoudt? Regelmatig organiseren we interactieve voorlichtingsbijeenkomsten, je bent van harte welkom.

Klik hier voor meer informatie over:

- Masterclass E-coaching voor professioneel begeleiders
- Specialisatie E-coaching voor coaches die e-coaching in hun praktijk willen integreren.

Bron: digitale Coaching Magazine, een gezamenlijke uitgave van de Baak en het Europees Instituut