

Henk Klouwer, als burn-outcoach: 'Ik heb iets gecreëerd dat er nog niet is...'

Het is alweer tien jaar dat Henk Klouwer op holistische wijze met succes mensen begeleidt bij persoonlijke ontwikkeling. De laatste drie jaar richt hij zich specifiek op het terugdringen van verzuim voor bedrijven. „Door mijn eigen ervaring met stress en burn-out en die van talloze cliënten heb ik gemerkt dat er zoveel factoren zijn waardoor herstel vaak veel te lang duurt en niet duurzaam is. Schrijnend genoeg komt erger ook voor: mensen die te lang op wachtlijsten staan en aan hun lot worden overgelaten, kunnen binnen enkele maanden in een depressie belanden met alle gevolgen van dien. Deze mensen hebben iets extra's nodig. Na een lang en hobbelig pad met veel vallen en opstaan kan ik met een gerust hart zeggen dat ik deze extra's kom brengen. Ik heb iets gecreëerd dat er nog niet is...”, zegt Henk. Door Eddy Veerman

„Van werkgevers hoor ik regelmatig dat ze helemaal geen zicht hebben op het herstelproces van een zieke werknemer en dat ze twifelen aan het feit of er daadwerkelijk iets gebeurt. Door onwetendheid en de strenge privacywetgeving nemen ze een afwachtende houding aan. De werknemer wordt ondertussen overspoeld door gevoelens van schuld, schaamte en angst - voor oordelen - terwijl deze thuis 'herstelt'.”

De cijfers liegen er niet om

De statistieken en cijfers vliegen je om de oren. „Ik citeer uit het Parool: 'Volgens een nieuw onderzoek zijn er in Nederland vier miljoen 'verborgen burn-outs'. Dat wil zeggen: mensen die binnen een half jaar dreigen uit te vallen als er geen actie wordt ondernomen. Door de coronacrisis is dit aantal flink gestegen'. Ik weet natuurlijk niet precies hoe nauwkeurig al die onderzoeken zijn, maar ik geloof zeker dat er een gigantische maatschappelijke uitdaging voor ons ligt”, formuleert Henk positief.

De YouXL formule: duidelijkheid en veiligheid + een stevig fundament + werken aan de kern van het probleem = een duurzame verandering'

„Als werkgever heb je talloze verplichtingen op het gebied van verzuim, zowel administratief als financieel. De kosten zijn legio, vooral als door ineffectieve verzuimbegeleiding de verzekeringspremies ook nog oplopen. De oorzaak van een burn-out is vaak grotendeels privé gerelateerd, waardoor de werkgever zich niet altijd geroepen voelt het traject te faciliteren. Enerzijds begrijpelijk, anderzijds is het gewoon een keuze: nu 'kosten besparen' en later op de blaren zitten, of nu investeren in duurzaamheid en vervolgens de vruchten plukken.”

„Zoals gezegd worden mensen met burn-out klachten overspoeld met emoties als angst, schuld en schaamte. Dit zijn verlamme emoties van waaruit het per definitie haast onmogelijk is om constructief te worden. Laat staan dat je weet wat je nodig hebt om te herstellen en hier vervolgens pro-actief mee aan de slag gaat, om vervolgens ook nog eens je disfunctionele gedragspatronen aan te pakken, die ten grondslag liggen aan een burn-out.”

„Zowel aan de werkgever als de werknemer leg ik uit wat er aan

de hand is, dat er wat aan te doen is en hoe we dat gaan doen. We maken duidelijke afspraken en managen de verwachtingen. Dit geeft duidelijkheid, veiligheid, vertrouwen en perspectief voor alle partijen. Vanuit dit perspectief kan iemand zich vaak pas overgeven aan de situatie en is het lichaam pas ontvankelijk voor herstel.”

Voor wie meer wil weten over mijn formule en mijn plan van aanpak heb ik online een duidelijke video en audio beschikbaar, waarin ik het binnen twintig minuten haarfijn uitleg'

„Vanuit deze basis bouwen we verder aan een stevig fundament, door het lichaam zo optimaal mogelijk te laten herstellen. We minimaliseren stressoren en datgene wat energie geeft wordt op de agenda gezet. Dit is meestal al een verrassend bewustwordingsproces. Mensen weten namelijk niet - meer - wat ze nodig hebben om op te laden. Bij voldoende draagkracht gaan we aan de slag met de oorzaak van de burn-out, zodat we terugval voorkomen. Dit zijn meestal gedragspatronen als perfectionisme, pleasen, heel kritisch zijn op jezelf etcetera. Inmiddels beschik ik over een schat aan technieken op het gebied van (burn-out) coaching, (lichaamsgerichte) psychodynamische therapie en traumaverwerking.”

Online Schatkist



„Omdat ik steeds meer met een specifieke doelgroep werkte, merkte ik dat ik steeds vaker hetzelfde aan het uitleggen was, terwijl mijn kracht juist ligt in de begeleiding van het individuele en unieke proces. Ondertussen heb ik daarom een 'online schatkist' ontwikkeld, vol met relevante en waardevolle informatie, opdrachten en lichaamsgerichte oefeningen. Dit alles in de vorm



van audio, video en documenten die ervoor zorgen dat cliënten zich ook tussen de sessies door gesteund voelen en het proces gaande blijft. Een visualisatie of ademhalingsoefening met mijn stemgeluid in je oortje, de uitleg bij een opdracht even terugkijken, het kan allemaal!”

Voorkomen blijft natuurlijk beter dan genezen. „Daarom geef ik

trainingen voor bedrijven op het gebied van stressmanagement, communicatie en mindset. Inzichten bekijken het best wanneer hier een ervaring aan gekoppeld zit. Mensen onthouden niet wat je ze verteld hebt - zeker niet op de lange termijn - maar wel wat ze ervaren en gevoeld hebben. Daarom zijn trainingen van YouXL dynamisch, interactief en

ervaringsgericht.

Stressmanagement en teambuilding in één!”

YOU XL
burn-out de baas

Werkgever aan het woord

'Het raakt me dat het nu zoveel beter gaat...'

Martin Tol van Mick Volendam Groep vertelt over de coaching van een collega: „Alleen het intakegesprek met Henk gaf al zoveel verbetering. Omdat ik als werkgever betrokken werd bij het proces, stond de gelegenheid om vanuit wederzijds begrip constructief te worden.

Hierdoor hebben we in korte tijd enorme stappen gezet die zich uiteten in beter uitgevoerde werkzaamheden, beter onderling contact, meer verbinding vanuit kwetsbaarheid en een merkbaar verhoogd energieniveau. Bovendien betekend het behouden van een waardevolle kracht een besparing op diverse kosten, zoals het opleiden en inwerken van een nieuwe kracht. Iedereen blij!”

Kom in actie!

Geloof jij als werkgever ook dat gezonde medewerkers het fundament vormen van jouw organisatie? Ga jij voor duurzaamheid en kosten besparen? Neem dan contact met me op!
[T] 06-37 32 97 70
[E] info@youxl.nl
www.youxl.nl

BEDRIJF  BEELD

Meer info over deze rubriek: ron@nieuw-volendam.nl