

'Mijn directeur stond erop dat ik in therapie ging'

Renate van der Veen (41) is al zestien jaar werkzaam bij een grote overheidsorganisatie als ze in juli 2009 last krijgt van vermoeidheid. De directiesecretaris en organisatieontwikkelingsdeskundige vraagt eerst een sabbatical, maar als ze thuiszit, merkt ze pas hoe moe ze eigenlijk is. De huisarts aarzelt geen moment: ze heeft een burn-out.

Ze schrikt behoorlijk als de directeur en de P&O-medewerker er al in het eerste overleg op staan dat ze een cognitieve gedragstherapie volgt. 'Ik moest echt even slikken. Ik ben redelijk openhartig, maar word liever niet betutteld.' Maar ze hadden het wel goed gezien: met haar gedrevenheid, perfectionisme en verantwoordelijkheidsgevoel is haar eigen persoonlijkheid voor een groot deel debet aan de burn-out.

De gedragstherapie maakt deel

uit van een heel hulpverleningspakketje dat in goed overleg wordt samengesteld: een coach, een haptonoom, en zelfs een racefiets. Eigenlijk had ze haar lichaam een jaar of vijftien veronachtzaamd. 'Ik heb die therapie wel gedaan, en er ook wat aan gehad, maar het was niet doorslaggevend. Ik had veel meer aan de door mijzelf geregelde coach.'

Het duurt bijna een jaar voor-



Renate van der Veen

dat 'de reservebatterij weer is opgeladen'. Stapje voor stapje gaat ze in het voorjaar weer aan het werk. Niet in haar oude baan, die gedeeltelijk is opgeheven, maar meer projectmatig.

Voor de zomervakantie krijgt ze een telefoontje van Het Consulaat, een organisatieadviesbureau: 'Leuk dat je hier komt reintegreren.' Had haar directeur geregeld. Het blijkt van beide kanten zo goed te bevallen dat ze in april een contract krijgt.

'Ook die stap was best moeilijk. Ik had ook voor de overheid gekozen om maatschappelijk een bijdrage te leveren. Maar inhoudelijk is het veel leuker, meer mijn passie, en het kost me daardoor minder energie. Het was wel brutaal van mijn directeur, maar ik kijk heel positief terug op de begeleiding die ik heb gekregen. Voor mij was het maatwerk.'

