

## Ervaringsverhaal deelnemer universitair niveau:

Ziek. Voor velen een ver-van-mijn-bed-show. Hooguit een korte periode om een griepvirus te temmen. Langdurig ziek, dat overkomt alleen anderen. En dan opeens gaat er bij je zelf het licht uit, hersenen functioneren niet meer, je lichaam beschouwt 500 meter rond schuifelen alsof je de Iron Man hebt volbracht.

Plichtsgetrouw, groot gevoel voor verantwoordelijkheid, perfectionistisch, doorzetter en loyaal richting werkgever maken dat je zo snel mogelijk weer wilt re-integreren. Mede gemotiveerd door de informatiebladen die je van je bedrijfsarts hebt ontvangen, waarin vermeld wordt dat als je niet binnen 12 weken bent teruggekeerd op de werkvloer, het lastig wordt om weer te gaan werken. Omdat je leven grotendeels voldoening heeft vanwege het werk dat je uitoefende, ga je maar zo snel mogelijk weer aan de slag. Niet werken?! Stel je voor! Je negeert alle signalen totdat je beseft dat je maar niet hersteld. Gelukkig was daar BuitenVitaal, op advies van de bedrijfsarts. Na wat aarzeling volgt de werkgever dit advies op. Want voor veel werkgevers ligt BuitenVitaal buiten de comfort zone van vooraf vastgestelde en geaccordeerde re-integratiebedrijven.

Samen met coach Irene Miltenburg en andere deelnemers ga je aan het werk in het bos. Maatwerk onder begeleiding. De eerste periode staat vitaliteit voorop, later wordt inzicht krijgen in je belemmeringen (functionele beperkingen en je beperkende opvattingen) steeds belangrijker. Je leert hoe je op een effectieve manier kunt werken en functioneren. Zowel thuis als in de natuurlijke werkomgeving van BuitenVitaal. Het lukt om te leren luisteren naar de signalen van je lichaam, naar je emoties, je leert om op tijd STOP te zeggen. Opeens sta je zomaar voorover te hangen over je schop, omdat je lichaam en hoofd moe is, terwijl anderen gewoon doorwerken. Je weet nu, dat je gedachte dat je alleen mag stoppen als het werk is afgerond, beperkend werkt. Gebruik makend van coaching technieken en Mindfulness leer je om te gaan met je huidige situatie. Want nu functioneer je even niet op universitair niveau, nu zijn je hersenen niet in staat om 4 cijfers te onthouden of om te spellen, of ingewikkelde gesprekken te begrijpen. Laat staan dat je je kunt concentreren, conclusies kunt trekken of verbanden kunt leggen, analyseren komt niet eens in je op. Het kost je grote moeite om te doen wat je gevraagd wordt te doen. Je merkt dat je struikelt met het verlies van je vaardigheden en kwaliteiten. Dat leidt weer tot een domino effect van verschillende emoties.

Deze fase is de meest lastig fase, bewust onbekwaam. Je (h)erkent de signalen, maar kunt ze nog niet controleren of beïnvloeden. Gelukkig is deze fase ook van voorbijgaande aard en leer je hoe je kunt omgaan met je eigen valkuilen en oefen je er dagelijks mee met vallen en opstaan. Natuurlijk helpen daar de gesprekken met de psycholoog bij, net als de wekelijkse reflectie van hoe je voelde tijdens de werkzaamheden in het bos. Het voordeel van werken in het bos, is dat het prikkelarm is. Geen mail, geen WhatsApp, geen social media, geen langdradige nergens toe leidende vergaderingen of overleggen. Geen herrie. Maar stilte. Bomen diep geworteld in de grond met bladeren of naalden rijkend en kijkend in de lucht. Zonder enige haast groeien ze, bloeien ze en laten alles los om het volgende jaar deze cyclus opnieuw te volbrengen. Het is extra prettig dat je het bos niet mee naar huis kunt nemen om thuis de klus even af te maken. Zo groeit je vitaliteit en effectiviteit.

BuitenVitaal: In een natuurlijk tempo fit om beter dan voorheen te kunnen werken.

