

IJmond

'Retreats' voor moegestreden managers



Patrick van Zuijlen, Pauline van der Lee en Irma Koorn kunnen moegestreden managers en ondernemers tijdens 'Eigen Fundament-retreats' in korte tijd de weg wijzen om uit de misère te komen, stellen zij. FOTO RONALD GOEDHEER

Helpers bij strijd tegen burn-out



Carlo Nijveen
c.nijveen@hollandmediacombinatie.nl

Heemskerk * Managers die door hoge werkdruk én privéstrubbelingen steeds minder goed in hun vel zitten en zelfs op het punt staan overspannen te raken. Maar ook: ondernemers en andere professionals bij wie de burn-out al heeft toegeslagen. Patrick van Zuijlen, Pauline van der Lee en Irma Koorn wijzen hen in drie dagen de weg om uit de misère te komen, zeggen zij. In groeps-'retreats' op het Heemskerkse Chateau Marquette én individueel kunnen de (bijna) opgebrande zakenmensen deze zomer en komend najaar 'het vergeten deel in zichzelf terugvinden'.

Eigen Fundament, zo noemen Van Zuijlen, Van der Lee en Koorn hun remedie tegen een van de hardnekkigste beroepsziekten. Patrick van Zuijlen is zelf een doorgewinterde ondernemer, die onder andere mkb'ers helpt hun bedrijf te 'optimaliseren'. Pauline van der Lee verzorgt uiteenlopende trainingen in het bedrijfsleven. Irma Koorn is werkzaam als psychotherapeut en

ontfermt zich regelmatig over cliënten die vaak al een heel traject hebben doorlopen, maar nog steeds met problemen kampen. De initiatiefnemers van Eigen Fundament hebben dus uiteenlopende achtergronden. Dat komt goed van pas bij de retreats die zij verzorgen, stellen zij.

Verstoord

De meeste directieleden en managers hoeven volgens Van Zuijlen anno 2018 niet meer met de vraag te worstelen hoe zij de economische crisis kunnen overleven. „Maar daarvoor in de plaats zien mensen in het bedrijfsleven zich geregeld met andere problemen geconfronteerd. Een verstoord balans tussen hun professionele bestaan en hun privéleven, bijvoorbeeld. Zo kreeg ik onlangs te maken met een directeur die in scheiding lag, daardoor ook oorlog had met zijn kinderen en herstellende was van een burn-out. Een drama-verhaal. Hij vroeg mij eigenlijk om zakelijk advies en een nieuwe strategie voor zijn bedrijf. Maar het ging erom dat hij eerst weer een fundament onder zijn eigen bestaan moest zien te krijgen. Pas

daarna kon hij werken aan de wederopbouw van de zakelijke kant van zijn leven.” Bij de driedaagse bijeenkomsten op Chateau Marquette overnachten de deelnemers in het nabijgelegen voormalige NH Hotel. Tusschen de trainingen door is er ook tijd voor ontspanning, benadrukken de initiatiefnemers. Wie aan het Eigen Fundament-programma wil deelnemen, moet daarvoor wel flink de portemonnee trekken. Voor het driedaagse programma rekenen Van Zuijlen, Van der Lee en Koorn een introductieprijs van maar liefst 1495 euro. Van Zuijlen: „Duur? Nee. Wat wij voor Eigen Fundament vragen, is eigenlijk een spotprijsje. Want het grootste cadeau dat je jezelf kunt geven, ben jij zelf. Bovendien werkt onze aanpak van stress, onrust en andere problemen bij directeuren, managers en ondernemers ook door tot in de bedrijven die zij leiden. Doordat de werkgevers hebben ontdekt wie zij werkelijk zijn, begrijpen ze beter waar hun personeel tegenaan loopt. Daardoor zorgt Eigen Fundament uiteindelijk voor productieverhoging, minder verloop onder het

personeel en ook een lager ziekte-verzuim”, klinkt het zelfverzekerd. Koorn: „Bovendien, wat denk je van de kosten van een medewerker met burn-out?”

Bedankjes

Directeuren en andere leidinggevenden kunnen ook een belangrijke rol spelen bij het doorbreken van het taboe dat nog altijd rust op burn-out, vindt Pauline van der Lee. „Ik heb als trainer te maken gehad met een vrouw die een leidinggevende positie had bij een multinational. Door de verandering die zij zelf doormaakte en doordat ze daarover openhartig sprak, werd ze ook een voorbeeld voor de werknemers van dat bedrijf. Als zij in de lift staat met andere personeelsleden, krijgt ze voor die handelwijze nog steeds bedankjes.” Van Zuijlen, Van der Lee en Koorn zijn naar eigen zeggen ook ervaren in groepsprogramma's. Hun laatste retreat kreeg van de deelnemers een 9,2 als waarderingcijfer, stellen zij. Van Zuijlen: Een van de deelnemers zei op een gegeven moment: 'In tegenstelling tot de reguliere wijze van behandeling

van burn-out is de doorlooptijd hier veel korter. Deze behandelwijze is meer gericht op het weg nemen van oorzaken, dan op het bespreken en herbeleven van het proces en symptomen. Hierdoor is het effect veel duurzamer dan alle andere - vaak medische - methoden'. Verandering in denk- en leefpatronen gaat beter, sneller en effectiever met Eigen Fundament dan met reguliere behandelmethodieken. Dit komt doordat de deelnemers inzicht krijgen op het allerdiepste niveau mogelijk: op zielsniveau.” Van der Lee vult aan: „Wij bieden geen therapie, maar een pressure cooker. Het gaat erom dat de deelnemers loskomen van wat zij niet zijn en terugkomen bij zichzelf.”

De Eigen Fundament-retreats op Chateau Marquette worden gehouden van:
Woensdag 11 juli 13.00 uur t/m vrijdag 13 juli 15.00 uur
Donderdag 6 september 13.00 uur t/m zaterdag 8 september 15.00 uur
Donderdag 25 oktober 13.00 uur t/m zaterdag 27 oktober 15.00 uur
Donderdag 22 november 13.00 uur t/m zaterdag 25 november 15.00 uur



Chateau Marquette is deze zomer en komend najaar decor voor driedaagse bijeenkomsten voor managers en ondernemers die overspannen dreigen te raken of al met burn-out worstelen. ARCHIEFFOTO