

"Het voordeel van het werken met meerdere methodieken is dat er op verschillende vlakken problemen kunnen worden aangepakt", aldus Claudia Vinkenburg.

PSYCHODYNAMISCHE THERAPIE & COACHING OM STRESSKLACHTEN EN BURN-OUTVERSCIJNSELN TE LIJF TE GAAN.

Ondernemer Claudia Vinkenburg van JEI (Je Eigen Ik) behandelt in haar praktijk mensen die kampen met stressklachten en burn-outverschijnselen. 'Ik werk dynamisch en zet verschillende technieken in om hiermee aan de slag te gaan.'

TEKST: SIMON DE WILDE
FOTOGRAFIE: MARCEL KRIJGSMAN

Ondernemer Claudia Vinkenburg van JEI (Je Eigen Ik) behandelt in haar praktijk mensen die kampen met stressklachten en burn-outverschijnselen. 'Ik werk dynamisch en zet verschillende technieken in om hiermee aan de slag te gaan.'

"Burn-out lijkt volksziekte nummer één te worden want inmiddels ervaart één op de drie 3 werknemers een te hoge werkdruk. Veel mensen weten niet eens precies wat het verschil is tussen stress, overspannenheid en burn-out. In mijn werkboek start ik met een uitleg wat meer inzicht geeft en de cliënt bewust wordt in welke fase hij zich bevindt", vertelt Claudia Vinkenburg, die in 2017 startte met haar praktijk JEI voor Psychodynamische Therapie & Coaching. Daar behandelt Vinkenburg medewerkers die door hun werkgever naar haar toe worden verwezen, maar ook mensen die uit zichzelf met een hulpvraag bij haar aankloppen. Een stress- en burn-out traject is een intensieve en systematische vorm van psychodynamische therapie en coaching. Het is de start naar een nieuwe balans waar mentale vitaliteit prioriteit heeft. Het is de overtuiging van de ondernemer dat als je emotioneel, mentaal en fysiek in balans bent, 'je eigen ik' bent.

POSITIEF VERANDEREN

Claudia Vinkenburg werkte 25 jaar lang in het bedrijfsleven en collega's deden altijd hun verhaal bij haar. Pas achteraf viel het kwartje

waarom dit zo was. In 2012 kwam ze via haar toenmalige werkgever in aanraking met coaching. "Ik vond het prachtig om te zien hoe je met coaching mensen positief kunt veranderen. En als je zelf verandert, verandert de omgeving met je mee." Wat een rol speelde in haar keuze om als Psychodynamisch Therapeut aan de slag te gaan is de ervaring die ze opdeed met therapeuten, psychologen en coaches voor haar dochter, die begeleiding nodig heeft gehad. "Ik wilde altijd zelf aan de andere kant van de tafel zitten, ik hoorde en voelde alles. Er écht zijn voor die persoon, horen wat iemand zegt, maar nog belangrijker om te horen wat iemand niet zegt. Terechtkomen in de wereld van de persoon die tegenover mij zit, dat maakt dat ik er volledig kan zijn voor mijn cliënt."

MENTAL COACHING

Vinkenburg besloot zelf een opleiding te volgen voor Mental Coaching. Daarna volgen er meer opleidingen op dit vlak. Momenteel volgt de ondernemer, die haar praktijk aan huis in Rhenen heeft, de vierjarige opleiding tot Psychodynamisch Therapeut. De verdieping die ze zoekt, komt voort uit een interesse in het gedrag van mensen. Waarom zegt of doet iemand iets? Waar komt dat vandaan? "Psychodynamische therapie is iets anders dan coaching en de nadruk ligt meer op therapie in mijn praktijk. Daarbij ga ik onder andere terug naar de kindjaren om te

zien waar een belemmerend probleem vandaan komt. In mijn sessies met cliënten komt vaak naar voren dat een bepaalde gedachte of overtuiging is gevormd in de vroege jeugd en nu belemmerend werkt op de werkvloer en in hun dagelijkse leven."

BALANS

Als stress- en burn-out-coach en aankomend Psychodynamisch Therapeut begeleidt Vinkenburg veelal mensen met stressklachten en burn-outverschijnselen om ziekteverzuim te voorkomen of bij uitval de balans weer te herstellen. Ook kunnen andere klachten spelen bij de medewerker die niet werkgerelateerd zijn zoals bijvoorbeeld onverwerkt verdriet, lichamelijke klachten die niet te verklaren zijn, piekeren, relatieproblemen, geen zelfvertrouwen of niet los kunnen laten. Vinkenburgs werkwijze kenmerkt zich door het psychodynamische: dat wil zeggen dat ze verschillende technieken en mogelijkheden gebuikt en tijdens een sessie kan overgaan van de een naar de andere techniek. "Het voordeel van het werken met meerdere methodieken is dat er op verschillende vlakken problemen kunnen worden aangepakt. Dit maakt het mogelijk om heel precies aan te sluiten bij de hulpvraag van de persoon. Het is gericht om op een gezonde, gebalanceerde manier het beste uit iemand te halen." Op enig moment kwam een cliënt met de hulpvraag dat hij weinig energie had, con-

concentratieproblemen, geen prioriteiten meer kunnen stellen en veel stress. "Bij het doorvragen tijdens het intakegesprek kwam ik er al snel achter wat de kern van zijn probleem was. Mijn cliënt deed zijn werk goed en zijn werkgever was tevreden met het werk. Maar hij controleerde zijn werk altijd vijf keer omdat het perfect moest zijn. De druk binnen het bedrijf was groot met veel verwachtingen en leverde hem die klachten op.

"Maar wat zit daar nu achter wilde Vinkenborg weten? Zoals we dat noemen, wat is de vraag achter de vraag?"

HETZELFDE PROBLEEM

Om effectief aan de slag te gaan, gebruikte Vinkenborg bij deze cliënt, die al meerdere trajecten volgde bij andere therapeuten omdat hij elke keer tegen hetzelfde probleem aanliep, haar kenmerkende psychodynamische werkwijze. "We gingen terug naar zijn kindjaren en daar bleek dat zijn vader nooit tevreden was met wat hij deed. De cijfers op

school waren goed, maar het kon natuurlijk nog beter. Zo kreeg mijn cliënt het gevoel dat het nooit goed genoeg was ook al deed hij nog zo zijn best. De vader bedoelde het goed want hij wilde zijn zoon beter laten presteren. Maar de zoon hoort als volwassen man in zijn werk nog altijd het stemmetje van zijn vader en wilde zijn werk perfect doen. Maar was is perfect?"

ACCEPTATIE

Toen Vinkenborgs cliënt dit inzicht kreeg én accepteerde dat hij een probleem had konden ze aan de slag. "Zonder acceptatie gaat niemand volledig herstel bereiken. Als je de kern van het diepgewortelde probleem niet (h)erkent én overslaat zal de cliënt steeds weer terugvallen in zijn oude patroon. Vanuit daar ontstaat er ruimte om aan de slag te gaan, door veel te oefenen met nieuwe helpende gedachten, stressfactoren te (h)erkennen, jezelf te herontdekken, inzichten te krijgen, zodat je weer vaste grond onder je

voeten krijgt en je de balans terugvindt. Waar ik gelukkig van word is als mijn cliënt merkt dat hij vooruitgang boekt en grip op zichzelf krijgt. Dat is voor iemand die niet meer wist hoe het verder op te pakken zo'n waardevol moment. Dat is waarom ik dit zo graag doe. Het mooiste wat je kunt worden is jei!"

Praktijk JEI voor Psychodynamische Therapie & Coaching
www.jei-jeeigenik.nl



Het mooiste wat je kunt worden is

Je

