

# **Sterker zijn na een burn-out als gevolg van dyslexie**

door Gertrudie Boersen

**Veel volwassenen komen er pas op latere leeftijd achter dat ze dyslectisch zijn. Vaak is de ontdekking dat een zoon of dochter dyslectisch is, daarvoor de aanleiding. Dan herkent de ouder de fouten die het kind maakt bij zichzelf. Ook kan het zijn dat de vraag wordt gesteld van welke ouder het kind de dyslexie heeft gekregen of bij wie het in de familie zit. Die vraag kan het begin zijn van een bewustwordingsproces waarin voor de ouder ineens veel dingen op zijn plaats vallen. Zo ook voor Ger Koks, 50 jaar, projectleider in technische projecten en vader van 3 kinderen, waarvan 1 dyslectische zoon. "Ik zag de faalangst van mijn zoon, maar het was nooit bij mij opgekomen dat mijn eigen angsten met mijn dyslexie te maken hadden."**

## **Burn-out**

Ger heeft door zijn dyslexie een burn-out ontwikkeld in 2005. Toen wist hij al 6 jaar dat hij dyslectisch is, maar hij heeft er toentertijd niets mee gedaan en is doorgegaan met zijn dagelijks leven. Op zijn werk was het druk, erg druk. Als hem extra werk werd aangeboden, zei hij nooit "nee". Hij pakte alles aan en kreeg vooral problemen met het administratieve en planmatige deel van zijn werk. Dat hij dat moeilijk vond, liet hij niet aan zijn collega's of mensen in zijn omgeving merken. Sterker nog, ze mochten er niet achter komen dat hij moeite had met dat deel van zijn werk. Ger: "Ik ontwikkelde hierdoor veel faalangst en kreeg angstaanvallen vooral als de werkdruk hoog werd. In de loop van ongeveer 3 jaar leverde mijn werk zoveel spanning op dat ik in 2005 voor een onvoldongen feit stond: ik had een burn-out. Lichamelijk en geestelijk was ik helemaal op."

Ger kreeg gesprekken met de arbo-arts en ging ook naar een psychiater. Daar ontwikkelde hij steeds meer het gevoel dat zijn burn-out met zijn dyslexie te maken had en hij wilde dat onderzoeken. Zowel de arbo-arts als de psychiater wisten niet wat ze daarmee aanmoesten en adviseerden hem om iemand te zoeken die gespecialiseerd was in dyslexie bij volwassenen.

## **Wat is dyslectisch zijn**

Ger heeft moeite met begrijpend lezen, hij zal niet snel een boek gaan lezen. Schrijven is een probleem, met name met de Nederlandse grammatica heeft hij moeite. Dat waren echter niet zijn enige klachten. Ger: "In mijn werk was ik chaotisch, het was moeilijk om activiteiten te plannen. Ik weet heel goed wat ik wil, maar richtte mijn aandacht gelijk op het eindresultaat. Daardoor konden mijn collega's mij vaak niet volgen. Nu weet ik dat ik dingen stap voor stap moet uitwerken en aan mensen moet vertellen wat ik van ze verwacht. Dat plan ik nu in."

Ger had op het werk altijd veel ideeën en daar kreeg hij altijd positieve reacties op. Hij kreeg vaak het verzoek die ideeën eens op papier te zetten. Dat heeft hij ook regelmatig gedaan. "Soms was de reactie positief, maar als mijn idee niet werd opgepakt was dit voor mij onverdraagbaar. Ik kon mijn boodschap niet goed

overbrengen, terwijl ik van mijzelf wist dat het een goed idee was. Mijn manier van communiceren, weet ik nu, sloot niet aan op de manier van denken van mijn collega's. Zij denken eenvoudigweg anders als ik. Toen zag ik dat als minderwaardig, nu zie ik de meerwaarde ervan. Toen zei ik soms maar niets meer en liet daarmee ook kansen liggen."

## **Coaching**

Nadat zijn behoefte om op zijn dyslexie gecoacht te worden helder was, is Ger op internet gaan zoeken en kwam bij [www.werkendyslexie.nl](http://www.werkendyslexie.nl) terecht. Het sprak hem aan wat er stond.

Toen hij belde met Sjan Verhoeven\*, gaf dit veel herkenning. "Sjan is zelf ook dyslectisch en dat maakte voor de coaching zelf veel verschil. Zij gaf mij veel praktische tips en heeft mij veel inzicht in mijn dyslexie gegeven. Ik heb ook 2 workshops gevolgd en mede daardoor voelde ik mij erkend in wat ik kan, hoe ik denk, hoe ik werk en leerde hoe ik met mijn dyslexie kan omgaan. Ik kreeg er meer zelfvertrouwen door. Gelukkig stond mijn werkgever ook positief tegenover de coaching en de workshops, zij hebben zelfs het coachtraject betaald. Zij wilden mij graag terug nadat ik thuis zat met mijn burn-out. Ik ben er erg blij mee dat mijn werkgever het als zijn plicht zag dit voor mij te doen."

## **Resultaten**

Ger heeft door het coachtraject niet beter leren lezen en schrijven. Ger: "Ik wil er ook geen energie meer in steken. Ik merk dat, nu ik meer ontspannen ben, dat het wel gemakkelijker gaat. Ik kan er goed mee leven. Ik laat me ook regelmatig door anderen voorlezen." Op zijn werk zit hij in een kantoorruimte, dat kan wat onrustig zijn. Schrijven doet hij daarom nu thuis. Van zijn werkgever heeft hij iemand gekregen die zijn notulen en brieven schrijft. In die zin heeft hij zijn werk aangepast.

"Wat het gehele traject mij vooral heeft opgeleverd is dat ik nu veel meer durf te vertellen, ik zeg de dingen meteen. Ik ben opener. Ook al kunnen anderen het niet altijd volgen wat ik zeg, dan zeg ik ze dat ze erover na mogen denken of ik leg het later nog eens uit. Ik zeg gemakkelijker of een project tot een goed resultaat zal leiden of niet, of ik het kan doen of niet. Daarbij gebruik ik nu veel meer mijn intuïtie en weet dat ik daar met mijn ruime ervaring op kan vertrouwen.

Mijn faalangst is veel minder geworden, ik "laat het nu maar gebeuren". Als ik dan toch wat angstig wordt, kan ik denken: "daar heb je 't weer". Ik kan het gevoel herleiden tot mijn oude angsten en dan ebt het weer weg. Ik grijp er niet meer aan vast.

Het plannen gaat beter doordat hij het bewust doet. Hij plant nu alles en zet het in tijdschema's.

"Wat ik ook heb geleerd is om mijn ideeën uit te tekenen. Ik schrijf nog wel, maar in deze combinatie breng ik mijn ideeën gemakkelijker over."

## **Tot slot**

Op zijn werk is Ger weer volop aan de slag en krijgt ook steeds meer complimenten over zijn manier van communiceren. "Van hoog tot laag wordt nu tegen mij gezegd

dat ik zo duidelijk ben. Daar moet ik wel veel moeite voor doen en een goede planning is daarin voor mij essentieel, maar het werkt wel."

Ger kan iedereen aanraden om zich te laten coachen als je dyslectisch bent. "Het leven wordt daardoor veel gemakkelijker. Zeker als je er net als ik veel last van hebt en erdoor vast loopt, is het noodzakelijk. Als ik mij niet had laten coachen, zou ik de weg niet terug hebben gevonden."

\* Sjan Verhoeven is coach en trainer gespecialiseerd in volwassenen met dyslexie en te bereiken via [www.werkendyslexie.nl](http://www.werkendyslexie.nl) of 020 – 639 10 99 .