

# Re-integratie eerste spoor

“Autisme is een lastig beestje, zeker als je op hoog niveau in het professionele leven functioneert en tegen problemen aanloopt.” Koen van den Berg kwam in maart 2019 met een burn-out thuis te zitten. Hij was gewend om hard te werken en dacht dat de lange uren en de stress gewoon dingen waren die erbij hoorden.

“Om te realiseren dat de rek er al een tijdje uit was, is confronterend. De eerste maanden kon ik weinig. Uiteindelijk ben ik op zoek gegaan naar hulp en ging in behandeling bij een psycholoog voor ondersteuning bij mijn autisme. Helaas was ik na twee jaar nog verre van volledig inzetbaar en moest ik volgens het arbeidsdeskundig-rapport aan de slag met een eerste of tweede spoor re-integratie-traject. Ik wilde graag bij mijn werkgever terugkeren dus koos ik voor een eerste spoor traject. Hierdoor kwam ik bij ITvitae Coaching terecht.”

## Opluchting

“Wat mij aanspreekt aan ITvitae Coaching is dat zij kennis van en ervaring met autisme en hoogbegaafdheid hebben en dat dit geen 'bijzaken' zijn. Ik zocht ondersteuning van iemand die begrijpt hoe mijn geest werkt en vanuit dat inzicht advies kan geven. Mijn psycholoog Marcel Hurkens van ITvitae Coaching heeft mij op diverse manieren verder geholpen, maar de grootste 'opluchting' was wel het feit dat ik op hem kon rekenen om de veranderingen die voor mij nodig waren te communiceren aan de mensen die mij al zo goed kenden. Zijn aanwezigheid als externe factor maakt het makkelijker voor de organisatie om het advies te accepteren dan wanneer ik het zelf zou zeggen. En zonder ons proces had ik het überhaupt niet zo sterk kunnen verwoorden.”



“Wil je uit het dal klimmen, dan heb je een gids nodig die niet alleen het dal begrijpt, maar ook begrijpt hoe je van nature klimt”

“Autisme is niet iets waar je van kunt genezen. En dat hoeft ook niet, het maakt je niet minder. Maar het maakt je wel anders, en dat anders zijn kan tot problemen leiden, zeker wanneer je pas op latere leeftijd leert dat je de dingen niet fout doet, maar dat je anders in elkaar steekt dan anderen. Ik kwam er pas op mijn dertigste achter dat ik autisme heb. De diagnose was een opluchting, maar al snel realiseerde ik me dat een diagnose alleen niets verandert. De stress en de neerslachtigheid en de andere nadelen van een leven lang om onverklaarbare redenen tegen barrières aanlopen, was met de diagnose niet ineens verdwenen. Het is belangrijk dat we daar open en vrij over kunnen praten en dat je steun krijgt van professionals die dat 'anders zijn' begrijpen. Als je slecht ziet ga je naar een oogarts. Als je geblesseerd bent ga je naar de fysio. En als je door autisme op het werk tegen problemen aanloopt, dan ga je naar een specialist die daar verstand van heeft. ITvitae Coaching is zo'n specialist.”

Koen is inmiddels weer aan het werk, maar nog niet op de volle 100%. “Ik werk bij mijn oude werkgever, Goeiezaak.com, een bedrijf waar ik in meegegroeid ben en ook partner ben geworden. De eerste horde was het bedenken en creëren van een nieuwe rol binnen het bedrijf, een nieuwe manier van werken waar ik energie van krijg en waar de inspanning wel gezond is. Die horde hebben we vorig jaar genomen. Er is ruimte voor die rol en steun vanuit mijn collega's. Dat is heel fijn. Ik merk dat ik mijn oude passie terugkrijg en dat mijn collega's vinden dat ik in positieve zin veranderd ben. Nu moeten we de tweede horde nemen: ik moet goed in die rol komen, leren om grenzen af te bakenen, leren om de balans ook in die rol gezond te houden. Dat is waar ITvitae mij nu bij helpt. Ik heb alle vertrouwen dat het goed gaat komen.”