



**'IK HELP GRAAG MENSEN DE REGIE OVER HUN LEVEN EN WERK TE KRIJGEN'**



# Regina van Amson werd op haar 53e zzp'er 'DE BURN-OUT HEEFT MIJN LEVEN VERRIJKT'

Regina van Amson (63) komt uit Suriname. Op haar 53e begon ze als zelfstandig loopbaancoach en -trainer haar bureau Difference4you. Zes jaar geleden raakte ze volledig opgebrand, nu gaat het weer goed.

TEKST & FOTO'S: MARIËTTE RAAP | DE SCHRIJFFABRIEK



'Mijn cv is 10 pagina's. Veel ervaring is nu een pré, maar in de jaren '90 was je een jobhopper.'

'Mijn zus woonde hier al en werd vanwege haar huidskleur niet geaccepteerd door haar schoonfamilie. Ik wilde naar Nederland om te studeren, haar te steunen en bij haar te zijn. Ik kwam uit een beschermd milieu en van mijn studie kwam weinig terecht. Ik heb het wel geprobeerd, maar de vrijheid was te groot. Ik wilde psychologie of iets met kleding gaan doen. Een opleiding moet bij mij echter niet langer dan een jaar duren want dan ga ik me vervelen. Bovendien werd ik zwanger. In die tijd was het een schande, tegenwoordig heet dat tienermoeder. Ik werkte toen bij de Raad van Arbeid in Haarlem en nam ontslag. Regina was altijd tegen onrecht, rebels en anti-keurslijf. Haar leergierigheid, interesse in mensen, positieve instelling en vechtersmentaliteit hebben haar heel erg geholpen: 'Dat heeft me staande gehouden. Hoe moeilijker iets was, des te meer ik m'n best deed. Dat heeft mij gevormd en gebracht waar ik nu ben.'

## UITZENDKRACHT

'Na mijn bevalling wilde ik niet afhankelijk zijn van een bijstandsuitkering en ging op zoek naar een vaste baan. Helaas durfden de werkgevers het niet met mij aan, dus ging ik voor uitzendbureaus werken. Vanwege het tijdelijke karakter van mijn banen kreeg ik op den duur een negatief imago. Werkgevers dachten dat ik mij snel verveelde, omdat ik zoveel tijdelijke banen had. Ik werd toen gezien als 'jobhopper'.

## OVERLEVEN

Het was financieel en emotioneel een moeilijke tijd, die voor Regina voelde als overleven. Na de geboorte van haar zoon, die ze ook alleen opvoedde, ging ze aan de slag in een ziekenhuis en een verzorgingshuis. 'Ook heb ik vrijwilligerswerk gedaan bij een vrijwilligersvacaturebank, waarbij ik mensen bemiddelde naar vrijwilligerswerk. Daar merkte ik dat ik het leuk vond mensen te helpen aan werk.'

## EIGEN BUREAU

Op haar 53e maakte Regina de overstap naar een eigen bureau als zelfstandige. 'Komend uit twee culturen en inmiddels gerijpt door mijn levenslessen wilde ik mijn kennis en ervaring op het gebied van leven en werk inzetten om mensen te helpen die op een kruispunt van hun leven of werk stonden.'

Regina re-integreerde vanuit een WW-uitkering en ze breidde haar dienstverlening uit, omdat ze luisterde naar de behoefte van de cliënt: 'Ik ben afgestudeerd als re-integratieconsulent/casemanager Wvp en aansluitend heb ik de PHBO opleiding tot jobcoach en AD(H)D coach gevolgd. Ik had namelijk ondertussen de licentie van jobcoach en een mantelovereenkomst met het UWV.'

## GROEI

Na de start in 2006 groeide haar bedrijf in drie jaar uit tot een kantoor met drie personeelsleden. Een heel drukke tijd. Regina:





'Na het overlijden van mijn vader kreeg mijn moeder Parkinson en werd ze erg afhankelijk. Ik had het in die tijd zó druk dat ik haar heel weinig zag, totdat mijn pleegzusje mij begin 2011 belde en zei: 'Mama heeft nog maar een paar dagen te leven, want ze heeft voor sedatie gekozen.' Drie dagen later overleed m'n moeder. Ik heb haar slechts in coma mogen meemaken. Die weken daarna waren een rollercoaster, ik voelde me schuldig, had verdriet, moest het bedrijf gaande houden én volgde op dat moment een PHBO opleiding autisme waarvoor ik met succes in mei examen deed. Daarna stortte ik in. Ik was opgebrand en kon van de ene op de andere dag niet meer uit bed komen.'

### PANIEKAANVALLEN

'Naast paniekaanvallen over deurwaarders en de Belastingdienst, had ik totaal geen controle meer over m'n lichaam. Dat vond ik het

ergste. Ik wist niet wat er met me aan de hand was, kon niet meer slapen, alleen maar huilen. Voor die burn-out had ik maar één doel: alles draaiende houden en m'n diploma halen. Achteraf bekeken, heb ik wel eerder signalen gehad, maar die heb ik genegeerd omdat ik zo druk was.'

### VERRIJKT

Inmiddels is het zes jaar geleden en het gaat nu weer heel goed met Regina: 'Je kunt stellen dat mijn burn-out mijn leven heeft verrijkt.

Ik ben er sterker dan ooit uit gekomen en met een ervaring rijker begeleid ik nu mensen met stress- en burn-outklachten.'

Ik draai Difference4you nu in m'n eentje en dat gaat heel goed. Ik zie er echt naar uit om mijn passie voor coaching en loopbaan nog jaren te blijven doen!'

## TIJD VOOR MEZELF

'In mijn zoektocht naar wat me uit die burn-out kon helpen, kwam 'Art of living' op m'n pad. Ik heb met intensieve ademhalingsoefeningen geleerd om weer goed bij mezelf te komen. Door me heel strak aan de oefeningen te houden, had ik binnen een maand m'n ademhaling weer onder controle. Ook werden mijn huilbuien minder en met heel intensieve oefeningen kwam ik er in minder dan drie maanden weer bovenop.'

'Wel merk ik dat ik na die burn-out mezelf in acht moet nemen. Ik sta elke werkdag om 4.30 op en begin dan met meditatie, yoga en ademhalingsoefeningen. Zo kom ik rustig op gang, neem de tijd voor mezelf en de cliënten hebben hier profijt van. Ik let ook goed op mezelf, want ik wil echt nooit meer zo'n burn-out meemaken. Daar waak ik voor.'

Difference4you bestaat 10 jaar en om dat te vieren is er een jubileumactie met 10% korting op alle diensten: <https://difference4you.nl>